

Zentrale Sichtungen des Deutschen Judo Bundes



Handbuch zur athletischen Überprüfung

Herausgeber: Frankfurt am Main Copyright © 2019

Nachwuchstrainerteam Deutscher Judo-Bund e.V.

Lena Göldi: Bundestrainerin Nachwuchs Fu18 (bis 2018)

Sandra Klinger: Bundestrainerin Nachwuchs Fu18 (ab 04/2019)

Bruno Tsafack: Bundestrainer Nachwuchs Mu18

Hartmut Paulat: Stellv. Bundesjugendleitung

Dr. Frank Schiller: OSP Leipzig

Leitung: Bruno Tsafack

Redaktion: Dr. Frank Schiller: OSP Leipzig

Bruno Tsafack

Auflage: Mai 2019

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	4
<u>Kraftausdauer</u>	
Hangeln	5
Hängen an der Judojacke	7
Kastensprünge	9
Anristen	11
„Militärliegstütze“ – Burpees	13
Sprünge rechts/links über die Bank	15
Tauziehen	17
<u>Schnellkraft</u>	
Medizinballschocken	19
<u>Koordination unter Zeitdruck</u>	
Kasten-Bumerang-Lauf	21
<u>Schnellkraft</u>	
Standweitsprung	24
Reißen	25
<u>Ausdauer</u>	
Judo spezifischer Beepetest	26
<u>Beweglichkeit</u>	
Dehntest Beininnenseite	28
Dehntest Rückseite Oberschenkelmuskulatur rechts/links	30
<u>Beweglichkeit/Koordination</u>	
Brückenüberschläge	32
Turnelemente	34
<u>Vorläufige Normen u17 & u15 & Zusammenfassung der athletischen Überprüfung</u>	35-37

Vorwort

Der Deutsche Judo Bund verfügt einen Sichtungsprozess im Jugend- und Nachwuchsbereich, der in erster Linie dazu dient, Talente frühzeitig zu erkennen und zu fördern. (Unter einem Talent versteht sich eine hochgradig geeignete Person.) Die Zentralen Sichtungen sind in diesem Prozess ein wesentlicher Bestandteil.

Es wird davon ausgegangen, dass sich Talente im Judo auf der Grundlage ihrer Anlagen im Ausbildungsprozess, sowie in der Trainings- und Wettkampftätigkeit entwickeln. Fehlen diese notwendigen Anlagen, wird die Entwicklung zum Weltspitzenjudoka ausbleiben. Außerdem kann eine unzureichende und falsche Trainingsreizsetzung erfolgslimitierend sein. Folglich zieht sich der Sichtungsprozess bereits vom Trainingsbeginn bis hin zum Hochleistungstraining.

Auch wenn die Eignung eines Judoka tätigkeitsspezifisch ist, besteht dennoch die Notwendigkeit einer Überprüfung der Entwicklung von allgemeinen Leistungsvoraussetzungen, denn diese sind die Basis für erforderliche spezifische Belastungsreize.

Im vorliegenden Material sind alle allgemeinen Tests, mit Ziel und Inhalt, beschrieben, die bei den Zentralen Sichtungen eingesetzt werden, da diese teilweise über die Anforderungen der Rahmentrainingskonzeption hinausgehen.



Kraftausdauer

Hangeln ^(u17)

Testziele

Überprüfung der Kraftausdauerleistung der Arm- und Oberkörpermuskulatur

Testaufgaben

Ermittlung der bewältigten Hangelstrecke (ohne Zeitbegrenzung)

Testaufbau

Hangelseil mindestens 4,5 m lang
(vgl. Abb. Seite 6)

Material/Testpersonal

- Testleiter
- Klebeband zur Kennzeichnung der oberen und unteren Marke

Testbeschreibung

Die Testperson hangelt. Das Seil darf nicht mit den Beinen geklemmt werden. Aus dem freien Hang von einer in 2 Meter am Seil gekennzeichneten Markierung bis zu einer in 4m gekennzeichneten Markierung. Beide Hände müssen in Höhe der Markierung greifen. Danach hangeln die Männer in die Ausgangsposition (Füße berühren nicht den Boden) zurück und beginnen sofort erneut nach oben zu hangeln. Die Frauen können ab der oberen Markierung abwärts klettern, kurz den Boden berühren und erneut nach oben hangeln.

Abbruch erfolgt, wenn das Seil geklemmt wird (Frauen nur nach oben), bei den Männern der Boden berührt wird oder eine Pause >3sec gemacht wird.

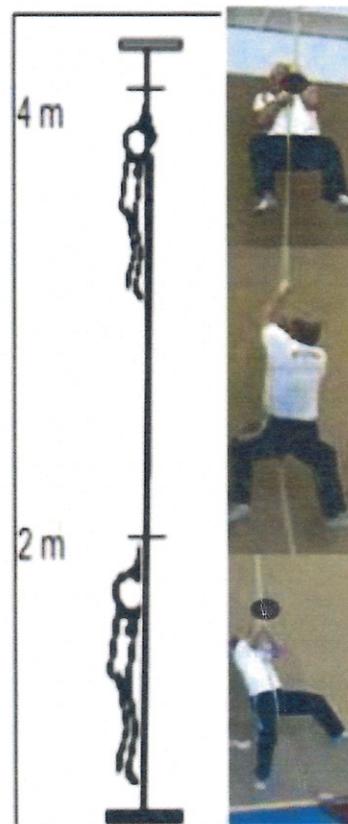
Für Schwergewichtler kann alternativ das Hängen an der Judojacke durchgeführt werden.

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gewertet wird für die Männer die insgesamt (auf- und abwärts) bewältigte Hangelstrecke in Metern mit einer Genauigkeit von 0,5 m und für die Frauen die bewältigte Hangelstrecke aufwärts ohne Zeitbegrenzung.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Klemmen des Seils mit den Beinen beim Hangeln (Männer auf und ab, Frauen aufwärts)
- Die obere Markierung wird nicht mit beiden Händen erreicht.
- Die (männliche) Testperson berührt zwischendurch mit den Füßen den Boden.
- Es wird eine Pause von mehr als drei Sekunden eingelegt (Frauen)



Kraftausdauer

Hängen an der Judojacke (u 15-u17)

Testziele

Überprüfung der statischen Kraftausdauerleistung der Unterarmmuskulatur

Testaufgaben

Ermittlung der maximalen Haltezeit beim beidarmigen freien Hängen an einer Judojacke

Testaufbau

Über eine Reckstange oder Klimmzugvorrichtung wird eine Judojacke gelegt, sodass sie mit beiden Händen unterhalb der Stange im Bereich der Revershälften erfasst werden kann.

Material/Testpersonal

- Judojacke
- Stoppuhr
- Testleiter

Testbeschreibung

Die Testperson erfasst mit beiden Händen und gestreckten Armen eine, um eine Stange oder Klimmzugvorrichtung gelegte, Judojacke an den Revershälften. Der Griff wird solange wie möglich gehalten.

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gewertet wird die maximale Haltezeit bis zur Lösung des Griffs in Sekunden mit einer Genauigkeit von $\pm 0,5$ Sek bzw. die Testperson mit den Füßen den Boden berührt.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Zusätzliches Klemmen der Jacke mit den Armen (Achselbereich) oder mit dem Kinn/Hals
- Berühren der Stange mit dem Kopf zwecks zusätzlicher Unterstützung des Haltens



Besonderer Hinweis

Der Test ist ungültig, wenn die Testperson die Stange mit dem Kopf berührt oder sich zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten des Haltens verschafft.

Kraftausdauer

Kastensprünge (u17)

Testziele

Überprüfung der Kraftausdauerleistung der Beinmuskulatur

Testaufgaben

Hoch- und Niedersprünge auf/von einem Kasten ohne Pause innerhalb von 60 sec.

Testaufbau

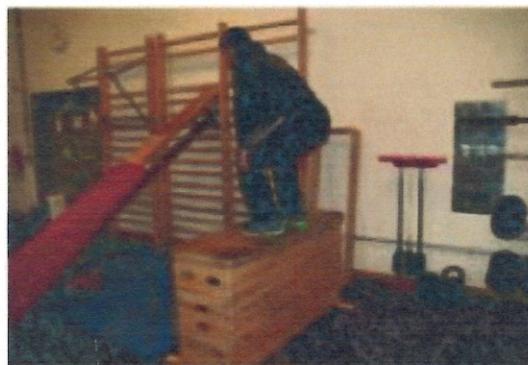
Turnkasten mit 60cm Höhe

Material/Testpersonal

- Testleiter
- Stoppuhr

Testbeschreibung

Die Testperson steht vor einem Turnkasten (60 cm Höhe). Durch einen Schlussprung springt sie auf den Kasten, sodass beide Füße komplett auf den Kasten gesetzt werden. Durch eine Schwungbewegung der Arme kann der Sprung unterstützt werden. Ohne Pause springt die Testperson in die Ausgangsposition zurück, um unmittelbar die nächste Wiederholung durchzuführen.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Es wird die maximale Anzahl gültiger Sprünge in 60 sec. auf dem Kasten ermittelt. Fehlerhaft ausgeführte Sprünge werden nicht gezählt.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Es wird nicht der gesamte Fuß auf den Kasten aufgesetzt. (ungültige Wiederholung)
- Die Füße werden nacheinander auf den Kasten gesetzt.

Besonderer Hinweis

Testabbruch erfolgt, wenn die Füße das dritte Mal nicht komplett auf den Kasten aufsetzen oder eine Pause >3sec gemacht wird.

Kraftausdauer

Anristen (u15 - u17)

Testziele

Überprüfung der Kraftausdauerleistung der Bauch- und Rumpfmuskulatur

Testaufgaben

Paralleles Heben (und Senken) der Bein aus dem Streckhang bis zur Haltestange der Hände

Testaufbau

Sprossenwand

Material/Testpersonal

- Testleiter
- Partner

Testbeschreibung

Ausgangsposition: Die Testperson befindet sich im Streckhang an einer Sprossenwand; es wird im Ristgriff gefasst. Der Griff ist etwa schulterbreit, die Arme sind nahezu gestreckt.

Ausführung: Beide Beine werden parallel zur Hochstrecke gebracht, bis die Beine die Stange berühren. Dabei bleiben die Arme fast gestreckt, die Beine sind nahezu gestreckt. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. Die Abwärtsbewegung wird kontrolliert ausgeführt.

Für schwergewichtige Judoka wird der Test modifiziert als paralleles Beinheben über 90° durchgeführt.



Anristen



Paralleles Beinheben

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Es wird die maximale Anzahl an gültigen Anristsbewegungen ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

- Abstoßen der Beine von der Sprossenwand (ungültige Wiederholung)
- Kein paralleles Anristen und Anschlagen der Beine (ungültige Wiederholung)
- „Einrollen des Körpers“ indem der Kopf in den Nacken genommen wird (ungültige Wiederholung)
- Pause zwischen den Wiederholungen > 3 sec. (sofortiger Testabbruch)

Besondere Hinweise

- Testabbruch erfolgt, wenn die Durchführungsbestimmungen mehrfach (3x) verletzt werden oder eine Pause >3sec gemacht wird.
- Für Schwergewichtler wird ein modifizierter Test durchgeführt – Anheben der Beine bis über die waagerechte Position (paralleles Beinheben).

Kraftausdauer

„Militärliegestütze“ – Burpees (u15 - u17)

Testziele

Überprüft wird die Kraftausdauerleistung der Arm-, Rumpf-, Bein-, Gesäß- und Hüftbeugemuskulatur

Testaufgaben

Die Testperson absolviert die beschriebene Komplexübung (siehe Testbeschreibung) so oft wie möglich in 60 sec.

Testaufbau

Matte und Videostativ mit 2m-Matallrohr sowie rechtwinkligem 1m-Rohr mit Markierungs-fähnchen („Galgen“)

Material/Testpersonal

- Testleiter
- Stoppuhr

Testbeschreibung

Die Testperson fällt aus einem hüftbreiten Stand in den Liegestütz und senkt die Arme, bis sie sich auf der Bauchlage befindet. Anschließend werden die Arme vom Boden abgehoben und nach hinten geführt, bis sie das Gesäß berühren. Direkt danach werden sie wieder nach vorne geführt, um einen Liegestütz mit Sprung in die Hocke auszuführen. Aus der Hocke erfolgt ein Streckungssprung. Bei diesem muss mit beiden Händen eine Markierung (10 cm oberhalb der Reichhöhe) berührt werden.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Es wird die maximale Anzahl der Ganzkörperübung ermittelt (Zeitbegrenzung 60 sec).

Es können folgende Fehler auftreten:

- Die Arme berühren in der Bauchlageposition nicht das Gesäß oder werden nicht vom Boden abgehoben.
- Das Markierungsfähnchen wird nicht mit beiden Händen berührt.

Kraftausdauer

Sprünge re/li über die Bank (u15)

Testziele

Überprüfung der Kraftausdauer und Reaktivkraft der unteren Extremitäten sowie der Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck

Testaufgaben

Parallele Wechselsprünge über eine Turnbank (60 sec)

Testaufbau

Turnbank

Material/Testpersonal

- Stoppuhr
- Testleiter

Testbeschreibung

Die Testperson steht mit paralleler Fußstellung seitlich neben einer Turnbank. Nach dem Startkommando springt sie mit beiden Beinen gleichzeitig abwechselnd seitlich über das Hindernis. Die Füße bleiben dabei parallel.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an korrekten Wiederholungen innerhalb von 60 sec wird ermittelt.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Einbeiniger Absprung (wird nicht gezählt)
- Frontaler Absprung (wird nicht gezählt)

Kraftausdauer

Tauziehen (u15)

Testziele

Ermittelt wird die Schnellkraftausdauerleistung von Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur sowie deren Gesamtkoordination unter Zeitdruck.

Testaufgaben

Die Testperson zieht den Partner innerhalb 30 sec möglichst weit.

Testaufbau

Mattenfläche mit einer Markierungslinie in einem Abstand von 20 Meter

Material/Testpersonal

- Seil (4,5-6 m Länge, ca. 3 cm Durchmesser)
- Partner gleicher Gewichtsklasse
- Stoppuhr
- Testleiter

Testbeschreibung

Ein Partner gleicher Gewichtsklasse liegt mit angezogenen Beinen in Rückenlage auf der Matte. Sein Gürtel befindet sich auf der Startlinie. In den Händen hält er ein Seil (Tau). Die Testperson steht am anderen Seilende mit paralleler Beinstellung. Das Seil ist gespannt. Nach dem Startkommando zieht sie den Partner zu sich heran. Wenn kein Raumgewinn mehr möglich ist, lässt sie das Seil locker und läuft rückwärts bis sie wieder das Seilende erreicht. Die Übung beginnt unmittelbar von vorn. Hat der Partner mit seinem Gürtel die 20m-Markierung erreicht, dreht dieser sich um und begibt sich wie die Testperson in Ausgangsposition. Die Übung beginnt wieder unmittelbar von vorn. Ermittelt wird die Anzahl der maximal gezogenen Meter vom Partner mit einer Genauigkeit von einem halben Meter.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Ermittelt wird die Anzahl der maximal gezogenen Meter vom Partner mit einer Genauigkeit von einem halben Meter.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Der Partner unterstützt die Fortbewegung mit den Füßen.
- Der Partner legt sich gestreckt auf den Rücken und vergrößert so die Reibungsfläche.
- Der Schwung der Rückwärtsbewegung darf dabei nicht für Raumgewinn genutzt werden.

Besondere Hinweise

Ein Partner, der sich nicht korrekt verhält muss ausgetauscht werden. Die Übung wird mit einem anderen Partner nach 10 min Pause wiederholt.

Schnellkraft

Medizinballschocken (u15 - u17)

Testziele

Ermittelt wird die Schnellkraftleistung der Rückenstreckmuskulatur sowie der Anteversion der Arme

Testaufgaben

Schocken des Medizinballs rücklings

Testaufbau

Abwurfmarkierung vor einer mind. 3m breiten und 15m langen Wurfbahn

Material/Testpersonal

- Medizinball (4 kg)
- Testleiter

Testbeschreibung

Die Versuchsperson steht mit dem Rücken an der Abwurfmarkierung und hält den Medizinball (4kg) zwischen den Händen. Zur Ausholbewegung (max. 2) beugt sie sich nach vorn und führt den Medizinball zwischen die Beine.

Durch eine explosive Überstreckung des Rückens wird der Medizinball so weit wie möglich rückwärts über den Kopf geworfen.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Ermittelt wird die Wurfweite des Medizinballs mit einer Genauigkeit von einem halben Meter.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Die Markierungslinie wird übertreten. (ungültiger Versuch)
- Der Medizinball wird nicht über den Kopf geführt. (ungültiger Versuch)

Besondere Hinweise

Die Versuchsperson erhält zwei Wertungsversuche; der bessere geht in die Wertung.

Koordination unter Zeitdruck

Kasten-Bumerang-Lauf (u15 & u17)

Testziele

Überprüfung allgemeiner koordinativen Fähigkeiten unter Zeitdruck (Gewandtheit)

Testaufgaben

Die Versuchsperson absolviert den vorgegebenen Hindernislauf in schnellstmöglicher Zeit.

Testaufbau



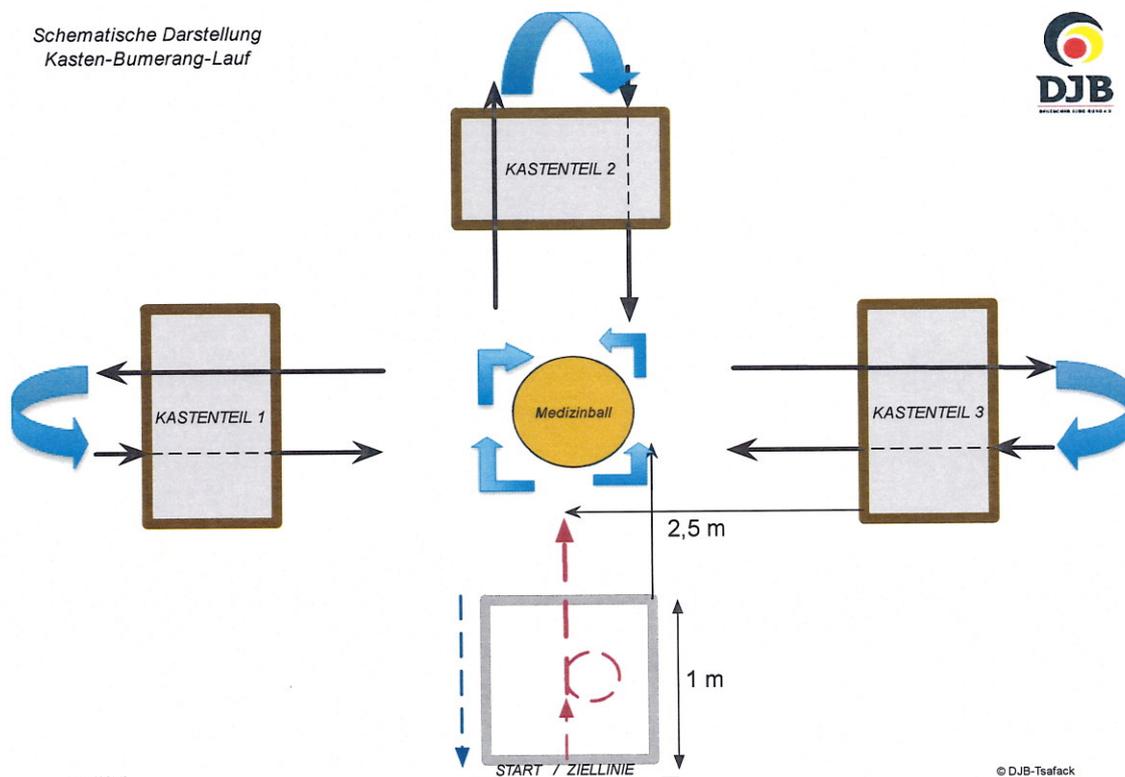
Material/Testpersonal

- Geräte: Judomatte (mindestens 7 x 7 m)
- 1 Medizinball (4-5 kg)
- 3 Kastenteile (jeweils 145 cm breit, 45 cm hoch, 20 cm tief)
- Eine Stoppuhr.
- Ein Testleiter

Testbeschreibung

Die Testperson steht an der Startlinie und beginnt nach dem Startsignal mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird von links um den Medizinball zum Kastenteil 3 gelaufen, das Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. In der Folge wird der Medizinball wieder von links mit einer Rechtskurve umlaufen und das nächste Kastenteil (2) übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Das gleiche Prozedere wiederholt sich mit Kastenteil 1. Danach wird der Medizinball letztmalig von links umrundet und die Start-/Ziellinie überlaufen. Das Überwinden der Kastenteile erfolgt ohne Stütz mit den Händen.

Schematische Darstellung
Kasten-Bumerang-Lauf



Stand 26.01.19

© DJB-Tsafack

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Zeit zur Absolvierung des Hindernislaufes in Sekunden (Genauigkeit 1/10sek.).

Es können folgende Fehler auftreten:

- Medizinball wird beim Umlaufen berührt. (Testabbruch und Wiederholung)
- Der Medizinball wird übersprungen (Laufweg abgekürzt). (Testabbruch und Wiederholung)
- Medizinball wird falsch umlaufen (Richtung) (Testabbruch und Wiederholung)

Besonderer Hinweis Besondere Hinweise

Jede TP erhält zwei Versuche. Der beste kommt in die Wertung. Nach Testabbruch kommt der erste gültige Versuch in die Wertung.

Schnellkraft

Standweitsprung (u15- u17)

Testziele

Überprüfung der Schnellkraft der Rumpfstreck- und Beinmuskulatur (Sprungkraft) sowie der Koordination von Rumpf- und Beinmuskulatur mit Armeinsatz (Anteversion)

Testaufgaben

Durchführung eines beidbeinigen Schlussprunges

Testaufbau

Absprungmarkierungslinie auf einer Judomatte, die noch mind. 4 m hinter der Linie ist (2 m breit)

Material/Testpersonal

- Maßband
- Testleiter

Testbeschreibung

Der Absprung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung von einer aufgezeichneten Linie. Die Arme vollziehen eine Auftaktbewegung (max. 2 x). Die Landung erfolgt beidbeinig.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zu dem der Absprungmarkierung nächstgelegene Körperteil bei der Landung. (Optimal ist es die Ferse eines Fußes.) Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung (Wiederholung)
- Kein beidbeiniger Absprung (Wiederholung)
- Zurückfallen bei der Landung (der Absprungmarkierung nächstgelegener Körperteil dient als Messpunkt)

Besonderer Hinweis

Die Testperson hat zwei Wertungsversuche, der weiteste Sprung kommt in die Wertung. Muss ein Sprung wiederholt werden, zählt der erste gültige Sprung.

Schnellkraft

Reißen u17

Das Reißen wird vorerst in Form einer Technikdemonstration in dieser Altersklasse durchgeführt.

Das Reißen ist eine Komplexübung. Die Hantel wird in einem Zug vom Boden über den Kopf zur Hochstrecke gebracht. Deshalb kann die Übung nur erfolgreich ausgeführt werden, wenn die Testperson explosiv arbeitet. Die Übung stellt auch hohe Ansprüche an die Beweglichkeit und Koordination.

Um ein Verletzungsrisiko minimal zu halten, ist die **gründliche** Erlernung einer **sauberen** Technik notwendig.

Bei der zentralen Sichtung **u15** wird die Ausführung der **Reißkniebeuge** durchgeführt.

Besonderer Hinweis

Für das Lerntraining sollte unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, wenn der jeweilige Trainer selbst über keine Ausbildung im Reißen – einschließlich der methodischen Reihen – verfügt.

www.langhantelathletik.de

Ausdauer

Judo spezifischer Beeptest (u15 -u17)

Testziele

Einschätzung der allgemeinen Ausdauer kombiniert mit einer Judorolle

Testaufgaben

Einhaltung der vorgegebenen Geschwindigkeit bis Testabbruch

Testaufbau

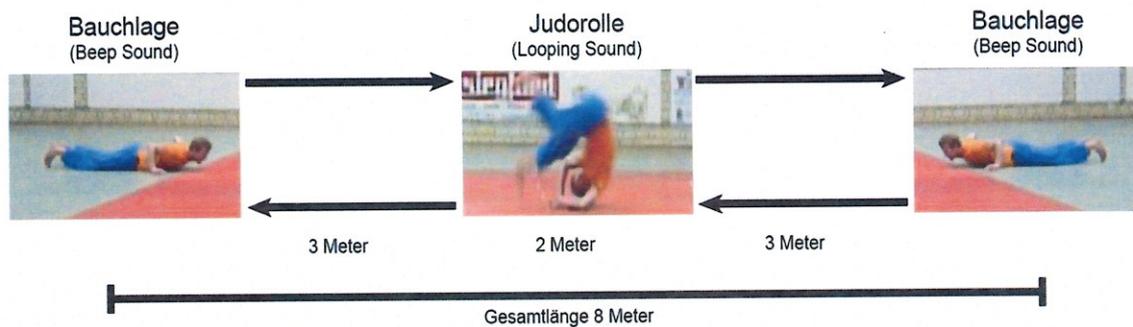
Judomatte mit Markierungsstreifen im Abstand von 8 m einschließlich markiertem Feld von 2m Breite für die Judorolle in der Mitte

Material/Testpersonal

- Markierungsstreifen (Tape o.ä.)
- Judomatte min. 12m breit
- Software für den Beeptest
- Wiedergabegerät (z.B. Laptop)
- Lautsprecher
- Ein Testleiter
- Je ein Helfer für vier Testpersonen
- Testprotokoll

Testbeschreibung

Die Testperson liegt in Bauchlage vor einer Markierungslinie (siehe Abb. S.27). Auf ein Startkommando steht sie auf, läuft in vorgeschriebener Geschwindigkeit 3 Meter Richtung Mattenmitte, führt in einem markierten Bereich von 2 Metern eine Judorolle aus, überläuft die 3 Meter bis zur nächsten Begrenzungslinie und nimmt wieder die Ausgangsposition ein. Auf Zeitsignal wird die Übung wiederholt. In regelmäßigen Abständen verkürzt sich der Abstand zwischen den Signalen, sodass die Testperson die Aufgabe schneller erfüllen muss. Der Test ist beendet, wenn die Geschwindigkeit nicht mehr gehalten werden kann.



Kirbschus, K., Kirbschus, M. & Ferrauti, A

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gezählt werden die absolvierten Beeps, in der die Übung im vorgegebenen Zeitrahmen erfolgt. Es gibt zwei Ermahnungen, wenn die Versuchsperson aus dem vorgegebenen Zeitfenster kommt. Das dritte Mal bedeutet Testabbruch.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Die Übungen können nicht mehr im vorgegeben Tempo absolviert werden (Testabbruch nach zwei Ermahnungen)
- Judorolle wird nicht ausgeführt; Ermahnung und Durchführung von zwei Rollen bei der nächsten Wiederholung, Testabbruch im Wiederholungsfall
- Die Testperson nimmt die Ausgangsposition nicht korrekt ein; Ermahnung und Testabbruch im Wiederholungsfall

Besonderer Hinweis

Der Abstand zwischen den Testpersonen eines Durchganges sollte 1,2m nicht unterschreiten.

Beweglichkeit

Dehntest Beininnenseite (u15 – u17)

Testziele

Überprüfung der Spreizfähigkeit der Beininnenseite

Testaufgaben

Maximal mögliche Spreizung der Beine

Testaufbau

Matte mit Markierungen für die Winkel (vgl. Abbildung)

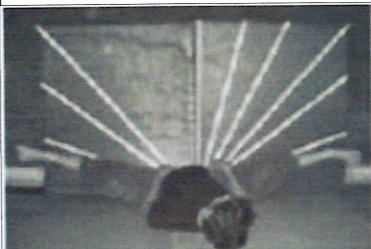
Material/Testpersonal

- Die Mess- und Bewertungsfläche besteht aus einer Judomatte (2 x 1 m) mit markierten Linien (z. B. mit Tape) in gleichmäßigen Winkelabständen (vgl. Abb. S.29)
- Je ein Testleiter ml. und wbl.

Testbeschreibung

Die Testperson liegt auf dem Rücken (vgl. Abb. S.28). Beide Beine sind senkrecht nach oben gerichtet und gestreckt. Sie werden dann jeweils seitlich und ohne Fremdeinwirkung in Richtung Boden gespreizt, sodass ein möglichst großer Winkel entsteht. Die Hände können die Spreizung unterstützen. Die Beine werden nicht angewinkelt. In der Endposition verharrt die Testperson mind. 2 sec.

Dehntest Beininnenseite

Veranschauunsbild	Grad	Bewertung	
	< 90°	- -	ungenügend
	90°-119°	-	mangelhaft
	120°-149°	0	zufriedenstellend
	150°- 179°	+	gut
	180°	++	sehr gut

Stand: März 19

© DJB-Nachwuchstrainerteam

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Bestimmt wird der erreichte Spreizwinkelbereich. Beide Beine müssen sich im gleichen Bereich befinden.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Anheben von Bein, Arm, Hüfte oder Oberkörper. Beine werden gebeugt.
- Beine werden beim absenken gebeugt
- Gesäß entfernt sich von der Matte
- Der Körper wird verdreht

Besonderer Hinweis

Weibliche Testpersonen werden von Testleiterinnen und männliche Testpersonen von Testleitern getestet. Eine aktive Unterstützung durch eine zweite Person ist nicht zulässig.

Beweglichkeit

Dehntest Rückseite Oberschenkelmuskulatur re/li (u15 -U17)

Testziele

Überprüfung der Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Testaufgaben

Bestimmung der Bewegungsamplitude des Bein- Hüftwinkels

Testaufbau

Matte mit Markierungen für die Winkel (vgl. Abb. S. 31)

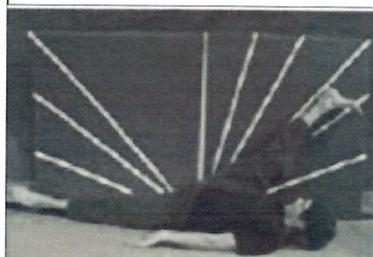
Material/Testpersonal

- Die Mess- und Bewertungsfläche besteht aus einer Judomatte (2 x 1 m) mit markierten Linien (z. B. mit Tape) in gleichmäßigen Winkelabständen (vgl. Abb. Seite.31).
- Je ein Testleiter männlich und weiblich

Testbeschreibung

Die Testperson liegt seitlich (vgl. Abb. S.31) dicht vor einer gekennzeichneten Mess- bzw. Bewertungsfläche, wobei sich das entferntere Bein gestreckt am Boden befindet und das andere senkrecht nach oben ausgestreckt wird. Die Testperson senkt einmal aus der Ausgangsposition das angehobene (fast gestreckte) Bein so weit wie möglich in Richtung Boden/eigenem Kopf, sodass ein möglichst großer Spreizwinkel zum anderen, weiter fest am Boden verharrenden Bein entsteht. Hüfte und Arme bleiben dabei am Boden. Der Test wird in beide Richtungen ausgeführt.

Test Oberschenkel Rückseite

Veranschauunsbild	Grad	Bewertung	
	< 90°	- -	ungenügend
	90°-119°	-	mangelhaft
	120°-134°	0	zufriedenstellend
	135°- 149°	+	gut
	>= 150°	++	sehr gut

Stand: März 19

© DJB-Nachwuchstrainerteam

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Bestimmt wird der erreichte Spreizwinkelbereich entsprechend der gekennzeichneten Linien. Bei beiden Ausführungsformen wird in der erreichten maximalen Spreizweite ca. zwei Sekunden verharrt, sodass der erreichte Bereich bestimmt und bewertet werden kann.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Anheben von Bein, Arm, Hüfte oder Oberkörper. Beine werden gebeugt.
- Beine werden beim absenken gebeugt
- Entfernen von der Testmatte

Besonderer Hinweis

Weibliche Testpersonen werden von Testleiterinnen und männliche Testpersonen von Testleitern getestet.

Eine aktive Unterstützung durch eine zweite Person ist nicht zulässig.

Beweglichkeit/Koordination

Brückenüberschläge (u15 – u17)

Testziele

Überprüft werden die Gesamtkörperkoordination unter Zeitdruck, die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Stabilität der Halswirbelsäule (Nackermuskulatur)

Testaufgaben

Getestet werden die Brückenüberschläge in 30 Sec.

Testaufbau

Ebene Matte (Judomatte oder Schaumstoffverbundmatte) von mind. 2 x 1 m

Material/Testpersonal

- Testleiter
- Stoppuhr

Testbeschreibung

Die Testperson befindet sich im Hockstand und setzt den Kopf auf die Matte (Ausgangsposition). Hieraus führt sie einen halben Brückenschlag aus, sodass sie nur mit dem Kopf, den Händen neben dem Kopf und den Füßen die Matte berührt. Aus dieser Position wird der zweite halbe Brückenschlag zurück in die Ausgangsposition geführt. Die Beine werden dabei gerade über den Körper und nicht seitlich geführt.

Gezählt werden die korrekten Ausführungen vor und zurück (wechselseitig) innerhalb von 30 sec.



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gezählt wird die Anzahl der korrekten und vollständigen Brückenüberschläge in 30 sec.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Die Testperson „bricht in der Brücke zusammen“ (zweite Bild von rechts); Testabbruch
- Die Rückbewegung aus der Brücke erfolgt seitlich; keine Wertung der Ausführung

Besonderer Hinweis

Gezählt werden nur die vollständig ausgeführten Überschläge; ein Brückenschlag besteht aus einer Hin- und einer Rückbewegung. Eine aktive Unterstützung durch eine zweite Person ist nicht zulässig.

Beweglichkeit/Koordination

Turnelemente (u15 - u17)

Testziele

Überprüft werden die Gesamtkörperkoordination anhand ausgewählter Turnelemente

Testaufgaben

Die Elemente werden in sinnvoller Verbindung und vorgegebener Reihenfolge geturnt.

Testaufbau

Judomatte oder Bodenturnmatte von mind. 8 m x8 m

Material/Testpersonal

- Testleiter

Testbeschreibung

Geturnt werden folgende Elemente in Verbindung und Reihenfolge:

Rolle vorwärts/rückwärts, Rad rechts/links, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag, Spezialübung.

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Benotet werden einzelnen Elemente in ihrer Ausführung. Aus dem Durchschnitt der einzelnen Noten wird die Gesamtnote ermittelt. Die Benotung erfolgt in einer Fünferskalierung.

Es können folgende Fehler auftreten: Ein Element wird nicht ausgeturnt. (Teilnote 5)

Besonderer Hinweis

Vor der Kopfkippe kann die Testperson eine Rolle vorwärts zum Schwungholen integrieren. Diese wird nicht bewertet.

Die Spezialübung wird von der VP frei gewählt.

Vorläufige Normen Frauen u 17

Gewichtsklasse	Brücken- überschläge	Hängen an der Judojacke	Kastensprünge	Hangeln	Anristen	Militärriegelstütz	Med.-schocken	SWS	KABULA	Beep-test	alle Tests mit Noten	Beweglichkeit
kg	30"	sec	60"	30"	60"	60"	m	m	sec	Töne	Note	Bewertung
40	15	100	50	6	15	26		2,20	12,0	72	2	++
44	15	100	50	6	15	26		2,20	12,0	83	2	++
48	15	100	50	6	15	26		2,20	12,0	83	2	++
52	15	100	50	6	15	26		2,20	12,0	83	2	++
57	15	100	50	6	15	26		2,20	12,0	83	2	++
63	15	80	50	6	15	26		2,20	12,0	83	2	++
70	15	80	50	6	12	26		2,20	12,0	72	2	++
78	10	70	45	5	10	26		2,20	12,5	61	2	++
90	5	60	35	5 Rapunzel	25 halbe	22		2,20	13,0	51	2	+
+90	3	45	25	3 Rapunzel	20 halbe	20		2,00	14,0	45	2,5	+

Vorläufige Normen Männer u 17

Gewichtsklasse	Brücken- überschläge	Hängen an der Judojacke	Kastensprünge	Hangeln	Anristen	Militärriegelstütz	Med.-schocken	SWS	KABULA	Beep-test	alle Tests mit Noten	Beweglichkeit
kg	30"	sec	60"	30"	60"	60"	m	m	sec	Töne	Note	Bewertung
43	15	150	60	12,5	20	30		2,40	11,5	100	2	++
46	15	150	60	12,5	20	30		2,40	11,5	100	2	++
50	15	150	60	12,5	20	30		2,50	11,5	100	2	++
55	15	150	60	12,5	20	30		2,50	11,5	100	2	++
60	15	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2	++
66	15	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2	++
73	15	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2	++
81	15	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2	++
90	15	120	60	10,0	17	28		2,50	12,0	90	2	++
100	10	90	40	5,0	25 halbe	26		2,40	12,5	72	2	+
+100	5	60	30	5 Rapunzel	20 halbe	22		2,10	13,0	66	2,5	+

Vorläufige Normen U15 weiblich



Gewichtsklasse	Brückenüberschläge	Hängen an der Judojacke	Wechselsprünge	Tauziehen	Anristen	Militärlegestütz	Med.-schocken	SWS	KABULA	Beep-test	alle Tests mit Noten	Beweglichkeit
kg	30"	sec	60"	30"	60"	60"	m	m	sec	Töne	Note	Bewertung
33	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	72	2	++
36	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	78	2	++
40	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	78	2	++
44	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	78	2	++
48	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	78	2	++
52	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	78	2	++
57	15	90	90	30	13	24		2,20	12,0	72	2	++
63	10	80	85	30	10	24		2,20	12,5	72	2	++
70	5	80	80	25	25 halbe	20		2,20	13,0	57	2,5	+
+70	3	70	60	25	20 halbe	18		2,00	14,0	47	2,5	+

Vorläufige Normen U15 männlich

Gewichtsklasse	Brückenüberschläge	Hängen an der Judojacke	Wechselsprünge	Tauziehen	Anristen	Militärlegestütz	Med.-schocken	SWS	KABULA	Beep-test	alle Tests mit Noten	Beweglichkeit
kg	30"	sec	60"	30"	60"	60"	m	m	sec	Töne	Note	Bewertung
34	15	130	110	40,0	18	26	10	2,30	11,5	94	2	++
37	15	130	110	40,0	18	26	10	2,30	11,5	94	2	++
40	15	130	110	40,0	18	26	12	2,40	11,5	94	2	++
43	15	130	110	40,0	18	26	12	2,40	11,5	94	2	++
46	15	130	110	40,0	18	26	12	2,50	11,5	94	2	++
50	15	130	110	40,0	18	26	12	2,50	11,5	94	2	++
55	15	130	110	40,0	18	26	12	2,50	11,5	94	2	++
60	15	130	110	40,0	18	26	12	2,50	11,5	94	2	++
66	15	100	110	40,0	15	26	12	2,40	12,0	89	2	++
73	10	80	90	35,0	25 halbe	24	12	2,30	12,5	86	2	+
+73	5	60	70	30,0	20 halbe	24	12	2,20	13,0	78	2,5	+

U15	
Beweglichkeit	Dehntest Beininnenseite
	Brückenüberschläge (Anzahl in 30 Sek)
	Test Rückseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.
Kraftausdauer	Hängen an der Judojacke (bis Abbruch) Gestreckte Arme
	Sprünge re/li über umgedr. Bank (60s)
	Tauziehen (Meter in 30s)
	Anristen (Wh./30s)
	"Militärliegestütze" Burpees (Wh./60s)
Schnellkraft	Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg
	Medizinballweitwurf(Rückwärts) aus dem Stand mit 3-5kg
	Standweitsprung
Technikdemonstration	Reißkniebeuge
KuZ	Kastenbumeranglauf
Turnen	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag,, , Spezialübung)
Ausdauer	Judo Spezifischer Beeptest

U17	
Beweglichkeit	Dehntest Beininnenseite
	Brückenüberschläge (Anzahl in 30 Sek)
	Test Rückseitige Oberschenkelmuskulatur re./li.
Kraftausdauer	Hängen an der Judojacke (bis Abbruch) Gestreckte Arme
	Kastensprünge (60s)
	Hangeln (Meter in 30s)
	Anristen (Wh./60s)
	"Militärliegestütze" / Burpees (Wh./60s)
Schnellkraft	Medizinballschocken aus dem Stand mit 3-5Kg
	Umsetzen (Technikdemonstration. Komplette Ausführung in die Hocke)
	Standweitsprung
KuZ	Kastenbumeranglauf
Turnen	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstandüberschlag,, , Spezialübung)
Ausdauer	Judo Spezifischer Beeptest

Literatur

DJB (Hrsg.)(2016): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs 2016-2020

DJV (Hrsg.) (1989): Trainingsprogramm 1989/93 für Trainingszentren des Deutschen Judo-Verbandes der DDR. Teil C.

Granacher, U., Golle, K. (Hrsg.) (2018): Handreichung zum Motorik-Test in der Jahrgangsstufe (JST) 3.
Zugriff am 28.01.2019 unter https://www.uni-potsdam.de/fileadmin01/projects/emotikon/Downloadtabelle/Handreichung_EMOTIKON_Land_BB_2018_19.pdf

Testmanual, Land Brandenburg i.Z.m. IAT Leipzig

Bilde Maskottchen Yoko: Deutscher Judo-Bund e.v. : Zugriff am 30.01.19 unter <https://www.iudobund.de/aktuelles/detail/yoko-erstmals-live-on-stage-1581/>

Kirbschus, K., Kirbschus, M. & Ferrauti, A.(o.A.): Manual und Erfassungsbogen des Judo Beep Tests

