

JUDOVERBAND SACHSEN e.V.

Mitglied im Deutschen Judo-Bund
und im Landessportbund Sachsen



Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Zentrale Verbandssichtung des Judoverbandes Sachsen e.V.

ab Dezember 2009

Stand: 04.11. 2009

Goyastraße 2d
D-04105 Leipzig
e-mail: office@sachsenjudo.de

Telefon (0341) 21 71 66 6
Telefax (0341) 91 37 76 4

HypoVereinsbank Leipzig (860 200 86)
Konto-Nr. 5080129345
www.sachsenjudo.de



Inhaltsverzeichnis

1. JVS – Sichtungsinhalte der Klassenstufen 4 und 5	
1.1 Sportmotorische Basistests	Seite 3
1.2 Testprofil Judo	Seite 4
2. Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm der Klassenstufen 4 und 5	
2.1 Sportmotorische Basistests	Seite 5
2.2 Testprofil Judo	Seite 9
3. JVS – Sichtungsinhalte der Klassenstufen 6 und 7	
3.1 Sportmotorische Basistests	Seite 11
3.2 Testprofil Judo	Seite 12
4. Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm der Klassenstufen 6 und 7	
4.1 Sportmotorische Basistests	Seite 13
4.2 Testprofil Judo	Seite 17
5. Literaturverzeichnis	Seite 19



1. JVS – Sichtungsinhalte der Klassenstufen 4 und 5

1.1 Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

1. Schlussweitsprung
2. Schrägzüge an der Klimmzugstange
3. Liegestütze 30s
4. Crunches 30s
5. Medizinball schocken

Beweglichkeit

1. Seitspagat
2. Rumpfbeugen vorwärts

Koordination / Schnelligkeit

1. Drehungen auf der umgedrehten Turnbank (20s)
2. Sternlauf

Ausdauer

1. Levellauf

Turnen

1. Rolle vorwärts
2. Sprungrolle gehechtet
3. Kopfstand
4. Standwaage
5. Strecksprung mit halber Drehung
6. Handstand Abrollen
7. Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

Die einzelnen Elemente sind als Verbindung zu turnen.



1.2 Testprofil Judo

Vorbemerkung:

Die hier aufgeführten Anforderungen beziehen sich auf einen Rechtskämpfer. Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise zu Tachi-Waza und Ne-Waza unter Punkt 2.2.

Tachi-Waza

Uchi-Komi (mit Ausheben)

1. beidbeinige Eindrehtechnik rechts mit Kodokan-Eingang aus Ärmel-Revers-Griff (Ä-R-G)
2. beidbeinige Eindrehtechnik rechts Pulling out-Eingang aus Ä-R-G

Nage-Komi

1. Eindrehtechnik rechts ohne Lösen des Griffes aus Ä-R-G
2. Eindrehtechnik links ohne Lösen des Griffes aus Ä-R-G bzw. maximal Lösen des Griffes am Ärmel (Empfehlung: Ippon-Seoi-Nage oder Sode-Tsuri-Komi-Goshi)
3. Einbeinige Eindrehtechnik rechts (Empfehlung: Harai-Goshi)
4. Technik nach hinten aus Ä-R-G (Empfehlung: O-Soto-Gari)
5. Ashi-Waza (Empfehlung: Hiza-Guruma oder Sasae-Tsuri-Komi-Ashi)

Ne-Waza

1. Herausarbeiten von Osae-Komi-Waza gegen die Bankposition
2. Herausarbeiten von Osae-Komi-Waza, Tori in Rückenlage



2. Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm der Klassenstufen 4 und 5

2.1 Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

Schlussweitsprung:

Aus dem Stand an der Absprunglinie wird nach einer Auftaktbewegung ein beidbeiniger Schlussprung ausgeführt. Gemessen wird die Weite auf 5cm gerundet. Der weiteste Sprung von drei Wertungsversuchen wird bewertet.

Schrägzüge an der Klimmzugstange:

Mit Ristgriff (Handrücken zeigt nach oben) wird die Klimmzugstange gefasst. Die Beine werden auf jene Höhe an die Sprossenwand gestellt, bei der sich die gestreckten Arme des Sportlers senkrecht zum gestreckten Körper befinden. Die Arme werden anschließend gebeugt, bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht, und wieder vollständig gestreckt. Zu achten ist auf eine durchweg gestreckte Körperhaltung. Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Schrägzüge an der Klimmzugstange.



Liegestütze 30s:

Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte. Es folgt das Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause. Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.





Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Crunches 30s:

Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden.



Medizinball schocken:

Aus dem Seitgrätschstand vorlings wird ein beidhändiger Schockwurf von unten ausgeführt, indem mit dem Ball eine Ausholbewegung zwischen den gegrätschten Beinen ausgeführt und der Ball anschließend schnellkräftig nach vorn/oben abgeworfen wird.

Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Der weiteste Wurf bei zwei Wertungsversuchen wird (auf 10 cm genau) gemessen und bewertet.

Medizinballgewicht: 2 kg



Beweglichkeit

Seitspagat:

Der Sportler grätscht mit dem Rücken an der Wand im Stand seine Beine, in gestrecktem Zustand, so weit es ihm möglich ist. Um das Ergebnis nicht zu verfälschen, wird vereinbart, dass beide Fußinnenkanten noch den Boden berühren sollen. Es darf nicht auf die Fersen gedreht werden. Gemessen wird der Abstand vom Boden zum tiefsten Punkt der Hüfte des Sportlers.



Rumpfbeugen vorwärts:

Der Sportler steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Er führt eine Rumpfbeuge vorwärts mit gestreckten Knien aus.

Gemessen und bewertet wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt (in cm), der mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann (kein Federn). Messwerte über dem Bankniveau werden mit „Minus“ bewertet. Es ist unbedingt auf sachgemäße Erwärmung und die Streckung der Knie zu achten.



Koordination / Schnelligkeit

Drehungen auf der umgedrehten Turnbank:

Auf der umgedrehten Turnbank soll innerhalb von 20 Sekunden die größtmögliche Anzahl von vollständigen Drehungen um die Längsachse ausgeführt werden. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung auf der Bank im sicheren Stand wieder erreicht ist. Wird die Bank innerhalb der Zeit mit einem Fuß verlassen, ist die Bank sofort wieder zu besteigen und die Drehungen sind fortzusetzen. Beidfüßiges oder häufiger als dreimaliges Verlassen der Bank mit einem Fuß machen den Versuch ungültig. Es gibt zwei Wertungsversuche. Bewertet wird die Anzahl der Drehungen innerhalb von 20 s (auf halbe Drehungen genau) beim besseren Wertungsversuch.

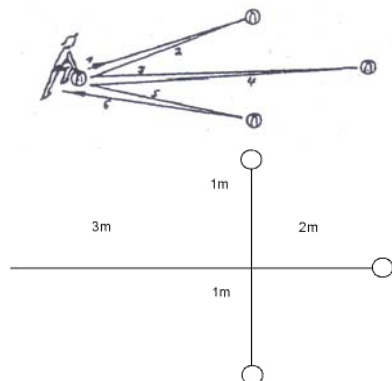


Sternlauf:

Die entsprechend der Abbildung angeordneten Medizinbälle sind schnell anzulaufen. Beim Start und an jedem Anlaufpunkt sind die Medizinbälle mit der Hand zu berühren. Die Bälle werden nicht umlaufen, die Laufrichtung wird vor dem Medizinball gewechselt. Die Zeit wird beim Überlaufen der Ziellinie gestoppt (keine Berührung des Balles erforderlich). Es gibt zwei Wertungsversuche. Bewertet wird die Zeit des besseren Versuchs.



Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig



Ausdauer

Levellauf:

Der Lauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die exakt 20 Meter entfernt sind. Mit Ertönen des ersten Tones zu Beginn der Kassette startet der Lauf. Die Läufer müssen exakt zum nächsten „Piepton“ mit einem Fuß die jeweilige Linie berühren. Als Ankündigung des nächsten Pieptones kommt unmittelbar davor jeweils ein Rauschen. Der Lauf geht ohne Pause bis zu dem Zeitpunkt weiter, an dem der Sportler es nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Piepton zu berühren. Wir geben dem Sportler eine Verwarnung, wenn er die Linie nicht mehr zum Ton erreichen sollte. Beim zweiten Fehler / Verwarnung muss er ausscheiden.

Den Sound zum Levellauf findet man unter:

<http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/levellauf/levellauf.htm> (Lauftondatei Deutsch)

Weitere Informationen zum Levellauf auch unter:

<http://marvin.sn.schule.de/~hempel/stadtlevellauf/index.html>

Turnen

Die Elemente des Turnens sind hinreichend bekannt und deshalb an dieser Stelle nicht extra noch einmal im Einzelnen aufgeführt und erklärt.



2.2 Testprofil Judo

Allgemeine Hinweise zu Kumi-Kata

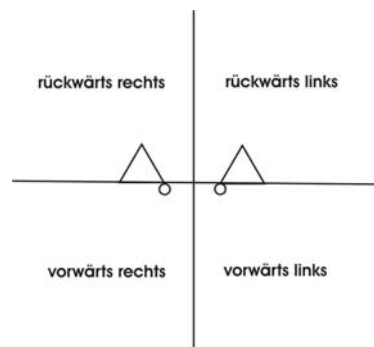
Beispiel eines Rechtskämpfers mit Ä-R-G rechts:



Für Linkskämpfer gilt natürlich die linke Fassart als Grundlage.

Allgemeine Hinweise zur Wurfrichtung

Im Folgenden sind die Wurfrichtungen aus der Sicht von Uke dargestellt. Die Dreiecke kennzeichnen die Füße von Uke und die Kreise dessen große Zehen.



Allgemeine Hinweise zu Tachi-Waza

Uchi-Komi (mit Ausheben)

- beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Kodokan-Eingang rechts aus Ä-R-G erfolgt aus dem Stand
- beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Pulling out rechts aus Ä-R-G erfolgt aus der Bewegung
- jeweils 5 Wiederholungen

JUDOVERBAND SACHSEN e.V.

Mitglied im Deutschen Judo-Bund
und im Landessportbund Sachsen



Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Nage-Komi

- Techniken sollen möglichst aus wettkampfähnlichen Bewegungen mit entsprechender Dynamik und unter Ausführung eines zweckmäßigen Wurfeingangs ausgeführt werden
- Kontaktpunkte der Techniken zwischen Tori und Uke beachten

Allgemeine Hinweise zu Ne-Waza

- Unterstützungsflächen von Uke sollen entfernt werden
- Kontaktpunkte zwischen Tori und Uke beachten
- auf eine dynamische Ausführung ist zu achten

Abkürzungsverzeichnis

Ä-R-G Ärmel-Revers-Griff



3. JVS – Sichtungsinhalte der Klassenstufen 6 und 7

3.1 Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

1. Schlussweitsprung
2. Schrägzüge an der Klimmzugstange
3. Liegestütze 30s
4. Crunches 30s
5. Medizinball schocken

Beweglichkeit

1. Seitspagat
2. Rumpfbeugen vorwärts

Koordination / Schnelligkeit

1. Sternlauf

Ausdauer

1. Levelllauf

Turnen

1. Bahn
Sprungrolle gehechtet – Grätschwinkelstand – Kopfstand Abrollen – Rolle vorwärts – Standwaage – Umspringen in Standwaage mit Bein- und Blickrichtungswechsel
2. Bahn
Handstütz-Überschlag seitwärts links (Rad) – Handstütz Abrollen – Standwaage – Umspringen in Standwaage mit Bein- und Blickrichtungswechsel
3. Bahn
Fallen in den Liegestütz vorlings – Kreisspreizen (3x) – Handstütz-Überschlag seitwärts rechts (Rad) – Standwaage – Umspringen in Standwaage mit Bein- und Blickrichtungswechsel
4. Bahn
Handstütz-Überschlag ¹⁾

Die Elemente der Bahnen 1 – 4 sind als Verbindung zu turnen. Die Bahnen werden direkt nacheinander vollzogen.

¹⁾ Sportler müssen technisch in der Lage sein, dieses Element auszuführen. Sportler über 62kg können von der Durchführung und Bewertung befreit werden.



3.2 Testprofil Judo

Vorbemerkung:

Die hier aufgeführten Anforderungen beziehen sich auf einen Rechtskämpfer. Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise zu Tachi-Waza und Ne-Waza unter Punkt 4.2.

- Pflichtprogramm = alle Techniken, die **fett** markiert sind
- Losentscheid = alle Techniken, die *kursiv* markiert sind
Aus diesen Techniken wird jeweils eine aus dem Bereich Tachi-Waza und Ne-Waza gelöst und dem Pflichtprogramm zugeordnet.

Tachi-Waza

Uchi-Komi (mit Ausheben)

- 1. beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Pulling out-Eingang, beidseitig aus einer Fassart**
- 2. beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Kodokan-Eingang, beidseitig aus einer Fassart*

Nage-Komi: Gleiche Auslage

- 1. Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts rechts oder links**
- 2. Ashi-Waza (Empfehlung Prinzip Barai)*
- 3. Technik nach hinten (Wurfrichtung rückwärts)**
- 4. beliebige Technik (nicht an U14 WK-Regeln gebunden)*

Nage-Komi: Gegengleiche Auslage

- 1. Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts rechts oder links**
- 2. Angriff des Spielbeins von außen oder innen (Wurfrichtung rückwärts)**
- 3. Ashi-Waza*
- 4. beliebige Technik (nicht an U14 WK-Regeln gebunden)*

Ne-Waza

- 1. Übergang Stand-Boden: Tori greift an**
- 2. Übergang Stand-Boden: Uke greift an (nicht an U14 WK-Regeln gebunden)*
- 3. Lösungsmöglichkeit gegen Beinklammer*
- 4. Lösungsmöglichkeit gegen Bank**
- 5. Lösungsmöglichkeit gegen Bauchlage*



4. Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm der Klassenstufen 6 und 7

4.1 Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

Schlussweitsprung:

Aus dem Stand an der Absprunglinie wird nach einer Auftaktbewegung ein beidbeiniger Schlussprung ausgeführt. Gemessen wird die Weite auf 5cm gerundet. Der weiteste Sprung von drei Wertungsversuchen wird bewertet.

Schrägzüge an der Klimmzugstange:

Mit Ristgriff (Handrücken zeigt nach oben) wird die Klimmzugstange gefasst. Die Beine werden auf jene Höhe an der Sprossenwand gestellt, bei der sich die gestreckten Arme des Sportlers senkrecht zum gestreckten Körper befinden. Die Arme werden anschließend gebeugt, bis das Kinn bei gerade gehaltenem Kopf die Höhe der Stange erreicht, und wieder vollständig gestreckt. Zu achten ist auf eine durchweg gestreckte Körperhaltung. Bewertet wird die Anzahl fehlerfrei ausgeführter Schrägzüge an der Klimmzugstange.



Liegestütze 30s:

Die Hände stützen schulterbreit auf dem Boden vor der Turnmatte. Es folgt das Beugen der Arme bis die Brust die Turnmatte berührt und ein rechter Ellbogenwinkel erkennbar ist. Sofortiges Hochdrücken bis zur Armstreckung ohne Pause. Bewertet wird die Anzahl der erreichten Wiederholungen in 30 Sekunden.





Crunches 30s:

Der Schüler liegt auf dem Rücken, die Fersen sind auf einem Hocker abgelegt. Im Knie- und Hüftbereich wird jeweils ein rechter Winkel eingenommen. Auf ein Startsignal wird 30 Sekunden lang möglichst oft ein Tennisball um beide Oberschenkel kreisend übergeben (nicht werfen!). Die Übergabe erfolgt jeweils vor oder hinter den Oberschenkeln. Bewertet wird die Anzahl korrekt ausgeführter Wiederholungen innerhalb von 30 Sekunden.



Medizinball schocken:

Aus dem Seitgrätschstand vorlings wird ein beidhändiger Schockwurf von unten ausgeführt, indem mit dem Ball eine Ausholbewegung zwischen den gegrätschten Beinen ausgeführt und der Ball anschließend schnellkräftig nach vorn/oben abgeworfen wird. Die Abwurfline darf nicht übertreten werden. Der weiteste Wurf bei zwei Wertungsversuchen wird (auf 10 cm genau) gemessen und bewertet.

Medizinballgewicht: 2 kg



Beweglichkeit

Seitspagat:

Der Sportler grätscht mit dem Rücken an der Wand im Stand seine Beine, in gestrecktem Zustand, so weit es ihm möglich ist. Um das Ergebnis nicht zu verfälschen, wird vereinbart, dass beide Fußinnenkanten noch den Boden berühren sollen. Es darf nicht auf die Fersen gedreht werden. Gemessen wird der Abstand vom Boden zum tiefsten Punkt der Hüfte des Sportlers.



Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Rumpfbeugen vorwärts:

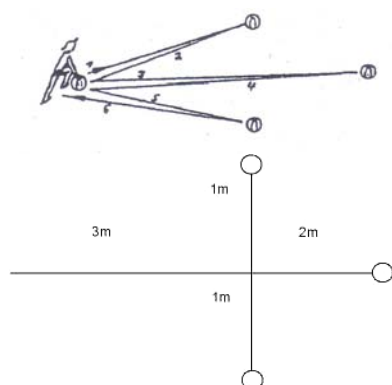
Der Sportler steht ohne Schuhe mit geschlossenen Beinen auf der Bank. Er führt eine Rumpfbeuge vorwärts mit gestreckten Knien aus. Gemessen und bewertet wird der mit den Fingerspitzen erreichte tiefste Punkt (in cm), der mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann (kein Federn). Messwerte über dem Bankniveau werden mit „Minus“ bewertet. Es ist unbedingt auf sachgemäße Erwärmung und die Streckung der Knie zu achten.



Koordination / Schnelligkeit

Sternlauf:

Die entsprechend der Abbildung angeordneten Medizinbälle sind schnell anzulaufen. Beim Start und an jedem Anlaufpunkt sind die Medizinbälle mit der Hand zu berühren. Die Bälle werden nicht umlaufen, die Laufrichtung wird vor dem Medizinball gewechselt. Die Zeit wird beim Überlaufen der Ziellinie gestoppt (keine Berührung des Balles erforderlich). Es gibt zwei Wertungsversuche. Bewertet wird die Zeit des besseren Versuchs.



JUDOVERBAND SACHSEN e.V.

Mitglied im Deutschen Judo-Bund
und im Landessportbund Sachsen



Judoverband Sachsen e.V. - Goyastraße 2d - 04105 Leipzig

Ausdauer

Levellauf:

Der Lauf ist ein Pendellauf zwischen zwei Linien, die exakt 20 Meter entfernt sind. Mit Ertönen des ersten Tones zu Beginn der Kassette startet der Lauf. Die Läufer müssen exakt zum nächsten „Piepton“ mit einem Fuß die jeweilige Linie berühren. Als Ankündigung des nächsten Pieptones kommt unmittelbar davor jeweils ein Rauschen. Der Lauf geht ohne Pause bis zu dem Zeitpunkt weiter, an dem der Sportler es nicht mehr schafft, die Linie zeitgleich mit dem Piepton zu berühren. Wir geben dem Sportler eine Verwarnung, wenn er die Linie nicht mehr zum Ton erreichen sollte. Beim zweiten Fehler / Verwarnung muss er ausscheiden.

Den Sound zum Levellauf findet man unter:

<http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/levellauf/levellauf.htm> (Lauftondatei Deutsch)

Weitere Informationen zum Levellauf auch unter:

<http://marvin.sn.schule.de/~hempel/stadtlevellauf/index.html>

Turnen

Die Elemente des Turnens sind hinreichend bekannt und deshalb an dieser Stelle nicht extra noch einmal aufgeführt und erklärt.



4.2 Testprofil Judo

Allgemeine Hinweise zu Kumi-Kata

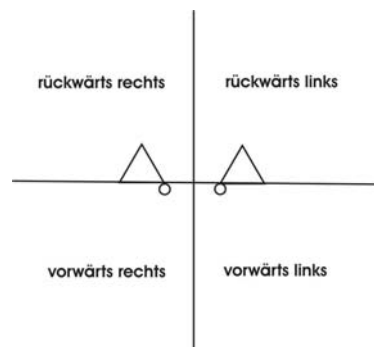
Beispiel eines Rechtskämpfers mit Ä-R-G rechts:



Für Linkskämpfer gilt natürlich die linke Fassart als Grundlage.

Allgemeine Hinweise zur Wurfrichtung

Im Folgenden sind die Wurfrichtungen aus der Sicht von Uke dargestellt. Die Dreiecke kennzeichnen die Füße von Uke und die Kreise dessen große Zehen.



Allgemeine Hinweise zu Tachi-Waza

Uchi-Komi (mit Ausheben)

- beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Kodokan-Eingang erfolgt aus dem Stand
- beidbeinige Eindrehtechnik in die Wurfrichtung vorwärts mit Pulling out-Eingang erfolgt aus der Bewegung, wobei ein deutliches Wegtreten vom Uke ersichtlich sein muss
- jeweils 5 Wiederholungen



Nage-Komi

- Techniken sollen möglichst aus wettkampfähnlichen Bewegungen mit entsprechender Dynamik und unter Ausführung eines zweckmäßigen Wurfeingangs ausgeführt werden
- Auslage muss deutlich erkennbar sein
- sofern Uke nicht durch angriffsvorbereitende Handlungen Toris (z.B. mittels Ashi-Waza) gezwungen wird, die Auslage zu wechseln, behält er diese bei
- Vorbereitung der Techniken mit zweckmäßigem Wurfeingang
- Kontaktpunkte der Techniken zwischen Tori und Uke beachten
- Wurfrichtung ist rückwärts bei der Technik nach hinten
- bei den „beliebige Techniken“ sind die aktuellen Regelauslegungen der IJF zu beachten
- bei Ashi-Waza ist eine Kreisbewegung empfehlenswert

Allgemeine Hinweise zu Ne-Waza

- Unterstützungsflächen von Uke sollen entfernt werden
- Kontaktpunkte zwischen Tori und Uke sind zu beachten
- stetige Kontrolle über Uke bewahren mittels zweckmäßiger Positionierung von Tori auf eine dynamische Ausführung ist zu achten
- beim Übergang Stand-Boden muss die Intension eines Angriffs von Tori und Uke sichtbar werden

Abkürzungsverzeichnis

Ä-R-G Ärmel-Revers-Griff



5. Literaturverzeichnis

Hempel, U. & Seifert, O.-F. *Beschreibung Levellauf*. Zugriff am 04. September 2009 unter <http://marvin.sn.schule.de/~hempel/stadtlevelllauf/materialien/beschreibung.pdf>

Hempel, U. & Seifert, O.-F. (2009). *Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport*. Zugriff am 25. August 2009 unter <http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/start.htm>

Lehmann, G. & Ulbricht, H.-J. (1994). *Grosse Judowurfschule. Klassische und moderne Wurftechniken*. Frankfurt/Main & Berlin: Ullstein.

Trainingsprogramm 1989/93 für Trainingszentren des Deutschen Judo-Verbandes der DDR.
Teil C.