

1.0 Überprüfung des Entwicklungsstandes der allgemeinen Leistungsvoraussetzung

1. Klettern am Seil

Anforderungen

getestet wird die Kraftausdauerleistung der Armmuskulatur sowie der unterstützenden Muskulatur

Durchführung

Der Judoka steht mit beiden Füßen (Turnschuhe) auf den Fußboden und berührt mit den Innenkanten das strafgehaltene Tau. Beide Hände erfassen bei völlig gesteckten Armen das Tau in Reichweite. Geklettert wird bis in eine Höhe von 4 m, die mit der Schulter zu erreichen ist. Nach dem Erreichen der 4 m Markierung wird die Zeit gestoppt, der Judoka klettert wieder runter (beim Springen oder runterrutschen, Abbruch des Test und es erfolgt eine einmalige Wiederholung), nimmt **sofort** die beschriebene Ausgangsposition ein und beginnt nach erneuten Kommando los bis zum Wiederholten Erreichen der 4 m Markierung. Insgesamt stehen dem Judoka 30 sec. zur Verfügung.

Wertung

gezählt wird die Anzahl der gültigen effektiven Kletterwiederholungen in 30 sec.

Die halbe Kletterhöhe wird mit der Schulter nicht erreicht = 0 (Null)

Es wird mit der Schulter der Bereich zwischen 2 m und 3,90 m erreicht = 1/2 Höhe

Es wird mit der Schulter die Höhe von 4 m erreicht = 1 Höhe

Mögliche Kletterhöhen können also sein.

0 (Null), 1/2 , 1 , 1 1/2 , 2 , 2 1/2 , 3 usw.

Note	1	2	3	4	5
Anzahl	mehr als 2	1,5	1	0,5	0

1. Klimmzüge

Anforderungen

getestet wird die allgemeine Kraftausdauer Leistung der Armmuskulatur (Beuger) sowie der unterstützenden Muskulatur, bei der Aufrechterhaltung der Gesamtkörperspannung und Haltung.

Durchführung

Die Hände fassen schulterbreit im Ristgriff der Kopf des Sportlers ist senkrecht zu halten, in dieser Haltung muß das Kinn deutlich über die Reckstange gebracht werden. Die Klimmzüge sind generell aus dem Steckhang zu ziehen - nach dem Beugen sind die Arme vollständig zustecken. Der Armzug erfolgt gleichmäßig - Klimmzüge mit Schwung - Hangel

und Pendelbewegung sind ungültig. Der Daumen des Sportlers muss beim Ristgriff um die Reckstange greifen.

Wertung

gezählt wird die Anzahl der gültigen ausgeführten Klimmzüge.

Note	1	2	3	4	5
Anzahl	ab 8	ab 6	ab 4	ab 2	0

3. 1000 m Lauf

Anforderungen

getestet wird die Grundlagenausdauer ermittelt.

Durchführung

Der Test wird auf einem Laufband auf ebener Strecke durchgeführt.

Wertung

Gemessen wird die benötigte Zeit in Minuten, Sekunden.

Note	1	2	3	4	5
Zeit	4.30 min	4.45 min	5.00 min	5.15 min	5.30 min

Bemerkung

Es wird nur ein Lauf durchgeführt !

4. Schlußweitsprung

Anforderungen

getestet wird die allgemeine Schnellkraftleistung der Beinmuskulatur.

Durchführung

Die Übung wird beinbeinig aus dem Stand mit Auftaktbewegung ausgeführt. Der Absprung erfolgt von einer vorgezeichneten Absprungmarkierung. Ladung auf beiden Beinen.

Wertung

Gemessen wird in Zentimeter.

Note	1	2	3	4	5
Wert	ab 200 cm	ab 190 cm	ab 180 cm	ab 170 cm	ab 160 cm

Bemerkung

Gesprungen wird auf der Tatami und jeder Sportler hat 2 Versuche.

Sehr gut (++) gut (+) befriedigend (0) mangelhaft (-) ungenügend (--)

5. Anristen

Anforderungen

getestet wird die Kraftausdauerleistung der Bauchmuskulatur sowie der unterstützenden Muskelgruppen.

Durchführung

Der Sportler hängt an der Sprossenwand (Arme Schulterbreit auseinander) Die Beine werden mit gestreckten Beinen bis zu einem Winkel von 90 Grad angehoben.

Wertung

Gezählt wird nur die Anzahl der gültigen Wiederholungen. Wenn die Beine nicht gesteckt sind bzw. der 90 Grad Winkel nicht erreicht wird, erfolgt keine Wertung.

Note	1	2	3	4	5
Anzahl	über 20	ab 15	ab 10	ab 5	bis 5

2.0 allgem. Koordnative Leistungsvoraussetzung

1. Bodenturnen

Anforderungen

Es werden die allgemeinen Koordinativen Leistungsvoraussetzung überprüft

Durchführung

Zu Beginn werden die ausgewählten Elemente bzw. Verbindungen bekannt gegeben.

Rolle Vorwärts
Grätschwinkelstand
Kopfstand
Rad re/li
Handstand
Standwaage

Wertung

Die Benotung wird entsprechend der Bewertungskriterien vorgenommen. Aus der Bewertung der Elemente bzw. Verbindungen wird eine Durchschnittsnote ermittelt.

Sehr gut (++) gut (+) befriedigend (0) mangelhaft (-) ungenügend (--)

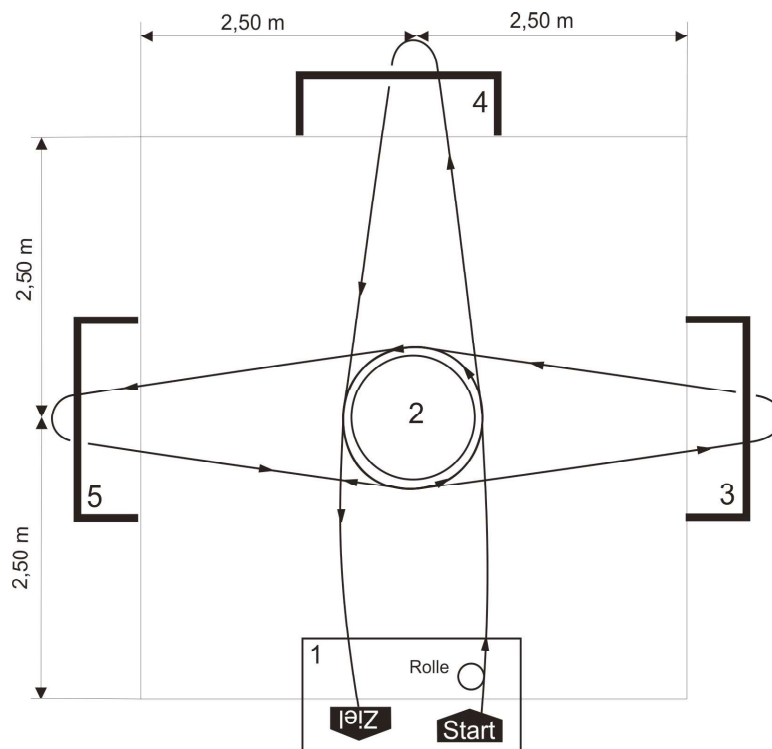
2. Kasten Bumrang Lauf

Anforderungen

Erfasst werden die allgemeinen Koordinativen Fähigkeiten.

Durchführung

Nach dem Hochstart hinter der Startline – Rolle vorwärts auf der Matte (1), Laufen rechts um den Medizinball (2) zum ersten Kastenteil (5), Überwinden, Durchkriechen – Laufen Links um den Medizinball (2), zum zweiten Kastenteil (4) Überwinden, Durchkriechen – Laufen links um den Medizinball (2), zum dritten Kastenteil (5) Überwinden, Durchkriechen – Laufen links um den Medizinball(2) über die Matte durch's Ziel



Wertung

Die Hindernisstrecke ist in möglichst kurzer Zeit zu überwinden. Gemessen und registriert wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überwinden der Ziellinie (Genauigkeit 1/10 sec.)

Note	1	2	3	4	5
Zeit	unter 12.00 sec.	über 12.00 sec.	über 12.30 sec.	über 13.00 sec.	über 13.30 sec.

Bemerkung

Der Judoka erhält einen Vorversuch ohne Wertung. Der Versuch ist ungültig wenn sich der Judoka am Medizinball festhält, sich auf dem den Ball stützt, den Laufweg nicht einhält. Das Überwinden der Kastenteile kann sowohl mit als auch ohne Stütz erfolgen.

3.0 Leistungsvoraussetzung Beweglichkeit

1. Spargart

Anforderungen

geprüft wird die passive Beweglichkeit im Hüftgelenk bei vorgeschriebener Haltung.

Durchführung

Der Sportler steht auf der Turnbank Rücklings zur Sprossenwand. Die Hände liegen in Hüfthöhe auf einer Sprosse auf. Hüfte und Füße berühren die Sprossenwand. Becken frontal und nicht abgeknickt. Mit gesteckten Beinen erfolgt das Senken in den Sparart. Die Tiefste Stellung muß ca. 2 sec. gehalten werden.

Wertung

Gemessen wird der Abstand zwischen den Schrittpalt und bankfläche Gewertet wird die Differenz unterhalb der Standfläche in Zentimeter.

Note	1	2	3	4	5
Wert	unter 10 cm	ab 15 cm	ab 20cm	ab 30 cm	über 30 cm

Sehr gut (++) gut (+) befriedigend (0) mangelhaft (-) ungenügend (--)

Bemerkung

Gewertet wird ein Versuch. Ungültig sind die Versuche, bei denen entweder das Becken abgeknickt ist, die Beine nicht gesteckt sind oder die Stellung nicht 2 sec. gehalten wird.

2. Rumpfbeugen

Anforderungen

getestet wird die aktive Beweglichkeit der Wirbelsäule und im Hüftgelenk.

Durchführung

Der Sportler steht in Grundstellung auf einen Kasten, die Beine sind völlig gesteckt. Die Arme sind in Vorhalte, die Kopfhaltung ist normal. Bei der Ausführung beugt der Sportler sich nach unten. Die tiefste Stellung muß ca 3 sec. gehalten werden.

Wertung

Gemessen wird der Abstand zwischen der Kastenoberkante und tiefsten Stelle der Fingerspitzen. Gewertet wird die Differenz unterhalb der Standfläche – (minus) und oberhalb der Standfläche mit + (plus) in Zentimeter.

Note	1	2	3	4	5
Wert	unter 0 cm	ab 5 cm	ab 7,5 cm	ab 10 cm	über 10 cm

Sehr gut (++) gut (+) befriedigend (0) mangelhaft (-) ungenügend (--)

Bemerkung

Es werden zwei Versuch durchgeführt, wobei der Beste gewertet wird. Die Versuche sind ungültig wenn die oben genannten Kriterien nicht eingehalten werden.

Überprüfung des Entwicklungsstandes spezieller Leistungsvoraussetzungen

1. Technikdemonstration Stand (Tachi-Waza)

Überprüft und bewertet wird der technisch- koordinative Ausprägungsgrad des technisch-taktischen Grundrepertoires unter Demonstartionsbedingungen, am Beispiel von den durch die Sportler selbst gewählten Techniken aus den jeweiligen Strukturgruppen.

<u>Beidseitiges Werfen nach vorn durch</u>			
<u>Eindrehen</u>	--	beidbeinig	je eine Te re/li
	--	einbeinig	je eine Te re /li
<u>Beidseitiges Werfen nach hinten durch</u>			
<u>Hakeln</u>	–	innen	eine Technik
	–	außen	eine Technik
<u>Werfen durch</u>			
<u>Fegen</u>			eine Technik

Die Situation für den Ansatz der Technik ist bewusst herauszuarbeiten.

Bewertung

Die Teilnoten der Wettkampfnahen Demonstration rechts und links werden zu einer Gesamtnote zusammengefasst. Der Sportler erhält insgesamt für jede Technik eine Note. Damit zusätzlich eine Aussage zur Beidseitigkeit getroffen werden kann, sind die Noten der rechten und linken Ausführung der Techniken getrennt zu addieren und der Mittelwert (x) zu errechnen. Beide Werte sind zu vergleichen und werden in die Auswahleintscheidung mit einbezogen.

Bewertungskriterien:

Note ++: Der Judoka führt die Technik wirksamen und mit hoher Präzision und Schnelligkeit in der Bewegungsausführung durch. Er versteht es, die für den Ansatz der Technik erforderliche Situation auszunutzen bzw herbei zu führen. Ein kraftvoller Kraft- und Masseinsatz, ein deutliches Kuzushi und eine einwandfrei Form des Platzwechseln sind zu erkennen.

Note +: Die Technik wird wettkampfwirksam und ohne wesentliche Fehler ausgeführt. Die Bewegungen sind flüssig und die für den Ansatz

erforderliche Situation wurde ausgenutzt bzw. herbeigeführt.
Ein wirkungsvoller Kraft- und Masseinsatz, ein deutliches Kuzushi und eine einwandfreie Form des Platzwechsels sind zu erkennen.

- Note 0: Die Technik wird durch wesentliche Fehler demonstriert. Die Bewegung ist flüssig, aber nicht Wettkampfnah. Der Kraft- und Masseinsatz sowie das Kuzushi sind nur schwach angedeutet. Der Platzwechsel wird richtig- mit geringfügigen Mängeln durchgeführt.
- Note -: Die Technik zeigt wesentliche Mängel und wird nur schulmäßig demonstriert. Die Bewegungen gehen nicht flüssig ineinander über.
Kein Kraft- und Masseinsatz. Beim Kuzushi und Platzwechsel sind deutliche Fehler zu erkennen.
- Note --: Die Bewegungen sind falsch. Der Judoka ist nur durch erheblichen Kraftaufwand und „Mitgehen des Uke“ in der Lage den Gegner zu werfen.

2. Technikdemonstration Boden (Katame-Waza)

1. Beherrschen und Kontrollieren

- Anforderungen: Die Überprüfung ist auf das Herausarbeiten von je 2. Haltetechniken bei ständigem „Beherrschen und Kontrollieren“ des Gegners gerichtet.
- Durchführung: Eine Haltetechnik wird aus zwei verschiedenen Positionen heraus bei mittlerem Widerstand Ukes erarbeitet.
Die Positionen sind frei zu wählen.
- Registrierung Bewertung mit den Noten 1- 5.
Die beiden Teilnoten für das Herausarbeiten einer Haltetechnik aus zwei verschiedenen Positionen werden zu einer Gesamtnote zusammengefasst.

2. Halten

- Anforderungen: Überprüft wird der technisch koordinative Ausprägungsgrad der Grundfertigkeit Halten.
- Durchführung: Die Herausarbeitenden Haltetechniken sind auf das Kommando „Hajime“ gegen den vollen Widerstand Ukes 25 sek. Wettkampfmäßig zu halten.

Registrierung Bewertung mit den Noten 1- 5. Die beiden Teilnoten für das Herausarbeiten einer Haltetechnik aus zwei verschiedenen Positionen werden zu einer Gesamtnote zusammengefasst.

Bewertungskriterien:

- Note ++: Der Sportler arbeitet aus verschiedenen Positionen geschickt und geschmeidig die Techniken heraus. Er ist in der Lage, durch Positionswechsel, Verlagerung der Unterstützungsfläche und ständiger Belastung einen gleichschweren Gegner zu kontrollieren und zu halten.
- Note +: Der Sportler arbeitet aus verschiedenen Positionen geschickt die Technik heraus. Er ist in der Lage, durch Positionswechsel, Verlagerung der Unterstützungsfläche und ständiger Belastung einen gleichschweren Gegner zu kontrollieren und zu halten, wobei nicht immer der günstigste Moment der Verlagerung des Schwerpunktes und des Positionswechsels bekannt ist.
- Note 0: Beim Herausarbeiten der Technik werden Fehler gemacht. Es gelingt dem Sportler aber eine Haltetechnik zu vollenden. Positionswechsel und Verlagerungen des Schwerpunktes werden nicht immer vorgenommen. Er verliert oft die Kontrolle über den Gegner, da er den Gegner nicht ständig belastet. Es gelingt dem Sportler nicht, einen starken Gegner 25 sek. zu halten.
- Note -: Es gelingt dem Sportler nur schwer, unter groben Fehlern die Haltetechnik einzunehmen. Der Gegner kann sich durch fehlerhaftes Halten, geringe Belastung, keine Kontrolle immer befreien.
- Note --: Der Sportler kann die Haltetechnik bei leichtem Widerstand nicht einnehmen.

3. Wettkampfergebnisse

Sichtung der Wettkampfergebnisse erfolgt auf Grundlage des letzten Wettkampjahres