



Zentrale Verbandssichtung des Judoverbandes Sachsen e.V.

ab Dezember 2021

Stand: 01.10.2021

JVS – Sichtungsinhalte der Klassenstufen 4, 5, 6 und 7

1. Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

1. Schlussweitsprung
2. Schrägzüge an der Klimmzugstange
3. Liegestütze
4. Unterkreisen
5. Medizinball schocken

Beweglichkeit

1. Seitpagat
2. Rumpfbeugen vorwärts

Koordination / Schnelligkeit

1. Sternlauf

Ausdauer

1. Levellauf

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.

2. Testprofil Judo

Vorbemerkung:

Für die judospezifischen

Bitte beachten Sie die allgemeinen Hinweise zu Tachi-Waza und Ne-Waza unter Punkt 4.2.

2.1 Testprofil Klasse 4 und 5

Tachi-waza

1. Tandoku Renshu (Platzwechsel)

Testaufbau:

Für diese Tests werden mit Tape-Streifen zwei Linien, in einem Abstand von einem Meter, parallel zueinander auf die Matte geklebt. Die SportlerInnen starten bei beiden Tests mit den Füßen parallel zueinander auf einer der beiden Linien.

Kodokan Eingang (Qualität)

Die SportlerInnen führen abwechselnd links und rechts einen Kodokan Eingang durch, wobei das Ziel ist, nach der 180 Grad Körperdrehung mit beiden Füßen auf der gegenüberliegenden Linie zu stehen.

Die Bewertung erfolgt mit Blick auf die Knotenpunkte: richtige Schrittfolge, Knievorspannung, aufrechte Körperhaltung (Blick nach vorne), Dynamik, parallele Fußstellung, Gewicht auf dem Fußballen.

Der Gesamteindruck von 5 Wiederholungen pro Seite geht in die Wertung ein.

Kodokan Eingang (Schnelligkeit)

Bei diesem Test führen die SportlerInnen nach dem Startkommando 8 Kodokan Eingänge (links und rechts im Wechsel) so schnell wie möglich aus. Dabei wird die Zeit gestoppt, sobald die SportlerInnen 8 GÜLTIGE Wiederholungen absolviert haben. Gültig ist eine Wiederholung nur dann, wenn beide Füße nach dem Eingang auf, oder hinter der markierten Linie aufkommen. Außerdem müssen die Füße nach jeder Wiederholung in der Endposition weitestgehend parallel und nicht versetzt zueinander auf der Matte stehen.

Der schnellere von zwei Versuchen geht in die Wertung ein.

2. Uchi-Komi und Nage-Komi am Platz (Eindrehtechnik zur Hauptseite)

Tori absolviert 3 Uchi-Komi einer beliebigen Eindrehtechnik (vorzugsweise beidbeinig) und wirft (Nage-Komi) seinen Partner danach mit derselben Technik einmal ab (2 – 3 Wertungsversuche).

3. Uchi-Komi und Nage-Komi am Platz (Eindrehtechnik zur Gegenseite)

Tori absolviert 3 Uchi-Komi einer beliebigen Eindrehtechnik (vorzugsweise beidbeinig) und wirft (Nage-Komi) seinen Partner danach mit derselben Technik einmal ab (zwei bis drei Wertungsversuche).

4. Werfen aus der Rückwärtsbewegung mit einer Eindrehtechnik zur Hauptseite

Uke schiebt seinen Partner aktiv, sodass dieser in die Rückwärtsbewegung kommt. Tori übernimmt den Schub von Uke und wirft mit einer Eindrehtechnik aus der Rückwärtsbewegung ab (2 – 3 Wertungsversuche).

5. Eine Fußtechnik nach hinten

Tori zieht Uke hinter sich her, um eine Reaktion zu erzeugen. Sobald Uke deutlich nach hinten reagiert, wirft Tori mit einer Fußtechnik (O-Uchi-Gari; Ko-Uchi-Gari; O-Soto-Gari) nach hinten.

Ne-Waza

1. Lösungsmöglichkeit gegen Ukes Bauchlage oder Bankposition (Tori startet stehend)
2. Lösungsmöglichkeit gegen Ukes Rückenlage, mindestens ein Bein geklammert

2.2 Testprofil Klasse 6 und 7

Tachi-waza

Uchi-Komi:

1. Basis Uchi-Komi für vorwärts Techniken (aus dem Stand)
2. Eindrehtechnik zur Hauptseite, ohne ausheben des Partners (aus dem Stand)
3. Eindrehtechnik zur Hauptseite, mit ausheben des Partners (aus der Bewegung, z.B. Rhythmusuchi-komi)

Nage-Komi: Gleiche Auslage

1. Eindrehtechnik zur Gegenseite
2. Eine Fußtechnik (O-soto-gari oder Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari)

Nage-Komi: Gegengleiche Auslage

1. Eindrehtechnik zur Hauptseite
2. Eine Fußtechnik (O-soto-gari oder Ko-uchi-gari oder O-uchi-gari)

Ne-Waza

1. Lösungsmöglichkeit gegen Ukes Bauchlage oder Bankposition (Tori startet stehend)
2. Lösungsmöglichkeit gegen Ukes Rückenlage, mindestens ein Bein geklammert
3. Lösungsmöglichkeit gegen Toris Rückenlage, Uke befindet sich zwischen den Beinen

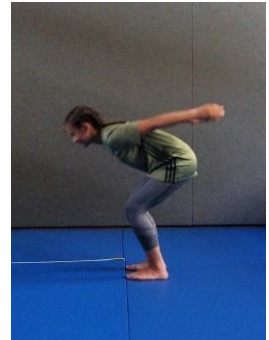
Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm

Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

Schlussweitsprung:

Aus dem Stand an der Absprungrinie wird nach einer Auftaktbewegung ein beidbeiniger Schlussprung ausgeführt. Die Landung erfolgt auf beiden Füßen. Gemessen wird die Weite auf 5cm abgerundet. Der weiteste Sprung von drei Wertungsversuchen wird bewertet.



Schrägzüge an der Klimmzugstange:



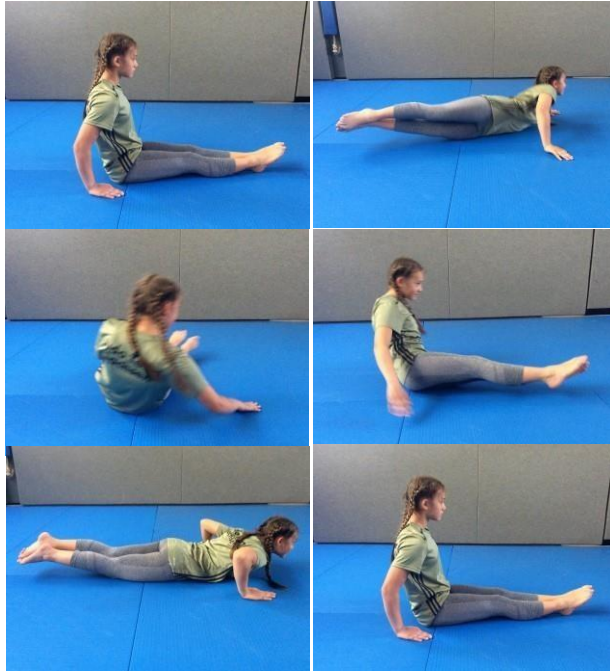
Mit Ristgriff (Handrücken zeigt nach oben) wird die Klimmzugstange gefasst. Die Beine werden auf eine Höhe an der Sprossenwand gestellt, bei der sich die gestreckten Arme des Sportlers im rechten Winkel zum gestreckten Körper befinden. Die Arme werden anschließend gebeugt, bis das Kinn bei gerade gehaltenem 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:

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.



Unterkreisen:



Aus dem Strecksitz werden die Beine, in gestreckter Position, zur Seite und weiterführend nach hinten bewegt, bis der Sportler die Bauchlage erreicht. In gleichbleibender Richtung werden die gestreckten Beine weitergeführt, bis erneut der Strecksitz erreicht wird. Dabei ist der Oberkörper durchgehend in gleicher Richtung zu halten und der Blick nicht vom Fixpunkt abzuwenden. Nach drei Wiederholungen wird (im Strecksitz) die Richtung der Kreisbewegung der Beine geändert. Gemessen wird die Zeit, die der Sportler für insgesamt 12x Unterkreisen benötigt (3x rechts, 3x links, 3x rechts, 3x links).

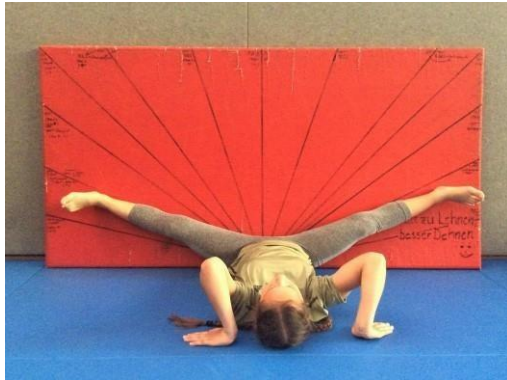
Medizinball schocken:



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 (Klasse 4/5)
3 kg (Klasse 6/7)

Beweglichkeit



Seitspagat:

Der Sportler grätscht, mit dem Rücken auf dem Boden liegend, seine Beine an der Wand/ Messmatte in gestrecktem Zustand, soweit es ihm (ohne fremde Hilfe) möglich ist. Die Hüfte/ das Gesäß muss dabei an der Wand bleiben. Die nächste Stufe gilt als erreicht, sobald die Linie beidseitig unterschritten wird.

$<90^\circ = --$

$90^\circ - 119^\circ = -$

$120^\circ - 149^\circ = 0$

$150^\circ - 179^\circ = +$

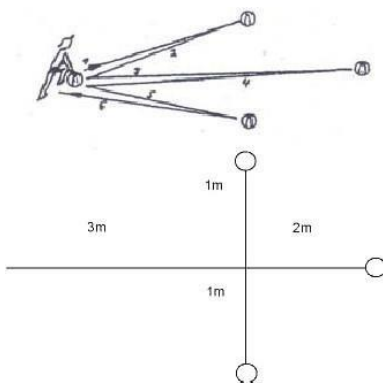
$>179^\circ = ++$



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.

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/hrsport/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.

-
-

Testprofil Judo

Allgemeine Hinweise zu Kumi-Kata

Beispiel eines Rechtskämpfers mit Ä-R-G rechts:

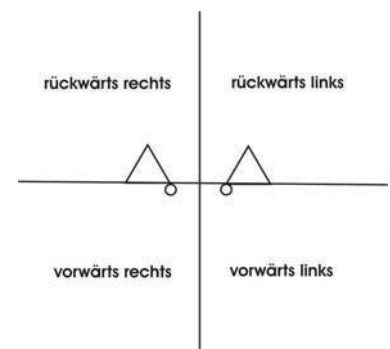


Für Linkskämpfer gilt natürlich die linke Fassart als Grundlage.

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.

Eindrehtechniken zur Hauptseite beschreiben Würfe, deren Wurfrichtung vorwärts und in Richtung der eigenen Kampfauslage geht (Rechtskämpfer = vorwärts rechts; Linkskämpfer = vorwärts links). Eindrehtechniken zur Gegenseite werden entsprechend in die andere Richtung geworfen (Rechtskämpfer = vorwärts links; Linkskämpfer = vorwärts rechts).



Allgemeine Hinweise zu Tachi-Waza

Uchi-Komi

- Basis Uchi-Komi aus dem Stand, nur Gleichgewichtsbruch
- 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/stadtlevellauf/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/hrsport/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.