

LS NEWS

Informationen des Referats Leistungssport im DJJV e.V.



1. Bundeskaderlehrgang

Die Konkurrenz schläft nicht

Stützpunkttraining Junioren

**Die Jugend
startet durch**

Who is who?

**Die neue
Bundestrainerin U21**

European Challenge Cup in Bologna

Kampfgeist pur!

Und weiter geht's!

Liebe Leserinnen und Leser,

das 1. Quartal 2010 ist schon vorbei und sie halten den ersten Quartalsbericht, die LS News des DJJV, in Händen.

Mittlerweile ist der Trainingsalltag bei Athleten & Trainern eingeleitet. Die Arbeit geht mit großen Schritten auf das erste Großereignis im Jahr 2010 zu: Die Europameisterschaften der Junioren U 18 und U 21 in Wien.

Mit der Neueinteilung der Bundestrainer im Juniorenbereich konnten bereits die ersten Erfolge in Bologna (Italien) eingefahren werden.

Das Referat Leistungssport wünscht den Bundestrainern für dieses Jahr ein glückliches Händchen bei den anstehenden Nominierungen und den Athleten eine optimale und vor allem verletzungsfreie Vorbereitung auf die kommenden Turniere.

Viel Vergnügen wünscht,

Steffen Hecke, Redakteur



Titelfoto
EUROPAMEISTERSCHAFT 2009
Carlo Clemens vs Frederique Husson

Inhalt

- 03** Kreativitätswochenende
- 04** Die neue Bundestrainerin U 21
- 05** Bundeskaderlehrgang 1
- 06** Supervision in Dillingen
- 07** Stützpunktraining Junioren
- 08 - 09** Italy Open 2010
- 10** Bundesliga
- 11 - 13** Aktuelle Termine 2010
- 14 - 15** Der seitliche Eckenwurf
- 16 - 18** Rahmentrainingspläne
- 19** Der neue DJJV-Shop
- 20 - 21** Vorläufige Nominierung



European Challenge Cup 2010 in Bologna/Italien
Jaschar Salmanow mit Haltegriff

BRAIN STORMING

Kreativitäts-Workshop in Kassel

▶ Starkes Engagement des **LS-Teams** beim Kreativitäts-Workshop des DJJV vom 15. bis 17. Januar 2010 in Kassel.

Mit fünf Vertretern vor Ort wurde von uns primär die Weiterentwicklung und Optimierung im Leistungssport forciert.

Die aktuellen Regeländerungen der JJIF wurden erörtert und umgesetzt, sowie die Termine 2010 abgestimmt. Weiter erfolgte die Gründung eines Bundesliga-ausschusses und die Fertigstellung des Googlekalenders für den LS im DJJV. An dieser Stelle vielen Dank für die großartige Vorarbeit durch **Enno Häberlein**. Der Googlekalender-LS kann unter www.ju-jutsu.de in der Rubrik eingesehen und per Link in den eignen Kalender eingebunden werden.

Darüber hinaus brachte sich das LS-Team intensiv in die Verbandsentwicklung des DJJV mit ein.



Deutscher Ju-Jutsu-Verband e.V.
JU-JUTSU - Mit SICHERHEIT Lebensgefühl.

- Home
- Ju-Jutsu / Jiu-Jitsu
- Der DJJV
- Hall of Fame
- Technik und Prüfung
- Leistungssport
- Frauen-Selbstverteidigung
- Senioren-sport
- Behindertensport
- Soziale Integration
- Polizei
- Schulsport
- Seminare und Lehrgänge
- Bildung und Wissenschaft
- Sportabzeichen
- Nicht mit mir!
- Jugend
- Ju-Jutsu-Journal
- Downloads
- ↓ Kalender

Terminübersicht DJJV

Deutscher Ju-Jutsu-Verband e.V.

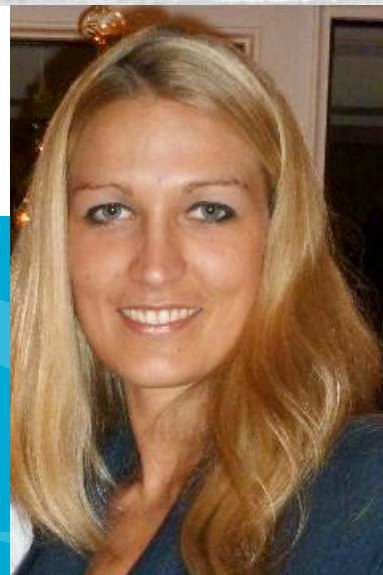
Heute April 2010

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
29	30	31	1. Apr.	2.	3.	
					2. Bundeskaderlehrgang Rabenberg A/B Kad	Foto Ru Moska
5	6	7	8	9	10	11
				Betreuertreffen Sommercamp	Bundeskampfrichterausbildung	
12	13	14	15	16	17	18
				Vorstandssitzu	Paris Open (nur Bundeskader	Mitgliederversa
19	20	21	22	23	24	25
	Jugendaustausch Trainingslager Fr					Bundesjugendl



Interview mit

Bundestrainerin Sabrina Hatzky



Wann hast Du mit Ju-Jutsu angefangen?

1998 habe ich das erste Mal ins Ju-Jutsu geschnuppert. Kurz darauf schaffte ich den Sprung in das Landeskader des NWJJV! Seitdem konnte ich nicht mehr genug von dieser Sportart bekommen.

Wieso hast Du mit Ju-Jutsu angefangen?

Schon früh habe ich mit Judo begonnen. Mein Vater war mein Trainer. Nach einiger Zeit interessierte mich das Ju-Jutsu aber immer mehr und der Schritt vom Judo zum Ju-Jutsu lag nahe.

Was sind Deine größten Erfolge?

Ich war mehrfache Deutsche und Internationale Deutsche Meisterin. Neben dem Vize-Weltmeistertitel 2006 in Rotterdam war die Goldmedaille bei den World Games 2009 in Taipeh mein absolutes Highlight.

Welche Sportarten betreibst Du sonst noch?

Gelegentlich stehe ich auch mal gerne auf einem Board – egal ob sich Schnee oder Wasser darunter befindet. Jahreszeitenabhängig, sozusagen ;-))

Welchen Beruf übst Du aus?

Ich bin Polizeikommissarin und fahre momentan Streife, was sehr abwechslungsreich ist!

Was ist Dein nächstes Ziel?

Diese Frage ist für mich jetzt seltsam zu beantworten, denn immer war die Antwort: Qualifizieren für dieses oder jenes Turnier... oder eine Medaille erkämpfen, etc. Doch nun ist mein neues Ziel... aus meinen Athletinnen das zu machen, was sie sich vorgenommen haben!

**Herzlich
Willkommen
im LS-Team
des DJJV!**

Was findest Du wichtig?

Ich freue mich auf die Zukunft und bin ebenso gespannt, wie ich mich als Trainerin machen werde. Ich hoffe, ich kann immer unterstützen und helfen, habe Zeit für die kleinen und großen Sorgen, motiviere zur rechten Zeit und habe den Mut an richtiger Stelle zu kritisieren, aber allem voran wünsche ich uns allen ganz viel Spass an allem was wir anpacken!



Bundeskaderlehrgang

► Im Januar fand der erste Bundeskaderlehrgang in diesem Jahr statt. Ort des Geschehens war die Verwaltungsfachhochschule der Polizei in Kassel. Die Location bot einen tollen Rahmen mit hervorragenden Trainingsbedingungen. Herzlichen Dank hierfür an unseren **Präsidenten Herbert Frese**, der uns dies ermöglichte. Wir haben uns in Deinen heiligen Hallen sehr wohl gefühlt.

Aufgrund der idealen Räumlichkeiten konnten wir mit dem kompletten Kader trainieren. Eigentliches Ziel des Lehrgangs war es, den aktuellen Trainings-Ist-Stand der Athletinnen und Athleten zu überprüfen. Erfreulicherweise konnten wir an einen guten allgemeinen Leistungsstand anknüpfen. Für die meisten Athleten stellte der Jahresstart gleichzeitig den Saisonauftakt dar.

Das **Krafttraining** bildete den **theoretischen Schwerpunkt** des Lehrgangs. Da in zwei Gruppen gearbeitet wurde, kamen sowohl Anfänger wie auch Profis voll auf ihre Kosten. Uli und Tina Muchow hielten zwei **Anti-Doping Belehrungen** ab, eine für die Kader-Neulinge und eine für die „alten Hasen“. Vielen Dank für Euer Engagement!

Weiter wurde mit den unterschiedlichen Kadern die Jahresplanung für 2010 und im Speziellen die Nominierungsturniere besprochen.

Um das Training effektiver und zielgruppenorientierter zu gestalten, werden die kommenden Lehrgänge von nun an getrennt nach den verschiedenen Altersklassen durchgeführt.

Nur die Besten werden sich gegen die Weltelite durchsetzen.



Die Konkurrenz schläft nicht. Sie trainiert.

Supervision in Dillingen



Am 13. Februar hat sich nahezu ausnahmslos das komplette Referat Leistungssport in Dillingen getroffen. Die Führungsebene wurde durch den **VP Roland Köhler** und **Sportdirektor Tom Weidner** vertreten. Das medizinische Team war mit **Dr. Roland Schachler** und **Uwe Hepper** vorort. Homepage-beauftragte **Sonja Kinz** nahm stellvertretend die Aufgaben des Anti Doping Teams wahr. **Patrick Wendt**, der neue Leistungssportkoordinator war ebenfalls mit im Boot. Das komplette **Bundes-trainer-Team**, gemeinsam mit Tino Koch, dem Leiter der DJJV Bundesgeschäftsstelle, vervollständigten die Runde.

Die Veranstaltung startete mit einem gemeinsamen Arbeitsfrühstück. Aufgrund der guten Planungsgrundlage konnten sehr viele Punkte erörtert und abgeklärt werden.

Inhaltlich wurde vor allem an der Verbesserung der internen Prozesse und deren Auswirkungen auf die Veranstaltungen gearbeitet. Schwerpunkte lagen auf der professionelleren Vermarktung von Bundesliga, Hochschulmeisterschaften und sonstigen Meisterschaften. Es ist abzuwarten wie sich die Umsetzung der erarbeiteten Maßnahmen in der Praxis verwirklichen lässt. Die Unterstützung durch zusätzliche Partner neben dem LS Team stellt hier einen wesentlichen Faktor dar. Ferner müssen finanzielle Möglichkeiten, z. B. durch Sponsoring, zur Finanzierung der Maßnahmen gefunden werden.

Für die erfolgreiche Zukunft des Ju-Jutsu-Leistungssports ist über kurz oder lang ein Umdenken erforderlich. Um ein Vorpreschen der Konkurrenz zu vermeiden ist es unablässlich neue professionellere Wege einzuschlagen.

Nach einem Tag intensivster Arbeit wurde die Sitzung gegen Abend mit der abschließenden Verteilung weiterer Arbeitsaufträge an die Teilnehmer beendet.

Von der hohen Motivation der Teilnehmer getragen war das Fazit dieser Veranstaltung:

Die Optimierung des Leistungssports im DJJV mittelfristig durch das Einschlagen neuer Wege und der Mobilisation aller zur Verfügung stehenden Kräfte erfolgreich voranzutreiben.



Die Jugend startet durch ...

▶ Als Vorbereitung für die **Italy Open in Cento/Bologna** wurden zwei **Bundesstützpunkttrainings für die U 18 und U 21** Athletinnen und Athleten in **Sindelfingen** und **Hannover** durchgeführt.

Da die Maßnahmen erfreulicher Weise ebenfalls von zahlreichen A/B-Kader-Mitgliedern besucht wurden, konnte ein häufiger Partnerwechsel durchgeführt werden. Mit über 50 Teilnehmern boten die Lehrgänge für die Junioren somit hervorragende Trainingsbedingungen.

Lehrgangsheiterin im Bereich Duo war Corina Ende. Das Fighting wurde von Roland Köhler und Steffen Hecke betreut. Sonja Kinz gab im Anti-Doping-Team ihren Einstand. Vielen Dank für die einprägsame und praxisnahe Aufklärung.

Inhaltlich wurde primär an taktischen Standardsituationen gearbeitet. Eine hohe Anzahl von Randoris forderte die Teilnehmer bis an ihre Grenzen.

Die Junioren präsentierten sich durchgängig mit einem soliden konditionellen Grundniveau. Der allgemeine Trainingsstand der Athleten befindet sich im Soll. Wir haben somit optimale Voraussetzungen für die Qualifikationen zur Jugend-Europameisterschaft.

Abschließend ein herzliches Dankeschön an die beiden Ausrichter, die uns zur Durchführung der Lehrgänge beste Rahmenbedingungen geboten haben.



Kampfgeist pur!



▶ Im Hinblick auf die diesjährigen Jugend-Europameisterschaften (U 18, U21) in Wien, nutzte das Bundestrainer-Team um Roland Köhler die hochrangig besetzte **Italy Open** als ersten Prüfstein. Im Blickfeld standen dabei vor allem die Newcomer im C-Kader des DJJV.

Einigkeit und Recht und Freiheit für das deutsche Vaterland!
Danach lasst uns alle streben brüderlich mit Herz und Hand!
Einigkeit und Recht und Freiheit sind des Glückes Unterpfand:
! Blüh im Glanze dieses Glückes, blühe, deutsches Vaterland! :!

Die Melodie entstammt dem Kaiserlied von Joseph Haydn.
Komponiert 1796/97 in Wien.



Duo

Bei den **Duo Männern U 18** brillierten **Alessandro Schober** und **Patrick Helmreich** und holten souverän die Goldmedaille nach Hause.

In der Kategorie **Duo Mix U21** starteten die Drittplatzierten bei der JWM 2009 **Alena Büchner** und **Axel Sauer**. Verdient konnten sie die Silbermedaille erringen. **Laura Schröder** und **Daniel Jeromin** erkämpften sich die Bronzemedaille.

Bei den **U21 Duo Damen** erreichten sowohl **Roxane Pfeiffer** und **Annekathrin Rösch** als auch **Katharina Belhustede** und **Luisa Bylik** einen dritten Platz.

Die Bundestrainer Duo Corina Ende + **Markus Grimminger** zeigten sich mit ihren Athleten sichtlich zufrieden. Ein guter Anfang war gemacht. Jetzt heißt es: „Nichts anbrennen lassen und mit Volldampf weitertrainieren!“

Fighting

Aus Sicht des **U 18 Kader Fighting Männer** war die Italy Open ein voller Erfolg. In allen besetzten Gewichtsklassen konnten Medaillen erkämpft werden. Besonders hervorgehoben seien an dieser Stelle die souverän erkämpften Goldmedaillen von **Phillip Karpfinger**, **Lukas Jörg** und **Tim Weidenbecher**.

Bei den **U 18 Fighting Frauen** triumphierte **Annalena Bauer** in der Gewichtsklasse -70 kg über ihre Gegnerin und holte eine weitere Goldmedaille nach Hause.

Die **U 21 Fighting Männer** verbuchten durch **Simon Roiger** und **Timo Schadt** einen grandiosen Doppelsieg in der Gewichtsklasse +94 kg.

Als erfolgreichste Starterin bei den **U 21 Fighting Frauen** konnte **Sylvia Gayny** in der Gewichtsklasse -70 kg ebenfalls Gold sichern.



U 23 – Toller Erfolg beim European Challenge Cup

Mit sensationellen 4 ersten, einem zweiten und 2 dritten Plätzen holte sich am zweiten Wettkampftag das **U 23 Kader** beim European Challenge Cup **der Senioren** einen sagenhaften **3. Platz in der Gesamtwertung**. Respekt!

Neues aus der Bundesliga

▶ Mit dem **Meldeschuß am 01. März** hatten bereits alle sechs qualifizierten Mannschaften ihre Teilnahme für die **Saison 2010/2011** fest zugesagt. Im Lauf des Jahres werden die Mannschaften im Ju-Jutsu-Journal vorgestellt:



Bevor die Saison im Oktober beginnt werden im Juni die beiden **freien Ligaplätze** unter den Mannschaften der Sportschule Kappelmeier, des TKW Nienburg, des JKSV Rastatt und des JC Wiesbaden in einer Qualifikationsrunde ausgekämpft.

Im Nachfolgenden die voraussichtlichen Wettkampftermine der Saison 2010/11:

- 23. Oktober 2010
- 20. November 2010
- 04. Dezember 2010
- 22. Januar 2011

Start jeweils samstags ab 18 Uhr.

An jedem Kampftag werden jeweils drei Mannschaften der Gruppe Nord bzw. Süd einmal gegeneinander antreten, um sich für das **Finale am Samstag, 12. Februar 2011** zu qualifizieren. Am Finale nehmen nur die jeweils zwei besten Mannschaften der Gruppen teil. Die jeweils Gruppenletzten müssen sich in der Relegation gegen die Aufstiegsaspiranten durchsetzen. Weitere wichtige Punkte werden in der **Bundesliga-Sitzung im Juni 2010** mit dem abschließenden **Ligastatut** geklärt sein.

Der Liga-Ausschuss setzt sich wie folgt zusammen:

- **Patrick Wendt** (Vorsitzender Ligaausschuss)
- **Thomas Weidner** (Sportdirektor DJJV)
- **Ralf Pfeifer** (Kampfrichterdirektor DJJV)
- **Roland Köhler** (Vizepräsident Leistungssport)
- **Steffen Hecke** (Vereinsvertreter JC Arashi Sindelfingen / BT)



Durch die unterschiedlichen Funktionen der Vertreter in diesem Ausschuss ist gewährleistet, dass jedes Anliegen konstruktiv diskutiert und im Sinne aller entschieden wird.

Es ist viel zu tun und wenig Zeit. Packen wir's an!

LS-Termine 2010 (Stand 11.04.2010)

DATUM	MASSNAHME	ORT
■ 16. - 18.04.2010	Paris Open (A/B Kader)	Frankreich/Paris
■ 29.04. - 02.05.2010	Trainingslager Vorbereitung JEM	Rastatt
■ 16.05.2010	Bundeskader-LG 3 (C-Kader) JEM Vorbereitung	Hannover
■ 27. - 31.05.2010	Jugend-Europameisterschaft	Österreich/Wien
■ 18. - 20.06.2010	DEM	Bad Staffelstein
■ 04. - 10.07.2010	Internationales Sommercamp (A/B Kader)	Bad Blankenburg
■ 01. - 07.08.2010	Jugendsommercamp (C-Kader)	Hellenthal
■ 01. - 07.08.2010	Stützpunkt 2 Vorbereitung Combat Games	Hellenthal
■ 27.08. - 01.09.2010	Combat Games	China/Peking
■ 11. - 12.09.2010	Bundeskader-LG 4 (A/B/C Kader)	Würzburg
■ 02.10.2010	German Open	Hanau
■ 17.10.2010	Sichtungslehrgang Bundeskader 2011	???
■ 29.10. - 03.11.2010	Trainingslager Vorbereitung WM	Bernau
■ 06.11.2010	Sportwartetagung	Sensenstein
■ 13.11.2010	Stützpunkt 3 Vorbereitung WM	Kassel
■ 25. - 29.11.2010	Weltmeisterschaft	Russland/Moskau

Für alle offene internationale Turniere 2010

■ 24.04.2010	Zagreb Ju-Jitsu Open 2010	Croatia/Zagreb
■ 08. - 09.05.2010	Robi Raih Open 2010	Sloveni/Maribor



COMPETITIONCAMP 2010



4th – 10th July 2010
Bad Blankenburg (Thuringia)



When? Where? and Who?

- Date:** 4th – 10th July 2010
- Arrival:** 4th July 2010 14:00 – 17:00 h
(only dinner on arrival day)
- Location:** D-07422 Bad Blankenburg (Thuringia)
Landessportschule, Wirbacher Str. 10
Tel. +49 (0)3 67 41/ 62-0,
Fax +49 (0) 3 67 41/ 62-510
www.sportschule-badblankenburg.de
- Organizer:** German Ju-Jutsu-Federation
- Contact:** Joachim Thumfart, Sports Director JJIF,
Harald Born, Vice President German Ju-Jutsu Federation

Accommodation:

Please specify in the registration form what type of room you would prefer:

Double room or

four bed room

For trainers/ national delegate's single rooms can be provided.

Participants:

Competitors, Coaches, Trainers and Referees involved in the JJIF Duo and Fighting competition. (A referee course during the camp will be organized)

Trainer

For each 10 participants one (1) trainer/ coach will be free of charge. The different national coaches will be involved in the training and shall give classes!



Booking:

Please use our Excel-Formular, given www.ju-jutsu.de, JJIF-Summerncamp and contact me under: vpr-breitensport@djjv.net

or:

Harald Born,
Allensteiner Str. 22, 69502 Hemsbach
(Tel. +49 (0)6201/ 45731 p., +49 (0)621/ 293-2187 d.)

We need the following information from you:

Last name and first name, date of birth and T-shirt size (see, S, M, L, XL, XXL) of every participant, the full postal address to be used for sending the confirmation of your registration.

Information whether vegetarian food is desirable, or whether there are any other special needs.

In cases of the registration of two or more persons, then one bank remittance form of the participation fee is desirable.

Please, nominate one person per country, responsible for collecting the required data and information from the participants and for sending it over to Harald Born.

Payment:

Seminar fees:

Seminar fees, Lodging and catering (full board)

Double room: € 380,-

Four bed room: € 350,-

The registration is valid after initial payment of € 120,- per participant.

fees payable to:

Sparkasse Burgenlandkreis,
BLZ: 800 530 00,
Kto.-Nr.: 3017003778,
BIC- Code: NOLADE 21 BLK,
IBAN: DE68 800 530 00 3017003778

If there are problems with transfer of money the payment can be done in cash during the Junior World Championship (28th November 2009) or "Paris Open" tournament (17th April 2010).

Cancellation:

On cancelling a registration after 09th May 2010 cancellation penalty of € 120,- must be charged.

A substitute can be send. Please give the name to the organizers.

For young people under the age of 18, an adult - responsible for the respective young one, who will be supposed to shoulder the the responsibility for him/her, during the duration of the whole seminar (this person should be a participant in the seminar) should be given.

For visa affairs, please contact: bundesgeschaeftstelle@djjv.net

Der seitliche Eckenwurf

Aktuelle Wettkampftechnik

Technikvoraussetzungen

- Tori:**
- Kontrolle von Uke
 - Verständnis der Wurfrichtung
 - Unterlaufen des Schwerpunktes
 - Verständnis der Situation „abgebeugtes Kämpfen“
- Uke:**
- sichere Fallschule



Pro & Contra

- Vorteile**
- sichere Position beim Ansatz der Technik
 - gute Position im Bodenkampf bei misslungenem Ansatz
 - 2:0 Griffüberlegenheit
- Nachteile**
- häufig nur Wazari Wertung
 - kann ggf. als passives Kämpfen gewertet werden

Die Technik seitlicher Eckenwurf (Selbstfallwurf) kann mittlerweile durchaus als eine „Standardtechnik“ in der Disziplin Fighting betrachtet werden.

Die Technik bietet den Vorteil, dass man den Wurf aus einer sehr sicheren Position heraus ansetzen kann und der Gegner nur wenige Chancen hat den Wurf zu kontern. Im schlechtesten Fall kann man nach einem misslungenen Wurfansatz eine günstige Position im Bodenkampf einnehmen. Zusätzlich hat man beim seitlichen Eckenwurf eine eindeutige Griffüberlegenheit. Wenn man es schafft sich den Diagonalen Rückengriff zu erkämpfen hat man eine 2:0 Griffüberlegenheit. Das heißt, man kontrolliert seinen Gegner mit zwei Händen und dieser kann mit seinen Händen keinen sinnvollen Griff aufbauen.

Methodische Übungsreihe ▶

Ausgangssituation: Du stehst rechts vorne und greifst Deinen Partner mit einem diagonalen Rückengriff. Dabei befindet sich Dein linker Arm diagonal über dem Rücken Deines Partners.



Du greifst mit der linken Hand an seinem Gürtel. Deine rechte Hand ergreift das rechte Handgelenk Deines Partners. Sein rechter Arm befindet sich vor Deinem Bauch und wird durch Deinen Oberkörper kontrolliert.



Nun greifst Du das rechte Bein Deines Partners mit einer großen Innensichel an, in dem Du sein Bein mit Deinem linken Bein nach hinten weg drückst und ihn so aus dem Gleichgewicht bringst.



Nun gehst Du in Deinen Partner „hinein“. Halte seinen Arm immer noch vor Deinem Bauch!



Hebe nun Dein linkes Knie an und berühre mit Deinem linken Schienbein den linken Innenschenkel Deines Partners. Ziehe ihn so eng wie möglich an Dich heran.

▶ Methodische Übungsreihe



Jetzt rutschst Du mit Deinem rechten Standbein zwischen die Beine des Partners, gleitest so unter seinen Schwerpunkt und hebst ihn aus. Halte seinen Arm vor Deinem Bauch! Nun liegt seine Schulter auf Deinem Bauch und wird so zum Drehpunkt des Wurfes. Mit dem linken Arm ziehst Du ihn nun neben Dich auf die Matte. **ACHTUNG:** Der Partner darf nicht über Deinen Kopf fallen.

Ziehe den Partner weiter auf Deine Seite und unterstütze die Zugbewegung mit einem „Kick“ Deines linken Beines.

Rolle Dich sofort in einen Haltgriff weiter. Hier bietet sich die Haltetechnik in Kreuzposition an.

Technikanwendungstraining (TA)

Wenn die Wurftechnik in der beschriebenen Grobform funktioniert sollte sie unbedingt aus der Bewegung gelernt, geübt und trainiert werden. Besonders gut eignet sich die Kreisbewegung.

Viel Spaß beim Training wünscht

Steffen Hecke
Bundestrainer / Direktor Aus- und Fortbildung

Verwendete Literatur:

Bächle, F. & Hecke, S. (2008)
999 Spiel- und Übungsformen
im Ringen, Raufen und Kämpfen
S. 153-160 & S. 223-226
Schorndorf: Hofmann

Rahmentrainingspläne der Ju-Jutsu Nationalmannschaft

Was ist ein Rahmentrainingsplan (RTP)?

Mit einem Rahmentrainingsplan wird das Training auf den Wettkampfhöhepunkt geplant. Unser Wettkampfhöhepunkt im ersten Halbjahr 2010 ist die JEM in Wien. Von diesem Termin ausgehend wird das Jahr rückwärts geplant. Die verschiedenen Wettkampfperioden werden zeitlich festgelegt, sinnvolle Qualifizierungs- und Vorbereitungsturniere gesucht und anschließend Lehrgänge, Trainingslager und weiteren Maßnahmen festgelegt. Ziel ist es ein optimales Verhältnis von Belastung und Erholung für die Sportler zu planen, damit diese zum definierten Zeitpunkt die absolute Spitzenleistung abrufen können.

Erläuterungen zum RTP 2010:

Allgemeine Vorbereitungsperiode (Grundlagentraining):

Der Trainingsumfang sollte in der allgemeinen Vorbereitungsperiode so hoch wie möglich sein. Dafür ist die Trainingsintensität noch recht gering. Im Konditionsbereich steht die Grundlagenausdauer, die Kraftausdauer, die Beweglichkeit und koordinative Übungen zur Grundschnelligkeit im Mittelpunkt. Im Technik-Taktikbereich werden neue Techniken erlernt und neue Situationen erprobt, im Randoribereich werden sehr lange Randoris durchgeführt und im psychologisch-orientierten Training Ziele anvisiert und realistisch abgewogen.

Spezielle Vorbereitungsperiode:

Der Umfang ist hier etwas geringer, dafür steigt die Intensität weiter an. Im Kraftbereich wird ggf. vom Kraftausdauertraining in ein Muskelaufbautraining gewechselt, sollte das reale Körpergewicht dies zulassen. Ansonsten wird das Kraftausdauertraining fortgesetzt und mit Maximalkrafttraining begonnen. Im Ausdauerbereich wird neben der Grundlagenausdauer die spezielle Ausdauer weiter ausgebildet und trainiert. Im Bereich der Schnelligkeit werden nun die ersten Sprintphasen mit eingebaut. Der Technik-Taktik-Bereich beschäftigt sich mit Handlungsmodellen gegen bestimmte Gegner und Kämpfertypen. Es werden Wege erarbeitet, wie das eigene Kampfkonzept gegen die potentiellen Gegner anzuwenden ist. Die Randoris werden kürzer und intensiver. Im psychologisch-orientierten Training steht das Visualisieren von Techniken im Vordergrund.

Wettkampfperiode:

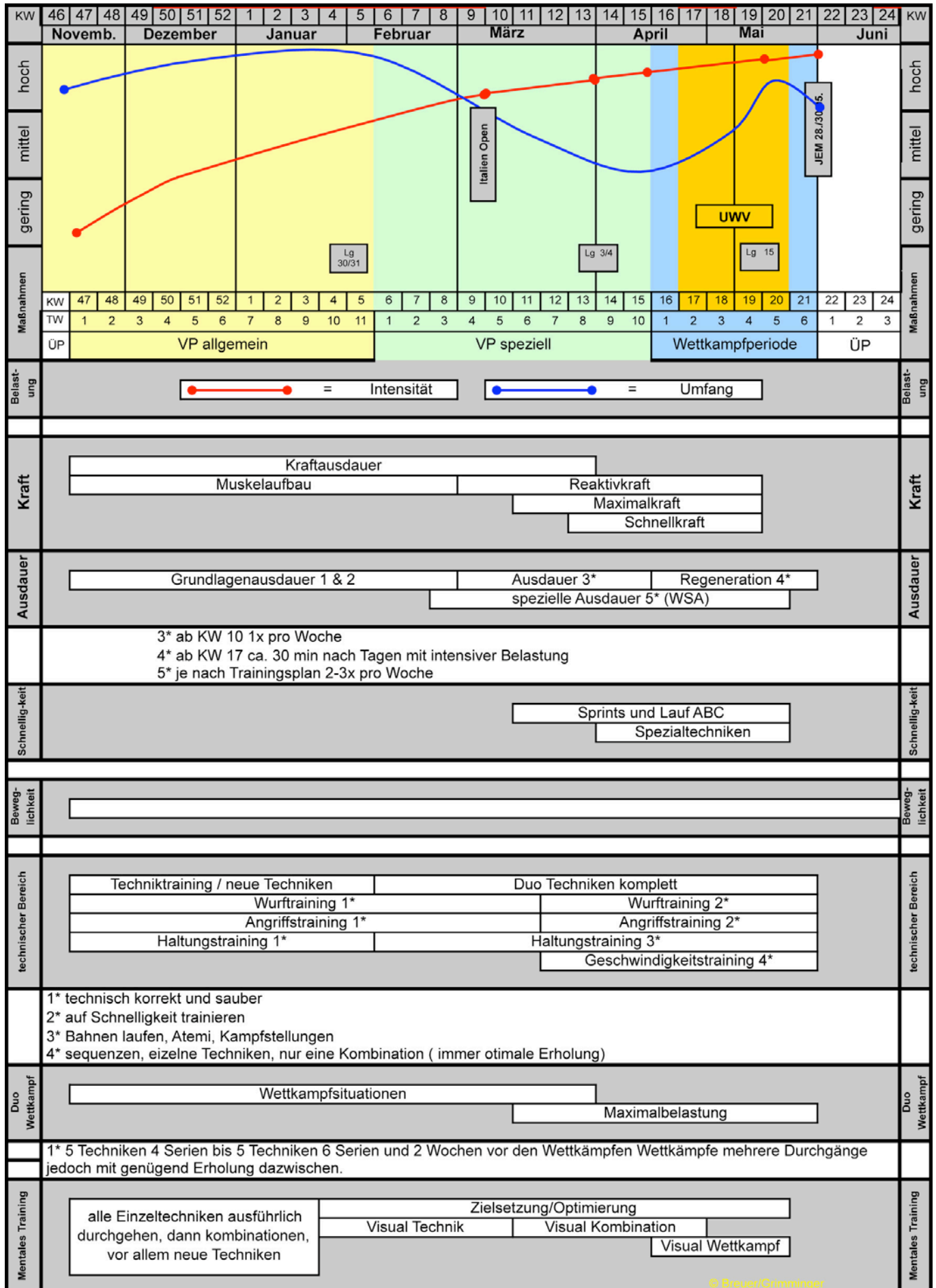
In der Wettkampfperiode ist die Intensität am höchsten, der Umfang wird ein wenig herunter gefahren. Das Training geht bis ca. 10 – 7 Tage vor dem Wettkampf. Danach findet eine Anpassungsphase statt in der sich der Körper regenerieren soll und ggf. das Körpergewicht der Gewichtsklasse angepasst werden muss. Im Konditionsbereich wird Maximalkraft- und Reaktivkrafttraining durchgeführt, sowie spezifische Ausdauerläufe und Schnelligkeitstraining gemacht. Die taktischen Verhaltensmuster und Spezialtechniken werden auf höchstem Niveau und unter Gegenwehr des Partners optimiert. Randori wird jetzt in sehr kurzen Intervallen durchgeführt und auch über die Wettkampfzeit trainiert. Im psychologisch-orientierten Training wird der Höhepunkt immer wieder mental erlebt und gegen verschiedene Gegner und Kämpfertypen gekämpft.

Die vorliegenden Rahmentrainingspläne für die Bereiche Duo und Fighting liefern einen Gesamteindruck über das erste Halbjahr 2010.

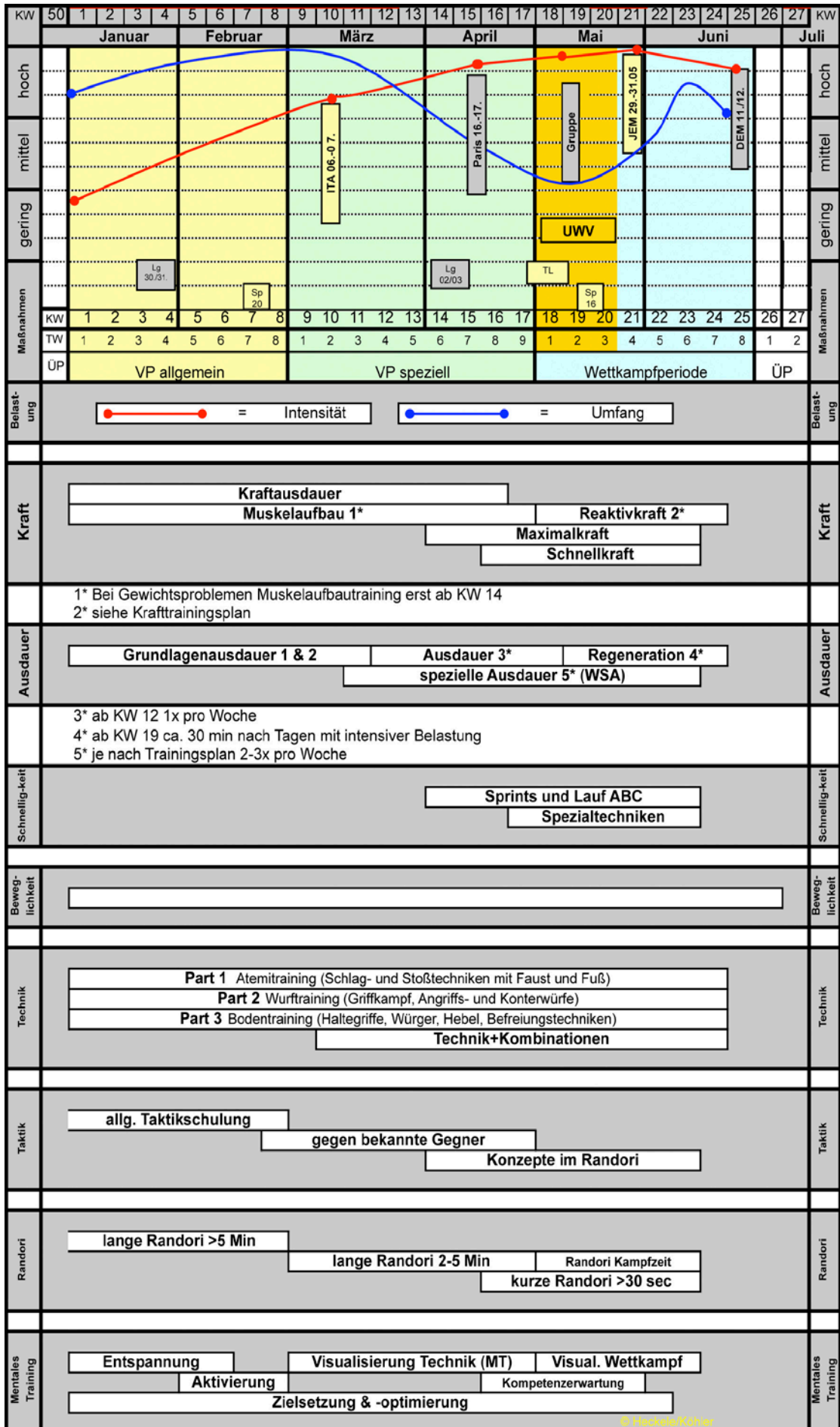
Weitere sinnvolle Tipps zur Trainingsplanung finden sich unter:
www.ju-jutsu-leistungssport.de



Rahmentrainingsplan Duo



Rahmentrainingsplan Fighting



JJ-Taschen für Sport und Freizeit. Alles andere kann einpacken!



Monostrap Rucksack mit Ju-Jitsu Stick

Cooler Monostrap Rucksack mit Ju-Jitsu-Stick

- gepolsterter Rücken
- Netzfach für Handy / MP3 Player
- Seitliche Reißverschluss tasche f. einfachen Zugriff

Material: 600D Polyester
Größe: Maße: 53 x 36 x 18 cm; 10 Liter
Farbe: schwarz

22,- €



Trolley mit Ju-Jitsu Stick

Großer, stabiler Trolley mit Ju-Jitsu-Stick

- optimal für alle die nicht mehr Tragen wollen
- verstellbarer, abnehmbarer Tragegriff
- gepolsterter Griff
- seitliche Reißverschluss tasche
- Feststellgurte oben Tragegriff
- strapazierfähige Rollen
- herausziehbarer Griff zum Ziehen

Material: 600D Polyester
Größe: 75 x 38 x 35 cm; 105 Liter

60,- €

Der neue DJJV-Shop



ADIDAS BAGS Backpacks Power Backpack Ju-Jitsu Collection

mit Ju-Jitsu Logo
Hauptmaterial: 100% Polyester
Maße: 32 x 44 x 18 cm
Volumen: 30,7 Liter
Farbe: schwarz/weiss

28,- €



Stabile Sporttasche für Training und Wettkampf

Farbe: schwarz
Größe: 103 l (80 x 36 x 36 cm)
Material: 100 % Polyester

40,- €

Hier gibt's noch mehr:

Im Shop findet ihr Videos und DVDs, Lehrmaterial, Bücher, bestickte Anzüge und Textilien, Taschen, Caps und Accessoires, Werbe- und Fanartikel, Vereinsbedarf, Aufnäher und mehr

www.shop.djiv.net

Alle Preise inkl. 19% MwSt. zzgl. 6,90 € Versand

Vorläufige **Nominierung** Teil 1 für die JEM 2010 in Wien

Duo

women U21

1. Annekathrin Rösch & Roxane Pfeiffer
2. Angela Straub & Sophie Gens

Baden (Dokan Bühl)

mix U21

1. Alena Büchner & Axel Sauer
2. Laura Schröder & Daniel Jeromin

Bayern (SV Oberdürrbach)

men U18

1. Alessandro Schober & Patrick Helmreich

Württemberg (TSV Weikersheim)

mix U18

1. Anna Belhustede & Jan Schneidinger

Nordrhein-Westfalen (Bushido Ryu)

Bayern (TSV Staffelstein)

Nordrhein-Westfalen (Bushido Ryu)

Fighting

women U21

- 49 kg

1. Maria Salmanow
2. Sina Weidenbecher

Sachsen-Anhalt (KSG Zeitz)

- 55 kg

1. Veronika Saur

Hamburg (Kodokan eV Norderstedt)

- 62 kg

1. Nicolina Wenzler
2. Svenja Kasischke

Württemberg (BC Hikari Lauffen)

- 70 kg

1. Sylvia Gayny
2. Julia Maier

Hessen (JC Wiesbaden)

+ 70 kg

1. Isabelle Gebauer

Hamburg (TuS Finkenwerder)

Baden (JKSV Rastatt)

Württemberg (JJC Mühlbachtal)

Berlin (Judoclub Lichtenrade)

Fighting

women U18

- 48 kg

1. Larissa Hertweck

Baden (JKSV Rastatt)

- 52 kg

1. Charlotte Wittich

Brandenburg (1. JJ Verein Bernau)

- 57 kg

1. Mado Elisa Lenius

Brandenburg (1. JJ Verein Bernau)

- 63 kg

1. Sandy Krohn

Hamburg (Kodokan eV Norderstedt)

- 70 kg

1. Annalena Bauer

Bayern (TG Höchberg)



Vorläufige **Nominierung** Teil 2 für die JEM 2010 in Wien

Fighting men U21

- 56 kg

1. Martin Cichon

Hessen (TG Hanau)

- 62 kg

1. Steven Theilig

Sachsen-Anhalt (KSG Zeitz)

2. Roman Apolonov

Baden (JJKSV Rastatt)

- 69 kg

1. Andreas Knebl

Bayern (SV Gendorf-Burgkirchen)

2. Johannes Gergenreder

Brandenburg (1. JJ Verein Bernau)

- 77 kg

1. Christian Birmele

Hamburg (Kodokan eV Norderstedt)

2. Ruwen Steenackers

Hessen (Budo Club Arolsen)

- 85 kg

1. Peter Hartlieb

Hessen (JC Hofheim)

2. Thomas Schell

Hessen (JC Wiesbaden)

- 94 kg

1. Oliver von Schwerin

Berlin (SC Nest)

+ 94 kg

1. Simon Roiger

Hessen (TG Hanau)

2. Timo Schadt

Hessen (JC Erbach)

Fighting men U18

- 55 kg

1. Jaschar Salmanow

Sachsen-Anhalt (KSG Zeitz)

2. Chris Schönau

Brandenburg (1. JJ Verein Bernau)

- 60 kg

1. Philipp Kapfinger

Bayern (TV Wallersdorf)

2. Fabio Fasulo

Baden (JJKSV Rastatt)

- 66 kg

1. Dominik Köhnkow

Brandenburg (PSV Basdorf)

2. Jochen Kessler

Hessen (JC Erbach)

- 73 kg

1. Lukas Jorg

Hessen (JC Hofheim)

- 81 kg

1. Tim Weidenbecher

Hamburg (Kodokan eV Norderstedt)

Bei den nominierten Zweitstartern muss vor einer Zusage erst die Finanzierung abgeklärt werden.



Impressum

Herausgeber

DJJV e.V. – Referat Leistungssport

Redaktion

Steffen Heckeke
 Richthofenstraße 3 · 71088 Holzgerlingen
 Telefon: 0170 -158 90 95
 steffenheckeke@gmx.de

Grafikdesign

ideenraum109
 Kreuzbergstraße 111 · 97080 Würzburg
 Telefon: 0931-46 788 701
 info@ideenraum109.de