

Zentrale Sichtung des deutschen Judo Bundes u15 & u17



Testmanual athletische Überprüfung

Vorwort

Kraftausdauer

Hangeln (u17)

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. Gewertet werden die gehangelten Meter auf- und abwärts auf eine Genauigkeit von 0,5m. Die Frauen können ab der oberen Markierung abwärts klettern, kurz den Boden berühren und erneut nach oben hangeln. Gewertet werden die gehangelten Meter aufwärts auf eine Genauigkeit von 0,5m.

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. Die Arme sind zu Beginn gebeugt. Gemessen wird die Haltezeit bis zum Lösen des Griffs.

Testziele

Überprüfung der Kraftausdauerleistung der Arm- und Oberkörpermuskulatur

Testaufgaben

Ermittlung der bewältigten Hangelstrecke (ohne Zeitbegrenzung)

Testaufbau

Hangelseil mindestens 4,5 m lang (vgl. Abb. oben), Klebeband zur Kennzeichnung der oberen und unteren Marke.

Material/Testpersonal

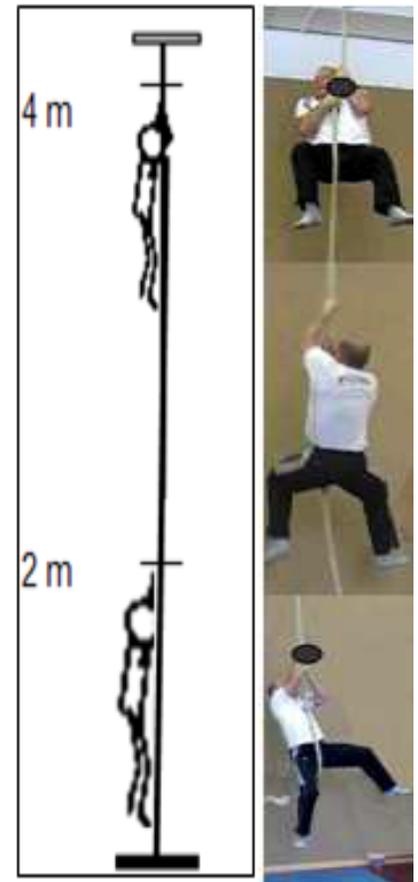
○

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

Testbeschreibung

Die Testperson erfasst mit beiden Händen und gestreckte Armen eine um eine Stange oder Klimmzugvorrichtung gelegte Judojacke an den Revershälften der Jacke. Der Griff wird solange wie möglich gehalten. Der Test ist beendet, wenn die Testperson eine oder beide Hände loslässt.

Testziele

Überprüfung der statischen Kraftausdauerleistung der Arm- und Oberkörpermuskulatur

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

○

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

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

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)

Testbeschreibung

Die Testperson steht vor einem Turnkasten (60cm Höhe). Durch einen Schlussprung springt er auf den Kasten, so dass der ganze Fuß auf den Kasten setzt. Die Arme können durch eine Schwungbewegung unterstützen. Ohne Pause springt die Testperson in die Ausgangsposition zurück, um unmittelbar die nächste Wiederholung durchzuführen. Ermittelt wird die maximale Wiederholungsanzahl an Kastensprüngen in 60 sec.

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

Material/Testpersonal

-



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an Anrissbewegungen wird ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

Besonderer Hinweis

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

Kraftausdauer

Anristen

Testbeschreibung

Ausgangsposition: Die Testperson befindet sich im Streckhang, die Stange (Reck oder Klimmzugvorrichtung) wird im Ristgriff erfasst. Der Griff ist etwa schulterbreit, die Arme sind nahezu gestreckt. Ein Partner verhindert ein Durchschwingen des Körpers der Testperson. Ausführung: Beide Beine werden ohne am Partner abzustoßen parallel zur Hochstrecke gebracht bis die Beine die Stange berühren. Dabei bleiben die Arme fast gestreckt, die Beine können leicht angewinkelt werden. Der Kopf bleibt zwischen den Armen. Die Abwärtsbewegung wird kontrolliert ausgeführt. Ermittelt wird die maximale Wiederholungsanzahl an Anristbewegungen.

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

Material/Testpersonal

○



Anristen

Paralleles Beinheben

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an Anrirstbewegungen wird ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

- Abstoßen der Beine am Anschlag (Hilfsperson)
- Kein paralleles Anrirsten und Anschlagen der Beine
- „Einrollen des Körpers“ indem der Kopf in den Nacken genommen wird
- Querstange wird nicht mit beiden Beinen berührt
- Pause zwischen den Wiederholungen > 3 sec..

Besondere Hinweise

- Testabbruch erfolgt, wenn die Durchführungsbestimmungen 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

„Militärliegstütze“ - Burpees

Testbeschreibung

Die Testperson fällt in den Liegestütz und senkt die Arme, bis er sich auf der Bauchlage befindet. Anschließend werden die Arme in Richtung Gesäß geführt und vom Boden abgehoben, um sie danach wieder nach vorne zu führen und einen Liegestütz mit Sprung in die Hocken auszuführen. Aus der Hocke erfolgt einen Streckungssprung. Mit beiden Händen wird eine Markierung (10cm) oberhalb der Greifhöhe berührt.

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

Material/Testpersonal

○



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an Anristbewegungen wird ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

Besondere Hinweise

○

Kraftausdauer

Sprünge re/li über die **Umgedrehte Bank** (u15)

Testbeschreibung

Die Testperson fällt in den Liegestütz und senkt die Arme, bis er sich auf der Bauchlage befindet. Anschließend werden die Arme in Richtung Gesäß geführt und vom Boden abgehoben, um sie danach wieder nach vorne zu führen und einen Liegestütz mit Sprung in die Hocken auszuführen. Aus der Hocke erfolgt einen Streckungssprung. Mit beiden Händen wird eine Markierung (10cm) oberhalb der Greifhöhe berührt.

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

Material/Testpersonal

○



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an Anristbewegungen wird ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

Besondere Hinweise

○

Kraftausdauer

Tauziehen (u15)

Testbeschreibung

Die Testperson fällt in den Liegestütz und senkt die Arme, bis er sich auf der Bauchlage befindet. Anschließend werden die Arme in Richtung Gesäß geführt und vom Boden abgehoben, um sie danach wieder nach vorne zu führen und einen Liegestütz mit Sprung in die Hocken auszuführen. Aus der Hocke erfolgt einen Streckungssprung. Mit beiden Händen wird eine Markierung (10cm) oberhalb der Greifhöhe berührt.

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

Material/Testpersonal

○

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Die maximale Anzahl an Anristbewegungen wird ermittelt (ohne Zeitbegrenzung).

Es können folgende Fehler auftreten:

Besondere Hinweise

○

Kasten-Bumerang-Lauf

Testbeschreibung

Die VP steht an der Startlinie und beginnt nach dem Startsignal mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird 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 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. Gemessen wird die Zeit vom Startkommando „Fertig - Los“ bis zum Überqueren der Ziellinie in Sekunden. Das Überwinden der Kastenteile kann mit und ohne Stütz erfolgen. Der Medizinball darf nicht berührt werden.

Testziele

Überprüfung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten unter Zeitdruck (Gewandtheit)

Testaufgaben

Die Versuchsperson absolviert den vorgegebenen Hindernislauf in schnellstmöglicher Zeit.

Testaufbau

- Markieren (Kreppband) der Teststrecke.
- Der Abstand der Kastenteile vom Medizinball beträgt 2,5 m.
- der Abstand von der Startlinie bis zum Medizinball beträgt 3,5 m (vgl. **Abb.**

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 Trainer (Testleiter)

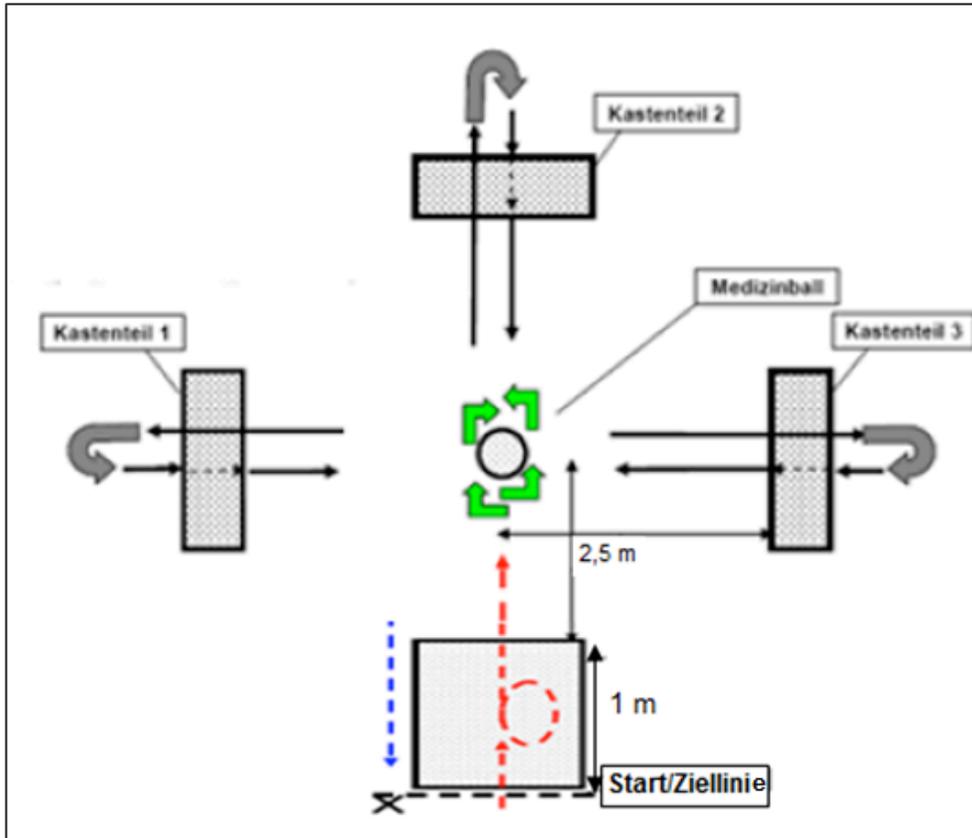


Abb.3

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

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

Es können folgende Fehler auftreten:

- Medizinball wird beim Umlaufen berührt
- Medizinball wird falsch umlaufen(Richtung)

Besonderer Hinweis

- Jede TP erhält einen Vorversuch ohne Wertung.

Schnellkraft

Standweitsprung

Testbeschreibung

Der Absprung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung von einer aufgezeichneten Linie. Die Arme vollziehen eine Auftaktbewegung. Die Landung erfolgt beidbeinig, dabei darf nicht mit den Händen nach hinten gegriffen werden.

Testziele

Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft)

Testaufgaben

Die Testperson muss mit einem Sprung so weit wie möglich springen. Aus zwei Versuchen

Testaufbau

- Markieren (Kreppband) der Teststrecke.

Material/Testpersonal



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung
- Kein beidbeiniger Absprung
- Zurückfallen bei der Landung

Besonderer Hinweis

- Der beste von zwei Versuchen wird gewertet.

Ausdauer

Judo spezifischer Beepetest

Testbeschreibung

Testziele

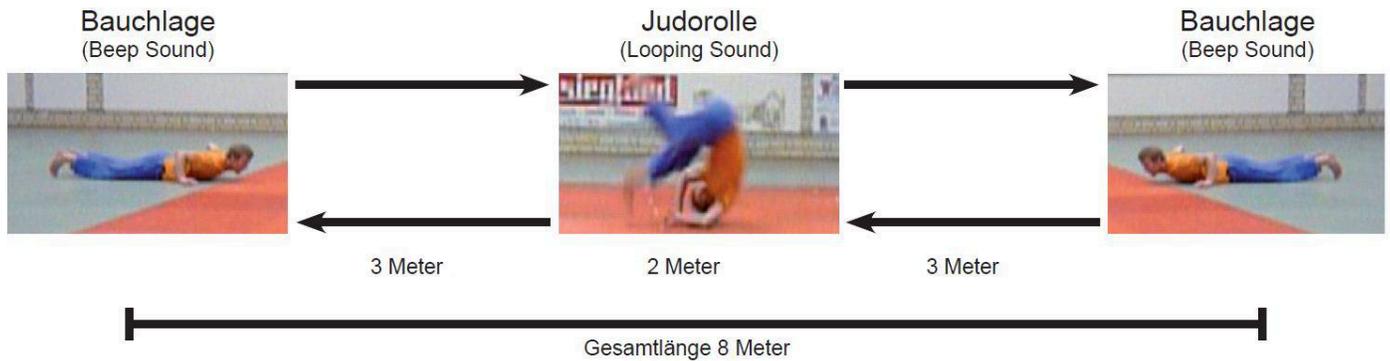
Testaufgaben

Testaufbau

-

Material/Testpersonal

-



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung
- Kein beidbeiniger Absprung
- Zurückfallen bei der Landung

Besonderer Hinweis

- Der beste von zwei Versuchen wird gewertet.

Beweglichkeit

Dehntest Beininnenseite

Testbeschreibung

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

-

Material/Testpersonal

-

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung
- Kein beidbeiniger Absprung
- Zurückfallen bei der Landung

Besonderer Hinweis

- Der beste von zwei Versuchen wird gewertet.

Beweglichkeit

Dehntest Rückseite Oberschenkelmuskulatur re/li

Testbeschreibung

Testziele

Testaufgaben

Testaufbau

-

Material/Testpersonal

-

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung
- Kein beidbeiniger Absprung
- Zurückfallen bei der Landung

Besonderer Hinweis

- Der beste von zwei Versuchen wird gewertet.

Beweglichkeit/Koordination

Brückenüberschläge

Testbeschreibung

Der Brückenüberschlag beginnt und endet in der Ausgangsposition (Siehe Abbildung unten).

Testziele

Testaufgaben

Getestet werden die Brückenüberschläge in 30 Sec.

Testaufbau

○

Material/Testpersonal

○



MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Getestet werden die Brückenüberschläge in 30 Sec

Es können folgende Fehler auftreten:

-
- Kein beidbeiniger Absprung
- Zurückfallen bei der Landung

Besonderer Hinweis

- Gezählt werden nur die vollständig ausgeführten Überschläge (Ausgangsposition zurück)

Normvorschläge Frauen U 17

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

Normvorschläge Männer U 17

Gewichtsklasse	Brückenüberschläge	Hängen an der Judojacke	Wechselsprünge	Hangeln	Anristen	Militärriegestütz	Med.-schocken	SWS	KABULA	Beeptest	alle Tests mit Noten
kg	30"	sec	60"	30"	60"	60"	m	m	sec	Töne	Note
43	14	150	60	12,5	20	30		2,40	11,5	100	2
46	14	150	60	12,5	20	30		2,40	11,5	100	2
50	14	150	60	12,5	20	30		2,50	11,5	100	2
55	14	150	60	12,5	20	30		2,50	11,5	100	2
60	14	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2
66	14	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2
73	14	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2
81	14	150	60	12,5	20	30		2,60	11,5	100	2
90	14	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

