



Version 1.0

---

# Förderkonzept

## 2015

---

# Ju-Jitsu

**Schweizerischer Judo und Ju-Jitsu Verband**  
Abteilung Leistungssport

**Fédération Suisse de Judo et Ju-Jitsu**  
Division Sport de Pointe

Haus des Sportes  
Laubeggstrasse 70  
Postfach 606  
CH-3000 Bern 22  
Tel. +41 31 368 05 75  
Fax +41 31 368 05 76  
office@sjv.ch - www.sjv.ch



## Inhaltsverzeichnis

I.	Einleitung .....	3
A.	Vorwort .....	3
B.	Danksagung und Quellenangaben.....	4
II.	Athleten-Weg .....	4
A.	Entwicklungsspezifische Merkmale .....	5
B.	Phasen des Athleten-Wegs .....	5
C.	Wettkampfsysteme.....	7
D.	Trainingsinhalte: Was muss ich wann und wie trainieren?.....	11
E.	Medizinische Betreuung .....	12
1.	Teamarzt .....	12
2.	Sportärztliche Untersuchungen .....	12
3.	Informationsfluss und weitere Aspekte .....	12
F.	Schule und Ausbildung .....	13
III.	Kaderstruktur.....	14
A.	Alterskategorien im Nachwuchsbereich .....	14
B.	Ausbildungsverantwortung .....	14
C.	Anzahl Kader .....	15
D.	Anzahl geförderte Talente.....	16
IV.	Trägerschaft.....	18
A.	Nominative Liste aller Institutionen die eine Verantwortung übernehmen .....	18
B.	Trainings-Infrastruktur .....	18
1.	Nationale Kadertrainings .....	18
2.	Regionale Kadertrainings.....	19
3.	"Offene Dojos" .....	19
4.	"TAC" (Top Athletes for Clubs).....	20
5.	Regionale Leistungszentren (RLZ) Judo .....	20
6.	"Schnuppertraining mit dem Naticader" .....	20
7.	Vereine .....	20
C.	Anforderungskatalog für die Verbandsanerkennung der regionalen und nationalen Kadertrainings .....	21
V.	Selektionskonzepte.....	23
A.	PISTE für die Swiss Olympic Talent Cards.....	23
B.	Kader-Selektionen.....	23
VI.	Ziele bis 2018 .....	25
A.	Leistungsziele an internationalen Wettkämpfen .....	25
B.	Kader-Zusammensetzung.....	26
C.	Andere Ziele (Trägerschaften, Massnahmen, Trainerstab etc.) .....	26
VII.	Anhang 1: Tabellen .....	28
A.	Entwicklungsspezifische Merkmale .....	28
B.	Phasen des Athleten-Wegs .....	29
C.	Ziele und Ausbildungsschwerpunkte in den verschiedenen Trainingsetappen.....	30
D.	Trainingsinhalte: Was muss ich trainieren? .....	31
E.	Leistungsnachweis der letzten 10 Jahre .....	35
VIII.	Anhang 2: Zusätzliche Dokumente .....	36

# I. Einleitung

## A. Vorwort

Ju-Jitsu erlebte in den letzten Jahren national und international eine enorme Entwicklung. Das Ziel der JJIF (Ju-Jitsu International Federation) als olympische Disziplin anerkannt zu werden sorgte international für eine Ballung der verschiedenen Splittergruppen und zu einer Einigung in 3 verschiedenen Ju-Jitsu Wettkampfdisziplinen (Duo System, Fighting System und Ne-Waza). Alle drei Disziplinen werden an den World Games und den SportAccord World Combat Games ausgetragen. Die World Games der IWGA (International World Games Association), bestehen aus Disziplinen welche darauf warten, ins Olympische Wettkampfprogramm aufgenommen zu werden. Die JJIF besteht aus 65 Mitgliederländern aus 4 Kontinenten. An den Weltmeisterschaften Ende November 2014 in Paris hofft man erstmals auf mehr als 40 Teilnehmerländer.

Mit zahlreichen Siegen und Medaillengewinnen an World Games, World Combat Games, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Junioren-Weltmeisterschaften und Junioren-Europameisterschaften wurden in den letzten Jahren sowohl die Grundsteine als auch die Massstäbe für die zukünftige Entwicklung des Wettkampf-Ju-Jitsu gelegt. (siehe *Anhang E Leistungsnachweis der letzten 10 Jahre.*)

Der Gipfel dieser Entwicklung ist noch nicht erreicht. Sinn und Zweck des vorliegenden Förderkonzepts ist ein zielgerichtetes Heranführen der Nachwuchs- und Eliteteams an ihre individuellen Leistungsgrenzen mit dem langfristigen Ziel des Gewinns von Medaillen an Grossanlässen wie Europa- und Weltmeisterschaften, World Games sowie World Combat Games. Der eingeleitete Entwicklungsprozess soll damit weiter vorangetrieben werden.

In der Vergangenheit hat der SJV besonders im Duo-System gezeigt, welches Potential in leistungssportlicher Hinsicht abgerufen werden kann. Es werden regelmässig Medaillen an Grossanlässen erkämpft.

In den Disziplinen des Fighting und des Ne-Waza Systems finden aktuell ein starker Wachstums- und Professionalisierungsprozess statt. In den letzten Jahren wurden neue wichtige Grundlagen in struktureller, personeller und auch visionärer Hinsicht geschaffen. Die Basis dieser Entwicklung war der im Jahr 2013 eingeleitete Auf- und Ausbau neuer Regionaltrainings, womit eine grössere Anzahl Athleten aktiviert wurde und Arbeit auf allen Kaderstufen geleistet wurde.

Im Bereich Leistungssport hat das Duo System mit dem Weltmeister Peter Rigert einen vielversprechenden neuen Nationaltrainer. Auch das Fighting System hat mit Stefan Jacobs ein neues As im Ärmel. Er ist Master of Arts für Leistungssport (Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin), Diplom-Trainer des Deutschen Olympischen Sportbundes und früherer Bundestrainer des Deutschen Ju-Jitsu Verbands. Zudem wird ein Spezialist als Athletiktrainer des Teams hinzugezogen. Er berät die Athleten in den Bereichen Kraft- und Konditionstraining, Leistungsdiagnostik und Sporternährung. Teamarzt Roberto Llano (Fähigkeitsausweis SGSM für Sportmedizin) begleitet und berät das Kaderteam in sportmedizinischer Hinsicht.

Trainer mit Swiss Olympic Berufstrainerausbildung sind im Bereich Ausbildung (Dave Wernli) und im Bereich Regionaltraining (André Hürlimann, BTA-Trainer, Judolehrer mit

eidg. Fachausweis und angehender Ju-Jitsu-Lehrer mit eidg. Fachausweis) tätig. Chef Ausbildung Ju-Jitsu Marco Limacher (J&S Experte, Sport-Physiotherapeut und Ju-Jitsu Lehrer mit eidg. Fachausweis), der sowohl als Athlet und später als Nationaltrainer etliche Medaillen für die Schweiz gewinnen konnte.

Das Förderkonzept dient als Grundlage und Orientierungshilfe für den leistungssportlichen Aufbau. Dabei werden folgende Punkte behandelt:

- **Athleten-Weg:** Ein systematischer und langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau ist notwendig, um das eingangs erwähnte Ziel zu erreichen. Die Inhalte des Leistungsaufbaus orientieren sich an einer altersgerechten Erziehung und Ausbildung. In diesem Prozess nimmt auch das Wettkampfsystem einen wichtigen Stellenwert ein.
- **Kaderstruktur:** Für den langen Weg zum Top-Athleten ist das Kadersystem die Förderinstitution. Die Einteilung der Athleten erfolgt nach bestimmten Kriterien, die für die Auswahl der Athleten für eine gezielte, niveaugerechte Förderung dienen. Die Einstufung ist zudem ein wichtiges Kriterium für die Förderinstitutionen und Schulen.
- **Trägerschaften:** Die verschiedenen Förderinstitutionen wie das Kadersystem, die nationalen und regionalen Kadertrainings, die "offenen Dojos" sowie die Regionalen Leistungszentren Judo werden im SJV von verschiedenen Partnern getragen. Alle zusammen sind in das Förderkonzept eingebunden.
- **Selektionskonzept:** Das Selektionskonzept beschreibt den Weg des Athleten in die Kaderstruktur des SJV und zu den Swiss Olympic Talent Cards.<sup>1</sup> Das Selektionskonzept besteht aus dem Kader-Selektionskonzept welches bestimmend ist für den Eintritt der Athleten ins Kader und aus dem PISTE Selektionskonzept welches für die Vergabe der Talent Cards massgebend ist. Für die Athleten des Nachwuchskaders ist die Teilnahme an der PISTE Selektion obligatorisch.

## **B. Danksagung und Quellenangaben**

Das vorliegende Ju-Jitsu-Förderkonzept beruht hauptsächlich auf dem Judo-Förderkonzept 2012 des Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes (SJV). Da ein wesentlicher Teil des Textes vom erwähnten Konzept übernommen wurde, wird diese Quelle nur einmal erwähnt, statt sie bei jedem Zitat wieder aufzuführen. Alle anderen Quellen werden bei der Zitierung angegeben. Unser Dank geht somit die Autoren des Judo-Förderkonzepts 2012 (Dr. Thilo Pachmann, Aki Shinomiya und Ran Grünenfelder) und an die Nationaltrainer Stefan Jacobs und Peter Rigert, welche beratend zur Seite standen, an unseren Teamarzt und Autor des medizinischen Mini-Konzepts Roberto Llano, sowie an den Athletenvertreter Florian Petritsch und den Chef Ausbildung Ju-Jitsu Marco Limacher für die wertvollen Inputs beim Korrekturlesen.

## **II. Athleten-Weg**

Langfristiges Ziel des Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verbandes (SJV) ist im Leistungssport der Gewinn von Medaillen an internationalen Grossanlässen, wie Europa- und Weltmeisterschaften, World Games und SportAccord World Combat Games. Der Weg dorthin ist sehr intensiv und mit zahlreichen harten Trainingsstunden verbunden. Die sportwissenschaftliche Literatur spricht im Allgemeinen von 10 Jahren leistungsorientiertem

---

<sup>1</sup> Siehe Kapitel V Selektionskonzept

Training oder von 10'000 leistungsorientierten Trainingsstunden bis ein Athlet international konkurrenzfähig wird. *Abbildung 1* zeigt dies am Beispiel des Judo. Diese Zahl lässt sich aufgrund der Erfahrungen unserer Nationaltrainer in ähnlichen Grössen ebenfalls auf das Ju-Jitsu übertragen. Während dieser Zeit durchlebt ein Athlet verschiedene Phasen und wird mit unterschiedlichen Veränderungen konfrontiert.

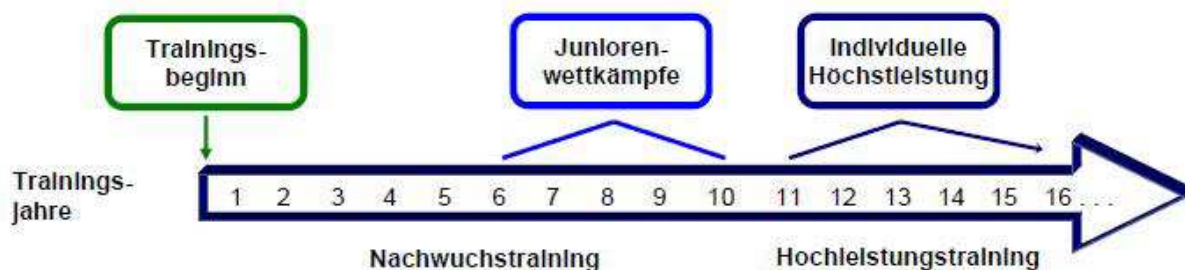


Abb. 1: Trainingsjahre eines Judoka (DJB, 2010, Rahmenkonzeption Nachwuchs, S. 10)

Die sportliche Entwicklung eines Ju-Jitsukas beginnt bereits in frühen Jahren. Der typische Werdegang des Ju-Jitsu-Athleten beginnt häufig nicht mit Ju-Jitsu sondern mit artverwandten Kampfsportarten wie z.B. Judo, Karate, Kickboxen, Ringen, Brazilian Ju-Jitsu oder ähnlichem. Ju-Jitsu ist eine hochkomplexe Sportart, welche die Einflüsse vieler anderer Kampfsportarten in sich vereinigt. Das Training besteht einerseits aus den Teildisziplinen (Schlagen, Werfen, Bodenkampf) und andererseits aus der Amalgamierung dieser Teile welches sich in einem spezifischen Ju-Jitsu mit fließenden Disziplinübergängen äussert. Der SJV legt grossen Wert auf die Qualität des Nachwuchssportes, da dieser einen zentralen Einfluss auf spätere Erfolge im Spitzensport hat.

### A. *Entwicklungsspezifische Merkmale*<sup>2</sup>

Die Entwicklungsphasen spielen im leistungsorientierten Sport bei Kindern und Jugendlichen eine grosse Rolle. Die Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter hängt von den Veränderungen der alters- und geschlechtsbezogenen Individualentwicklungen ab. Besonders in den sensiblen Phasen gilt es, optimale Reize zu setzen. Sie bezeichnen die Entwicklungsabschnitte im individuellen Lebenslauf, in denen der Organismus eines Kindes oder Jugendlichen besonders effektiv auf Aussenreize mit Leistungszuwachs reagiert. In diesen Phasen sind die höchsten Leistungszuwachsraten zu erwarten. Der Athleten-Weg ist somit auf die Entwicklungsphasen auszurichten. Daher werden die theoretischen Grundlagen gleich zu Beginn dieses Kapitels erläutert und können der *Tabelle A Entwicklungsspezifische Merkmale* entnommen werden.

### B. *Phasen des Athleten-Wegs*<sup>3</sup>

Die *Tabelle B Phasen des Athleten-Wegs* im Anhang zeigt die verschiedenen Phasen des Athleten-Wegs vom Einsteiger bis zum professionellen Ju-Jitsuka. Diese Einteilung orientiert sich an den spezifischen Alterskategorien, die vom nationalen und internationalen Wettkampfsystem vorgegeben sind. Zu diesen Alterskategorien sind die entsprechenden Niveaus sowie die dazugehörigen Entwicklungsstufen angegeben.

Während diesen Phasen tragen verschiedene Personen und Institutionen zur sportlichen Entwicklung eines Athleten bei. Diese Zuständigkeit verschiebt sich von Phase zu Phase. Einige nehmen an Wichtigkeit zu und andere wiederum ab. In den ersten Phasen haben vor allem die

<sup>2</sup> Siehe Anhang: *Tabelle A Entwicklungsspezifische Merkmale*.

<sup>3</sup> Siehe Anhang: *Tabelle B Phasen des Athleten-Wegs*.

Eltern, der obligatorische Schulsport und der Verein einen grossen Einfluss auf die sportliche Entwicklung eines Ju-Jitsukas. Nach und nach nehmen der Verband und der Athlet an Wichtigkeit zu, bis am Schluss der Sportlerkarriere des Athleten selbst mit aktiver Unterstützung des Verbands für seine sportliche Entwicklung verantwortlich ist.

Der Trainingsumfang steigert sich fortwährend von Etappe zu Etappe. Durch eine Steigerung der Trainingsbelastung und der Trainingshäufigkeit wird eine kontinuierliche Entwicklung gewährleistet. Je mehr Trainings von kompetenten Trainern betreut werden, desto höher die Qualität. Daher legt der SJV grossen Wert auf die Trainerbildung und baut dementsprechend den Trainerpool der Nachwuchsförderung aus. Alle leistungssportorientierten Trainings sollen durch kompetente Fachpersonen betreut werden.

Zum Schluss der Tabelle geben die Trainingsetappen mit deren Zielen und Ausbildungsschwerpunkten einen gesamthaften Überblick über den Verlauf des Leistungs- und Trainingsaufbaus. Für jede Trainingsetappe werden aufeinander aufbauende Ziele und Ausbildungsschwerpunkte für unterschiedliche Bereiche definiert, welche beim langfristigen Aufbau zentral sind. Das leistungssportorientierte Training beginnt bereits in der Pubeszenz. Ein Athlet muss jede einzelne Etappe durchlaufen, sonst können essentielle Grundlagen fehlen und anfällige Lücken entstehen, die später nur schwer wieder aufzuholen sind.

Die Kurve der *Abbildung 2* stellt die Eckpunkte im Athleten-Weg vom Eintritt in die Sportart bis zum Weltklasse-Ju-Jitsuka dar. Die drei Kurven zeigen (i) das maximal erreichbare Niveau des Athleten an seiner Leistungsspitze, (ii) den optimalen Leistungsverlauf im Nationalkader und (iii) das erwünschte Mindestniveau für eine Förderung. Die Athleten, welche sich leistungsmässig innerhalb der Kurven befinden, werden vom SJV gefördert.

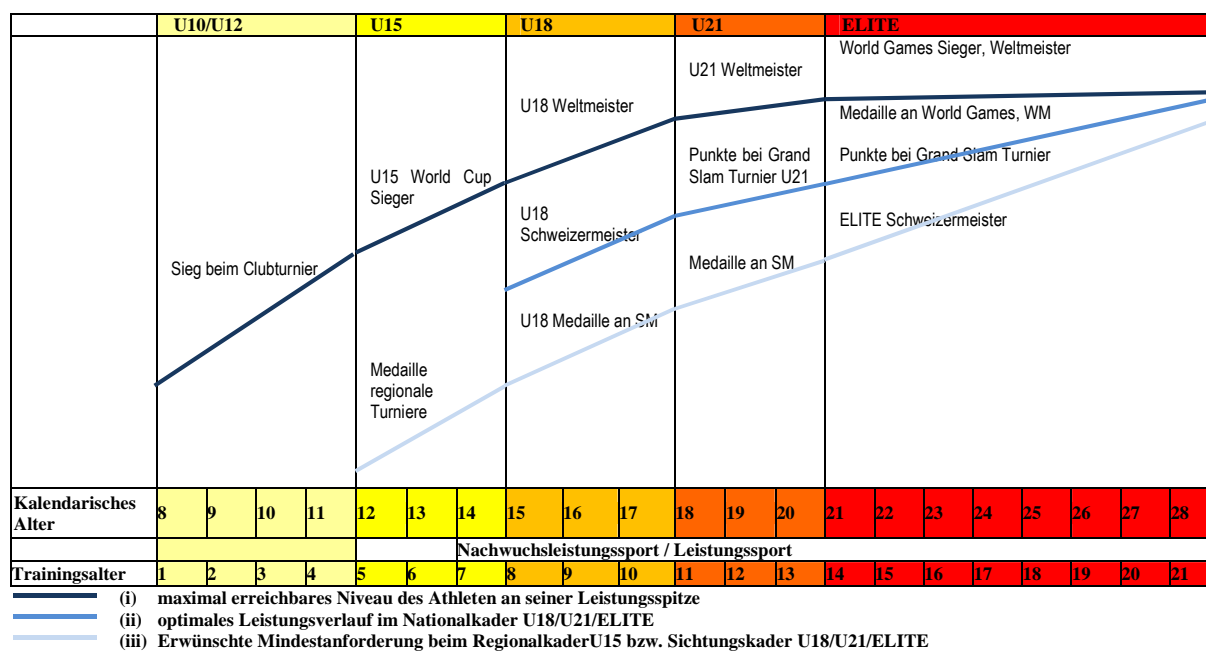


Abb. 2: Eckpunkte im Athleten-Weg vom Eintritt in die Sportart bis zum Weltklasse-Ju-Jitsuka

In der Tabelle 1 sind die zur Erreichung der gesetzten Ziele notwendigen Aktivitäten aufgelistet. Diese Aktivitäten sind fester Bestandteil in der sportlichen Karriere eines Ju-Jitsuka. Hier wird nebst den Trainings und Wettkämpfen insbesondere auch Wert auf die schulische Ausbildung, Trainertätigkeit und Dan-Examen (Schwarzgurtprüfungen) Wert gelegt.

	U10/U12	U15	U18	U21	ELITE
Trainings	Clubtrainings Trainings in anderen Clubs / Trainingsweekends Regionale Kadertrainings Nationale Kadertrainings Nationale Trainingslager Internationale Trainingslager				
Turniere	Interne Clubmeisterschaften Regionale Turniere Schweizer Meisterschaften Internationale Turniere Internationale Grand Slam Turniere und WM / WG				
Anderes	J+S Grundausbildung & WB 1 1. Dan Spitzensportfreundliche Ausbildung Sportler-RS / Militär J+S Weiterbildung 2 2. Dan 3. Dan				

Tab. 1: Geforderte Aktivitäten

### C. Wettkampfsysteme

Ju-Jitsu ist eine Kampfsportart und Kampfkunst welche, wie ihre Schwesterdisziplin Judo, auf zwei Prinzipien basiert: Beim Prinzip "Jita kyoei" geht es um das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen; beim Prinzip "Seiryoku zenyo" geht es um den bestmögliche Einsatz der Energie. Beide Prinzipien sind sowohl auf das tägliche Leben wie auch auf das Training anwendbar. Die im Training angeeigneten Techniken werden unter den speziellen Bedingungen eines Wettkampfes angewendet. Konditionelle, technisch-taktische und auch psychologische Aspekte werden im Wettkampf als Einheit von Körper und Geist bestmöglich eingesetzt. Wettkämpfe und Turniere nehmen daher einen hohen Stellenwert im Ju-Jitsu ein und spielen eine vorrangige Rolle auf dem Weg zum Spitzenathleten. Dabei wird insbesondere im Nachwuchsbereich hoher Wert auf eine altersgerechte Gestaltung gelegt.

Der breitgefächerte Anwendungsbereich des Ju-Jitsu und die einhergehende Technikvielfalt und die Weite an Athletentypen spiegelt sich in den drei verschiedenen Ju-Jitsu-Wettkampfdisziplinen: Fighting System, Duo System und Ne-Waza wieder.

#### Fighting System

Im Fighting-System kämpfen zwei Kontrahenten in einer gemeinsamen Gewichtsklasse, ausgestattet mit Hand-, Fuß-, Zahn- und bei Männern Tiefschutz, gegeneinander. Dabei dürfen im Leichtkontakt Atemi (Schläge, Tritte und Stösse) sowie Wurf-, und Hebel-, Würge- und Festhaltetechniken angewendet werden.

Der Ju-Jitsu-Athlet muss in relativ kurzer Zeit (1 x 3 Minuten) seinen Gegner nach Punkten oder durch technische Überlegenheit "Full Ippon" (eine volle Wertung im Atemi-, eine volle Wertung im Wurf-, und eine volle Wertung im Bodenbereich) besiegen. Dabei kann viel realitätsnäher gekämpft werden, als in anderen Budo-Sportarten. Das Regelwerk ist so gestaltet, dass es ernsthafte Verletzungen des Gegners grundsätzlich ausschliessen soll. Über

die Einhaltung der Wettkampffregeln wachen bei jedem Kampf drei Kampfrichter. Die Wettkampfklassen werden unterteilt nach Geschlecht, Gewicht und Alter.<sup>4</sup>

### **Duo System**

Das Duo-System ist eine weitere Form des Ju-Jitsu-Wettkampfs. Hier wird paarweise gegeneinander gekämpft. Die beiden Paare demonstrieren technisch hochwertige Abwehrkombinationen gegen vorgegebene Angriffe, welche von den Punkterichtern nach Effizienz bewertet werden. Die Wettkampfklassen werden unterteilt nach Geschlecht (Damen, Herren und Mixed) und Alter.<sup>5</sup>

### **Ne-Waza**

Das Ne-Waza, ähnelt dem Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), setzt sich vor allem mit dem Bodenkampf auseinander. Hier sind, ähnlich wie im Fighting System, eine große Vielfalt an Techniken erlaubt. Der sportliche Ne-Waza/BJJ-Kampf mit Gi startet im Stand (Schläge, Tritte, Kratzen, Beißen etc. sind verboten) und wird meistens nach einem sog. "Takedown" am Boden fortgesetzt und beendet. Die Sportler haben zwei Möglichkeiten, den Kampf zu gewinnen. Sie erhalten für bestimmte Positionen oder Aktionen, die für sie vorteilhaft sind oder den Kampfverlauf zu ihren Gunsten ändern, Punkte. Beispielhaft wäre dies von der eigenen Rückenlage in die Oberlage auf den Gegner zu gelangen. Unabhängig vom Punktestand besteht jederzeit die Möglichkeit, den Gegner mit einer "Submission" (Unterwerfung) zur Aufgabe zu zwingen, die dieser durch Klopfen mit der Hand auf die Matte, seinen Körper oder den des Gegners symbolisiert. Dies kann durch zahlreiche Würge- und Hebeltechniken herbeigeführt werden. Erreicht keiner der Kämpfer nach Ablauf der Kampfzeit eine "Submission" des Gegners, gewinnt der Kämpfer mit den meisten Punkten.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> Abgeändert übernommen von <http://ju-jutsu.de/leistungssport/disziplinen>

<sup>5</sup> Abgeändert übernommen von <http://ju-jutsu.de/leistungssport/disziplinen>

<sup>6</sup> Abgeändert übernommen von <http://ju-jutsu.de/leistungssport/disziplinen>



	U10/U12	U15	U18	U21	ELITE
Alter	Bis zum 11. Lebensjahr	12. - 14. LJ	15. - 17. Lebensjahr	18. - 20. Lebensjahr	Ab 21. Lebensjahr
Wettkampfsysteme	Duo Fighting Ne-Waza	Duo Fighting Ne-Waza	Duo Fighting Ne-Waza	Duo Fighting Ne-Waza	Duo Fighting Ne-Waza
Kategorie an Schweizer Turnieren	Nein	Ja	Ja	Nein	Ja
Kategorie an Internationalen Turnieren	Nein	Nein	Ja	Ja	Ja
Bevorzugtes Turniersystem	Pool	Pool	Bis 5 Teilnehmer: Pool Sonst: Doppel-KO	Bis 5 TN: Pool Sonst: Doppel-KO	Bis 5 Teilnehmer: Pool Sonst: Doppel-KO
Turnierangebot in der Schweiz	Interne Clubturniere	Region. & U15 CH-Meist.	Regionale Turniere & U18 Schweizer-Meist.	-	Regionale & Schweizer-Meist. Turniere
Turnierangebot International	Intenat. Plauschturniere	Intenat. Plauscht. Jugendt.	Internationale Turniere U18 EM, WM	Internationale Turniere U21 EM, WM	World Combat Games World Combat Games Europameisterschaften Grand Slam Turniere (Weltranglistenturniere) Internationale Turniere
Besonderes	Hebel- und Würgetechniken sind verboten. Schläge zum Kopf sind nur ohne Kontakt erlaubt				
Sonstiges	Nicht national geregelt		Die Kategorien U18, U21 und Elite/Senior sind in der Wettkampfordnung der Ju-Jitsu International Federation (JJIF) festgelegt. Jüngere Ju-Jitsukas sind berechtigt, in einer höheren Altersklasse zu starten. Dies gilt sowohl international als auch national.		

Tab. 2: Nationales und internationales Wettkampfsystem

An Grossanlässen sind jeweils alle 3 Ju-Jitsu Disziplinen (Fighting System, Duo System, Ne-Waza) vertreten. Andere Turniere bieten teilweise nur ausgewählte Disziplinen an.

Die verschiedenen Phasen des Athleten-Wegs orientieren sich nebst den Entwicklungsstufen zusätzlich an den Alterskategorien, welche durch das Wettkampfsystem gegeben sind. Die *Tabelle 2* gibt einen Überblick über das nationale und internationale Wettkampfsystem im Nachwuchsbereich und zeigt zudem die Verknüpfung zu den Altersstufen im Athleten-Weg auf.

### Pool-System

Bei diesem System werden mehrere Gruppen (Pools) von Kämpfern gebildet, in denen "Jeder gegen Jeden" kämpft. Pro Pool werden die Punkte der einzelnen Kämpfe zusammengezählt, woraus sich dann die jeweiligen Plazierungen ergeben.

Bei internationalen Wettkämpfen kommt das Pools-System zur Anwendung wenn 5 oder weniger Teilnehmer in einer Gewichtsklasse sind.

Bei mehr Teilnehmer wird in gewissen nationalen Systemen im Anschluss an das Pool-System manchmal noch ein KO-System hinzu gefügt. Sind die Kämpfe in den Pools beendet, ziehen die besten zwei Athleten pro Pool in das Haupttableau ein, wo in einem einfachen KO-System gekämpft wird.

### KO-Systeme

#### *Doppel-KO-System*

Dies ist das im Ju-Jitsu gebräuchlichste System. Beim Doppel-KO-System handelt es sich um ein KO-System bei dem ein Athlet zweimal verlieren muss um auszuschneiden.

Gewinner kämpfen gegen Gewinner. Hat man einen Kampf verloren kommt man die die Verlierer-Runde, wo man noch bis zum 3. Platz vorstossen kann. Dieses System ist zurzeit bei internationalen Wettkämpfen im Einsatz.

### *Bresil KO-System*

Auch das Bresil KO-System kommt relativ häufig zum Einsatz. Im Nachwuchsbereich und bei Europacupturnieren wird in Europa mit einer verlängerten Hoffnungsrunde gearbeitet, d.h. jeder Verlierer gegen einen Halbfinalisten erhält in einer Hoffnungsrunde die Möglichkeit, sich noch bis zum dritten Rang vorzukämpfen.

### **Gewichtsklassen**

In den Disziplinen Fighting System und Ne-Waza wird innerhalb von Gewichtsklassen gekämpft. Im Duo System hingegen existieren keine Gewichtsklassen. Die Gewichtsklassen an den nationalen und internationalen Wettkämpfen unterscheiden sich eigentlich nicht voneinander. Auf nationaler und regionaler Ebene werden unterbesetzte Gewichtsklassen aus praktischen Gründen manchmal mit angrenzenden Gewichtsklassen kombiniert. In den Kategorien U15 und U18 können bei Unterbesetzung die Gewichtsklassen am Wettkampftag in pragmatischer Weise festgesetzt werden, um den jungen Athleten einen fairen und begegnungsreichen Wettkampftag zu bieten.

Die Ju-Jitsukas dürfen nur in der eingeschriebenen Gewichtsklasse starten und dürfen maximal dieses Gewicht am Morgen des Wettkampftages haben. Werden diese Grenzen unter- oder überschritten, ist die Teilnahme nicht möglich und die entsprechenden Athleten können nicht starten. Die höchste Gewichtsklasse beider Geschlechter ist nach oben offen.

<b><i>Gewichtsklassen national</i></b>	
Fighting: Herren Elite	-62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, + 94kg
Fighting: Damen Elite	-55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Fighting: Herren U18/U15	Werden zurzeit am Wettkampftag festgelegt
Fighting: Herren U18/U15	Werden zurzeit am Wettkampftag festgelegt
Ne-Waza: Herren Elite	-55kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Ne-Waza: Damen Elite	-48kg, -55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Ne-Waza: Herren U18/U15	Werden zurzeit am Wettkampftag festgelegt
Ne-Waza: Herren U18/U15	Werden zurzeit am Wettkampftag festgelegt
Duo System	Keine Gewichtsklassen weil keine eigentlichen Zweikämpfe sondern nur Technikpräsentationen stattfinden. Kategorien: Damen, Herren, Mixed
<b><i>Gewichtsklassen international</i></b>	
Fighting: Herren Elite	-56kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Fighting: Damen Elite	-49kg, -55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Fighting: Herren U21	-56kg, -62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Fighting: Damen U21	-49kg, -55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Fighting: Herren U18	-46kg, -50kg, -55kg, -60kg, -66kg, -73kg, -81kg, +81kg
Fighting: Damen U18	-40kg, -44kg, -48kg, -52kg, -57kg, -63kg, -70kg, +70kg
Ne-Waza: Herren Elite	-62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Ne-Waza: Damen Elite	-55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Ne-Waza: Herren U21	-62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Ne-Waza: Damen U21	-55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Ne-Waza: Herren U18	-62kg, -69kg, -77kg, -85kg, -94kg, +94kg
Ne-Waza: Damen U18	-55kg, -62kg, -70kg, +70kg
Duo System	Keine Gewichtsklassen weil keine eigentlichen Zweikämpfe sondern nur Technikpräsentationen stattfinden. Kategorien: Damen, Herren, Mixed

Tab. 3: Nationale und internationale Gewichtsklassen

### **Anzahl der Wettkämpfe**

In der *Tabelle B* kann die optimale Anzahl der Turniere und Kämpfe auf jeder Altersstufe entnommen werden.

Im Schulkindalter, d.h. in der Altersstufe U10, spielt die Anzahl noch keine wesentliche Rolle. Es ist wichtig, dass die Kinder bereits erste Turniererfahrungen machen und lernen, mit Siegen und Niederlagen umzugehen. Es geht aber auch darum, die ju-jitsu-spezifischen Ausbildungsziele zu überprüfen und die Wettkämpfe als Teil des Trainingsprozesses zu integrieren. Training und Wettkampf sind als eine Einheit zu verstehen. Das Pool-System erlaubt hier, dass die Kinder mindestens zwei Kämpfe haben und nicht gleich nach einer Niederlage nach Hause müssen.

In der Altersstufen U15 wird ein Schwerpunkt auf eine höhere Anzahl Wettkämpfe gelegt. Die Kinder und Jugendliche sollen möglichst viele Wettkampferfahrungen sammeln und Kämpfe absolvieren. Auf dieser Altersstufe wird ebenfalls meistens das Pool-System angewendet. Im Regionalkader schnuppern die Jugendlichen zudem zum ersten Mal internationale Wettkampfluft.

In den Altersstufen U18, U21 und Elite nehmen die Jugendlichen und Erwachsenen an den nationalen Ranking-Turnieren teil. Insgesamt gibt es im Fighting System und Ne-Waza 4 Nationale Ranking-Turniere. Im Duo System sind es 3. Über die Ranking-Turniere können sich die Athleten für Schweizer Einzelmeisterschaften (SEM) qualifizieren. Auch in der Altersstufe U18 und U21 gilt es, viele Kämpfe zu absolvieren. Damit die Nachwuchskämpfer stets eine Herausforderung haben, können sie zusätzlich in der höheren Altersklasse starten. Die besten Athleten werden zudem regelmässig für niveaugerechte internationale Turniere aufgeboden. So kommen U18 und U21 Athleten auf ca. 20 Kämpfe und ca. 8 Turniere pro Jahr. Die Quantität rückt in diesen Phasen in den Hintergrund. Wichtiger für die Entwicklung zum Top-Athleten ist eine positive Erfolgsquote von ca. 80%. Daher ist insbesondere auf das Niveau bei der Wahl der Wettkämpfe zu achten. Die Wettkämpfe als Leistungsbewertung zu betrachten, wird von Jahr zu Jahr wichtiger. Es ist jedoch darauf zu achten, dass der Leistungszuwachs nicht anhand des Erfolgs oder der Platzierung gemessen wird, sondern an der Umsetzung des technisch-taktischen Anforderungsprofils welches in Zusammenarbeit mit dem Trainer ausgewertet wird.

Je nach Kaderzugehörigkeit und Einstufung nehmen die Athleten an verschiedenen Turnieren teil. Dabei ist es Athleten möglich, welche regional eingestuft sind und positive Leistungsentwicklung aufzeigen, ebenfalls an grösseren Anlässen, wie EM teilzunehmen.

### ***D. Trainingsinhalte: Was muss ich wann und wie trainieren?***<sup>7</sup>

In *Tabelle C Ziele und Ausbildungsschwerpunkte in den verschiedenen Trainingsetappen* im Anhang sind die Trainingsinhalte für die verschiedenen Bereiche und für jede Trainings-etappe umfassend aufgeführt. Sie sind unterteilt in physische Steuerung und Energie sowie psychische Steuerung und Energie.

Die Trainingsinhalte orientieren sich am aktuellen Anforderungsprofil der Sportart Ju-Jitsu. Der SJV beobachtet und verfolgt diese Anforderungen fortlaufend. Dies führt zu einer regelmässigen Anpassung der Trainingsinhalte, so dass diese dennoch aufeinander aufbauen und zwar unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstandes eines Kindes oder

---

<sup>7</sup> Siehe Anhang: *Tabelle C Ziele und Ausbildungsschwerpunkte in den verschiedenen Trainingsetappen*

Jugendlichen. Dies bringt eine zusätzliche Herausforderung für alle Trainerinnen und Trainer, da in gewissen Etappen erhebliche Unterschiede zwischen Gleichaltrigen und Geschlechtern bestehen. Es gilt zum einen, die entsprechende Entwicklung eines Athleten zu erkennen, zum anderen mit den Unterschieden umgehen zu können.

## ***E. Medizinische Betreuung<sup>8</sup>***

### **1. Teamarzt**

Die Abteilung Ju-Jitsu des SJV verfügt mit Roberto Llano über einen eigenen Teamarzt. Er ist Mitglied des SJV-Ärztepools.

Der Teamarzt ist verantwortlich für die Betreuung und die Begleitung des World-Games-Projekts sowie des Nationalkaders U18, U21 und Elite.

Der Teamarzt verfügt über eine sportmedizinische Weiterbildung (Fähigkeitsausweis SGSM für Sportmedizin).

Die Aufgaben des Teamarztes sind:

- Er dient als Ansprechperson für die Athleten und Betreuer bezüglich medizinischen Probleme aller Art (Verletzungen, unklare Schmerzen, unklare Veränderungen der sportlichen Leistung)
- Beratung hinsichtlich sportmedizinischer Aspekte und deren Auswirkung aufs Training (Einbau von Übungen zur Verletzungsprophylaxe, funktionelles Training, etc.)
- Wenn er den Athleten/Athletin nicht selber direkt untersuchen kann, sorgt er für eine adäquate Überweisung in geografischer Nähe des Wohnorts vom Betroffenen.
- Begleitet die Mannschaft an grössere Turniere (Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, World Games, etc.) in Absprache mit Coaches. Im Rahmen seiner zeitlichen Möglichkeiten wird die Betreuung an grösseren Wettkämpfen mit grösserer Athletendelegation (German Open, Paris Open etc.) angestrebt.
- Wenn er nicht an diesen Wettkämpfe teilnehmen kann, wird eine telefonische Erreichbarkeit gewährleistet.
- Der Teamarzt dient als Ansprechperson bezüglich Antidoping-Fragen. Insbesondere auch bei der Sicherstellung, dass Athleten nicht akzidentell Medikamente, welche auf der Dopingliste stehen, einnehmen.

### **2. Sportärztliche Untersuchungen**

Der Chef Leistungssport entscheidet in Absprache mit dem Teamarzt über die Durchführung allfälliger sportmedizinischer Untersuchungen und welche Kaderstufen oder einzelne Athleten dafür in Frage kommen.

### **3. Informationsfluss und weitere Aspekte**

Die Athleten/Athletinnen sollten durch die Betreuer (Regional-/Nationaltrainer) auf die Verfügbarkeit des Teamarztes sensibilisiert werden.

---

<sup>8</sup> Siehe: Sportmedizinisches Mini-Konzept Ju Jitsu, SJV, Roberto Llano, Oktober 2013.

Die Inanspruchnahme der Dienste des Teamarztes ist für die Athleten nicht obligatorisch, da dies manchmal aus versicherungstechnischen Gründen nicht möglich ist. Aber auf die Möglichkeit einer unverbindlichen telefonischen Beratung soll hingewiesen werden.

Bei Verletzungen oder anderweitigen Behandlungen, beim Vorliegen allfälliger Erkrankungen (z.B. Allergien oder Asthma) sollte der Teamarzt vorgängig informiert werden, insbesondere, vor Teilnahme an grösseren Turnieren. Für den Arzt ist es wichtig, dass er seine Athleten aus medizinischer Sicht im Voraus kennt, damit eine optimale Betreuung gewährleistet werden kann.

Die Athleten (insbesondere im Nachwuchskader) müssen für Unfälle und allfällige notfallmässige Behandlungen im Ausland genügend versichert sein. Es ist Aufgabe der Athleten sicherzustellen, dass sie genügend versichert sind. Bei Fragen diesbezüglich steht der Teamarzt beratend zur Verfügung.

Eine allfällige Rehabilitation oder physiotherapeutische Behandlung sollte für Kaderathleten möglichst durch Sportphysiotherapeuten mit adäquater Infrastruktur erfolgen. Auch hier steht der Teamarzt beratend zur Verfügung.

## ***F. Schule und Ausbildung***

Die gezielte sportliche Förderung der Athleten umfasst auch die koordinierte schulische Ausbildung. Die Fördergefässe des SJV müssen die Zusammenarbeit mit öffentlichen Schulen für eine optimale Koordination von Sport und Ausbildung garantieren.

In der Altersklasse U15 beginnt die Einschulung in den unterschiedlichen Mittelschulen. Für den SJV ist es von besonderer Relevanz, seine jüngsten Kaderathleten so früh wie möglich in den leistungssportorientierten Bildungsinstitutionen zu positionieren, damit die Ju-Jitsukas den optimalen Athleten-Weg so früh wie möglich einschlagen können.

Spätestens im U18-Bereich muss der Entscheid zugunsten eines spitzensportfreundlichen Ausbildungsumfelds getroffen worden sein. Je nach Ausbildungsniveau ist es wichtig, auch die weitere Ausbildung im selben Umfeld zu organisieren, damit der Leistungssport nahtlos weiterbetrieben werden kann. Insbesondere für Absolventen der Sekundarstufe I <sup>9</sup> ist eine frühzeitige Auseinandersetzung mit der folgenden Ausbildungssituation notwendig.

Im U21- und Elite-Bereich müssen die Ausbildungs- oder Arbeitsmöglichkeiten individuell so organisiert werden, damit die nötigen Trainingsumfänge im In- und Ausland betrieben werden können. Der Ju-Jitsu-Sport nimmt nach Abschluss der Sekundarstufe II <sup>10</sup> eine vorrangige Rolle im Leben der Athleten ein.

Des weiteren wird den Athleten des U21-Kaders nahegelegt, ihren obligatorischen Militärdienst innerhalb der militärischen Sportfördermassnahmen des Bundes zu absolvieren.<sup>11</sup> Die Koordination zwischen der militärischen Dienstpflicht und dem Ju-Jitsu ist für den Nachwuchsatleten von besonderer Wichtigkeit, damit der Weg zum Spitzensportler trotz zu bewältigender Rekrutenschule weiterhin gefördert werden kann. Judo plant ab 2016

---

<sup>9</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Sekundarstufe\\_I](http://de.wikipedia.org/wiki/Sekundarstufe_I)

<sup>10</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Sekundarstufe\\_II](http://de.wikipedia.org/wiki/Sekundarstufe_II)

<sup>11</sup> [http://www.he.admin.ch/internet/heer/de/home/themen/spitzensport/qualifizierte\\_athleten.html](http://www.he.admin.ch/internet/heer/de/home/themen/spitzensport/qualifizierte_athleten.html) und [http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/spitzensport/spitzensportfoerderung\\_armee/spitzensport-rs.html](http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/foerderung/spitzensport/spitzensportfoerderung_armee/spitzensport-rs.html)

in die Sportler-RS integriert zu werden. Dabei sollen auch die Ju-Jitsukas integriert werden.

Der SJV verfügt über einen Athletenbetreuer, der bei allen Fragen, die im Zusammenhang mit der Schule/Ausbildung, dem Sport, und dem Kader kontaktiert werden kann. Des Weiteren ist der Athletenbetreuer in der Lage, mit den Behörden/Schule Kontakt aufzunehmen, um die Schule mit Ju-Jitsu als Spitzensport zu vereinbaren. Athletenbetreuerin im Ju-Jitsu war bis Mitte 2014 Daniela Kuka. Die Stelle ist zurzeit vakant und wird baldmöglichst wieder besetzt.

### **III. Kaderstruktur**

#### ***A. Alterskategorien im Nachwuchsbereich***

Die Kaderstruktur des SJV unterteilt sich nebst der leistungsorientierten Einteilung in unterschiedliche Altersstufen. Diese altersbezogenen Abgrenzungen orientieren sich an den internationalen Standards mit folgenden Alterskategorien:

U15: 12. Lebensjahr bis 14. Lebensjahr ("Schüler")

U18: 15. Lebensjahr bis 17. Lebensjahr ("Jugend" oder "Aspirants")

U21: 18. Lebensjahr bis 20. Lebensjahr ("Junioren")

#### ***B. Ausbildungsverantwortung***

##### ***Vereine und Clubs***

Die unterste Stufe stellen die Clubs und Vereine dar. Sie bieten Trainingsmöglichkeiten für Breitensportler, ehemalige oder zukünftige Spitzensportler jeden Alters an und haben damit die Verantwortung, die Athleten der Kaderstruktur des SJV zuzuführen.

##### ***Regionalkader U15***

Athleten, die sich für einen leistungsorientierten Weg entscheiden, können im Alter ab dem ca. 12. Lebensjahr neben den Clubtrainings zusätzlich in einem Regionalkader trainieren. Das Alter von 12 Jahren ist ein fließendes Kriterium. Es geht darum, das Alter zu finden, bei dem ein Kind bereit ist, sich anderen 15-jährigen in einem wettbewerbsbetonten Miteinander zu integrieren. Die Regionalkader sind das zentrale Fördergefäss für den Einstieg in den Leistungssport.

##### ***Sichtungs- und Nationalkader U18***

In der U18-Kaderstufe wird die primäre Ausbildungsverantwortung von den zentral geführten Regionalkadern zu den Nationaltrainern des SJV verschoben. Bei einem Nationalkadermitglied im U18-Bereich wird eine Anbindung an eine offizielle SJV-Förderinstitution vorausgesetzt.

Die Jugend U18 ist die erste Altersklasse bei der auch auf der internationalen Ebene Grossanlässe wie Europa- und Weltmeisterschaften durchgeführt werden.

- Zum **Nationalkader** werden diejenigen Kadermitglieder gezählt, welche man einem internationalen Ranglistenturnier in der vorderen Hälfte der Rangliste erwarten würde.
- **Sichtungskader:** Schafft ein Athlet den gewünschten Leistungssprung ins Nationalkader noch nicht, absolviert er die PISTE und trainiert regelmässig an den nationalen Kadertrainings des SJV, wird er Mitglied des Sichtungskaders.

### ***Sichtungs- und Nationalkader U21***

Nach dem U18-Kader treten die Ju-Jitsukas in die U21-Kader ein, wo die Arbeit der Nationaltrainer des SJV intensiviert wird. Auch diese Altersklasse wird auf nationaler Ebene geführt. Im U21-Bereich wird die Anbindung an die SJV-Förderinstitutionen intensiviert.

Die Alterskategorien U18 und U21 entsprechen dem nationalen und internationalen Wettkampfsystem.

- Zum **Nationalkader** werden diejenigen Kadermitglieder gezählt, welche man einem internationalen Ranglistenturnier in der vorderen Hälfte der Rangliste erwarten würde.
- **Sichtungskader:** Schafft ein Athlet den gewünschten Leistungssprung ins Nationalkader noch nicht, absolviert er die PISTE und trainiert regelmässig an den nationalen Kadertrainings des SJV, wird er Mitglied des Sichtungskaders.

### ***Sichtungs- und Nationalkader Elite***

Das Nationalkader Elite soll die Ju-Jitsuka an die internationale Spitze führen. Es besteht eine intensive Zusammenarbeit zwischen der Nationalmannschaft und dem nationalen Kadertrainings. Schafft ein Elite-Athlet den gewünschten Leistungssprung ins Nationalkader noch nicht, trainiert aber regelmässig an den nationalen Kadertrainings des SJV, wird er Mitglied des Elite Sichtungskaders, welches vom SJV koordiniert und geführt wird. Mit diesem Kader soll einerseits der Anschluss an das Elite-Nationalkader ermöglicht und andererseits der notwendige Partnerstamm in den nationalen Kadertrainings gebildet werden.

- Zum **Nationalkader** werden diejenigen Kadermitglieder gezählt, welche man einem internationalen Ranglistenturnier in der vorderen Hälfte der Rangliste erwarten würde.
- **Sichtungskader:** Schafft ein Athlet den gewünschten Leistungssprung ins Nationalkader noch nicht, trainiert aber regelmässig an den nationalen Kadertrainings des SJV, wird er Mitglied des Sichtungskaders.

### ***Grand Slam Kader Elite***

Zum Grand Slam Kader werden diejenigen Kadermitglieder gezählt, welche an WM, EM oder World Games zu den Medaillenanwärtern gehören. Das Grand Slam Kader existiert nur im Elitebereich.

## ***C. Anzahl Kader***

Im SJV Ju-Jitsu existieren acht verschiedene Leistungskader. Diese Anzahl ist zum einen auf die altersbedingten Kaderabgrenzungen zurückzuführen. Zum anderen ist die leistungsorientierte Differenzierung für diese Kaderstruktur verantwortlich. Die Selektion der Mitglieder der verschiedenen Kader erfolgt über die PISTE und eine Einteilung durch die National- bzw. Regionaltrainer.

Insgesamt gibt es folgende Kader:

- Grand Slam Kader Elite
- Nationalkader Elite
- Sichtungskader Elite
- U21 Nationalkader
- U21 Sichtungskader
- U18 Nationalkader
- U18 Sichtungskader
- U15 Regionalkader

Im Nachwuchsbereich (U15, U18, U21) arbeitet der SJV mit fünf verschiedenen Kadern. Die unterschiedlichen U15-Regionalkader werden zentral koordiniert und bilden sowohl ein

Einstiegsgefäss für Quereinsteiger aus artverwandten Kampfsportarten als auch das Fundament der nachfolgenden Kaderstruktur. In den darauf folgenden Nachwuchskategorien der U18 und der U21 arbeitet der SJV jeweils mit zwei unterschiedlichen Leistungsniveaus. Das Nationalkader umfasst die Spitze der jeweiligen Altersklassen. Parallel zu den einzelnen Nationalkadern werden die Sichtungskader geführt, welche als Sprungbretter und als Anschlussförderungen ins Nationalkader betrachtet werden müssen.

Im Elite Bereich führt der SJV drei unterschiedliche Kader. Analog der Nachwuchskader existieren auch hier Sichtungs- und Nationalkader. Ausserdem wird ein Grand Slam Kader gegründet, welches aus besonders aussichtsreichen Athleten besteht, welche Medaillenanwärter für EM, WM, World Games oder World Combat Games sind.

Der Chef Leistungssport und dessen Trainerstab entscheiden über die Selektion des Nationalkaders und Sichtungskaders. Dieser Entscheid basiert auf einer detaillierten Analyse der Wettkampfergebnisse und -leistungen, des Potentials und der Einstellung der einzelnen Athleten.

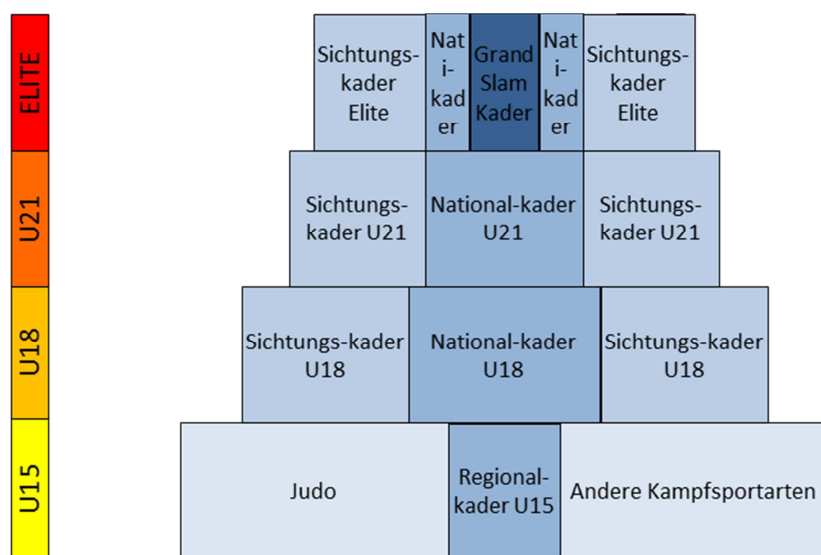


Abb. 4: Kaderpyramide nach Alters- und Leistungsabstufung sowie Ausbildungsverantwortung

## D. Anzahl geförderte Talente

### **Regionalkader U15**

Die Zulassung zu den Regionalkadern wird von den Regionaltrainern geregelt. Kommt der Regionaltrainer zum Schluss, dass der Athlet für ein intensiveres und wettkampfbetonteres Training bereit ist, kann dieser in ein Regionalkader aufgenommen werden. Im U15-Bereich erfolgt die Kampfsportausbildung häufig in artverwandten Kampfsport-Disziplinen (vor allem Judo), weil dies von den Vereinen im Kinderalter primär so gefördert wird. Von hier aus ist ein Quereinstieg in den Ju-Jitsu Wettkampfbereich möglich. Der U15-Bereich soll im Jahr 2015 gezielt gefördert werden, um Ende Jahr gesamthaft ca. 20 Athleten in den Regionalkadern zu haben. In 4 Jahren sollen die U15 Regionalkadern ca. 100 Athleten umfassen. (Siehe VI.B Kader-Zusammensetzung). In einem ersten Schritt soll eine Eingliederung des Ju-Jitsu Regionalkaders U15 in die Judo-Kantonkader erfolgen.

### **Sichtungs- und Nationalkader U18, U21**

In den Alterskategorien U18 und U21 gibt es je zwei Kader: das Sichtungs- und das



Nationalkader. Die besten und geeignetsten Ju-Jitsuka gelangen ins Nationalkader.

Athleten, welche es nicht unter diese Besten geschafft haben und dennoch förderungswürdig sind, kommen ins Sichtungskader. Die Kategorien U18 und U21 sollen in 4 Jahren jeweils insgesamt ca. 60 Athleten umfassen. (Siehe VI.B Kader-Zusammensetzung)

Athleten, welche es weder ins Sichtungs- noch ins Nationalkader geschafft haben, aber dennoch den Wunsch haben in einem nationalen Kadertraining zu trainieren, werden als lokal eingestuft. Bei ausserordentlichen Entwicklungsschüben haben sie immer noch die Möglichkeit, in ein Kader eingestuft zu werden.

Der Weg ins Sichtungskader erfolgt entweder über das Regionalkader oder über die nationalen Kadertrainings. Athleten, welche den "Knopf" erst spät öffnen, können auch noch später ins Sichtungskader gelangen.

Der Weg ins Nationalkader führt über die Regionalkader, die Sichtungskader oder die nationalen Kadertrainings. Das Tor zur Nationalmannschaft ist stets offen. Stimmen die gewünschten Anforderungen des SJV mit einem Athleten überein, kann er auch in einem späteren Zeitpunkt den Sprung in die Nationalmannschaft machen.

**Sichtungs-, Nationalkader Elite und Grand Slam Kader**

																		Förder- einrichtung		Förder- stufe											
																		Grand Slam Nationalkader Sichtungskader Elite N=30		NKT Brugg, RKT Genf RKT Bern RKT Uster RKT Luzern		Elite									
										Nationalkader U18 Sichtungskader U18 N=10 R=20				Nationalkader U21 Sichtungskader U21 N=10 R=20						NKT Brugg, RKT Genf RKT Bern RKT Uster RKT Luzern		Talent National									
Regionalkader U15 R=20 L=80																												RKT Genf RKT Bern RKT Uster RKT Luzern		Talente Regional	
Vereine / Clubs																				Verein / Club											
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	24+	Alter												
Nachwuchs														Elite																	

Abb. 5: Prospektive Kaderstruktur des Ju-Jitsu im SJV Stand 2015

## **IV. Trägerschaft**

### ***A. Nominative Liste aller Institutionen die eine Verantwortung übernehmen***

Träger der Institutionen im Leistungssport des Schweizer Ju-Jitsu sind die folgenden Körperschaften:

- Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband
- Kantonalverbände
- Leistungssport-orientierte Vereine

Diese Träger sind für die Aufrechterhaltung der folgenden Förderinstitutionen im Ju-Jitsu-Leistungssport zuständig:

- Kader: Beinhaltet sämtliche Fördergefässe der nationalen und regionalen Kader auf sämtlichen Altersstufen.
- Nationales Kadertrainings mit nationalem Leistungszentrum in Brugg.
- Regionale Kadertrainings (aktuell in Bern, Genf-Meyrin, Luzern und Uster)
- Organisation der "offenen Dojos": Bei den Clubs und Schulen welche ein "offenes Dojo" anbieten, dürfen alle SJV Mitglieder insbesondere alle Kadermitglieder an ihre Wettkampftrainings mittrainieren.

### ***B. Trainings-Infrastruktur***

Der SJV hat seit dem Jahr 2013 damit begonnen, neue Strukturen im Ju-Jitsu Leistungssport aufzubauen und die existierenden zu konsolidieren. Als Trainingsgefässe dienen die nationalen und regionalen Kadertrainings sowie die "offenen Dojos". Ziel des Projektes der offenen Dojos ist es, bis 2017 den Kaderathleten unentgeltlich mindestens ein tägliches Wettkampf-Training zur Verfügung zu stellen.

Ziel der nationalen und regionalen Kadertrainings ist die Athletendichte zu erhöhen und den Ju-Jitsukas geeignete Trainingspartner und hochkompetente Trainer und die Forderung und Förderung der Athleten. Mit diesen Trainingsgruppen auf allen Altersstufen und in allen Regionen der Schweiz wird die individuelle und konzentrierte Spitzensportförderung sichergestellt.

#### **1. Nationale Kadertrainings**

Die nationalen Kadertrainings werden durch den Chef Leistungssport sowie Nationaltrainern geleitet und organisiert. Die ins nationale Kadertraining integrierten Trainingsgruppen haben Vorbildcharakter für die ganze Ju-Jitsu-Schweiz und motivieren junge Athleten, ebenfalls auf die Karte Leistungssport zu setzen. Derzeit wird für die Massnahmen der Nationalen Kadertrainings hauptsächlich das Dojo des Nationalen Leistungszentrums in Brugg verwendet. Weitere Trainingsorte sind aktuell: Die Dojos der regionalen Kadertrainings in Uster, Bern und Genf-Meyrin.

Die nationalen Kadertrainings orientieren sich schwerpunktmässig vor allem an den Alterkategorien U18, U21 und Elite. Sie sind jedoch an gewissen Halbtagen auch für die Kategorie U15 offen.

Die nationalen Kadertrainings bestehen aus jährlich ca. acht Wochenend-Trainings und zwei Wochen-Trainingslagern.

## 2. Regionale Kadertrainings

Die regionalen Kadertrainings werden von den Regionaltrainern in Koordination mit dem Chef Leistungssport und den Nationaltrainern geleitet und organisiert. Die regionalen Kadertrainings bieten eine Plattform für die Alterskategorien U18, U21 und Elite und sollen ab nächsten Jahr für die Kategorie U15 ausgebaut werden. Die Trainingsinhalte werden durch den vom Nationaltrainer erstellten Rahmentrainingsplan vorgegeben. Die Aufgabe der Regionaltrainer versteht sich als verlängerte Arme und Augen der Nationaltrainer. Es besteht darum eine enge Zusammenarbeit zwischen Regional- und Nationaltrainer um Massnahmen zu koordinieren bzw. um neue Talente frühzeitig zu erkennen.

Die Regionaltrainer betreuen jeweils ein regionales Kadertraining und begleitet die Gruppe zu den wichtigsten Turnieren und Trainingslagern im In- und Ausland.

Seit dem Herbst 2013 existieren in der Schweiz vier Regionen welche regionale Kadertrainings anbieten:

- Genf für die Romandie (regionales Kadertraining in Genf-Meyrin): Fighting: Pascal Bayejoo, Choku Miyabi Ju-Jitsu Ryu Meyrin
- Grossraum Bern (regionales Kadertraining Bern): Fighting: Roberto Llano, Sportcenter Nippon Bern und Duo: Claudio Toma, JJC Bern
- Grossraum Zürich (regionales Kadertraining in Uster): Fighting: Jürg Grob, Judo Club Uster
- Zentralschweiz (regionales Kadertraining in Luzern): Fighting: André Hürlimann, Shindokan Luzern und Duo: Peter Rigert, Budo Sport Verein Udligenswil

Die Regionaltrainings finden wöchentlich statt. Ca. dreimal jährlich findet ein regionales Kaderweekend statt.

## 3. "Offene Dojos" <sup>12</sup>

Um den Kaderathleten eine tägliche Teilnahme an einem wettkampforientieren Training zu ermöglichen, wird eine Liste mit "offenen Dojos" geführt. Vereine/Schulen die ein "offenes Dojo" anbieten, bieten ihre Wettkampf-Trainings allen Athleten des SJV, insbesondere den Kadermitgliedern zur Teilnahme zur Verfügung. Dadurch erhöht sich die Athletendichte in den Trainings und es findet ein intensiverer Austausch zwischen Clubs, Trainern und Athleten statt.

<b>Liste der offene Dojos welche ihre Fighting- oder Duo-Klassen allen SJV Mitgliedern kostenlos zur Verfügung stellen</b>			
Club	Adresse	Disziplin	Trainingszeiten
Judo Club Uster	Gerbestrasse 5, 8610 Uster	Fighting	Mi 19:30-21:00
Sportcenter Nippon Bern	Bubenberg 8, 3011 Bern	Fighting	Mi 20:15-21:45
Budokan Zürich	Zweierstrasse 106, 8003 ZH	Fighting	Do 19.00 - 20.30
JJC Bern	Militärstrasse 36, 3014 Bern	Duo	Fr 18:15-19:45
Judokai Wallisellen	Untergeschoss Wallisellen Zentralstrasse 8304 Wallisellen	Fighting	Fr 18:30-19.45

<sup>12</sup>

[https://docs.google.com/spreadsheets/ccc?key=0AiRHlQUQJwkLdHNuNHfzMVplNXd0U1VZQUJlc2lqMHc&usp=drive\\_web#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/ccc?key=0AiRHlQUQJwkLdHNuNHfzMVplNXd0U1VZQUJlc2lqMHc&usp=drive_web#gid=0)

JJC Bern	Militärstrasse 36 3014 Bern	Ne Waza	Sa 10:00-12:00
Ju-Jitsu Zürich/JJZH	Binzstrasse 12, 8045 Zürich	Fighting und Ne-Waza	Sa 11:00-12:30
Budo Sport Verein Udligenswil	Bühlmatt Schulhaus, 6044 Udligenswil	Duo	Di 18.15-19.45
Choku Miyabi Ju-Jitsu Ryu Meyrin	Av. de Vaudagne 89, 1217 Meyrin	Fighting	Mardi 19:00-21:00 Jeudi 17:00-18:30

#### 4. "TAC" (Top Athletes for Clubs) <sup>13</sup>

Das Projekt TAC (Top Athletes for Clubs) verfolgt das Ziel, den Wettkampfsport durch als Botschafter fungierende Mitglieder des Top Kaders in die Vereine herauszutragen. In einem Wettbewerb werden jedes Jahr 15 Vereine ausgelost, welche ein Anrecht auf den Besuch eines Ju-Jitsu Kadermitglieds haben, welches bei ihnen unterrichten wird.

#### 5. Regionale Leistungszentren (RLZ) Judo

Es ist geplant, in den nächsten zwei Jahren mit den Regionalen Leistungszentren Judo zusammen zu arbeiten. Ju-Jitsu Fighting Kadermitglieder sollen ca. 2-5 mal pro Woche in einem der Judo Leistungszentren mittrainieren. Durch die Einbindung der Ju-Jitsukas in Sportklassen, kann das Judo-Angebot auch morgens genutzt werden. In der Regel finden in den RLZ Judo am Morgen Trainingseinheiten zu Konditionierung (Kraft, Ausdauer) und Technik statt. Am Abend wird eher in den Bereichen Technik und Randori (Sparring) trainiert. Von der Einbindung profitieren sowohl die Ju-Jitsu-Athleten, die sich vor allem in der Athletik und im Bereich Würfe (Part 2 im Fighting Wettkampf) verbessern können, als auch die Judokas, welche so zu mehr Trainingspartnern finden.

#### 6. "Schnuppertraining mit dem Naticader"

Dreimal pro Jahr (jeweils am Samstag von ausgewählten Nationalen Kaderweekends) werden die Tore des Kadertrainings für Nachwuchsathleten jeglichen Alters und Könnens geöffnet. Es ist auch eine Gelegenheit, um Interessenten aus artverwandten Kampfsportarten einen Blick in die Ju-Jitsu-Wettkampfwelt zu eröffnen. Die Jungen dürfen mal Kaderluft schnuppern, bestaunen wie es die "Profis" machen und dabei selber mitmachen. Ziel der Veranstaltungen ist das Wecken des Wunsches, auch mal zu dieser ausgewählten Elite zu gehören.

#### 7. Vereine

Gemäss Erhebungen des SJV von 2013 wird Ju-Jitsu in der Schweiz in 151 Clubs unterrichtet. Eine exakte Erhebung der Gesamtzahl der Ju-Jitsu-Athleten ist schweizweit nicht möglich, da die meisten Vereine nicht zwischen Judoka und Ju-Jitsuka unterscheiden. In der Schweiz waren 2013 14000 Judo und Ju-Jitsu-Athleten gemeldet (davon 3630 Frauen, 10370 Männer). Die gut dreihundert Clubs (Judo- und Ju-Jitsu-Schulen) sind das Fundament des gesamten strukturellen Konzepts des SJV. Hiervon engagieren sich schätzungsweise hundert Clubs und Schulen im Judo und Ju-Jitsu als Wettkampfsport. Davon können zwanzig Prozent als Spitzensport orientierte Clubs und Schulen bezeichnet werden. Letztere Clubs und Schulen leisten besonders wertvolle Basisarbeit für die zukünftigen Spitzenathleten und gelten als Vorstufe der verschiedenen Fördergefässe. Sie stehen deshalb auch in einem engen partnerschaftlichen Verhältnis mit der Abteilung Leistungssport des SJV.

<sup>13</sup> [http://www.sjv.ch/news/fichiers/SJV-Konzept\\_TAC.pdf](http://www.sjv.ch/news/fichiers/SJV-Konzept_TAC.pdf)

### ***C. Anforderungskatalog für die Verbandsanerkennung der regionalen und nationalen Kadertrainings***

Die nationalen und regionalen Kadertrainings sind zusammen mit den Leistungszentren die zentralen Leistungssport-Fördergefässe des SJV ab der Altersklasse U18. Sie haben eine herausragende Stellung und werden als solche vom SJV anerkannt und in der Öffentlichkeit dargestellt. Als offizielle Förderinstitution des SJV haben die Regional- und Nationaltrainer das Recht, die Marken und Kennzeichen des SJV zu verwenden. Sie sind berechtigt, ihre Trainings über die J+S-Nachwuchsförderung abzurechnen und gegenüber Sponsoren und anderen Sportförderungsinstitutionen als national anerkannte Trainer in der Spitzensportförderung aufzutreten. Darüber hinaus haben die Kämpferinnen und Kämpfer des Kadertrainings Zugang zu den Selektionstagen für die verschiedenen Kader des SJV.

Um den Betrieb als Kadertraining SJV aufzunehmen zu können, müssen folgende Kriterien erfüllt sein:

**Neutralität:** Das Kadertraining ist ein neutrales Fördergefäss des SJV, das dementsprechend von einer unabhängigen Trägerschaft geleitet werden muss. Die angestellten Trainer sind ebenfalls neutral.

**Regionale Verankerung:** Die regionalen Kadertrainings sind in die regionalen Strukturen eingebunden und wird werden Kantonalverbänden sowie den regionalen Grossclubs unterstützt. Sie haben eine Bedeutung, welche über einen einzelnen Club hinaus.

**Trainingsgruppe:** Die Trainingsgruppe braucht eine Mindestgrösse um damit die nötige Quantität und Qualität der Trainingsgruppe gewährleistet werden kann. Eine absolute Zahl lässt sich nicht festlegen. Massgebend ist, dass jeder Athlet in seiner Alters-, Gewichts- und Leistungsklasse passende Trainingspartner findet.

**Betreuungsqualität:** Auch auf Seiten der Betreuung der Trainingsgruppe muss die Qualität gewährleistet sein. Der angestellte SJV-Coach muss mindestens die eine J+S Leiterausstellung mit Weiterbildung vorweisen können. Bevorzugt wird eine Ausbildung als Berufstrainer von Swiss Olympic (oder gleichwertiges). Ausserdem müssen genügend Stellenprozente für eine angemessene Betreuung vorhanden sein.

**Nationale Einbindung:** Einbindung in die nationalen Strukturen durch die Beschäftigung mindestens eines Trainers mit nationaler Funktion. Die Kadertrainings orientieren sich an den Vorgaben des Chefs Leistungssport und arbeiten mit der Nationalmannschaft zusammen.

**Administration:** Das Kadertraining verfügt über eine klare Führungsstruktur. Die Administration ist personell vom täglichen Trainingsbetrieb getrennt.

**Betreuungskonzeption:** Der SJV verfügt über ein medizinisches Betreuungskonzept. Der SJV sorgt für eine angemessene Athletenbetreuung zur individuellen Karriereplanung.

**Zusammenarbeit mit Bildungsinstitutionen:** Das Kadertraining arbeitet mit sportspezifischen Bildungsinstitutionen zusammen.

Beim Betrieb haben die Kadertrainer in Zusammenarbeit mit den Clubs die folgenden Punkte sicherzustellen:

**Trainingsumfang:** Es ist sicherzustellen, dass die Athleten einen genügend grossen Trainingsumfang unter kompetenter Leitung in Ju-Jitsu oder in den Teildisziplinen absolvieren können. Da Ju-Jitsu als Sammelgefäss von verschiedenen Kampfsportarten betrachtet werden kann, trainieren die Athleten häufig in artverwandten Kampfsportarten wie z.B. Judo, Karate oder Brazilian Jiu-Jitsu. . Der jährliche Gesamt-Trainingsumfang muss dabei im U18-Bereich mindestens 400 Trainingsstunden betragen, im U21-Bereich mindestens 600 Trainingsstunden.

**Betreuungsqualität und -kontinuität:** Der SJV stellt Nationaltrainer an, welche die professionelle sportliche Betreuung verantwortlich sind.

**Trainingsgestaltung und Rahmentrainingsplan:** Die Nationaltrainer erarbeiten in Koordination mit dem Chef Leistungssport für die Athleten einen Jahrestrainingsplan (Wettkampf- und Trainingsplanung) auf der Grundlage des Rahmentrainingsplanes der Nationaltrainer unter Berücksichtigung der konkreten Zielformulierung. Bei der Planung werden die Sperrdaten des SJV berücksichtigt.

**Turnierbetreuung:** Die Nationaltrainer stellen ein angemessenes internationales Programm (Turnier und Trainingsmassnahmen) für seine Kaderathleten zusammen, welche durch die Kadertrainer betreut werden und welches vom Chef Leistungssport abgenommen werden muss.

**Kaderzusammenzüge:** Die Nationaltrainer organisieren in Koordination mit dem Chef Leistungssport Kaderzusammenzüge. Sie beteiligen sich aktiv an diesen Kaderzusammenzügen und soweit möglich an den nationalen Trainingsmassnahmen des SJV.

**Kommunikation:** Die Abteilung Leistungssport Ju-Jitsu betreibt in Zusammenarbeit mit der Pressestelle SJV aktiv Medienarbeit. Gegenüber dem SJV wird offen kommuniziert.

**Zusammenarbeit mit dem Athletenumfeld:** Die Nationaltrainer arbeiten aktiv mit den jeweiligen Regionaltrainern, den Clubs und mit dem sozialen und familiären Umfeld der Kaderathleten zusammen.

## V. Selektionskonzepte

### A. PISTE für die Swiss Olympic Talent Cards

Ab 2015 wird es im Nachwuchsbereich (U15, U18, U21) eine Selektion für die Swiss Olympic Talent Cards geben, welche nach den Kriterien der PISTE von Swiss Olympic erfolgt.

Die Swiss Olympic Talent Cards bieten folgende Vorteile:

- Für die Athleten ist der Zutritt zu Sportschulen grösstenteils nur mit Talent Cards möglich.
- Nachwuchsfördergelder der Kantone setzen Talent Cards voraus
- Patenschaften bei der Sporthilfe sind nur über Talent Cards möglich
- Den Athleten werden Vergünstigungen auf gewisse Produkte angeboten.
- Durch die Talent Card erfährt der Athlet eine zusätzliche immaterielle Anerkennung seiner Leistung.

	Wettkampfleistung: Sportarten	Resultate		Ranking oder ähnliche		Leistungstest		Leistungsentwicklung und -potential		Psychologische Voraussetzungen: Leistungsmotivation		Biolog. Entwicklungsstanz		Biografie		
		Sportartspezifisch	generell	Leistung gesamthaft	Leistungspotential	Retardiert / Akzeleriert	Relatives Alter	Trainingsalter	Trainingsaufwand	Umfeld Sport	Umfeld Eltern / Schule / Ausbildung	Körperbauliche Voraussetzungen	Belastbarkeit			
Gewichtung U15	20	25	15	5	5	2.5	5	7.5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5		
Gewichtung U18	30	20	10	5	5	5	2.5	7.5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5		
Gewichtung U21	40	15	10	5	5	5	0	5	2.5	2.5	5	2.5	0	2.5		

Abb. Gewichtung der Selektionskriterien nach PISTE von Swiss Olympic

Die Selektion für die Swiss Olympic Talent Cards erfolgt an einem Selektionstag abseits der internationalen Wettkampfsaison. Es ist geplant, die Selektion gemeinsam mit dem Judo während der Weihnachtsferien durchzuführen. Die Teilnahme am Selektionstag ist für Nachwuchs-Kadermitglieder obligatorisch.

Die Details zu diesem Selektionskonzept nach PISTE sind im Dokument PISTE 2015 zu finden.

### B. Kader-Selektionen

Die Selektion der Nationalkader richtet sich in den Altersklassen U15, U18 und U21 grundsätzlich nach der PISTE.

Da die PISTE auf das Jahr 2015 neu eingeführt wird und zurzeit im Ju-Jitsu noch keine Erfahrungswerte zur Validität der PISTE-Kriterien für die Kaderselektion existieren, haben die Nationalkadertrainer die Möglichkeit, korrigierend in den Kaderselektionsprozess einzugreifen.

Im Elite Bereich erfolgt die Selektion anlässlich der internationalen Wettkampferfolge und dem Sichtungstag. Dies beinhaltet eine vertiefte Beobachtung des Kaderaspiranten im Training und vor allem im Randori (Sparring) und Wettkampf durch die Nationaltrainer.



## VI. Ziele bis 2018

Im Leistungssport haben wir uns folgende Ziele in den Bereichen internationale Wettkampf-Resultate, Kader-Zusammensetzung, Trägerschaften und Trainer gestellt:

### A. Leistungsziele an internationalen Wettkämpfen

Disziplin	2014	2015	2016	2017	2018
Fighting ELITE	WM: 1 x Top 7 Platzierung GS: alle vorbei	EM: 2 x Top 7 GS: 3 x Top 7 2 x Medaille	WCG: 1 Teilnehmer WM: 2 x Top 7 GS: 3 x Top 7 2 x Medaille	WG: 1 Teilnehmer (Top6) EM: 2 x Top 7 GS: 3 x Top 7 3 x Medaille	WM: 1 Medaille GS: 2 x Top 7 2 x Top 5 3 x Medaille
Fighting U21	JEM ist vorbei	JWM: 2 x Top 5	JEM: 1xMedaille. 2 x Top 5	JWM: 1xMedaille 2xTop5	JEM: 2xMedaille, 2xTop5
Fighting U18	JEM ist vorbei	JWM: 1 x Top 7	JEM: 2xTop7	JWM: 1xTop5 2xTop7	JEM: 1xMedaille 1xTop5 2xTop7
Duo ELITE	WM: 1 Medaille, 1 Top 5 Platzierung	1 EM Medaille	WCG: 1 Teilnehmer WM: 1 x Top 7 GS: 3 x Top 7 2 x Medaille	WG: 1 Teilnehmer (Top6) EM:	WM: 1 Medaille
Duo U21	JEM ist vorbei	JWM: 1xTop5	JEM: 1 Medaille	JWM: 1 Medaille 1xTop5	JEM: 2 Medaillen
Duo U18	JEM ist vorbei	JWM: 1xTop5	JEM: 1 Medaille	JWM: 1 Medaille 1xTop5	JEM: 2 Medaillen
Ne-Waza ELITE	-	GS: 3 x Top 7 1 x Medaille	WM: 1xTop7 GS: 3 x Top 7 2 x Medaille	EM: 2 x Top 7 GS: 3 x Top 7 2 x Medaille	WM: 1xMedaille GS: 3 x Top 7 2 x Medaille
Ne-Waza U21	-	JWM: Teilnahme	JEM: 1xTop7	JWM: 1xTop5 2xTop7	JEM: 1xMedaille 1xTop5 2xTop7
Ne-Waza U18	-	JWM: Teilnahme	JEM: 1xTop7	JWM: 1xTop5 2xTop7	JEM: 1xMedaille 1xTop5 2xTop7

#### Erklärung

WG: World Games  
WCG: World Combat Games  
WM: Weltmeisterschaft  
EM: Europameisterschaft  
JWM: Junioren-Weltmeisterschaft  
JEM: Junioren-Europameisterschaft  
GS: Grand Slam Turniere (internationale Ranking-Turniere)

## B. Kader-Zusammensetzung

Disziplin	2014	2015	2016	2017	2018
Fighting ELITE	Nationalk.: 6 Sichtungsk.: 5	Nationalk.: 10 Sichtungsk.: 10	Nationalk.: 12 Sichtungsk.: 12	Nationalk.: 12 Sichtungsk.: 12	Nationalk.: 12 Sichtungsk.: 12
Fighting U21	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 1	Nationalk.: 8 Sichtungsk.: 4	Nationalk.: 10 Sichtungsk.: 10	Nationalk.: 12 Sichtungsk.: 12	Nationalk.: 12 Sichtungsk.: 12
Fighting U18	Nationalk.: 1 Sichtungsk.: 0	Nationalk.: 6 Sichtungsk.: 3	Nationalk.: 10 Sichtungsk.: 10	Nationalk.: 14 Sichtungsk.: 14	Nationalk.: 14 Sichtungsk.: 14
Fighting U15	Kader:0	Kader: 8	Kader:20	Kader:30	Kader:40
Duo ELITE	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 2 Sichtungsk.: 2	Nationalk.:2 Sichtungsk.: 2	Nationalk.:4 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 4
Duo U21	Nationalk.:2 Sichtungsk.: 0	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 0	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 4	Nationalk.: 6 Sichtungsk.: 6
Duo U18	Nationalk.: 2 Sichtungsk.: 0	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 0	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 4 Sichtungsk.: 4	Nationalk.: 6 Sichtungsk.: 6
Duo U15	Kader:0	Kader:8	Kader: 10	Kader: 20	Kader:30
Ne-Waza ELITE	-	Nationalk.: 5 Sichtungsk.: 5	Nationalk.:7 Sichtungsk.: 7	Nationalk.: 9 Sichtungsk.: 9	Nationalk.:10 Sichtungsk.: 10
Ne-Waza U21	-	Nationalk.: 5 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 7 Sichtungsk.: 5	Nationalk.: 9 Sichtungsk.: 8	Nationalk.:10 Sichtungsk.: 10
Ne-Waza U18	-	Nationalk.:3 Sichtungsk.: 2	Nationalk.: 5 Sichtungsk.: 4	Nationalk.:7 Sichtungsk.: 6	Nationalk.:8 Sichtungsk.:8
Ne-Waza U15	-	Kader: 4	Kader: 10	Kader: 20	Kader: 30

## C. Andere Ziele (Trägerschaften, Massnahmen, Trainerstab etc.)

	2014	2015	2016	2017	2018
Anstellung eines Ne-Waza Nationaltrainers	-	Ja	Ja	Ja	ja
Anstellung von eigenen Jugend-Nationaltrainers	Aufgabe der Elite Nationaltrainer	Ja, einer	Ja, einer	Mind. 2 Trainer	Mind. 2 Trainer
Athleten die in einem Judo RLZ mittrainieren	1	2	4	Abhängig von den Erfahrungen	Abhängig von den Erfahrungen
Anzahl U15 Regionaltrainings	Gemeinsam mit U18/U21/ELITE	2	3	4	4
Anzahl TAC Trainings	15	15	15	15	15
Ausbildung von BTA Trainern	0	1	0	1	0
Nationale Kaderweekends	8	8	8	8	8
Trainingscamps	Mürren (alle) Malente (Fight.)	Mürren (alle) Malente (Fight.) Sumiswald (m. Judo) Schweden (Fight)	Mürren (alle) Malente (Fight.) Sumiswald (m. Judo) Schweden (Fight)	Mürren (alle) Malente (Fight.) Sumiswald (m. Judo) Schweden (Fight)	Mürren (alle) Malente (Fight.) Sumiswald (m. Judo) Schweden (Fight)

PISTE als Kaderselektionsinstrument	-	Ja	Ja	Ja, Kontrolle	Ja
Trainingseinrichtungen die am Projekt "offene Dojos" mitmachen	9	11	13	15	15

**Zürich, 30. Oktober 2014**

**Dr. Thilo Pachmann**  
Vizepräsident / Verantwortlicher Leistungssport

**Robert Sellaro**  
Chef Leistungssport

**Cedric Roserens**  
Projektmitarbeiter

## VII. Anhang 1: Tabellen

### A. Entwicklungsspezifische Merkmale

Grundausbildung U10/U12	Grundlagentraining 2 U15	Aufbautraining U18	Anschlusstraining U21	Hochleistungstraining Elite
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlüsselpphase für das spätere Bewegungskönnen</li> <li>- Optimales Alter um Bewegungsqualität und -vielfalt optimal zu entfalten</li> <li>- sehr ausgeprägter Bewegungs- und Spieldrang</li> <li>- Gutes Lernalter für Basistechniken</li> <li>- schnell zu begeistern</li> <li>- grosse Lernbereitschaft</li> <li>- kritiklose Kenntnis- und Fertigeitsaneignung</li> <li>- Schnelligkeitsfähigkeiten entwickeln sich sehr rasch und erreichen gegen Ende des späten Schulkindalters beinahe Erwachsenenwerte</li> <li>- Sehr gute aerobe Ausdauerleistungsfähigkeiten</li> <li>- Noch ungünstige anaerobe Prozesse</li> <li>- spontane Wettkampffreudigkeit</li> <li>- geringe Konzentrationsfähigkeit</li> <li>- gute und natürliche Beweglichkeit</li> <li>- Begeistertes Sportinteresse</li> <li>- gutes psychisches Gleichgewicht</li> <li>- unbekümmert</li> <li>- ichbezogen</li> <li>- Zu frühe und zu starke Leistungsorientierung ist in diesem Alter zu vermeiden, da es sich langfristig kontraproduktiv für eine optimale Leistungsentwicklung auswirkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilweise grosse individuelle und geschlechtsspezifische Abweichungen von +/- 2 bis 3 Jahre</li> <li>- erhöhte Trainierbarkeit der konditionellen Fähigkeiten: Entwicklungsbedingte Zunahme der Muskelmasse und Muskelkraft</li> <li>- Mögliche koordinative Einschränkungen auf Grund des Wachstums: Neuerwerb von Bewegungsfertigkeiten fällt schwerer als in den Jahren zuvor</li> <li>- Starkes Körperwachstum: Verschlechterung des Last-Kraft-Verhältnisses durch die Wachstumsschübe</li> <li>- Ausdifferenzierung und Strukturierung der Organe (bestimmt den Grad der Belastbarkeit und das Niveau der erreichbaren Leistungsfähigkeiten)</li> <li>- Auftretende Haltungsschwächen: Verminderte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (labiles Skelett)</li> <li>- Beginn der beschleunigten Ausprägung der Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (bei Mädchen zeitlich früher und insgesamt weniger ausgeprägt)</li> <li>- Die Schnelligkeitsfähigkeiten, wie Reaktionszeiten und Bewegungsfrequenz, haben bereits annähernd Erwachsenenwerte</li> <li>- Günstige aerobe Prozesse und allmählich bessere anaerobe Prozesse</li> <li>- Eingeschränkte Beweglichkeit</li> <li>- Nachlassendes Sportinteresse</li> <li>- Wettkampffreudigkeit nimmt ab aus Furcht und Blamage und Versagen</li> <li>- Autoritäre Personen werden im Allgemeinen abgelehnt</li> <li>- Mitsprache wird erwartet</li> <li>- Auf der Suche nach Identität, leicht zu verunsichern und oft mangelndes Selbstwertgefühl</li> <li>- Ausgeprägtes Gruppenbewusstsein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Abschluss der Pubertät Stabilisierung in Form von Ausprägung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten und Bewegungsausführungen</li> <li>- Erneutes günstiges motorisches Lernalter</li> <li>- Trainierbarkeit der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten erreichen gegen Ende der Adoleszenz annähernd Erwachsenenwerte</li> <li>- Höchste Bereitschaft des neuronalen Systems Bewegungsprogramme zu speichern und zu automatisieren</li> <li>- Hohe Zuwachsrate bei den Maximal- und Schnellkraftfähigkeiten (Knaben).</li> <li>- Weniger günstig entwickelte Kraftausdauerfähigkeit bei beiden Geschlechtern vorhanden.</li> <li>- Schnelligkeitsfähigkeiten haben beinahe Erwachsenenwerte erreicht</li> <li>- Mädchen vertragen Ausdauerbelastungen besser und regenerieren nach Belastungen schneller als Jungen. Generell liegt eine erhöhte Belastungsverträglichkeit für anaerob-laktazide Belastungen vor.</li> <li>- Das koordinative Fähigkeitsniveau erreicht im frühen Erwachsenenalter Höchstwerte aufgrund von einem erhöhten Leistungsstreben und verbesserter motorische und intellektuelle Fähigkeiten.</li> <li>- Beweglichkeit: Frauen sind im Allgemeinen beweglicher als Männer. Dysbalancen auf Grund von fehlerhaftem oder einseitigem Training</li> <li>- Soziale Integration und zunehmende Persönlichkeitsausprägung</li> <li>- Partnerschaftliche Führung bevorzugt</li> <li>- Fortschreitende Individualisierung</li> <li>- Harmonisierung im psychosozialen Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phase der vollen Ausprägung der motorischen Entwicklung und des gesamten Organsystems.</li> <li>- persönlichkeitskennzeichnenden Merkmale des Bewegungsverhaltens bleiben über lange Zeit stabil.</li> <li>- Für Trainierende stellt das frühe Erwachsenenalter die Zeit der vollen Ausprägung der motorischen Leistungsfähigkeit dar.</li> <li>- Herausbildung eines persönlichen Bewegungsstils</li> </ul>	

## B. Phasen des Athleten-Wegs

		Kind	Nachwuchs			Elite
Alters- und Entwicklungsstufe		<b>U10/U12</b>	<b>U15 Schüler</b>	<b>U18 Jugend</b>	<b>U21 Junior</b>	Elite
		Einsteiger Anfänger	Fortgeschrittene	Köner	Halbprofi	Profi
		Schulkindalter 8-12 Jahre	Pubeszenz (erste puberale Phase) Knaben: 12-15 Jahre Mädchen: 11/12-13/14 Jahre	Adoleszenz (Zweite puberale Phase) Knaben: 14/15-18/19 Jahre Mädchen: 13/14-17/18 Jahre	frühes Erwachsenenalter	Erwachsenenalter
Zuständigkeit		1. Schule 2. Eltern 3. Verein	1. Verein 2. Verband (Regional-K) 3. Schule	1. Verband (National-K) 2. Verein 3. Athlet	1. Verband (National-K) 2. Athlet 3. Verein	1. Verband (National-K) 2. Athlet
Volumen pro Woche	Ju-Jitsu	1-3 Trainingseinheiten à 60-75'	4 Trainingseinheiten à 75-90'	5 Trainingseinheiten à 90'	6 Trainingseinheiten à 90-120'	6 Trainingseinheiten à 90-120'
	Anderer Sport	1-2 polysportive TE à 60-75'	2-3 polysportive TE à 90	2 TE Kraft 1 TE spezifische Schnelligkeit und Ausdauer	2-4 TE spezifische Schnelligkeits-, Kraft, Ausdauer- und Schnellkraft	3-5 spezifisches Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining
	Betreuer	Vereinstrainer	Vereinstrainer	Vereinstrainer Regionaltrainer	Vereinstrainer Regionaltrainer Nationaltrainer	Vereinstrainer Regionaltrainer Nationaltrainer
Wettkämpfe pro Jahr		1-3 Turniere 3-15 Kämpfe	4-5 Turniere 15-20 Kämpfe	6-8 Turniere 15-20 Kämpfe	6-8 Turniere 15-20 Kämpfe	7-9 Turniere 15-25 Kämpfe

### C. Ziele und Ausbildungsschwerpunkte in den verschiedenen Trainingsetappen

	Kind	Nachwuchs			Elite
Etappe	Grundausbildung U10/U12	Grundlagentraining 2 U15	Aufbautraining U18	Anschlussstraining U21	Hochleistungstraining Elite
Ziele und Ausbildungsschwerpunkte	Freude und Spass an der Bewegung haben	Ju-Jitsu kämpfen lernen	Ju-Jitsu wettkämpfen lernen	Ju-Jitsu leisten lernen	Ju-Jitsu leben lernen
	Vielseitige allgemein körperliche Ausbildung	Vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung	Entwicklung spezifischer Grundlagen	Sportartspezifisch differenzierte Ausbildung	Anschluss an die internationale Spitze
	Ausführen und Anwenden der Ju-Jitsutechniken in Grobform	Ausprägung der technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Stabilisierung der Ju-Jitsu-Techniken und Erweiterung der variablen Erweiterung	Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Ju-Jitsu-Techniken	weitere Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Techniken
		Entwicklung technisch-taktischer Grundfertigkeiten	Entwicklung und Herausbildung von technisch-taktischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten	Variable und zielgerichtete Anwendung von technisch-taktischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten	Perfektionieren und Ausbau der technisch-taktischen Grundfertigkeiten und -fähigkeiten in der Anwendung
	vielseitiger Erwerb der Techniken	Entwicklung der Spezialtechniken	Entwicklung der individuellen Kampfkonzeption	Entwicklung und Ausprägen der individuellen Kampfkonzeption	Stabilisieren und ständige Anpassung der individuellen Kampfkonzeption
	breite Basis an sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Schaffung optimaler Voraussetzungen für das leistungsorientierte Aufbautraining	Verbesserung des sportlichen Leistungszustandes; Potential ausschöpfen	Ausbau der Grundlagen für weitere Leistungssteigerung; Körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen	Körperliche Voraussetzungen auf das höchste Niveau bringen
		Entwicklung der Belastungsverträglichkeit erhöhen	Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen	Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen	Erhöhung der Belastungsverträglichkeit und Belastungsbereitschaft durch kontinuierlich wachsende Anforderungen
	Wettkampfgedanke wecken	Wettkampfgedanke wecken und ausbauen	Entwicklung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen	Stabilisierung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen	Stabilisierung psychischer Verhaltens- und Leistungsqualitäten, insbesondere Wettkampfeigenschaften und Verhaltensweisen
motorische Kennzeichnung	Goldenes Lernalter: Phase der besten Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit	Phase der Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten	Phase der sich ausprägenden geschlechtsspezifischen Differenzierung, fortschreitenden Individualisierung und zunehmende Beständigkeit		Phase der relative Erhaltung der motorischen Lern- und Leistungsfähigkeit
sonstiges	Freundschaften knüpfen	soziales Umfeld schaffen	Trainingsumfeld optimieren	Entscheidende Phase in einer Sportkarriere: Karriereplanung	Karriereplanung

## D. Trainingsinhalte: Was muss ich trainieren?

	Grundausbildung U10/U12	Grundlagentraining 2 U15	Aufbautraining U17	Anschlussstraining U20	Hochleistungstraining U23
<b>physische Energie: Kondition</b>	<p><b>Ausdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sehr gute Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit</li> <li>- Ausdauertraining ist ein MUSS, aber im aeroben Bereich</li> <li>- Phase der schnellen Fortschritte.</li> <li>- Spielerische Formen auf der Matte</li> </ul> <p><b>Kraft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Formen für die Stützkraft</li> <li>- Funktionsgymnastische Kräftigungsübungen</li> </ul> <p><b>Schnelligkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spielerische Formen auf und neben der Matte</li> </ul> <p><b>Beweglichkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Beweglichkeitstraining muss bereits früh begonnen werden: je früher, desto leichter herzustellen.</li> <li>- Gezielte beweglichkeitsfördernde Übungen der Muskulatur.</li> <li>- sportartspezifische und funktionsgymnastische Übungen.</li> </ul>	<p><b>Ausdauer:</b></p> <p>Ausdauertraining ist ein MUSS, aber im aeroben Bereich und in spielerischen Formen auf der Matte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerlauf</li> <li>- Nummernwettkampf</li> <li>- Stafetten</li> <li>- Schwarzer Mann</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p><b>Kraft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ganzkörperstabilisation</li> <li>- Kraftausdauertraining auf und neben der Matte</li> <li>- Vielfältige Übungen mit eigenem Körpergewicht <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Liegestützungen</li> <li>▪ Seilklettern</li> <li>▪ Klimmziehen</li> <li>▪ Kniebeugen</li> <li>▪ Sprungübungen</li> <li>▪ Klettern</li> <li>▪ Etc,</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Schnelligkeit:</b></p> <p>Schnelligkeitstraining kann bei richtigem Training ein leistungsbestimmender Faktor sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele, die schnelle und kurze Aktionen beinhalten</li> <li>- Staffelspiele</li> <li>- Etc.</li> </ul> <p><b>Beweglichkeit:</b></p> <p>Sinnvolle Kombination von Kräftigung und Beweglichkeitstraining kann im GL-Training korrigierend eingreifen und vorbeugend gegen Haltungsschwächen wirken.</p>	<p><b>Ausdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Athleten sollen in dieser Trainingsetappe behutsam mit Belastungsspitzen bzw. Grenzbelastungen konfrontiert werden.</li> <li>- Grundlagenausdauer auf und neben der Matte.</li> <li>- Kompensationstraining zur Regeneration</li> </ul> <p><b>Kraft:</b></p> <p>Systematische Heranführung an Kraftübungen, die zur Entwicklung der im Spitzenbereich nötigen Kraftleistungen geeignet sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ganzkörperstabilisation</li> <li>- Gerätegestütztes Krafttraining nur mit der Auflage der Technikbeherrschung und bedarfsgerechter Geräte</li> </ul> <p><b>Schnelligkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeitstraining mit sportartspezifischen Trainingsmitteln</li> <li>- Ins Koordinations- und Techniktraining integrieren</li> <li>- Da Schnelligkeitsleistungen mehr auf neuronaler und nicht auf der energetischen Ebene gesteuert wird, wird das Schnelligkeitstraining sehr techniknah gestaltet.</li> <li>- Schnelligkeitstraining auf der Matte durch Teilbewegungen, wie schnelle Platzwechsel</li> </ul>	<p><b>Ausdauer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlagenausdauer- und spezielles Ausdauertraining auf und neben der Matte</li> <li>- azyklische aerobe Ausdauer sowie die anaerobe Ausdauer!</li> <li>- Intervalltraining: Sportler muss lernen, mehr Laktat zu produzieren, zu tolerieren und es in möglichst kurzer Zeit wieder zu eliminieren.</li> <li>- Eingehen einer Sauerstoffschuld, da die maximale Leistung so lange erbracht wird, wie nötig/möglich</li> </ul> <p><b>Kraft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beginn eines Krafttrainings mit Komplexübungen</li> <li>- Steigerung der Maximalkraft gelegt.</li> <li>- Ganzkörperstabilisation</li> <li>- Kraftausdauer: Bevorzugtes Kumi-kata 5 Minuten lang durchsetzen.</li> </ul> <p><b>Schnelligkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeitstraining als Bestandteil ins Techniktraining integrieren</li> <li>- Spezielle Aufgaben im Technikanwendungstraining, um Reaktions- und Handlungsschnelligkeit zu verbessern</li> </ul> <p><b>Beweglichkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf höchstem Niveau halten!</li> <li>- Allgemeines und spezielles</li> </ul>	<p>spezifische Schnelligkeits-, Kraft-, Ausdauer- und Schnellkrafttraining</p> <p><b>Beweglichkeit:</b></p> <p>Erhalten der Beweglichkeit durch allgemeine und sportartspezifische Übungen sowie Stretching und Dehnen.</p>

		<p>Muskeln bzw. Muskelgruppen, welche Ju-Jitsu-spezifische Belastungen unterliegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftbeuger</li> <li>- Brustmuskulatur</li> <li>- Oberschenkelvorderseite und -rückseite</li> <li>- Beweglichkeit im Schultergürtel</li> <li>- Mobilisierung der Wirbelsäule</li> </ul>	<p>oder schnelle Armzugbewegung.</p> <p><b>Beweglichkeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beweglichkeitstraining in Form von spielerischen Übungen, Stretching und Dehnen.</li> <li>- Mindestens dreimal pro Woche um das Niveau der Beweglichkeit zu erhalten.</li> </ul>	<p>Beweglichkeitstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stretching und Dehnen in jedem Training</li> </ul>	
physische Steuerung	<p><b>Koordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- möglichst früh mit der Koordinationsschulung beginnen</li> <li>- spielerische Formen auf und neben der Matte</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variables und zielgerichtetes Üben der Ju-Jitsutechniken</li> <li>- Vielseitige Erweiterung des Bewegungsrepertoires</li> <li>- Techniken in Grobform ausführ- und anwendbar</li> <li>- Einfache Stand-Boden-Übergänge</li> </ul>	<p><b>Koordination:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemeine Koordinationübungen</li> <li>- Turnerisch/akrobatische Übungen</li> <li>- Ju-Jitsu-spezifische Übungen</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technisches Repertoire ausbauen: Stand- und Bodentechniken erwerben und diese Bewegungsausführungen bis am Ende des Grundlagentrainings in Richtung Feinform perfektionieren.</li> <li>- Technikvarianten, wie Angriffs- und Verteidigungstechniken, erwerben</li> <li>- Verschiedene Ju-Jitsu-spezifische Bewegungsformen auf der Matte kennenlernen: Uchi-komi, Tandoku-renshu.</li> <li>- Bodentechniken in verschiedenen Ausgangslagen erwerben.</li> <li>- Techniken verbinden: Stand-Boden-Übergänge</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p>	<p><b>Koordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Fähigkeiten sind zu stabilisieren</li> <li>- Allgemeine Koordinationsübungen</li> <li>- Turnerisch/akrobatische Übungen</li> <li>- Ju-Jitsu-spezifische Übungen</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterhin technisches Repertoire ausbauen</li> <li>- Bis Ende des Aufbautrainings die Techniken mit Ju-Jitsu-spezifische n Übungsformen automatisieren und perfektionieren</li> <li>- Beherrschen von speziellen Übungsformen, wie Tandokurenshu, Uchi-komi</li> <li>- Automatisierung der grundlegenden Bewegungsfertigkeiten</li> <li>- Erwerb und die Anwendung der Tokui-waza</li> <li>- Technik-Varianten kennenlernen und ausbauen</li> <li>- Stabilisierung und Ergänzung der eingeführten Angriff- und Verteidigungstechniken</li> </ul>	<p><b>Koordination</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilelemente von Techniken, Techniken oder Handlungen zielgerichtet unter veränderten Wahrnehmungs- und Druckbedingungen trainieren</li> <li>- Koordinative Übungen unter dem Aspekt Präzisionsdruck, Zeitdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck und Belastungsdruck trainieren</li> </ul> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterhin Erwerb von Stand- und Bodentechniken</li> <li>- Wettkampfnah Gestaltung des Techniktrainings</li> <li>- Orientierung am individuellen Kampfkonzept.</li> <li>- Perfektionieren der Tokui-waza und Technik-Varianten</li> <li>- Angriffe in alle Richtungen gegen Rechts- und Linkskämpfer.</li> <li>- Stabile Fassartstrategien gegen Rechts- und Linkskämpfer und alle Gegnertypen.</li> <li>- Funktionierende Lösung gegen Standardsituationen am Boden</li> <li>- Beherrschung der wichtigsten Trainingsformen.</li> </ul>	<p><b>Koordination</b></p> <p>weitere Vervollkommnung spezifischer Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <p><b>Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weiterhin Erwerb von Stand- und Bodentechniken</li> <li>- Stetige Anpassungen und Weiterentwicklung an internationale Trends</li> <li>- Wettkampfnah Gestaltung des Techniktrainings</li> <li>- Weitere Vervollkommnung und Perfektionierung der Ju-Jitsutechniken</li> <li>- Angriffe in alle Richtungen gegen verschiedene Auslagen</li> <li>- Stabile Fassartstrategien gegen Rechts- und Linkskämpfer und alle Gegnertypen.</li> <li>- Funktionierende Lösung gegen Standardsituationen am Boden</li> <li>- Beherrschung der wichtigsten Trainingsformen.</li> <li>- Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombinationen / Finte).</li> <li>- Verteidigung durch Blocken,</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entwicklung erster taktischer Grundfähigkeiten</li> <li>- Einheit von Technik und Taktik</li> <li>- Bedeutung der verschiedenen technisch-taktischen Elemente und Handlung des Angriffs und Verteidigung kennenlernen</li> <li>- Stärken und Schwächen des Gegners</li> <li>- Richtige Entscheidungsfindung</li> </ul> <p><b>Kumi-kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heranführen an das Kumi-kata</li> <li>- Einführung der Begriffe „Hikie“ und „Tsurite“</li> <li>- Ausgangslagen kennenlernen (offen und geschlossen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Techniken verbinden: Stand-Boden Übergang; Renraku-waza</li> <li>- Wettkampfnaher Gestaltung des Techniktrainings</li> <li>- Schwerpunkt auf das Technikanwendungstraining setzen; Orientierung an der individuellen Kampfkonzepktion</li> <li>- Verschiedene Formen im Technikanwendungstraining kennenlernen, wie Kakari-Keiko, Aufgabenrandori</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- komplex gestaltetes Kampfhandlungs- und Kampfsituationstraining</li> <li>- Erarbeitung und strategische Festlegung von einfachen technisch-taktischen Kampfkonzepkten gegen Rechts- und Linkkämpfer</li> <li>- Kampfkonzepkte werden im Randori anwenden.</li> <li>- Führung eines variablen Angriffs- und gegenangriffsbetonten Kampfstils</li> </ul> <p><b>Kumi-kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennenlernen von und arbeiten mit verschiedenen Kumi-kata</li> <li>- Strategie gegen Ärmel-Revers-; Ärmel-Nacken-Griff (re/re)</li> <li>- Kontrolle von Ukes Zughand</li> <li>- Erarbeiten einer eigenen Fassart.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beherrschen wirksamer Richtungswechsel vor-rück, rechts-links (Kombinationen / Finte).</li> <li>- Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erarbeiten von komplexen technisch-taktischen Kampfkonzepkte gegen verschiedene Situationen</li> <li>- Lücken schliessen</li> <li>- Stabilisieren des individuellen Kampfkonzepkt bis zum Ende der Trainingsetappe</li> <li>- Strategien gegen beide Auslagen und gängigen Kampfstile</li> <li>- Ausnützen von Fehlern der Gegner im Stand und Boden.</li> <li>- Fehler erzwingen, um eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen.</li> <li>- Dominante Fassart durchsetzen.</li> <li>- Höheres Kampftempo.</li> <li>- Wettkampfhärte entwickeln</li> </ul> <p><b>Kumi-kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevorzugtes Kumi-kata erarbeiten</li> <li>- Kumi-kata Strategien gegen verschiedene Gegnertypen erarbeiten</li> <li>- Verteidigung gegen Angriffe mit oder ohne Kontakt</li> <li>- Griff lösen mit einer und zwei Händen</li> <li>- diagonale Grifferöffnung</li> <li>- Variieren der eigenen Fassart</li> <li>- Herstellen der 2:0 Situation</li> <li>- Fassen – Werfen</li> </ul>	<p>Ausweichen und Übersteigen in und gegen Wurfrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Videoanalyse</li> </ul> <p><b>Taktik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfektionieren von komplexen technisch-taktischen Kampfkonzepkte gegen verschiedene Situationen</li> <li>- Perfektionieren des individuellen Kampfkonzepkt bis zum Ende der Trainingsetappe</li> <li>- Strategien gegen beide Auslagen und gängigen Kampfstile</li> <li>- Ausnützen von Fehlern der Gegner im Stand und Boden.</li> <li>- Fehler erzwingen, um eigenen wichtigsten Angriffstechniken durchzusetzen.</li> <li>- Dominante Fassart durchsetzen.</li> <li>- Höheres Kampftempo</li> <li>- Wettkampfhärte stabilisieren</li> </ul> <p><b>Kumi-kata</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bevorzugtes Kumi-kata erarbeiten</li> <li>- Kumi-kata Strategien gegen verschiedene Gegnertypen erarbeiten</li> <li>- Fassartvarianten automatisch abrufen können</li> <li>- Verteidigung gegen Angriffe mit oder ohne Kontakt</li> <li>- Griff lösen mit einer und zwei Händen</li> <li>- diagonale Grifferöffnung</li> <li>- Variieren der eigenen Fassart</li> <li>- Herstellen der 2:0 Situation</li> <li>- Fassen – Werfen</li> <li>- Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen.</li> </ul>
--	---	--	---	--

				- Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen ohne Ukes Griff zu lösen.	
<b>psychische Energie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natürliche Motivation zum Bewegen entwickeln</li> <li>- positive Einstellung zum Ju-Jitsu</li> <li>- Erfolgserlebnisse durch systematische Lernfortschritte ermöglichen</li> <li>- Emotionen steuern und regulieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation aufrechterhalten</li> <li>- Selbstvertrauen aufbauen</li> <li>- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung</li> <li>- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung</li> <li>- Emotionen steuern und regulieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation aufrechterhalten</li> <li>- Selbstvertrauen weiter aufbauen</li> <li>- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung</li> <li>- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung</li> <li>- Emotionen steuern und regulieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivation festigen</li> <li>- Selbstvertrauen weiter aufbauen</li> <li>- weitere Erfolgserlebnisse ermöglichen durch realistische Selbsteinschätzung und realistische Zielsetzung</li> <li>- Ursachenerklärung, Bewertung der sportlichen Leistung</li> <li>- Emotionen steuern und regulieren</li> </ul>	
<b>Psychische Steuerung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration</li> <li>- Aufmerksamkeitslenkung</li> <li>- Kampfgeist wecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration</li> <li>- Aufmerksamkeitslenkung</li> <li>- Kampfgeist wecken</li> <li>- Psychisch stabile Trainings- und Wettkampfeigenschaften: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durchsetzungsvermögen</li> <li>▪ Risikobereitschaft</li> <li>▪ Umgang mit Niederlagen</li> </ul> </li> <li>- Erlernen und Festigen der Kampfhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration</li> <li>- Prozess der Wahrnehmung – Verarbeitung – Entscheidung fördern</li> <li>- Kampfgeist fördern</li> <li>- Kommunizieren lernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konzentration;</li> <li>- Antizipationsvermögen fördern;</li> <li>- Psyche regulieren (Optimaler Leistungszustand, Entspannung, Aktivierung);</li> <li>- Durchhalte- und Siegeswille fördern;</li> <li>- Kommunizieren lernen;</li> <li>- Strategisches Verständnis und taktisches Können fördern;</li> <li>- Erlernen und Anwenden der Methoden: Visualisieren, Selbstgespräch, Atemregulation</li> </ul>	

## E. Leistungsnachweis der letzten 10 Jahre

Die folgende Tabelle enthält die Resultate an World Games, SportAccord World Combat Games, Weltmeisterschaften und Europameisterschaften.

Resultate World Games ab 2004				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
1	Remo Müller / Pascal Müller	JJ Duo Herren	2005	Duisburg
3	Marianne Schilliger / Andreas Zürcher	JJ Duo Mixed	2005	Duisburg
1	Remo Müller / Pascal Müller	JJ Duo Herren	2009	Kaoshiung
2	Joëlle Kempf / David Wernli	JJ Duo Mixed	2009	Kaoshiung
4	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2009	Kaoshiung
2	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2013	Cali

Resultate SportAccord World Combat Games				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
2	Remo Müller / Pascal Müller	JJ Duo Herren	2010	Beijing
2	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2010	Beijing
2	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2013	St. Petersburg

Resultate WM ab 2004				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
2	Marianne Schilliger / Andreas Zürcher	JJ Duo Mixed	2004	Madrid
5	Pascal Müller / Marco Limacher	JJ Duo Herren	2004	Madrid
1	Pascal Müller / Remo Müller	JJ Duo Herren	2006	Rotterdam
3	Silvie Kümin / Michel Bürgisser	JJ Duo Mixed	2006	Rotterdam
1	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2008	Malmö
1	Pascal Müller / Remo Müller	JJ Duo Herren	2008	Malmö
1	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2010	St. Petersburg
1	André Schwery / Peter Rigert	JJ Duo Herren	2010	St. Petersburg
3	André Hürlimann	JJ Fight M -62	2010	St. Petersburg
3	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2012	Wien
7	André Hürlimann	JJ Fight M -62	2012	Wien
11	Andreas Dusek	JJ Fight M -94	2012	Wien
9	Jürg Grob	JJ Fight M -85	2012	Wien

Resultate EM ab 2004				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
2	Silvie Kümin / Michel Bürgisser	JJ Duo Mixed	2005	Wroclaw
3	Pascal Müller / Remo Müller	JJ Duo Herren	2005	Wroclaw
1	Pascal Müller / Remo Müller	JJ Duo Herren	2007	Turin
1	Pascal Müller / Remo Müller	JJ Duo Herren	2009	Podgorica
1	Joëlle Kempf / David Wernli	JJ Duo Mixed	2009	Podgorica
3	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2009	Podgorica
1	Antonia Erni / Alexandra Erni	JJ Duo Damen	2011	Maribor
2	André Schwery / Peter Rigert	JJ Duo Herren	2011	Maribor
7	André Hürlimann	JJ Fight M -62	2011	Maribor
7	Jürg Grob	JJ Fight M -85	2011	Maribor

Resultate JWM ab 2007				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
5	Marisa Reber / Stefan Reber	JJ Duo Mixed U18	2007	Hanau
2	Peter Rigert / Reto Bucher	JJ Duo Herren U21	2007	Hanau
5	Mike Pfister / Florian Kappeler	JJ Duo Herren U21	2007	Hanau
7	Andreas Dusek	JJ Fight U21 M -85	2007	Hanau
9	Severin Müller	JJ Fight U21 M -69	2007	Hanau
9	Andreas Dusek	JJ Fight U21 M -85	2009	Athen
7	Florian Bachmann / Matthias Bachmann	JJ Duo Herren U18	2009	Athen

1	Florian Bachmann / Matthias Bachmann	JJ Duo Herren U21	2011	Ghent
---	--------------------------------------	-------------------	------	-------

Resultate JEM				
Rang	Name	Disziplin	Jahr	Bemerkungen
7	Andreas Dusek	JJ Fight U21 M -85	2008	Maribor
5	Mike Pfister / Florian Kappeler	JJ Duo Herren U21	2008	Maribor
7	Florian Bachmann / Matthias Bachmann	JJ Duo Herren U18	2008	Maribor
2	Florian Bachmann / Matthias Bachmann	JJ Duo Herren U18	2010	Bukarest
2	Florian Bachmann / Matthias Bachmann	JJ Duo Herren U21	2012	Genova
9	Nicolas Baez	JJ Fight U21 M -85	2012	Genova
9	Nadine Thöny	JJ Fight U21 F -55	2012	Genova
13	Adriano Kastrati	JJ Fight U18 M -66	2012	Genova
2	Robin Eberle	JJ Fight U21 M -94	2014	Lund
5	Corinna Amstutz / Christian Eichmann	JJ Duo Mixed U21	2014	Lund
7	Ruby Wildhaber	JJ Fight U21 F -55	2014	Lund
9	Joana Peter	JJ Fight U21 F -62	2014	Lund
9	Julian Schmid	JJ Fight U18 M -55	2014	Lund
11	Raphael Ernst	JJ Fight U21 M -69	2014	Lund

## VIII. Anhang 2: Zusätzliche Dokumente

Folgende Dokumentationen bilden integrierenden Bestandteil des vorliegenden Förderkonzepts:

- Medizinisches Mini-Konzept 2014
- PISTE 2015