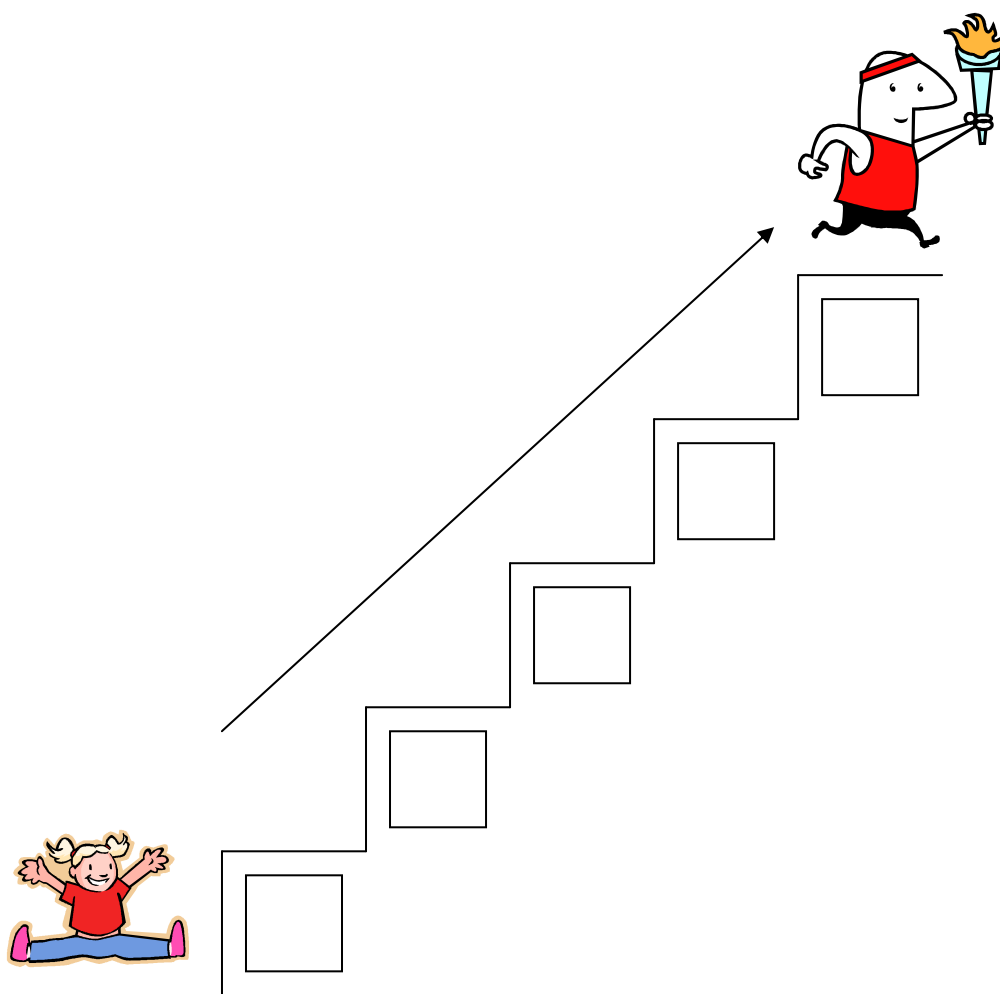


UNGDOM TIL TOPPS

Utviklingstrapp for Ju-Jutsu

utarbeidet av Raik Tietze, Diplom Sportlærer og landslagstrener



UNGDOM TIL TOPPS.....	1
UTVIKLINGSTRAPPA	4
LANGSIKTIG TRENINGSPPLAN.....	4
1. GRUNNUTDANNING	5
1.1 MÅL.....	5
1.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER	5
1.1.2 JJ-EGENSKAPER	5
1.1.3 GENERELLE EGENSKAPER	5
1.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	6
1.2 TRENING	6
1.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER	6
1.2.2 TEKNISKE EGENSKAPER	6
1.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	7
1.3 SAMMENDRAG	7
2. GRUNNLAGSTRENING.....	7
2.1 MÅL.....	8
1.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER	8
2.1.2 JJ-EGENSKAPER	9
1.1.3 GENERELLE EGENSKAPER	9
1.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	9
2.2 TRENING	10
2.2.1 GENERELL MOTORISK DEL	10
2.2.2 TEKNISK-TAKTISK DEL.....	10
2.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	10
2.3 SAMMENDRAG	11
2.4 NORMVERDIER	12
2.4.1 MENN.....	12
2.4.2 KVINNER	12
3. OPPBYGGNINGSTRENING	12
3.1 MÅL.....	13
1.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER	13
3.1.2 JJ-EGENSKAPER	14
1.1.3 GENERELLE EGENSKAPER	14
1.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	14
3.2 TRENING.....	15
1.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER	15
3.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER.....	15
1.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	15
3.3 SAMMENDRAG	17
3.4 NORMVERDIER	17
3.4.1 MENN.....	17
3.4.2 KVINNER	18

4. TILKNYTTNINGSTRENING..... 19

4.1 MÅL.....	19
4.1.1 KONKURRANSEEGENSKAPER	19
4.1.2 JJ-EGENSKAPER	20
4.1.3 GENERELLE EGENSKAPER	20
4.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	20
4.2 TRENING	20
4.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER	21
4.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER.....	21
4.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	21
4.3 SAMMENDRAG	22
4.4 NORMVERDIER	22
4.4.1 MENN.....	22
4.4.2 KVINNER.....	22

5. ELITETRENING..... 24

5.1 MÅL.....	24
5.1.1 KONKURRANSE EGENSKAPER	24
5.1.2 JJ-EGENSKAPER	25
5.1.3 GENERELLE EGENSKAPER	25
5.1.4 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	25
5.2 TRENING	26
5.2.1 GENERELLE MOTORISKE EGENSKAPER	26
5.2.2 TEKNISK-TAKTISKE EGENSKAPER.....	26
5.2.3 PERSONLIGE, SOSIALE OG MOTIVASJONSEGENSKAPER	26
5.3 SAMMENDRAG	27
5.4 NORMVERDIER	27
5.4.1 MENN.....	27
5.4.2 KVINNER.....	28

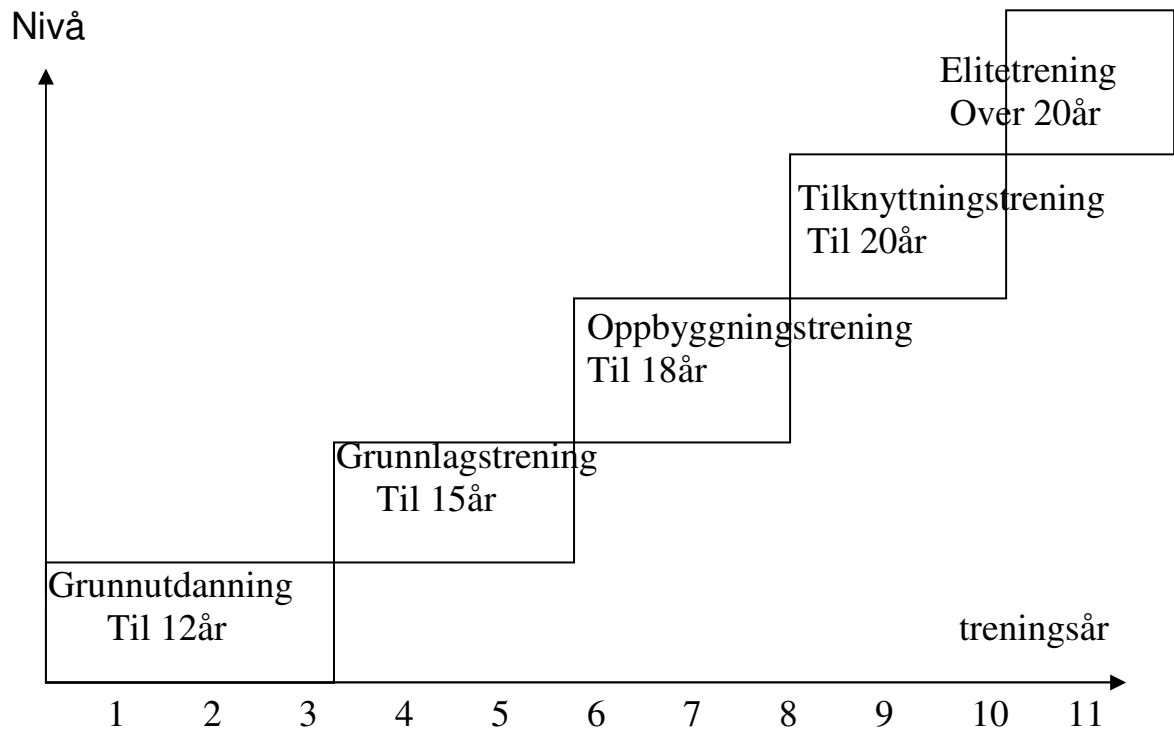
6. OVERSIKT..... 29

7. TESTBESKRIVELSE..... 30

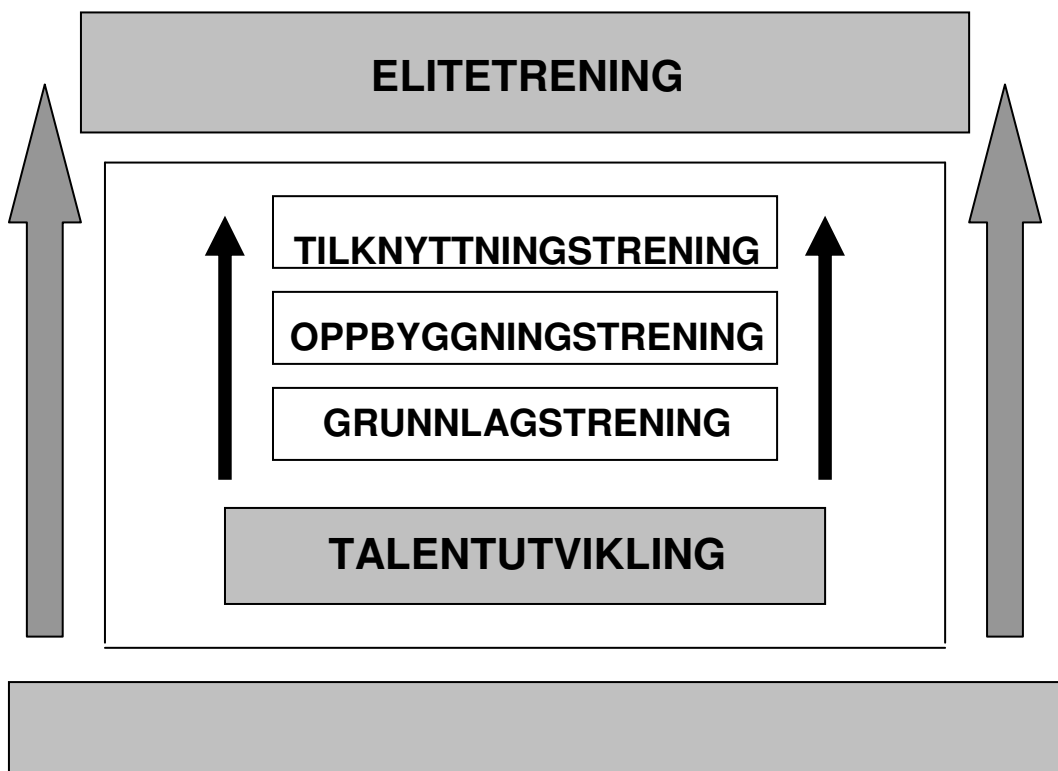
7.1 STILLE LENGDE	30
7.2 STILLE TRESTEG	30
7.3 ARMHEVNINGER.....	30
7.4 BENKPRESS	30
7.5 KNEBØY, DYPE.....	31
7.6 SPAGAT	31
7.7 3000M LØPING.....	31
7.8 3x3MIN TEST	31
7.9 HARRES.....	32

8. SOURCES..... 33

Utviklingstrappa



Langsiktig Treningsplan



GRUNNUTDANNING

1. Grunnutdanning

Den grunnleggende utdanningen er det første steget i den langsiktige utviklingen (utviklingstrappa). Den varer cirka 3 år og dets formål er å lære sporten å kjenne. Mengden trening bør være 2 til 3 ganger per uke inkludert annen type trening enn JJ. Hovedmålene er å lære det grunnleggende i JJ og å øke den generelle egenskapen til å bevege kroppen og bevege seg med kroppen. Forholdet mellom generelle øvelser og spesifikke JJ øvelser bør være 60:40%. Barn i så ung alder utvikler motoriske egenskaper, fart, koordinasjon og aerob kondisjonskapasitet raskt. Dette må utnyttes i denne treningsperioden.

1.1 Mål

1.1.1 konkurranse egenskaper

- plasseringer på lokale stevner
- riktig forhold på matten
- offensiv kampstyring

1.1.2 JJ-egenskaper

- teknikkene for gult til grønt belte for angrep og noen for kontring
- forskjellige steg variasjoner i del 1 på matta med Gyaku Zuki og Mawashi Geri
- teknikker med begge sider
- rett forhold på matta
- kast till 2 retninger
- vær offensiv
- god fallteknikk
- inngang med Kodokan og Pulling Out
- god bryting av balanse
- bruk begge arme aktiv for kast
- O Goshii, O Soto Gari, O Uchi Gari, Morote Seio Nage, sume Gaeshi, Tani Otoshi med begge sider, Ashi-teknikker i all retninger
- Mae Geri, Mawashi Geri, Gyaku Zuki begge sider
- Uchi komi geiko (inngang) for disse teknikker
- Alle kontroll posisjoner med overganger + forsvar mot dem
- Snu Uke fra Mage/Benk til ryggen

1.1.3 generelle egenskaper

- elementer fra gymnastikk (stå på hendene, stå på hodet, slå hjul, ..., balanse øvelser)
- push ups, hang ups, situps, ... øvelser med egen kroppsvekt

- bli vant til øvelser med egen kroppsvekt
- atletiske øvelser (lengdehopp, høydehopp, løping, kasting...)
- oppfyll normverdier
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

1.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- konkurranse hardhet
- fiaskotakling
- ha glede av JJ
- ha glede av å fighte og vinne
- respektere sosiale normverdier

1.2 trening

- 2-3 økter per uke – ikke bare JJ
- 4-5t per uke
- 60% generell trening, 40% spsialtrening

1.2.1 generelle motoriske egenskaper

- begynn å lære
 - gymnastikk øvelser
 - akrobatikk
 - atletiske øvelser
 - svømming
 - leker
 - tøying
 - ...
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

1.2.2 tekniske egenskaper

- begynn å lær teknikkene og deres prinsipper
- lær teknikker på begge sider
- begynn å lær teknikker for bruk i kontrung
- lær finting

- lette kombinasjoner, med endring av stilling, grep og inngang til kast og høyde på spark

1.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- ha det gøy med bevegelser
- ha glede av JJ
- hjelpsomhet
- vanlige aktiviteter også utenfor trening
- inkludér foreldrene

1.3 Sammendrag

- mål
 - Å lære grunnleggende teknikker og bevegelsesmønstre
 - Generelle øvelser
 1. Koordinasjon
 2. Hurtighet
 3. Aerob kondisjon
 4. Motoriske egenskaper
- innhold:
 - Forflytning på matta/grunnleggende steg...
 - Grunnleggende posisjoner
 - Grunnleggende teknikker
- Til man er 12 år
- Forhold mellom generell og spesifikk trening = 60:40
- JJ 1-2 ganger per uke
- 1-2 ganger andre ting
- Gult til grønt belte

2. Grunnlagstrening

Grunnlagstreninga er den første planlagte delen i utviklingstrappa. Den varer cirka 3 år og skal skape forutsetninger for en senere utvikling i JJ mot et høyt nivå.

Hovedmålene er:

1.

Grunnlagstreninga må være allsidig. Den allsidige karakteren er essensiell for denne perioden i treningen. De grunnleggende og generelle ytelsesegenskapene er essensielle for å utvikle de spesifikke ytelsesegenskapene i JJ senere.

De grunnleggende og generelle egenskapene inkluderer generell styrke, gymnastikk, leker, grunnleggende kondisjon, atletiske øvelser (hopp, løp, kast...)...

Målet er å nå et høyt nivå av funksjonalitet for alle organiske systemer i kroppen.

2.

Et annet mål er å utvikle og skape et bredt og omfangsrikt teknisk repertoir. Essensielle bevegelses-mønstre og alle grunnleggende JJ teknikker må læres. De aller viktigste til perfektion og på begge sider.

3.

Det er også veldig viktig å utvikle premissene til å utvikle den fysiske utdannelsen optimalt. Det vil si en årlig økning i mengde og intensitet i treningen. Hovedpunktene er de som er essensielle for fremtidig topp-ytelser – Reaksjon, kraft, styrke, hurtighet, grunnleggende kondisjon og fleksibilitet.

4.

Treningen bør holdes på en måte slik at den unge atleten liker å trene og deltar regelmessig. På grunn av dette bør treningen være veldig variert og allsidig.

5.

Den unge atleten bør begynne å bli vant til konkurranser. Atleten bør delta i lokale og regionale konkurranser for å få erfaring og erfare suksess, men også lære hvordan å takle det å tape.

6.

Det er viktig å ta i beregning perioden når puberteten begynner. Det markeres med voksing, hormonforandringer og at den motoriske læreprosessen går saktere. Da er det viktigste å stabilisere de allerede oppnådde egenskapene.

2.1 Mål

2.1.1 konkurranse egenskaper

- plasseringer; 1-3 på regionale stevner
- 7-10 stevner i året

Atleter som er ved enden av denne perioden er i stand til å utføre de følgende aspektene i konkurranse:

- offensiv fighting stil
- 1 kontring
- 1 kombinasjon
- i stand til å løse vanskelige situasjoner under stress
- i stand til å løse vanskelige situasjoner ved taktiske avgjørelser

2.1.2 JJ-egenskaper

- beherske alle teknikker til brun belte godt og meget godt
- beherske teknikker under taktiske forhold (situasjonsreferert)
- kast til 3 retninger
- forskjellige uchi komi geiko (inngang) – variasjoner
- minst 1 kombinasjon i del 1 og 2
- minst 1 finte i del 1 og 2
- grep-kamp med plan for og få egen grep
- bra skift mellom offensiv og defensiv
- tan doku renshu (shadow-kast/slag/spark) og uchi komi geiko beveglese
- Ippon seio Nage, O/Ko soto/uchi Gari, Harai Goshi, Uchi Mata, Ko Uchi Maki Komi, Hiza Guruma, Tomoe Nage/Yoko Tomoe Nage, Tai Otoshi, Tani Otoshi, Sume Gaeshi, Kata Guruma, Ura Nage, Te Guruma...
- Ura Mawashi geri, Yoko Geri, Uraken uchi, Haito Uchi
- Lære teknikker også som konter
- Kombinere teknikker på forskjellige måte med forskjellige steg variasjoner
- Forsvar mot kast med hoft-block og med bevegelse rundt
- Ikke spesialisere seg på 1-2 teknikker
- Overgang kast-bakke-kamp
- Ashi-waza (ben-kaster) som angrepsforberedelse
- Løsninger mot standard situasjoner på bakke
- Begynne og utarbeide låser og kvelertaker
- Offensiv atferd på ryggen og på topp

2.1.3 generelle egenskaper

- gymnastikk-elementer (stå på hendene, stå på hodet, slå hjul..., balanseøvelser)
- push ups, hang ups, situps, ... øvelser med egen kroppsvekt
- begynne å venne seg til ekstra vekt
- atletiske øvelser (lengdehopp, høydehopp, løping, kasting...)
- normverdier
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

2.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet
- høflighet
- konkurranse hardhet
- fiaskotakling
- ha glede av JJ
- ha glede av å fighte og vinne

- respektere sosiale normverdier
- motivert til å trene mot målene opp til fem ganger i uka
- vilje til å vinne

2.2 trening

- variert trening for utvikling og raffinering av generelle JJ-spesifikke grunnteknikker
- 4-7 økter per uke (ikke bare JJ)
- 9-10 t per uke (ikke bare JJ)
- 50-50 generell-spesiell

2.2.1 generell motorisk del

- raffinere forskjellige generelle teknisk-koordinative grunnteknikker
 - gymnastikk-elementer
 - akrobatikk
 - atletiske øvelser
 - svømming
 - hopping i vann
 - leker
- begynne med kompensatoriske øvelser
 - tøying
 - bygge opp muskler for støttesystemet (nedre rygg, mage, kne/foter, skuldre...)
- <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

2.2.2 teknisk-taktisk del

- utvide kunnskapen om teknisk-taktiske grunnteknikker (mattebruk, forflytte seg på forskjellige måter, fleksible slag/spark og kast...)
- utvide teknikk repertoiret
 - begge sider
 - fremre og bakre fot og arm på spark og slag
 - finter, kombinasjoner, kontringer...
 - lære taktiske kunnskaper (om-så-relasjon)

2.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- ærlighet
- punktlighet
- pålitelighet

- høflighet
- konkurranse hardhet
- fiaskotakling
- systematisk trening med planlegging
- aktiviteter utenfor trening og/eller egen sport
- treningsleirer
- tren for det meste med partnere på egen alder
- vilje til å vinne
- lagånd:
 - felles aktiviteter innen laget, også utenom klubbssammenheng
 - felles utstyr/klær
 - annonsere gode resultater
 - hjelpsom
- stabile sosiale omgivelser:
 - inkludere foreldre og venner
 - informere foreldre om aktiviteter tidlig...
- prøv å koordinere skole og trening på en bra måte, slik at konkurranse og treningsleirer ikke er i eksamensperioder

2.3 Sammendrag

- mål:
 - raffinere grunnteknikker
 - Lære grunnleggende konkurranseteknikker
 - Lære teknikker på begge sider
- innhold:
 - grunnleggende spark
 - spesielle spark
 - begge sider...
- til 15 år
- 50:50
- 2-4 x per uke JJ
- 2-4 x per uke ekstra (kondisjon/styrke...)
- blå-brun

2.4 NORMVERDIER

2.4.1 Menn

	Pushups KA - antall	Knebøy KA - antall	Pull-Ups	Stille lengde SK	spagat	Harres	kondisjon 3000m
-46kg	12	20	14	2,10m	10cm	12,8sec	13:00min
-50kg	14	25	14	2,15m	10cm	12,8sec	12:45
-55kg	14	25	14	2,15m	10cm	12,6sec	12:45
-60kg	14	25	14	2,20m	10cm	12,6sec	12:45
-66kg	14	23	14	2,30m	10cm	12,6sec	12:40
-73kg	12	20	12	2,35m	10cm	12,8sec	12:40
-81kg	12	20	8	2,35m	10cm	13,2sec	12:45
+81kg	8-10	15	6	2,25m	18cm	14sec	14:00

2.4.2 Kvinner

	Pushups På kne KA - antall	Knebøy KA - antall	Pull-Up 45° KA- antall	Stille lengde	spagat	Harres	kondisjon 3000m
-40kg	6	15	8	1,95m	10cm	13,0	14:40min
-44kg	7	17	8	1,95m	10cm	13,0	14:40min
-48kg	8	17	7	2,00m	10cm	12,9	14:30min
-52kg	8	17	6	2,00m	10cm	12,9	14:20min
-57kg	8	17	5	2,05m	10cm	12,9	14:10min
-63kg	7	15	5	2,00m	10cm	13,3	14:25min
-70kg	6	15	5	2,00m	10cm	13,6	14:40min
+70kg	5	10	5	1,85m	15cm	14sec	15:00min

3. Oppbygningstrening

Kommer i pubertetsfasen når kroppen endrer seg. I denne perioden er ikke en topp-kondisjon hovedpoenget. Det er hovedsaklig å stabilisere det som allerede er tilegnet og unngå tap under puberteten, bygge opp nødvendige premisser for en fremtidig oppnåelse av høy ytelse.

Perioden består av 2 deler. I den første har vi puberteten, som er markert av at kroppen vokser og hormonendringer, inklusive en langsommere motorisk læreprosess.

Den andre delen er slutten av puberteten. Her vil den motoriske ytelsen bli mere stabil igjen, og ytelsen øker konstant.

Den allsidige tekniske treningen er hovedsaken også i denne perioden. Siden det er nødvendig å gjøre teknikkene raskt og kraftig, er det nødvendig å ha en god kompleks koordinasjon for alle del-bevegelser i teknikkene. Så fokuset er ennå på koordinative egenskaper. Nivået må øke opp mot en automatisering av alle del-bevegelsene i teknikken. Dette er reflektert ved en høy mengde trening, for det meste teknisk trening. En veldig viktig sak er også kognitiv refleksjon over teknikkene. Ikke bare lære ved å gjøre – aktiv tenking og reflektering er nødvendig for å forbedre her.

I den første fasen i denne perioden er kvaliteten og dynamikken i alle grunnteknikker en hovedsak – raffiner dem. Målet er en demonstrasjon av teknikk uten feil under fordelaktige omstendigheter.

I den andre fasen er hovedsaken å raffinere teknikkene til å gjøre dem brukbare i forskjellige varianter. Målet er nå "bygge opp en taktisk-teknisk profil for standardsituasjoner. Teknikkene bør nå være anvendelige under både dårlige og ufordelaktige situasjoner.

Nå er det også på tide å fokusere mer på å trene kraft og hurtighet, hånd i hånd med de nødvendige koordinative egenskapene (korrekt teknikk).

Kondisjonstrening bør utvikles i et tempo tilrettelagt teknikktreningen. Det er en grunnleggende egenskap å takle høyere intensitet nå. Det inkluderer grunnleggende kondisjon, grunnleggende styrke og styrketrening for de spesifikke bevegelsene i JJ teknikker (også med ekstra vekter nå), fleksibilitet, koordinasjon, restitusjonstreninger, spill, gymnastikk og atletiske øvelser.

Foruten en økning i mengde trening, er en økning av kvaliteten i trening veldig viktig!!! Det inkluderer også en sportslig livsstil og interesse i JJ og selvutvikling (vilje til å vinne...)

3.1 Mål

3.1.1 konkurranse egenskaper

- seiers-orientert, offensiv-aggressiv fighting stil
 - o hard/aggressiv kjemping for egne posisjoner
 - o konstant press
 - o konsept mot motstandere for begge sider
 - o taktisk oppførsel
- situasjonsbruk av egen teknisk-taktisk profil
 - o effektiv angripping med spesialteknikk, med teknikk-kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
 - o effektive kontringer
- resultat i konkurranser:
 - o 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
 - o 1.-5. i åpne nasjonale konkurranser
- 10-15 konkurranser årlig

3.1.2 JJ-egenskaper

- utarbeid individuell teknikkprofil
- være i stand til å variere hovedteknikkene
- være i stand til å bruke situasjoner umiddelbart
- være i stand til å bytte til defensiv fighting-stil om nødvendig
- være i stand til å bruke JJ-spesifikke treningsmetoder
- 5-10 angrep per minutt
- 2-3 funksjonelle angrep/poenggivende angrep
- utarbeid konsept mot spesielle motstandere
- utarbeid taktikker for situasjoner som å ligge under i poeng, lite tid, ligge over i poeng...

3.1.3 generelle egenskaper

- gymnastikk elementer (slå hjul, hodestående, stå på hendene, salto, flick-flack, balanseøvelser...)
- koordinasjon. Grunnleggende øvelser (være i stand til å kontrollere armer og føtter i forskjellige bevegelser...)
- generelle sportsegenskaper (ballspill, reaksjonsleker...)
- mobilisasjon av bevegelses- og støttemuskler (styrke med egen kropp og vekter)
- differansiert styrketrening etter plan (periodisering)
- tøyingskunnskap
- spesiell styrke og kondisjon for egen teknikk-taktikk profil
 - <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

3.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- motivasjon for høy ytelse
- positiv treningsinstilling (intensitet og mengde)
- konkurransekorrekt utseende

- selvkontroll
- høflig og korrekt atferd
- gode resultater på skolen
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- evne til å være en del av laget/klubben

3.2 trening

- 8-12 økter per uke (ikke bare JJ)
- 14-16t per uke (ikke bare JJ)
- 40% generell, 60% spesial trening

3.2.1 generelle motoriske egenskaper

- definere alle teknikker fra andre sporter som gymnastikk, ballspill, atletiske øvelser...
- øke intensiteten i styrke og kondisjonstreninger
- styrt kompensasjonstrening (sauna, tøying, gymnastikk, sømning...)
 - <http://www.basistrening.no/basistrening/styrke/page108.html>
- <http://www.basistrening.no/basistrening/koordinasjon/generell/page288.html>

3.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- raffinere teknisk og taktisk grunnlag
- økning i taktisk kunnskap (om-så relasjon)
- flersidig egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene (begge sider på salg/spark/kast, mange variasjoner i sted i samsvar med forskjellige situasjoner, variasjon i slag/spark/kast i samsvar med forskjellige situasjoner..., evne til å skape situasjoner hvor egne spesialteknikker virker...)
- utvikle spesielle teknikker for forskjellige retninger i bevegelse, situasjoner, posisjoner ved å bruke finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fighting-konsept (bruk av alle retninger i bevegelse, bygge opp et individuelt sett (relaterte slag/spark/kast) av slag/sparke/kastmønster løsninger for uvanlige fighting-mønster, tilpassning av egen fighting profil opp mot motstanderes

3.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- organisere positive erfaringer i trening og konkurranse
- bruke tap til å øke motivasjon

- psykologisk utholdenhet i teknisk-taktisk trening (fokus og konsentrasjon oppe hele tiden, mens man prøver om og om igjen)
- langtids elitemotivasjon ved:
 - o deltagelse i konkurranser
 - o starte å trene etter individuelle egenskaper og
 - o bruk av treningsdagbok
 - o oppbygning av et belønningssystem (spesielle konkurranser og leirer utenlands, være i et utvalgt lag...)
 - o trene vilje til å komme seg gjennom og vilje til å vinne ved å ha en god dose intensiv trening som nesten er for mye for både psyken og fysikken... (handicap trening, trening med bedre utøvere, kontakter blandt nasjonale og internasjonale eliteutøvere på trening og konkurranse...)
 - o sportslig livsstil som basis for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon...)
- prøv å koordinere skole og sport (ingen store konkurranser i eksamensperioder, tilpasse årsplanen sammen med atleten, utvikle langtidsprospekter i samsvar med sporten og skole/jobb, familie...)
- utvikling av nær tilknytning mellom atleten og klubben
 - o annonsere gode resultater i pressen og klubben
 - o skape muligheter til å støtte atleten fra klubbkassa og klubb sponsorer...
 - o personlige eller finansielle støtteaktiviteter som hjelper utviklingen (leirer og konkurranser utenlands)
 - o sportslig utvikling setter foran klubbinteresser
- aktiv deltagelse i forskjellige utøvergrupper (klubbens konkurransegruppe, fylkeslag, landslag, landskamper, nm, em, vm...)
- o overgi atleter til bedre trenere i klubben eller landslaget
- forberede atleten for de hardere treningsgruppene og konkurransene
- la atletene introdusere de nye kunnskapene fra landslagstreninger for klubben...
- konkurransen-korrekt utseende
- selvkontroll
- høflig og korrekt innstilling
- flink på skolen
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- treningsgruppa bør bestå av personer med samme erfaring (ikke begynnere med seniorer) og samme ytelsesegenskap

3.3 Sammendrag

- mål:
 - o utvikle og raffinere flere grunnleggende konkurranseteknikker og kombinasjoner, også under taktiske aspekter
 - o starte å utvikle spesielle individuelle teknikker/kombinasjoner og taktikker for standardsituasjoner
- innhold:
 - o Raffinere grunnleggende konkurranseteknikker på begge sider
 - o Utvikle mange forskjellige angrep og forsvar
 - o Utvikle minst 2 spesielle individuelle teknikker
- Til 18 år
- 40:60
- 4+ økter x per. uke JJ/ 60-90 min
- 4+ økter x per. uke ekstra (kondisjon/styrke)
- brun – svart belte

3.4 NORMVERDIER

3.4.1 menn

	B-press MK	Knebøy MK	Liggen de Roing på benk MK	B.-press 50%max antall KA	Knebøy 50%max antall KA	Pull- Up Antal 1 KA	Stille lengde SK	spaga t	Harr es KO	kondisj on 3000m
-56kg	57,5 kg	85	57,5kg	50	50	18	2,45m	5cm	12,6 sec	12:30
-62kg	65kg	92,5	65kg	50	50	18	2,55m	5cm	12,6 sec	12:25
-69kg	72,5 kg	100	72,5kg	50	50	18	2,55m	5cm	12,6 sec	12:25
-77kg	80kg	115	80kg	50	50	18	2,50m	5cm	13,2 sec	12:30
-85kg	90kg	127,5	90kg	50	50	12	2,40m	10cm	14se c	13:45
-94kg	97,5 kg	140	97,5kg	50	50	10	2,20m	10cm	16se c	14:00
+94kg	+100 kg	+140	+100kg	50	50	8	2,10m	10cm	18se c	14:00

3.4.2 Kvinner

	B- press MK	Kneb øy MK	Ligge nde Roing på benk MK	B.- press 50%max antall KA	Kne- bøy 50%ma x antal l KA	Pull- Up antal l	Still e lengd e SK	spaga t	Harre s	kondisjon 3000m
-49kg	45kg	50kg	45kg	35	35	12	2,10m	5cm	12,9	14:00min
-52kg	47,5kg	52,5 kg	47,5k g	35	35	12	2,10m	5cm	12,9	13:50min
-55kg	52,5kg	57,5 kg	52,5k g	35	35	12	2,15m	5cm	12,9	13:40min
-62kg	60kg	62,5 kg	60kg	35	35	12	2,10m	5cm	13,3	13:50min
-70kg	67,5kg	72,5 kg	67,5k g	35	35	10	2,10m	5cm	13,6	14:00min
+70kg	70kg	+75k g	70kg	35	35	8	1,95m	10cm	14sec	14:30min

4. Tilknytningstrening

Denne perioden er i hovedsak bare en overgang fra forberedelses-trening opp mot elitetreeningen. Hovedmålet er å komme opp mot ytelsesnivået til seniorenene. Dette må gjøres ved nok en økning i mengde og intensitet av trening, pluss en mer og mer individuell treningskomposisjon.

Atleten må nå skape et individuell teknisk og taktisk handlingsrepertoar. Disse tekniske og taktiske handlingene (teknikkforberedelse, teknikkutøvelse og teknikkovergang) må skapes og utdives varierende og på forskjellige måter i henhold til motstanderens reaksjon og oppførsel. I denne treningsperioden er målet å samle og automatisere de individuelle teknisk-taktiske angreps- og forsvarshandlingene, som kan brukes med suksess i konkurranse.

For kondisjonsdelen er det nå, etter puberteten, ikke lenger behov for å begrense noen type trening i henhold til styrke, kraft og anaerob kondisjon. Nå er hurtighet, kraft, kondisjon ved bruk av kraft og anaerob kondisjon i fokus for kondisjonstrening. Det er nødvendig å øke nivået steg for steg over langtidsperioder og planer.

Treningsinnholdet er:

Trening 2-3x daglig, og i blokk før store konkurranser.

Stabilisering og automatisering av teknikkene.

Det teknisk-taktiske handlingsrepertoaret må raffineres og utvides ytterligere.

Trening av anaerob kondisjon, styrke, kraft, hurtighet og kraftkondisjon er viktig for å øke den individuelle fysiske ytelseevnen, mens den grunnleggende kondisjonen må stabiliseres.

Det er høyst nødvendig å delta i mange nasjonale og internasjonale konkurranser nå for å øke erfaring og mental styrke.

4.1 Mål

4.1.1 konkurranseegenskaper

- seiersorientert, offensiv-aggressiv fightingstil i henhold til egen ISCC (Individual Specific Competition Concept – Individuelt Spesifikt Konkurranse Konsept – spesialteknikker for defensiv og offensiv)
 - o hard/aggressiv fighting for egne posisjoner
 - o konstant press
 - o konsept mot ekstreme fighting motstandere
 - o taktisk fighting mer og mer i fokus
- konstant bruk av den teknisk-taktiske profilen (ISCC)
 - o effektivt angrep med spesialteknikk, med teknikk kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
 - o effektive kontringer
- resultat i konkurranser:
 - o 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
 - o 1.-3. plass i åpne nasjonale konkurranser
 - o 1.-3. plass i internasjonale konkurranser
- 15+ konkurranser i året

4.1.2 JJ-Egenskaper

- raffinere og øke individuell teknikkprofil
- finne ut mange variasjoner for hovedteknikkene
- være i stand til å bruke situasjoner umiddelbart
- skape situasjoner for egne angrep aktivt
- evne til å skifte fra offensiv til defensiv fighting om nødvendig
- ca 7-10 angrep per minutt
- ca 5-7 funksjonelle/poenggivende angrep
- finne ut konsept mot hovedmotstandere
- taktiske egenskaper når:
 - o under i poeng
 - o lite tid
 - o over i poeng
 - o ...

4.1.3 generelle egenskaper

- økning av kondisjon og styrke i henhold til ISCC og egen fighting stil
- være i stand til å tåle en stor mengde intensiv trening – god grunnleggende kondisjon
- være fleksibel nok i hoftelæddet til å være i stand til å utføre alle viktige teknikker uten problemer
- fokus på typer styrke og kondisjon som er viktige i henhold til strukturen i JJ kamper

4.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- høy ytelsesmotivasjon
- positiv treningsinstilling (intensitet og mengde)
- ha nok motivasjon til å utstå trening med høy intensitet og stor mengde trening
- konkurransekorrekt utseende
- selvkontroll
- høflig og korrekt opptreden
- evne til å takle kritikk
- viljestyrke
- kreativitet (jobbe aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver)
- evne til å være en del av laget/klubben

4.2 Trening

- 15-21 økter per uke (ikke bare JJ)
- 15-30t pr uke (ikke bare JJ)
- 40% generell, 60% spesial trening

4.2.1 generelle motoriske egenskaper

- Kravet for treningsbelastning må økes enda mer
- Treningsbelastningen må fokusere på ytelsesegenskapene som er viktige for å øke ytelsen i henhold til ISCC
 - o Fordypning i spesiell styrke og kondisjon i henhold til egen fighting stil og ISCC
 - o Økning i intense treninger og konkurransetreninger
- Økningen i treningsbelastningen (mengde og intensitet) må realiseres i perioder med ytelsesoppbygning (konkurransesperioder)
 - o Flersidig og variert trening for å stabilisere ytelsen
 - o Prosentvis økning i intens trening
- Øke ytelsen ved å bruke periodisering og syklisering
 - o Sikre konstant økning av treningsbelastning
 - o Styrt variasjon av effekten av treningsbelastningen
- Treningsbelastningen må justeres til de individuelle ytelsesegenskapene
 - o Individuell treningskontroll
 - o Sikre restitusjon

4.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- Raffiner teknisk og taktisk grunnlag og spesialiteter
- egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene i flere varianter (slag/spark/kast med begge sider, mange forflytninger i henhold til forskjellige situasjoner, variasjon i slag/spark/kast i henhold til forskjellige situasjoner, evne til å lage situasjoner for å få egne spesialteknikker til å fungere...)
- utvikle spesialteknikker eller variasjoner av teknikker for forflytning i forskjellige retninger, situasjoner, posisjoner ved å bruke finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fightingkonsept (bruk av alle retninger i forflytninger, bygge opp en individuell slag/spark/kast mønster familie (relaterte slag/spark/kast), løsninger for uvanlige fighting stiler hos motstandere, justeringer av egen fightingprofil etter motstanderprofiler)

4.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- langtids elitemotivasjon ved:
 - o deltagelse i mange konkurranser
 - o tren bare individuelle egenskaper og behov
 - o bruk treningsdagbok
 - o planlegg treninger, konkurranser og treningsplaner sammen – Trener-Atlet relasjon
 - o sportslig livsstil som grunnlag for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon,...)
 - o tilpass skole/jobb og trening på best mulig vis

4.3 Sammendrag

- mål:
 - o Utvikle en vinnerinstilling basert på ISCC
- innhold:
 - o perfektjonere de spesielle individuelle teknikkene og utvikle strategier med dem
- til 20 år
- 40:60
- 2-3 x daglig
- ha en årsplan med 1-2 hovedkonkurranser

4.4 Normverdier

4.4.1 Menn

	B.-press	Kne-bøy	Pull-ups	3x3min Test	Benkpress	Knebøy	Liggende Roing på benk	Stille lengde	3-Steg	spagat	kondisjon
	50%max	50%max			MK	MK		SK	SK		3000m
	antal	antal	KA	KA			MK				
	KA	KA									
- 56kg	50	50	20	450*	65kg	90kg	65kg	2,50m	6,45m	5cm	12:20min
- 62kg	50	50	20	450*	75kg	97,5kg	70kg	2,60m	6,50m	5cm	12:20min
- 69kg	50	50	20	450*	85kg	105kg	75kg	2,70m	6,55m	5cm	12:20min
- 77kg	50	50	20	450*	95kg	120kg	85kg	2,80m	6,60m	5cm	12:30min
- 85kg	50	50	16	450*	110kg	135kg	95kg	2,60m	6,50m	5cm	12:45min
- 94kg	50	50	12	420*	120kg	150kg	105kg	2,40m	6,50m	10cm	13:30min
+94kg	50	50	8	400*	+125kg	+155kg	+105kg	2,10m	6,20m	10cm	14:00min

* minimum poeng (f.eks.: 450=200hopp, 115sit-ups, 45push-ups)

4.4.2 Kvinner

	B.-press	Kne-bøy	Pull-up	3x3min Test	Benkpress	Knebøy	Liggende Roing på benk	Stille lengde	3-steg	spagat	kondisjon
	50%max antall reps KA	50%max antall reps KA	KA	KA	MK	MK	MK	SK	SK		3000m
-49kg	35	35	15	380*	50kg	70kg	45kg	2,25m	5,35m	5cm	13:50min
-55kg	35	35	15	380*	57,5kg	75kg	50kg	2,25m	5,40m	5cm	13:40min
-62kg	35	35	13	380*	65kg	80kg	55kg	2,30m	5,50m	5cm	13:20min
-70kg	35	35	10	380*	75kg	90kg	65kg	2,35m	5,40m	5cm	13:20min
+70kg	35	35	8	330*	+80kg	+100kg	+70kg	2,30m	5,30m	5cm	13:50min

* minimum poeng (f.eks.: 380=185hopp, 90sit-ups, 35push-ups)

5. Elitetrening

Dette er en periode hvor treningen må individualiseres mer og mer oppmot målet som skal nås, behold og forbedre den individuelle ytelsestoppen. Hovedmålet er å raffinere og utvide det individuelle teknisk-taktiske handlingsrepertoiret og dets nødvendige JJ spesifikke fysiske/kondisjons nødvendigheter. På grunn av den nødvendige erfaringen med JJ er ytelsestoppen vanligvis ikke før fylte 25 år.

Hovedinnholdet er:

Daglig trening, 2-3 ganger og blokktrening før store konkurranser. Individuell optimalisering av det teknisk-taktiske handlingsrepertoiret. Det må stabiliseres, forbedres og automatiseres.

Med hensyn til kondisjon, må den individuelle fysiske ytelsesevnen forbedres spesifikt. Hovedfokus må være på stabilisering av den grunnleggende kondisjonen og forbedring av kraft, styrke og kraft-kondisjon. Nå er en konstant deltagelse i internasjonale og nasjonale konkurranser essensielt.

5.1 Mål

5.1.1 konkurranse egenskaper

- seiersorientert, offensiv-aggressiv fighting stil i henhold til egen ISCC
 - o hard/aggressiv fighting for egne posisjoner
 - o konstant press
 - o konsept mot ekstreme motstandere
 - o meget taktisk fighting i fokus (taktisk disiplin)
- konstant bruk av den teknisk-taktiske profilen (ISCC)
 - o effektive angrep med spesialteknikk, med teknikk kompleks fra mange forskjellige posisjoner og bevegelser...
 - o effektive kontringer
 - o aktivt skape situasjoner for å score hele tiden
- resultat i konkurranser:
 - o 1.-3. plass i nasjonale konkurranser
 - o 1.-3. plass i åpne nasjonale konkurranser
 - o 1.-3. plass i Internasjonale konkurranser
 - o 1.-3. plass i EM, VM, OL
- 15+ konkurranser per år
 - o konkurranser brukes til å øke ytelsen og dets grunnleggende og komplekse kondisjoner (oppbygningskonkurranser med opplærende og treningsrelaterte mål)

5.1.2 JJ-Egenskaper

- raffinere og øke individuell teknikkprofil
 - motstandere vil være klar over dine spesielle teknikker nå
 - nødvendig å bygge opp andre teknikker i tillegg
- finn ut mange variasjoner for hovedteknikkene
- evne til å bruke situasjoner umiddelbart
- aktivt skape situasjoner for eget angrep – aktiv, offensiv fighting stil
- evne til å skifte fra offensiv til defensiv fighting om nødvendig
- ca. 10 angrep per minutt
- minst 5-7 funksjonelle/poenggivende angrep
- 2-3 forskjellige konsept mot hovedmotstandere
- taktiske egenskaper når:
 - under i poeng
 - lite tid
 - over i poeng
 - ...
- ***original, inspirerende og overraskende fighting innstilling***

5.1.3 generelle egenskaper

- en enda større ytelsesøkning må realiseres – økning av treningsbelastning og treningseffektivitet
- realiser en 100% individualisering
- motstandsdyktighet mot stress
- kondisjon og styrke i henhold til ISCC og egen fighting stil

5.1.4 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- stabil grunnleggende tro på sporten
- stabil innstilling
- moralske kvaliteter (rettferdig)
- spesifikke psykologiske trekk
 - ønsker å ha høyest treningsbelastning
 - jobber aktivt og oppfinnsomt for løsninger på treningsoppgaver
 - bestemt og absolutt konversjon av ISCC og av en personlig vinnende innstilling i kamper
 - sterk vilje til innsats og hardhet mot seg selv high disposition of effort and hardness against oneself
 - diskutabel mengde motstandsdyktighet mot smerte
- situasjonstilstrekkelig innstilling på grunnlag av JJ spesifikke kognitive egenskaper (analyse, konklusjon, løsning, forandring, uavhengighet)
- høy mengde absolutisme, besluttsomhet til å nå mål og vinne kamper
- psykologisk stabilitet
- sikkerhet til å vinne, høy selvtillit

5.2 Trening

- 15-21 økter per uke (ikke bare JJ)
- 15-30t per uke (ikke bare JJ)
- 30% generell, 70% spesial trening

5.2.1 generelle motoriske egenskaper

- tight covering of the training concept
- i hver makro-syklus må en belastningsøkning fullføres
- periodisering i henhold til de spesifikke behov
- mange trenings- og oppbyggingskonkurranser i løpet av året
- optimal relasjon mellom konkurranseperioder, treningsperioder og overgangsfaser
- individualiseringen skal realiseres 100%
 - o treningen må settes til den individuelle ytelsesevnen til atleten
 - o sikre permanent treningsobservasjon og styring

5.2.2 teknisk-taktiske egenskaper

- raffinere teknisk og taktisk grunnlag og spesialiteter
- egenskap til å bruke de sportsspesifikke teknikkene i flere varianter (slag/spark/kast med begge sider, mange forflytninger i henhold til forskjellige situasjoner, variasjon i slag/spark/kast i henhold til forskjellige situasjoner, evne til å lage situasjoner for å få egne spesialteknikker til å fungere...)
- utvikle spesialteknikker eller variasjoner av teknikker for forskjellige forflytningsretninger, situasjoner, posisjoner ved bruk av finter, kombinasjoner eller distraksjoner...
- utvikling av et individuelt fightingkonsept (bruk av alle retninger i forflytninger, bygge opp en individuell slag/sparkkast-mønsterfamilie (relaterte slag/spark/kast), løsninger for uvanlige fighting stiler hos motstandere, justeringer av egen fightingprofil etter motstanderprofiler)

5.2.3 Personlige, sosiale og motivasjonsegenskaper

- motivasjon og motstandsdyktigheten mot stress skal økes ved variasjon og forandring av øvelser og til og med sporter
- bruk av kompensatoriske og fysioterapeutiske aktiviteter
- bruk av generelle og semi-spesielle treningsmetoder for å utforske nye belastningsdimensjoner
- øke de JJ relaterte psykologiske reguleringsmekanismene
 - o analysere motivene og påvirke dem
 - o bruke psykoregulative treningsmetoder (mental trening)
- bruk av en treningsdagbok

- planlegge treninger, konkurranser og treningsplaner sammen – Trener-Atlet relasjon
- sportslig livsstil som grunnlag for suksess (leger, mat, søvn, kompensasjon...)
- skole/jobb-trening justering må fungere på best mulig måte

5.3 Sammendrag

- mål:
 - o utvide/øke vinnende innstilling basert på individuelle strategier
- innhold:
 - o Individuelle funksjonelle spesial teknikker
 - o Mange flersidige teknikker rundt spesialteknikkene
- Over 20 år
- 30:70
- 2-x treninger daglig

5.4 Normverdier

5.4.1 Menn

	B.-pres s 50%max anta ll reps KA	Kne- bøy 50%max anta ll reps KA	Pull -Up KA	3x3m in Test KA	Ben kpr ess MK	Knebø y MK	Ligg ende Roin g på benk MK	Stil le leng de SK	3- steg SK	spaga t 5cm	kondisj on 3000m 12:20mi n
-62	50	50	20	580*	92, 5kg	125kg	92,5 kg	2,60 m	6,60 m	5cm	12:20mi n
- 69k g	50	50	20	580*	100 kg	135kg	100k g	2,70 m	6,65 m	5cm	12:20mi n
- 77k g	50	50	20	580*	117, 5kg	155kg	117, 5kg	2,80 m	6,70 m	5cm	12:30mi n
- 85k g	50	50	16	580*	125 kg	167,5 kg	125k g	2,60 m	6,60 m	5cm	12:45mi n
- 94k g	50	50	12	530*	135 kg	180kg	135k g	2,40 m	6,50 m	5cm	13:00mi n
+94 kg	50	50	8	530*	+13 5kg	+180k g	+135 kg	2,20 m	6,30 m	5cm	13:20mi n

* minimum poeng (f.eks.: 580=280hopp, 120sit-ups, 60push-ups)

5.4.2 Kvinner

	B.- pres s	Kne- bøy	Pull- Up	3x3mi n Test	Ben kpr es	Kneb øy	Ligg ende Roin g på benk	Stil le leng de	3- steg	spaga t	kondis jon
	50% m ax	50% m ax			MK	MK		SK	SK		3000m
	anta ll reps	anta ll reps	KA	KA			MK				
	KA	KA									
- 55k g	35	35	15	450*	60k g	82,5 kg	60kg	2,30 m	5,50m	5cm	13:40m in
- 62k g	35	35	15	450*	70k g	95kg	70kg	2,35 m	5,60m	5cm	13:20m in
- 70k g	35	35	10	450*	80k g	105k g	80kg	2,40 m	5,50m	5cm	13:20m in
+70 kg	35	35	8	400*	90k g	115g	90kg	2,35 m	5,40m	5cm	13:50m in

*minimum poeng (f.eks.: 450=200hopp, 115sit-ups, 45push-ups)

6. Oversikt

Alder	Grad	Treningsperiode	Treningsinnhold
Inntil 12	Gult-Grønt	Grunnutdanning 1-2x pr uke JJ 1-2x pr uke ekstra ca 3år 60:40%	- barnerelatert kondisjonstrening ved lek -fokus på koordinasjon, fart, fleksibilitet og generell styrke - grunnleggende teknikker i JJ
Til 15	Blå-brun	Grunnlagstrening 2-4 per uke JJ 2-4 x per uke ekstra ca 3år 50:50%	- aldersrelatert kondisjonstrening - lære grunnleggende bevegelser innen de grunnleggende teknikkene i JJ-fighting - fokus på korrekt og god teknikkutførelse - bli kjent med grunnleggende konkurranseteknikker - bli kjent med grunnleggende teknisk-taktisk grunnrepertoire (om-så relasjon) og handlingsmønster
Til 18	brun-Svart	Oppbygningstrening 4+ økter per uke JJ 4+ økter per uke ekstra ca 3år 40:60%	- økt treningsmengde - plant block-training and periodisation refine techniques according to speed, power and explosiveness - expand the technical-tactical basic-repertoire - beginning individualization of techniques and tactics - start with international competitions - expand technical repertoire for different distances, for attacking and countering (develop a ISCC) - expand the technical-tactical repertoire according to technique-preparation and crossover - individualize condition-training towards the JJ-specific needs and personal needs according to ISCC
Til 20	Svart	Tilknytningstrening 2-3 pr dag 40:60% ca 3 år	-specialization towards competition techniques -individualized directed refining of conditional, technical and tactical skills
Over 20	Svart	Elite-Trening 2-x pr dag 30:70%	- optimization of the ISCC and its necessary conditional skills

7. Testbeskrivelse

7.1 Stille lengde

- Handlingen utføres stående uten tilløp
- Eksplosiv bevegelse fremover med samlede ben
- Målet er å hoppe lengst mulig
- Måles fra det forreste av tærne
- Måles til det bakerste berøringspunkt av legemet som berører landingssonen
- Utøveren har fritt antall forsøk
- Det hoppes vanligvis mellom 3 – 5 rep.
- Så lenge det er fremgang og "rekorder" settes, fortsetter man
- Gjerne på kanten av en sandgrav
- Landingssonen bør være myk, puzzle matter eller lign. kan også brukes.
- Fottøy kan brukes

7.2 Stille Tresteg

- Handlingen utføres med to lange spenstige steg og avsluttes med eksplosivt hopp og lander med samlede ben
- Alt sammen så fort og rytmisk som mulig
- Målet er å hoppe lengst mulig
- Måles fra det forreste av tærne
- Måles til det bakerste berøringspunkt av legemet som berører landingssonen
- Utøveren har fritt antall forsøk
- Det hoppes vanligvis mellom 3 – 4 rep.
- Så lenge det er fremgang og "rekorder" settes, fortsetter man
- Handlingen utføres stående uten tilløp
- Landingssonen bør være myk, puzzle matter eller lign. kan også brukes.
- Fottøy kan brukes
- Avstanden må tilpasses slik at man lander mykt i en hensiktsmessig landingssone

7.3 Armhevninger

- Målet er å ta så mange godkjente repetisjoner som mulig på 1 min
- Skulderbreddes avstand mellom hender
- Øvelsen utføres på håndflaten
- Albuene bøyes til torso'en berører gulvet
- Kroppen er strak i både opp og ned bevegelsen
- Kun godkjente rep. telles
- Det er lov å ta pause underveis

7.4 Benkpress

- Målet er å løfte maksimum i en repetisjon
- Øvelsen utføres med kontrollert nedover bevegelse, men eksplosiv i oppfasen

- Løft gradvis oppover mot maks vekt mens antall repetisjoner reduseres etter hvert
- Ryggen må høyest løftes 5 cm over benken idet øvelsen utføres
- Armene må være strak for å få godkjent repetisjon
- Husk oppvarming

7.5 Knebøy, dype

- Målet er å løfte maksimum i en repetisjon
- Øvelsen utføres med kontrollert bevegelse både ned og opp
- Dette er dype knebøy hvor man går under 90 grader i vinkel
- Rumpen må under knærne. Hvis man har problemer med knærne kan vinkelen reduseres
- Løft gradvis oppover mot maks vekt mens antall repetisjoner reduseres etter hvert
- Brystet frem
- Se opp og strak rygg

7.6 Spagat

- Målet er å teste avstanden fra skrittet og ned til gulvet.
- Herre spagaten
- Dame spagaten testes til begge sider

7.7 3000m Løping

- Testen gjennomføres på en friidrettsbane med en rundbane på 400 meter.
- Testleder starter utøveren etter følgende startprosedyre:
 - Innta plassene – utøveren går frem til startstreken
 - Klar – utøveren gjør seg klar til å løpe
 - Gå/pang – utøveren starter å løpe

Utøveren skal deretter løpe 7 ½ runde (3000 meter) så fort som mulig. For at resultatet skal bli best mulig må utøveren løpe med en jevn og konstant fart under hele testen. Unngå for rask åpning eller for mye rykk underveis.

7.8 3x3min Test

Testen består av 3 forskjellige øvelser. Hopp, sit-ups og push-ups. Hver øvelse vil vare i 3 minutter og mengden repetisjoner vil bli talt. Overgangen fra øvelse til øvelse er umiddelbar og uten pauser imellom.

Hoppene vil være over et tau som er holdt i utøverens knehøyde. Utøveren må hoppe over tauet med begge beina samlet uten å røre det (når tauet berøres telles ikke den repetisjonen).

Sit-up'ene må gjøres med hendene foldet bak NAKKEN. En partner fikserer beina til utøveren på gulvet. Alle repetisjoner hvor albuen rører knærne telles.

Push up'ene starter liggende på gulvet med armene bak ryggen. The push-ups start by laying on the floor with arms behind the back. The contestant has to push himself up, touch his left shoulder with his right hand, then the right shoulder with his left hand. The contestant then lets himself down again and claps his hands together on his back. That

is one repetition. All correct repetitions will be counted and multiplied by 3.

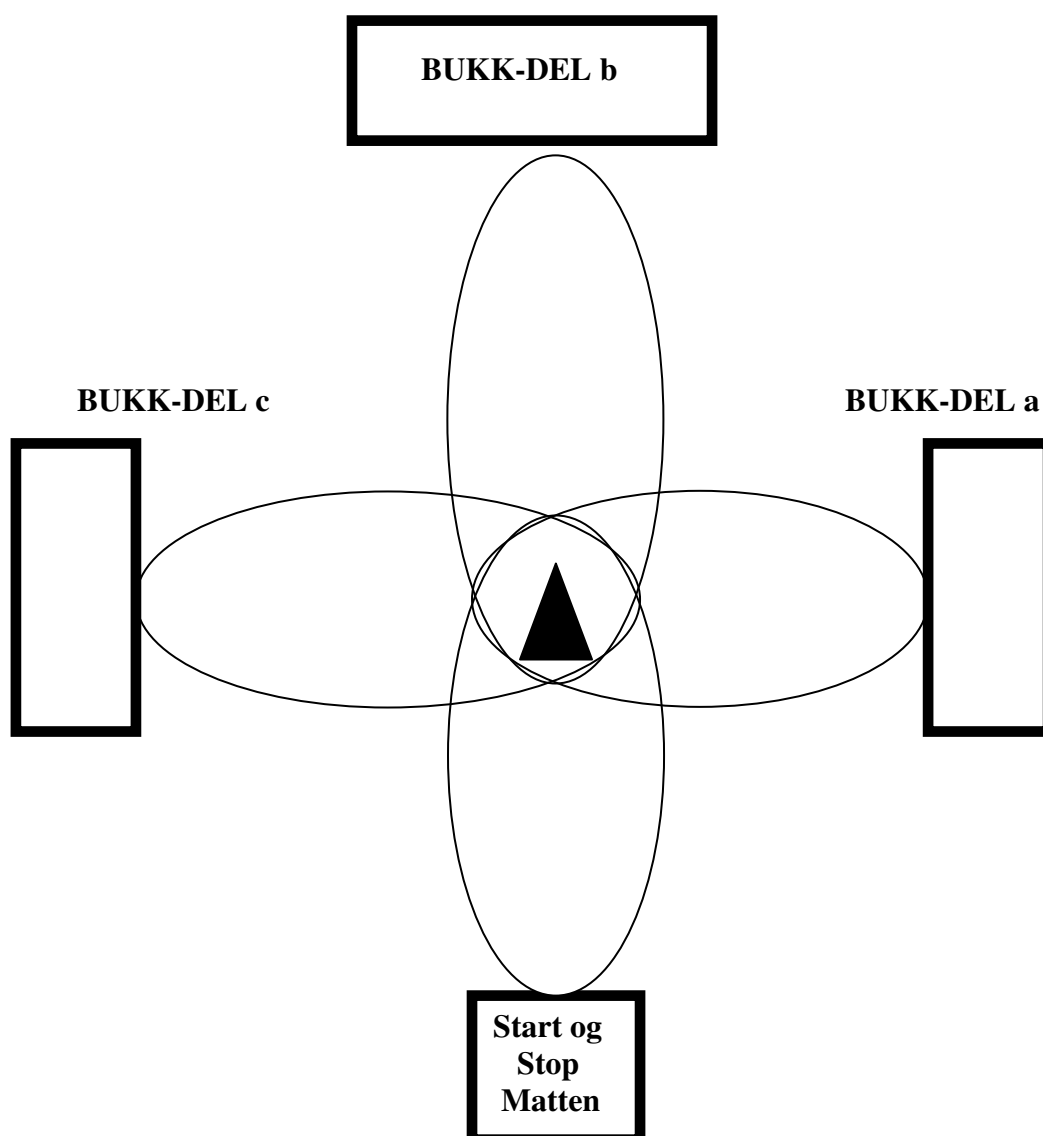
Then all 3 exercises will be counted together and the final number is the end-result.

7.9 Harres

Hensikt: Teste utøverens evne til å utføre raske retningsforandringer, kroppsbeherskelse og romoppfatningsevne – koordinasjon.

Harres test er en kompleks test, som blant annet måler hvor rask utøveren er til å utføre retningsforandringer, kroppsbeherskelse og romoppfatningsevne. Testen gjennomføres som en hinderløype (se skisse), med rulle fremover, vendinger, hopping over og kryping under en del av en bukk. Her følger en trinnvis forklaring:

Forlengs rulle på matte, løp med vending mot høyre rundt kjegele mot bukk-delen a, hopp over bukk-delen (a) og kryp deretter under bukk-delen (a), løp videre mot høyre rundt kjegele mot bukk-delen b, samme prosedyrer gjelder for forsering av bukk-delen b og c. Løp videre mot høyre rundt kjegele og tilbake mot matten. Tidtakingen stoppes idet utøveren bryter start/målstreken. Avstand mellom start/mål-linje, bukk-delene og kjegele er 5m.



7.10 Pull Up

Utøveren henger med begge armer strekket ut på en vannrett stange med overgrep. Utøveren trekke seg så langt opp, at hake er over stanga. Etterpå gå utøveren tilbake til utgangsstilling og begynne bevegelsen på nytt til han/hun klarer ikke å gjøre fullstendig og riktige bevelgelser.

7.11 Ligende Roing på benk

Utøveren ligger med magen på en vannrett benk, som er så høy at aremene med vekten henge fri i luften. Brust og hodet er ned på benken. Vekten (en long bar – stange) trekkes opp til stangen berøre benken og føres ned til armer er strekket ut etterpå.

8. Sources

Deutscher Judobund: Rahmentrainingsplan Nachwuchstraining 2001-2005, DJB e.V. 2001.

Deutscher Karate Verband: Karate. Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. DKV e.V.

Deutsche Ju-Jitsu Union: Rahmentrainingsplan Damen-Nationalmannschaft. DTU e.V.

Friedrich, Wolfgang: Optimales Sportwissen. Balingen 2005

Lehmann, G.; Mosch, N.; Lilge, W.: Untersuchungen zur Struktur der Leistungsvorraussetzungen des Ju-Jutsukämpfers. In Leistungssport 3. 1994

Lehmann, G.: Untersuchungen zu Komponenten des Ausdauertrainings in Kampfsportarten. In Leistungssport 4. 1996.

Olympiatoppen: Olympiatoppens Treningssider. Used on Thursday, 29th of November at <http://www.basistrening.no/basistrening/page127.html>

Schnabel, Harre, Borde (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Berlin 1997.

Tzatchev, Ivan: Testbatteri for Kampsport Basistrenerne.

Weineck, Jürgen: Optimales Training. Balingen 2004