# Testmanual

Zum

## Kader Fitnesstest

vom Judo-Verband Sachsen e.V.

Stand Januar 2023

# Inhaltsverzeichnis

1.Vorwort – Anliegen des Tests ..... 3
1.1 Testdurchführung ..... 3
1.2 Auswertung der Testergebnisse ..... 5
2. Überblick der Testaufgaben ..... 6
3. Kraftausdauerfähigkeit ..... 7
3.1 Liegestütz ..... 7
3.21 Klimmziehen ..... 9
3.22 Schrägklimmziehen – Alternativübung nur für Schwergewicht ..... 11
3.31 Anristen ..... 13
3.32 Paralleles Beinheben – Alternativübung nur für Schwergewicht und Halbschwergewicht ..... 14
3.41 Goblet Squat/Kniebeuge ..... 16
3.42 Alternativübung: Sprünge über die Turnbank ..... 18
3.43 Kastensprünge ..... 19
4.0 Schnellkraftfähigkeit ..... 20
4.1 Standweitsprung ..... 20
4.2 Medizinballschocken rückwärts ..... 22
5. Schnelligkeit: Pendellauf (4 x 10 m) ..... Fehler! Textmarke nicht definiert.
6. Ausdauer: Judospezifischer Beeptest ..... 24
7. Beweglichkeit ..... 26
7.11 Brückenüberschläge ..... 26
7.12 Brückenkreisen: ..... 28
7.2 Längsspagat ..... 29
8. Festlegung der Normwerte ..... 33
9. Anlagen ..... 35
10. Ziele des Tests ..... 37
11. Literaturverzeichnis ..... 39

# 1.Vorwort – Anliegen des Tests

Der „Kader Fitnesstest" wurde vom Trainerteam des Verbandes entwickelt. Er richtet sich an alle SportlerInnen der Altersklassen U13/U15/U18, die das Ziel haben, den Kaderstatus zu erlangen oder zu behalten. Neben den Wettkampfergebnissen ist der Fitnesstest und das Erbringen der vorgegebenen Normwerte auf Landesebene ein zusätzliches Berufungskriterium für den GLK-, den LK1- und den LK2-Kader. Mit den Testaufgaben wird der Ausprägungsgrad der motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit ermittelt. Durch die Auswertung der Ergebnisse kann eine Aussage über die körperliche Leistungsfähigkeit der SportlerInnen getroffen werden.

Angestrebt wird eine engere Zusammenarbeit der Vereins- und Stützpunkttrainer, um die sportlichen Talente in Sachsen entdecken und gemeinsam bestmöglich fördern zu können.

Die Beweggründe und Ziele des Tests können bei Interesse unter dem Punkt 10 nachvollzogen werden.

## 1.1 Testdurchführung

### Wer wird von wem getestet?

Der Kader Fitnesstest ist neben den Ergebnissen bei den vom JVS vorgegeben Wettkämpfen ein weiteres Kaderkriterium. Er muss von allen Sportlern/innen in Sachsen, die den Kaderstatus erlangen und behalten möchten durchgeführt werden. Als Testleiter fungieren wahlweise entweder die HeimtrainerInnen, oder zu einem zentralen Termin die Landestrainer (siehe unten). Getestet und bewertet wird in den Altersklassen AK12 – AK17, wobei die AK12 die Sportler beinhaltet, die im laufenden Kalenderjahr das 12 Lebensjahr vollenden (Endjahrgang U13) und die AK17 den Endjahrgang der U18 beschreibt.

### Wann wird getestet?

Der Test muss von allen Kadersportlern zweimal jährlich im Zeitraum vor der Aktualisierung der Kaderliste durchgeführt werden. Folglich wird der erste Test in den Monaten Mai oder Juni und der zweite Test in den Monaten November oder Dezember absolviert. An welchem Tag der Fitnesstest durchgeführt wird, kann innerhalb der vorgegebenen Monate selbst entschieden werden.
Wenn die Normwerte für die jeweilige Altersklasse erreicht werden und die Turnierergebnisse erbracht wurden, ist der Sportler/die Sportlerin bis zur nächsten Aktualisierung der Kaderliste Mitglied des Kaders.

### Wo wird getestet?

Der Test kann entweder im Verein (HeimtrainerIn fungiert als TestleiterIn), oder zu einem zentralen Termin in Leipzig durchgeführt werden.
Die Termine hierzu werden rechtzeitig auf der Homepage des Verbandes veröffentlicht und über den Vereinsverteiler kommuniziert.

## Wie wird der Test durchgeführt?

Die objektive Durchführung eines sportmotorischen Tests verlangt ein detailliert ausgearbeitetes Testmanual (Blume & Rauchmaul 1984). Dieses wurde erarbeitet, wobei sich an den Anforderungen an ein Testmanuals von Blume und Rauchmaul (1984) sowie Bös (1987) orientiert wurde. Um standardisierte Bedingungen zu gewährleisten ist es wichtig, dass alle Testaufgaben auf der Judomatte durchgeführt werden (Medizinballschocken rückwärts nimmt dabei aufgrund des benötigten Platzes eine Sonderstellung ein). Außerdem müssen die SportlerInnen sowohl physisch (Erwärmung) als auch psychisch (Motivation) auf den Test vorbereitet werden. Mit einer Testdauer von etwa zwei Stunden, bei 5 Sportler/innen pro Testleiter (Riegengröße von 5 Sportler/innen), ist die Ökonomie des Tests gewährleistet.

Wichtig ist, dass alle Testaufgaben an einem Tag bzw. in einer Trainingseinheit durchgeführt werden, um die Durchführungsobjektivität zu wahren. Damit die HeimtrainerInnen Freiräume bei der Organisation des Tests haben, kann die Reihenfolge der Testaufgaben weitestgehend selbst bestimmt werden. Die einzigen Vorgaben sind, dass der 4 x 10m Pendellauf, zu Beginn des Tests absolviert wird und der judospezifische Beeptest als letzte Testaufgabe stattfindet. Es empfiehlt sich, auch den Standweitsprung und das Medizinballschocken am Anfang zu absolvieren. Außerdem sollten nicht zwei Tests aufeinanderfolgend durchgeführt werden, welche die gleichen Muskelgruppen beanspruchen. Jede Testaufgabe muss mit ausreichend Pause und in erholtem Zustand ausgeführt werden. Außerdem muss sichergestellt sein, dass die Testperson die Testaufgabe verstanden hat.

Entscheidend ist, dass sich strikt an die Durchführungsbestimmungen des Testmanuals gehalten wird und fehlerhafte Wiederholungen nicht gezählt werden. Andernfalls ist die Vergleichbarkeit der Daten nicht gegeben.

Die Sportler der Randgewichtsklassen (letzte und vorletzte Gewichtsklasse im jeweiligen Altersbereich) nehmen eine Sonderstellung ein. Für die Testaufgaben „Anristen" und „Klimmziehen" führen sie die Alternativübungen (siehe Testmanual) aus. Außerdem wird von ihnen nicht das Erbringen von Normwerten verlangt (diese Regelung gilt, bis genügend Daten gesammelt wurden, um faire Normwerte für diese Gewichtsklassen festzulegen). Nach erstmaliger Überprüfung werden in Absprache zwischen Landes- und HeimtrainerInnen individuelle Ziele definiert, welche zum Folgetest erreicht werden müssen, um den Kaderstatus zu erlangen bzw. zu behalten.

## Welche Materialien werden benötigt?

- Stoppuhr
- Judogürtel
- Kurzhantel, Turnbank oder Kasten (siehe Testaufgabe 4)
- Maßband (bis min. 15 Meter)
- Klimmzugstange (ggf. an Sprossenwand)
- Tape
- Medizinball (2kg, 3kg, 4kg je nach Altersklasse und Sportler)
- Audiodatei Levellauf, Wiedergabegerät und Auswertungsbogen für den Levellauf
- Pro Sportler einen Auswertungsbogen des Fitnesstests digital oder ausgedruckt

## 1.2 Auswertung der Testergebnisse

Die Ergebnisse der Testaufgaben werden digital oder handschriftlich in den Auswertungsbogen eingetragen, welcher auf der Homepage des JVS gedownloadet werden kann (Link) und sich in den Anlagen des Testmanuals befindet. Zur Bestätigung des Kaderstatus müssen die Testergebnisse der SportlerInenn spätestens bis zum 30.06 bzw. 31.12 des laufenden Kalenderjahres an den zuständigen Landestrainer geschickt werden. Dieser kontrolliert die Ergebnisse und dokumentiert sie, um einen Entwicklungsverlauf erstellen zu können und die Ziele für die Sportler mit den HeimtrainerInnen abzusprechen.

Die Richtigkeit der Testergebnisse wird von den Landestrainern auf Vertrauensbasis zu den HeimtrainerInnen vorausgesetzt. Außerdem werden bei den Kaderlehrgängen stichprobenartige Überprüfungen einzelner Testaufgaben durchgeführt.

## 2. Überblick der Testaufgaben

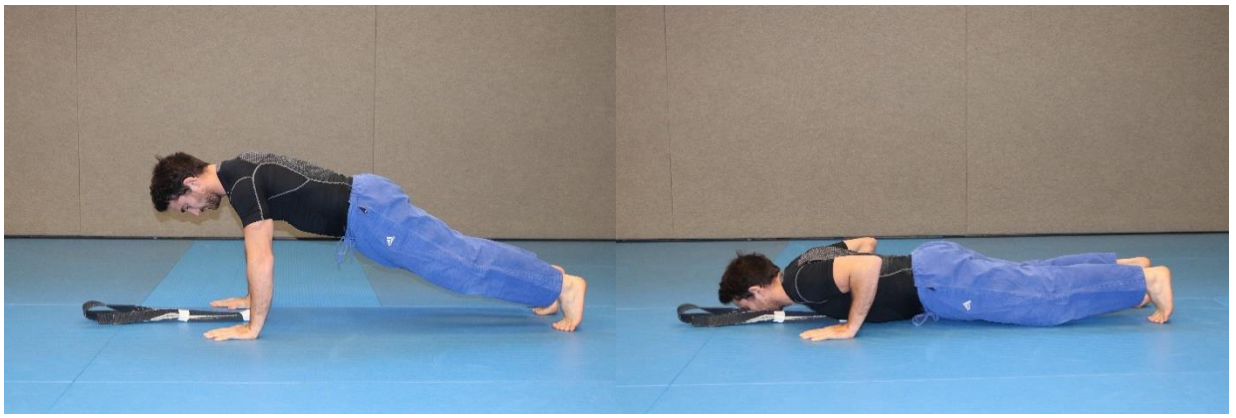
Die Auswahl der Testaufgaben orientiert sich stark an dem Leistungsdiagnostikkonzept des Deutschen Judobundes. Dessen Sichtungsprogramm bildet somit eine Grundlage für die Ausarbeitung des Testmanuals. Außerdem wurden Inhalte des Trainingsprogramms für Trainingszentren des DJV der DDR (1985/1989) und von Bös (2001) definierte Basisaufgaben verwendet. Diese wurden auf ihre Gütekriterien hinreichend untersucht.

Mit Hilfe von 10 Testaufgaben kann die allgemeine motorische Leistungsfähigkeit (Akzentuierung auf den konditionellen Fähigkeiten und der Beweglichkeit) und dessen Entwicklung überprüft und beobachtet werden.
Folgend sind die Testaufgaben aufgelistet und dargestellt, welche der motorischen Fähigkeiten überprüft werden sollen. Auf die Überprüfung des Ausprägungsgrades der Koordinativen Fähigkeiten wurde im Sinne der Testökonomie bewusst nicht eingegangen. Einige Testaufgaben fordern aber sekundär auch die Koordination. Zu beachten ist, dass sich je nach Leistungsniveau der Testperson, der Messinhalt verändern kann. So kann die Testaufgabe Klimmziehen bei Testperson 1 (schwach 2 Wdh.) die Maximalkraft und bei Testperson 2 (stark, 20 Wdh.) die Kraftausdauer überprüfen.

| Testaufgabe | Getestete Motorische Fähigkeit (Gültigkeitsbereich) | Primär beanspruchte Muskulatur |
|---|---|---|
| Liegestütz | Kraftausdauer | Obere Extremitäten/Rumpf |
| Klimmziehen/Schrägklimmzüge | Kraftausdauer | Obere Extremitäten/Rumpf |
| Anristen/Paralleles Beinheben | Kraftausdauer | Rumpfmuskulatur |
| Goblet Squat/Sprünge über die Turnbank/Kastensprünge | Kraftausdauer | Untere Extremitäten |
| Standweitsprung | Schnellkraft | Untere Extremitäten |
| Medizinballschocken rückwärts | Schnellkraft | Ganzkörper |
| Judospezifischer Beeptest | Ausdauer | Untere Extremitäten |
| Brückenüberschläge/Brückenkreisen | Beweglichkeit/Koordination/ Kraftausdauer | Ganzkörper |
| Längstspagat | Beweglichkeit | Untere Extremitäten |
| Querspagat | Beweglichkeit | Untere Extremitäten |

# 3. Kraftausdauerfähigkeit

## 3.1 Liegestütz



Startposition Endposition

### Testziel und Testaufgabe

Die Testaufgabe „Liegestütz" überprüft die Kraftausdauerfähigkeit der oberen Extremitäten (vor allem der Brust- und Armstreckmuskulatur). In 40 Sekunden soll die Testperson so viele Liegestütz wie möglich durchführen, während die Durchführungsbestimmungen eingehalten werden.

### Material:

- 1 Stoppuhr
- 1 Judogürtel
- Tape
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Auf der Judo Matte wird ein geviertelter Gürtel (zweimal zusammengelegt) platziert, der mit einem Streifen Tape zusammengehalten wird.

### Testdurchführung:

- Die Testperson startet in der Liegestützposition, mit den Händen etwa Schulterbreit gestützt. Der Gürtel befindet sich dabei mit dem Ende genau zwischen den Händen.
- Nach dem Startkommando des Testleiters werden die Arme gebeugt (sie sollten etwa im 45 Grad Winkel zum Körper stehen), bis die Brust den Gürtel berührt.
- Anschließend werden die Arme komplett gestreckt, bis die Testperson sich wieder in der Ausgangsposition befindet. Anschließend wird der Bewegungsablauf wiederholt.

### Messwertaufnahme und Auswertung:

Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 40 Sekunden durchgeführt werden.

## Fehlerquellen:

- Beim Beugen der Arme berührt das Knie oder die Hüfte die Judomatte (fehlende Körperspannung).
- Die Arme werden nicht komplett gestreckt.
- Am untersten Punkt wird der Gürtel nicht berührt.
- Die Testperson drückt sich aus dem Hohlkreuz nach oben.

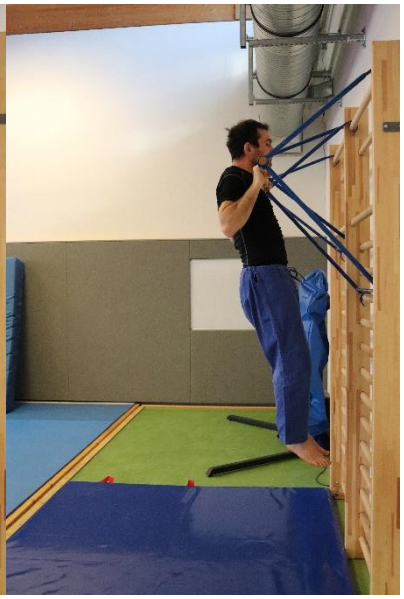
## Besondere Hinweise:

Bevor die Testperson mit dem Test „Liegestütz" beginnt, demonstriert sie dem Testleiter zwei saubere Wiederholungen als Probe. Der Testleiter weist die Testperson auf mögliche Fehlerquellen hin.

## 3.21 Klimmziehen

Startposition

Zugphase


Endposition

Alternative Beinhaltung

Fehlerhafte Beinhaltung durch Schwung holen.

### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Klimmziehen" überprüft die Kraftausdauerfähigkeit der oberen Extremitäten (vor allem der Rücken- und Armbeugemuskulatur). Die Testperson führt innerhalb von 40 Sekunden so viele Klimmzüge wie möglich durch, während der Testleiter sie auf ihre Gültigkeit überprüft.
(Je nach Ausprägung der Kraftfähigkeit, überprüft die Testaufgabe „Klimmzüge" eher die Maximalkraft, als die Kraftausdauer)

## Material:

- 1 Stoppuhr
- 1 Klimmzugstange
- 1 Testleiter

## Testaufbau

Die Klimmzugstange wird knapp über der Reichhöhe der Testperson angebracht.

## Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition greift die Testperson etwas weiter als Schulterbreit im Ristgriff (Handrücken zeigt zum Körper) und lässt sich mit gestreckten Armen von der Stange hängen (Streckhang).
- Sobald die Testperson den Streckhang eingenommen hat, gibt der Testleiter das Startsignal.
- Nach dem Startsignal zieht sich der/die ProbandIn mit beiden Armen gleichzeitig nach oben, bis das Kinn über der Stange ist.
- Dabei bleiben die Beine weitestgehend gestreckt oder sind alternativ angewinkelt und hinten verschränkt (siehe Abbildung oben).
- Es folgt das Absenken des Körpers zurück in den Streckhang.
- Beugung und Streckung im Hüftgelenk und die damit verbundene Veränderung des Körperschwerpunkts sind als ungültige Wiederholung zu werten.
- Lässt die Testperson die Stange los, wird der Test abgebrochen und die bisherigen in den Auswertungsbogen eingetragen.

## Messwertaufnahme:

Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb von 40 Sekunden durchgeführt werden.

## Fehlerquellen:

- Während des Beugens der Arme werden die Beine/die Hüfte stark gebeugt/gestreckt und machen eine Stoßbewegung (oder zappeln).
- Starke Schwung-, Hangel- und Pendelbewegungen beim Armzug
- Die Arme werden am untersten Punkt nicht durchgestreckt (kein sauberer Streckhang).
- Das Kinn kommt am höchsten Punkt nicht über die Stange.

## Besondere Hinweise:

Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit. Nach kurzem Absetzen erfolgt der Wertungsversuch.
(Je nach Ausprägung der Kraftfähigkeit, überprüft die Testaufgabe „Klimmzüge" eher die Maximalkraft, als die Kraftausdauer)

Für Sportler der Randgewichtsklassen (vgl. Normwerttabelle) wird statt der Testaufgabe „Klimmzüge", die Übung Schrägklimmzüge absolviert.

## 3.22 Schrägklimmziehen – Alternativübung nur für Schwergewicht und Halbschwergewicht

Schrägliegehang | Zugphase | Endposition

### Testziel und Testaufgabe:

Bei der Testaufgabe „Schrägklimmziehen" entspricht das Ziel dem der Testaufgabe Klimmzüge (vgl. oben).

### Material :

- 1 Stoppuhr
- 1 Klimmzugstange an der Sprossenwand
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Die Klimmzugstange wird an einer Sprossenwand, etwa in der Reichhöhe der Testperson, befestigt.

### Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition befindet sich der Sportler im Schrägliegehang. Die Hände fassen dafür im Ristgriff (Handrücken zeigt zum Körper) um die Stange, während die Füße auf der Sprossenwand stehen (mit gestreckten Armen bildet sich ein 45 Grad Winkel zwischen Testperson und Sprossenwand).
- Der Körper ist dabei gerade und bleibt über den gesamten Bewegungsablauf gestreckt.
- Sobald die Position korrekt eingenommen wurde, gibt der Testleiter das Startsignal.
- Nach dem Startsignal zieht die Testperson sich durch Beugen der Arme und zurückziehen der Ellenbogen nach oben, bis das Kinn über der Stange ist.
- Anschließend werden die Arme wieder gestreckt, bis sich die Testperson erneut im Schrägliegehang befindet.

- Lässt die Testperson die Stange los, wird der Test abgebrochen und die durchgeführten Wiederholungen werden in den Auswertungsbogen eingetragen.

### Messwertaufnahme:

Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 40 Sekunden durchgeführt werden.

### Fehlerquellen:

- Durch Beugen und Strecken der Hüfte sowie der Wirbelsäule wird beim Heranziehen eine Pendelbewegung und somit Schwung erzeugt.
- Das Kinn kommt nicht über die Stange.
- Die Arme werden nicht komplett gestreckt, der Schrägliegehang nicht korrekt eingenommen.

### Besondere Hinweise:

Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit. Nach kurzem Absetzen erfolgt der Wertungsversuch.

## 3.31 Anristen

Alle Testpersonen der oberen Gewichtsklassen (siehe Normwerttabelle) führen stattdessen die Testaufgabe „Paralleles Beinheben" aus.

Startposition

Beine leicht angewinkelt

Endposition

### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe" Anristen" überprüft die Kraftausdauerfähigkeit der Rumpfmuskulatur (vor allem der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur) sowie die Griffkraft. Der Testleiter zählt die durchgeführten Wiederholungen in 60 Sekunden und prüft dabei ihre Gültigkeit.

### Materialien:

- 1 Klimmzugstange
- Ein Hocker oder Kastenteil
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Eine Klimmzugstange wird über der Reichhöhe der Testperson angebracht. An die Position, an welcher die Füße der Testperson im Streckhang baumeln, wird ein Hocker platziert, der durchschwingen verhindert.

### Testdurchführung:

- Ausgangsposition ist der Streckhang mit Ristgriff (Handrücken zeigt zum Körper), wobei die Arme fast gestreckt sind und die Hände schulterbreit greifen. Die Füße berühren den Hocker.

- Sobald die Testperson die Ausgangsposition eingenommen hat, gibt der Testleiter das Startsignal.
- Nach dem Startsignal werden die Beine parallel zueinander angehoben, bis sie gleichzeitig die Stange zwischen den Armen der Testperson berühren.
- Das Kniegelenk darf dabei nur leicht gebeugt werden und der Kopf bleibt nahezu senkrecht zwischen den Armen (geht nicht in den Nacken).
- Es folgt das Absenken der Beine in den Streckhang, sodass die Füße den Hocker leicht berühren, sich beim erneuten „Anristen" aber NICHT davon abstoßen.

Messwertaufnahme:
Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden durchgeführt werden.

Fehlerquellen:
- Abstoßen vom Hocker vor der Anristbewegung.
- Zu starkes Beugen im Kniegelenk.
- Die Arme werden beim Anristen gebeugt, um die Stange zu erreichen.
- Die Beine werden nicht parallel gehoben und/oder berühren nicht gemeinsam die Stange.
- Der Kopf wird in den Nacken genommen.

Besondere Hinweise:
Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit. Nach kurzem Absetzen erfolgt der Wertungsversuch.

## 3.32 Paralleles Beinheben – Alternativübung nur für Schwergewicht und Halbschwergewicht

Bei der Testaufgabe „Paralleles Beinheben" sind Testziel, sowie Material und Testaufbau, dem der Testaufgabe „Anristen" gleichgesetzt (vgl. oben).

## Testdurchführung:

- Ausgangsposition ist der Streckhang mit Ristgriff, wobei die Arme fast gestreckt sind und die Hände etwa schulterbreit greifen. Die Füße berühren den Hocker.
- Sobald die Testperson die Ausgangsposition eingenommen hat, gibt der Testleiter das Startsignal.
- Nach dem Startsignal werden die Beine parallel zueinander angehoben, bis sie mindestens auf Hüfthöhe, also parallel zum Boden sind. Dabei bleiben die Beine nahezu gestreckt.
- Anschließend werden die Beine wieder parallel abgesenkt, bis sie gleichzeitig den Hocker berühren, sich beim erneuten Anheben aber nicht davon abstoßen.

## Messwertaufnahme:

Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden durchgeführt werden.

## Fehlerquellen:

- Abstoßen vom Hocker
- Zu starkes Beugen im Kniegelenk
- Die Beine werden nicht parallel gehoben und/oder machen Scherbewegungen
- Der Kopf wird in den Nacken genommen.

## Besondere Hinweise:

Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit. Nach kurzem Absetzen erfolgt der Wertungsversuch.

## 3.41 Goblet Squat/Kniebeuge

Alternativ zum Goblet Squat können auch die Sprünge über die Turnbank (siehe unten) oder Kastensprünge getestet werden. Dies wird dann gemacht, wenn das nötige Material nicht vorhanden ist oder die Testperson und/oder der Testleiter die Technik der Übung unzureichend beherrschen. In der AK12 wird die Übung Goblet Squat grundsätzlich nicht durchgeführt.

### Testziel und Testaufgabe:

Durch die Testaufgabe „Goblet Squat" wird die Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten überprüft. Die Testperson führt dafür innerhalb von 60 Sekunden so viele Kniebeugen durch wie möglich, während der Testleiter die Gültigkeit der Ausführung kontrolliert.

### Testaufbau:

Nicht erforderlich.

### Material:

- Kettle Bell oder Kurzhantel die 33% (U15) bzw. 50% (U18) des Körpergewichts der Testperson entspricht.
- 1 Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition steht die Testperson etwa schulterbreit und hält die Hantel mit angewinkelten Armen eng vor der Brust.
- Nun senkt sie den Körper ab und geht in die Hocke, bis die Ellenbogen gleichzeitig die Knie berühren (einleiten der Bewegung durch Kippen des Beckens, als würde man sich auf einen Stuhl setzen).
- Die Knie zeigen dabei die ganze Zeit in Richtung der Zehenspitzen und fallen nicht nach innen (Medialen Kollaps vermeiden).

- Der Oberkörper bleibt während der Bewegung aufrecht und die Füße haben über den gesamten Bewegungsablauf sowohl mit der Hacke als auch dem Fußballen Kontakt (Mittelfußbelastung).
- Sobald die Ellenbogen die Knie berühren erfolgt eine Streckung im Knie- und Hüftgelenk, bis wieder ein aufrechter Stand eingenommen wurde (Knie nahezu durchgestreckt).

## Messwertaufnahme:

Bewertet werden die gültigen Wiederholungen, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden durchgeführt werden.

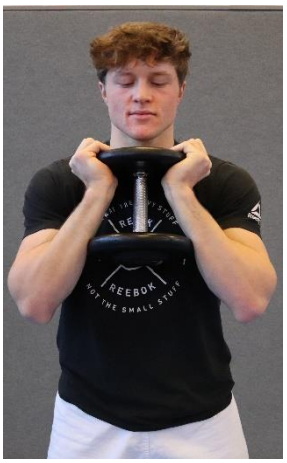
## Fehlerquellen:

- Ellenbogen berühren nicht die Knie.
- Oberkörper wird nach vorne gebeugt, um mit den Ellenbogen die Knie zu berühren.
- Die Hacke löst sich vom Boden.
- Die Knie fallen nach innen (medialer Kollaps)
- Unvollständige Bewegung, da kein aufrechter Stand.

## Besondere Hinweise:

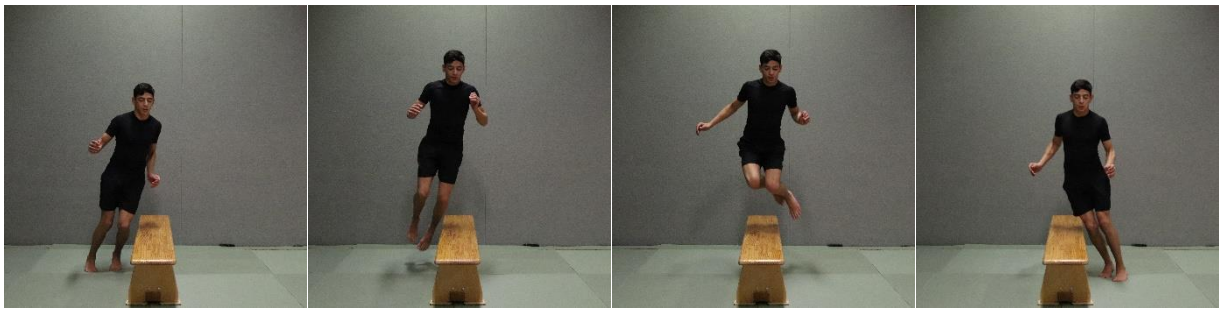
Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit.

Wenn 3 Wiederholungen, auf Grund der falschen Ausführung, hintereinander ungültig sind, wird der Test abgebrochen und die bereits ausgeführten gültigen Wiederholungen werden in den Auswertungsbogen eingetragen.



Armhaltung mit der Kurzhantel

## 3.42 Alternativübung: Sprünge über die Turnbank



### Testziel und Testaufgabe:

Mit der Testaufgabe „Sprünge über die Turnbank" wir die Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten, sowie die Reaktivkraft und die Koordination und Zeitdruck überprüft. In 60 Sekunden führt die Testperson dafür wechselseitig so viele seitliche Sprünge über die Turnbank aus wie möglich, während der Testleiter ihre Gültigkeit überprüft.

### Material:

- Turnbank
- Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition steht die Testperson im Außenquerstand seitlich neben der Turnbank.
- Nach dem Startkommando springt sie wechselseitig seitlich über die Bank. Die Füße setzen dabei immer gleichzeitig auf.
- Die Ausrichtung bleibt während der Sprünge gleich (seitlich zur Turnbank, nicht zur Bank hindrehen)

### Messwertaufnahme:

Gewertet werden die gültigen Versuche, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden absolviert werden.

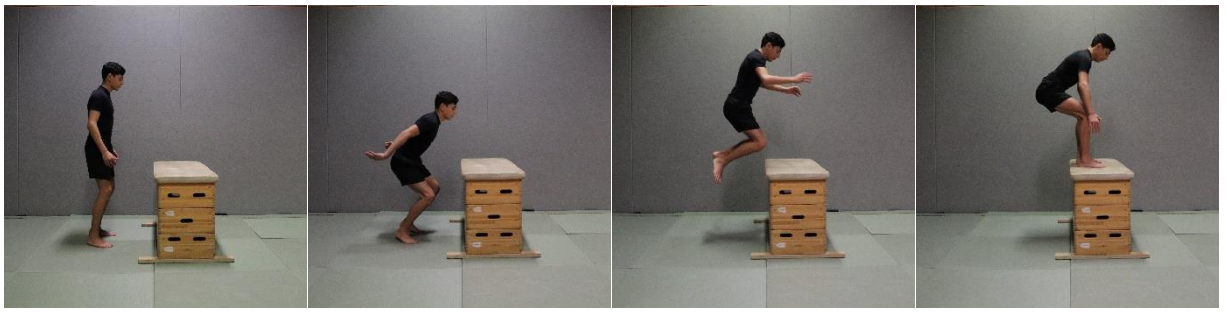
### Fehlerquellen:

- Die Füße setzen nicht gleichzeitig auf oder springen nacheinander ab.
- die Ausrichtung wir verändert (kein seitlicher Sprung, frontale Ausrichtung zu Bank).

### Besondere Hinweise:

Vor dem Wertungsversuch hat die Testperson die Möglichkeit eine Probewiederholung durchzuführen. Der Testleiter beurteilt die Gültigkeit.

## 3.43 Kastensprünge



### Testziel und Testaufgabe:
Die Testaufgabe „Kastensprünge" überprüft die Kraftausdauerfähigkeit der unteren Extremitäten sowie die Reaktivkraft und die Koordination unter Zeitdruck. Der Testleiter zählt dabei die gültigen Hoch- und Niedersprünge, die von der Testperson in 60 Sekunden durchgeführt werden.

### Testaufbau:
Turnkasten mit 50 cm (AK12/13/14) bzw. 60 cm (AK15/16/17) Höhe, der auf der Judomatte platziert wird. Geringe Abweichungen bis fünf Centimeter sind je nach vorhandenem Material unvermeidlich.

### Material:
- Stoppuhr
- Turnkasten mit 50/60 cm Höhe
- 1 Testleiter

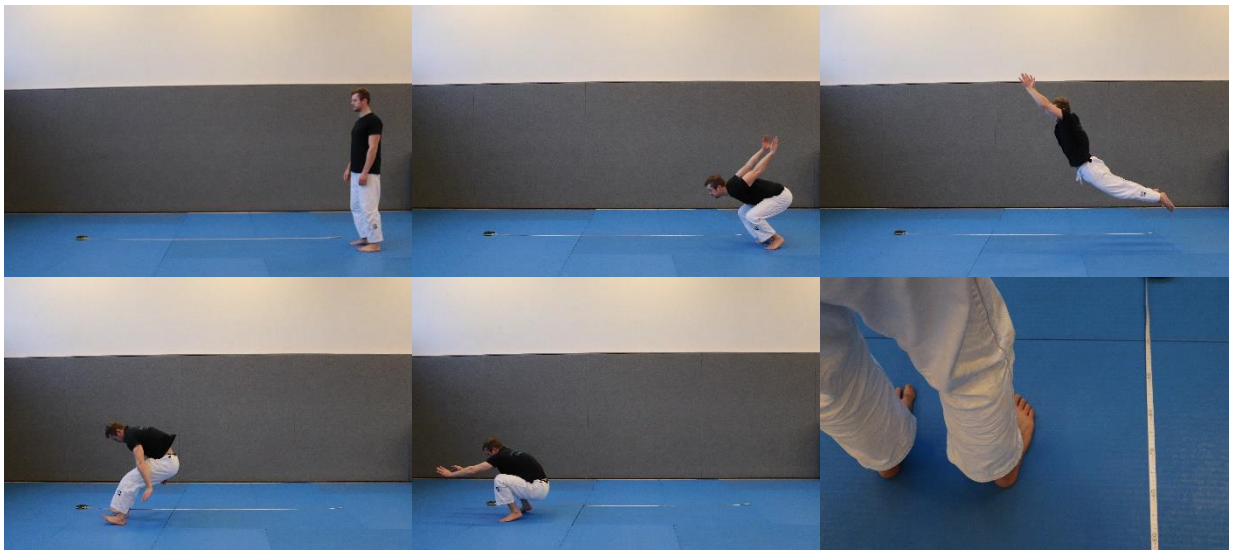
### Testdurchführung:
- In der Ausgangsposition steht die Testperson, mit den Füßen etwa schulterbreit, vor dem Kasten
- Anschließend springt sie beidbeinig ab und landet mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Kasten. Dabei wird der ganze Fuß und nicht nur der Ballen aufgesetzt.
- Nun springt die Testperson wieder runter auf die Matte in die Ausgangsposition, auf der sie beidbeinig landet und erneut auf den Kasten springt. Die Sprünge können dabei reaktiv ausgeführt werden.

### Messwertaufnahme:
Gewertet werden die gültigen Sprünge, die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden durchgeführt werden.

### Fehlerquellen:
- Nicht die ganze Sohle hat Kontakt zum Turnkasten
- Der Absprung und/oder die Landung erfolgen einbeinig

# 4.0 Schnellkraftfähigkeit

## 4.1 Standweitsprung



### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Standweitsprung" überprüft die Schnellkraftfähigkeit der unteren Extremitäten bei Sprungbewegungen (Sprungkraft). Aus dem Stand springt die Testperson beidbeinig so weit wie möglich nach vorne.

### Material:

- 1 Maßband
- Tape
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Zur Markierung des Absprungs wird entweder eine Linie zwischen zwei Judomatten gekennzeichnet oder die Absprunglinie wird mit Tape markiert. Die Nullmarkierung des Maßbands wird an der Vorderkante des markierten Absprunglinie mit einem streifen Tape befestigt (je nach Maßband kann es auch zwischen den Matten eingeklemmt werden). Das Maßband sollte bis auf 4m ausgezogen sein.

### Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition steht die Testperson im parallelen Stand mit den Zehenspitzen hinter der Absprunglinie und berührt diese nicht.
- Die Testperson entscheidet selbstständig über den Zeitpunkt des Absprungs.
- Nach einer Auftaktbewegung (Beugen der Knie, Rückschwung der Arme) springt die Testperson beidbeinig vor der gekennzeichneten Linie ab und landet auf beiden Beinen.
- Sollte die Testperson nach der Landung aus dem Gleichgewicht kommen und nach hinten fallen, ist der Versuch ungültig. Das Fallen nach vorne und Abstützen mit den Händen ist erlaubt.

- Zwischen den drei Wertungsversuchen, entsteht eine kurze Pause, durch die Sprünge der anderen Sportler aus der Riege.

### Messwertaufnahme:

Es wird die Entfernung der Vorderkante der Absprunglinie zum ersten Kontakt mit der Ferse gemessen. Die Testperson hat 3 Versuche, von denen der Beste gewertet wird. Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern. Alle Versuche werden in den Auswertungsbogen eingetragen.

### Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung oder einbeinige Landung
- Übertreten der Absprunglinie
- Nach Hinten Kippen/Abstützen

### Besondere Hinweise:

Zur Exakten Ermittlung der Sprungweite empfiehlt sich, die Ferse der Testperson mit Kreide oder Magnesia zu „bestreichen", damit der Abdruck, welcher bei der Landung entsteht, zum Ablesen der Weite genutzt werden kann.

## 4.2 Medizinballschocken rückwärts

### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Medizinballschocken rückwärts" überprüft die Schnellkraftfähigkeit der Rumpf und Beinmuskulatur (vor allem Extension der Hüfte und Anteversion der Arme) sowie die Kopplungsfähigkeit. Aus dem parallelen Stand wird, mit beidbeinigem Abwurf, ein Medizinball so weit wie möglich nach hinten „geschockt".

### Material:

- 1 Maßband
- Klebeband / Kreide
- 1 Testleiter
- Medizinball mit den Gewichten
  - AK12 - AK14: 2 kg bis 50 kg, 3 kg ab 50 kg
  - AK15 – AK17 3 kg bis 60/63 kg 4 kg ab 60/63kg

### Testaufbau:

Das Maßband wird an der mit Kreide oder Klebeband markierten Abwurflinie befestigt. Die Nullmarkierung befindet sich an der Vorderkante der Abwurflinie. Von der Abwurflinie aus in Wurfrichtung ist ein mindestens 4 Meter breiter und 15 Meter langer Korridor freizuhalten.

## Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition steht die Testperson mit dem Rücken zur Abwurflinie in paralleler Fußstellung. Der Medizinball wird fest in beiden Händen gehalten.
- Die Testperson entscheidet selbständig über den Start der Bewegung.
- Nach einer Auftaktbewegung (Schwung holen), bei der die Füße ihre Position nicht verändern), wir der Medizinball so weit, wie möglich gerade nach hinten geschockt.
- Der Abwurf erfolgt gleichzeitig mit beiden Armen.
- Ein seitliches Abdrehen ist nicht erlaubt.

## Messwertaufnahme:

Bewertet wird der beste von drei Versuchen. Die Strecke zwischen der Abwurflinie und der gedachten Mitte des Balls beim Aufprall wird ermittelt. Dabei wird auf 10cm genau gerundet.

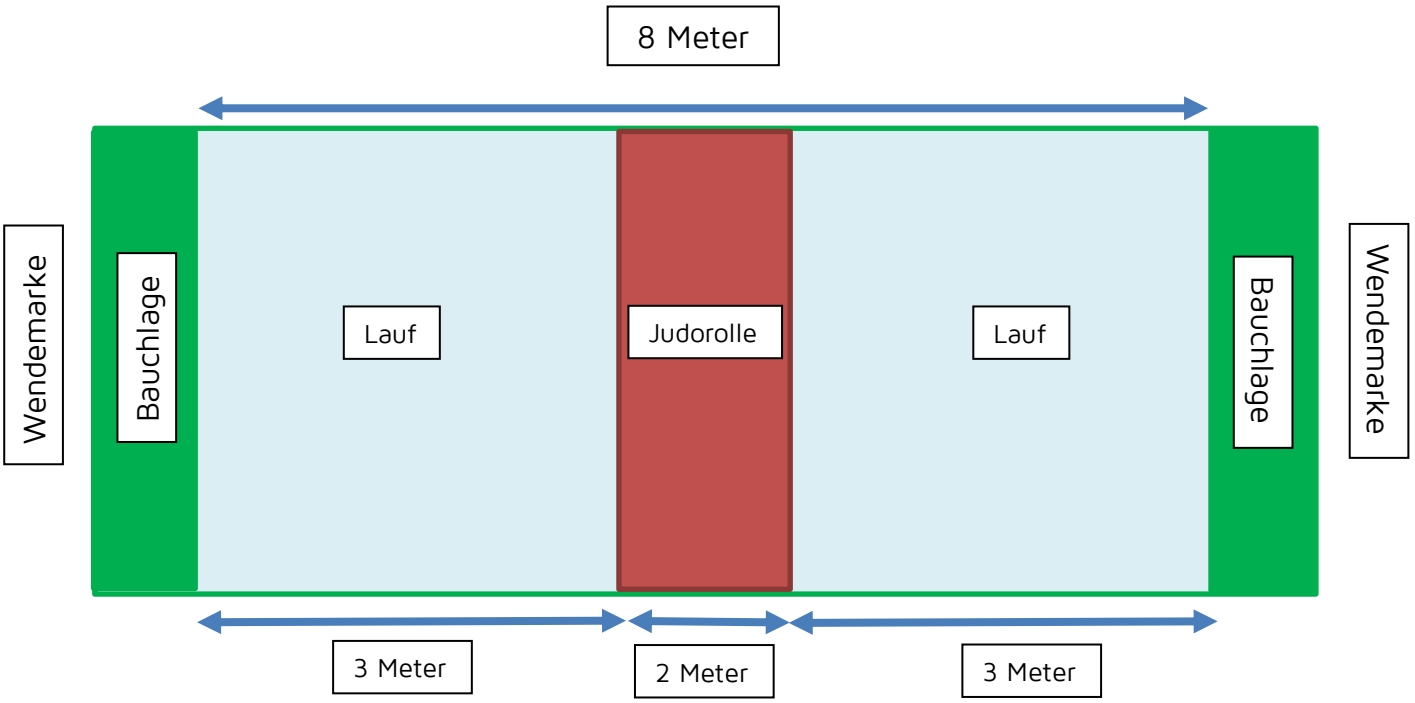
## Fehlerquellen:

- Die Linie wird übertreten oder die Testperson fällt nach hinten.
- Während des Abwurfs dreht sich die Testperson seitlich.
- Füße verlassen den Boden.
- Keine parallele Beinstellung.
- Kein beidbeiniger Abwurf.

## Besondere Hinweise:

Es empfiehlt sich, dass der Testleiter seitlich zu dem erwartenden Punkt steht, an dem der Medizinball aufkommt, um den ersten Kontakt möglichst genau zu erfassen.

# 5. Ausdauer: Judospezifischer Beeptest



## Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Judospezifischer Beeptest" überprüft die Ausdauerfähigkeit. Bei steigender Geschwindigkeit sollen die geforderten Aufgaben so lange wie möglich erfüllt werden.

## Material:

- Klebeband oder Hütchen zum Markieren
- Audiodatei Levellauf (http://www.sn.schule.de/~hempel/hr-sport/levellauf/levellauf.htm )
- Musikbox/Anlage, einen Helfer je Testperson (oder 1 Helfer für 2 TP
- Testprotokoll zur Auswertung (siehe Anhang)
- 1 Testleiter

## Testaufbau:

Ein markierter Bereich von 8 Metern auf der Judomatte. In der Mitte ist ein weiterer Bereich von zwei Meter Breite durch Tape gekennzeichnet.

## Testdurchführung:

- Ausgangsposition ist die Bauchlage vor einer markierten Linie. Die Hände berühren die Beine. Die Schultern sind dabei klar hinter der Linie, der Kopf darf über sie hinausragen.
- Mit Startsignal der Audiodatei steht die Testperson auf und läuft drei Meter bis zur nächsten markierten Linie.
- An dieser wird in dem zwei Meter großen Bereich eine Judorolle durchgeführt.
- Danach überbrückt die Testperson die nächsten drei Meter erneut im Laufen und legt sich mit einer 180 Grad Drehung wieder auf den Bauch in die Ausgangposition mit den Händen an den Beinen.
- Mit dem nächsten Tonsignal wiederholt die Testperson den Ablauf. Sollte die Testperson eine der Vorschriften nicht einhalten oder zum Signal nicht in der Ausgangsposition sein (Geschwindigkeit nicht eingehalten), wird sie zweimal ermahnt. Der dritte Fehler führt zum Abbruch des Tests für die Testperson.

## Messwertaufnahme:

Bewertet wird das erreichte Level, in dem die Positionen im Rahmen der Geschwindigkeit bzw. der Tonsignale, eingenommen werden konnten. Sie lassen sich in der Datei des Levellauf auszählen (siehe Anhang).

## Fehlerquellen/Ungültige Wiederholungen

- Die Geschwindigkeit wird nicht eingehalten (Ermahnung).
- Die Judorolle wird gar nicht, oder nicht in der vorgegebenen Zone durchgeführt (Ermahnung).
- Die Ausgangsposition wird nicht korrekt eingenommen (Körper auf der Markierung, Hände nicht an den Beinen, keine ersichtliche Bauchlage)

## Besondere Hinweise:

Ein Mindestabstand zwischen den Testpersonen sollte gegeben sein, damit sie sich beim Hinlegen nicht in die Quere kommen (1,5 – 2 Meter).

# 6. Beweglichkeit

## 6.11 Brückenüberschläge

Alternativ kann die Übung Brückenkreisen durchgeführt werden.

Ablauf Brückenüberschläge mit gegrätschten Beinen.

Alternative Beinhaltung.

### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Brückenüberschläge" überprüft wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Stabilität der Halswirbelsäule sowie die Ganzkörperkoordination im Sinne der Kopplungsfähigkeit. Außerdem die Kraftausdauer. Innerhalb von 60 Sekunden sollen so viele Brückenüberschläge wie möglich durchgeführt werden.

### Material:

- Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Nicht erforderlich.

## Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition berührt die Testperson mit beiden Füßen, dem Kopf und den Händen die Matte. Die Hände stützen dabei neben den Kopf.
- Nach dem Startsignal stoßen sich die Beine gerade nach vorn oben ab, sodass die Testperson in der Kopfbrücke landet.
- Aus dieser Position stoßen sich die Beine erneut ab und werden gerade über den Kopf geführt, sodass die Testperson sich zurück in die Ausgangsposition begibt. Die Beine können dafür gleichzeitig, oder nacheinander die Matte verlassen.
- Auf beiden Seiten des Kopfes haben sowohl der linke als auch der rechte Fuß Kontakt zur Matte.
- Der Kopf zeigt immer in die gleiche Richtung und die Hände dürfen die Matte verlassen.

## Messwertaufnahme:

Bewertet werden die gültig ausgeführten Brückenüberschläge die innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden durchgeführt werden.

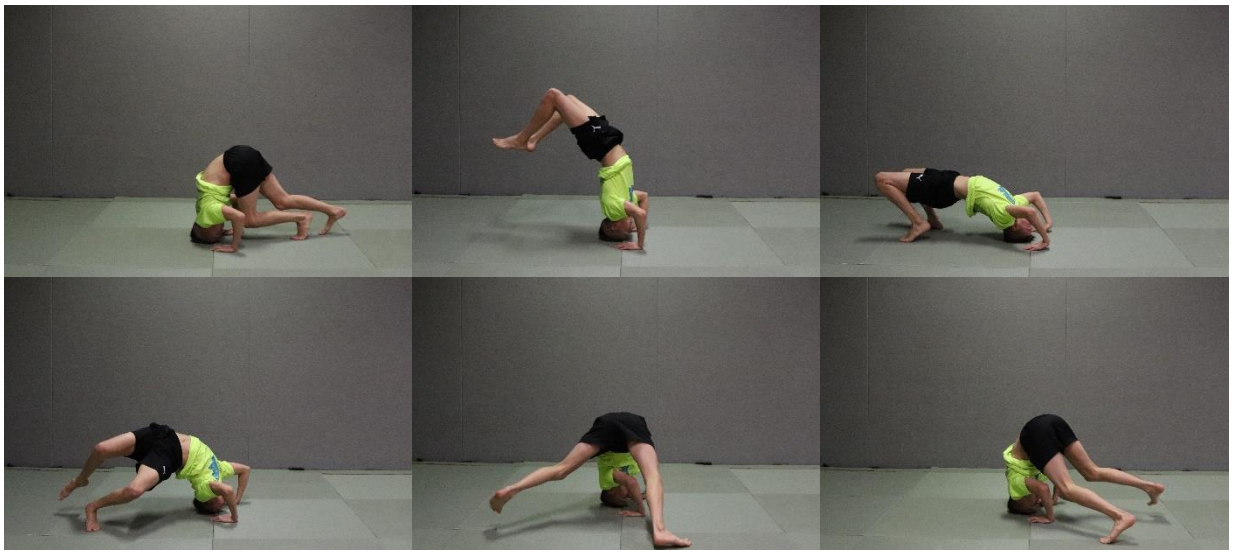
## Fehlerquellen:

- Die Testperson berührt mit einem anderen Körperteil (außer Hand, Kopf und Fuß) die Matte
- Nur ein Fuß kommt auf der Matte auf und stößt sich ab, bevor der zweite Fuß ebenfalls Kontakt hatte.
- Die Beine werden seitlich und nicht gerade über den Kopf geführt.

## Besondere Hinweise:

In der Kopfbrücke hilft ein leichtes ankippen und das Führen der Nase zur Matte dabei, die Bewegung auszuführen.

## 6.12 Brückenkreisen:



### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Brückenkreisen" überprüft wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Stabilität der Halswirbelsäule sowie die Ganzkörperkoordination im Sinne der Kopplungsfähigkeit. Ziel ist es innerhalb von 60 Sekunden so viele Wiederholungen Brückenkreisen zu absolvieren, wie möglich.

### Material:

- 1Stoppuhr
- 1 Testleiter

### Testaufbau:

Nicht erforderlich.

### Testdurchführung:

- In der Ausgangsposition befindet sich die Testperson mit den Füßen, dem Kopf und den Händen auf der Matte. Die Hände stützen dabei neben den Kopf.
- Nach dem Startsignal drückt sich die Testperson mit den Füßen nach vorn oben ab und landet, mit dem Bauch nach oben zeigend, in der Kopfbrücke.
- Anschließend fangen die Beine an, um den Kopf zu laufen. Ab einem gewissen Punkt muss das hinterherlaufende Bein über das vordere geschlagen werden (umklappen). Der Bauch der Testperson zeigt nun wieder zur Matte.
- Sobald die Füße wieder in der Ausgangsposition sind, schlägt die Testperson erneut über in die Kopfbrücke. Das Kreisen wird immer im Wechsel rechts und links durchgeführt.

### Messwertaufnahme:

Bewertet wird die Anzahl an gültigen Wiederholungen, die Innerhalb eines Wertungsversuchs von 60 Sekunden absolviert werden.

### Fehlerquellen:

- Die Testperson berührt mit einem anderen Körperteil (außer Hand, Kopf und Fuß) die Matte (Wiederholung ungültig).
- Der Kopf dreht sich beim Brückenkreisen mit und die Blickrichtung verändert sich.
- Es wird nicht abwechselnd links und rechts gekreist.

### Besondere Hinweise:

Durch Markierung eines Punktes, oder eine zweite Person die fokussiert werden soll, kann der Testperson ein Ziel vorgegeben werden, welches sie im Auge behalten soll um den Kopf nicht zu drehen.

## 6.2 Längsspagat

### Testziel und Testaufgabe:

Die Testaufgabe „Längstspagat" überprüft die Beweglichkeit der unteren Extremitäten vor allem der Hüftbeuger- und Hinteren Oberschenkelmuskulatur. In der Rückenlage soll eine möglichst großer Hüftwinkel in Sagittalebene erzeugt werden.

### Material:

- 2 x 1 m Judomatte mit jeweiligen Winkelmarkierungen oder Markierungen an einer Wand (Schablone für die Winkel, bei welcher die Striche verlängert werden können befindet sich im Anhang). Das Messen des Winkels ist auch mit bestimmten Apps möglich, wobei ganz genau Hüfte und Mittelpunkt der Füße markiert werden müssen.
- 1 Testleiter

### Testdurchführung:

- Ausgangsposition ist die Rückenlage seitlich zur Messfläche. Das Hüftgelenk ist dabei genau in der Mitte, bei 90 Grad, zu platzieren und muss sich auch während der Messwertaufnahme in dieser Position befinden.
- Die Testperson hebt das an der Messfläche liegende Bein an und bringt es in Richtung des Kopfes zum Boden, sodass ein größtmöglicher Spreizwinkel entsteht. Das andere Bein bleibt dabei gestreckt auf der Matte.

- Die Eigenen Hände dürfen beim Einnehmen der Position helfen, das Bein bei der Messwertaufnahme aber nicht in der Position halten. Hilfe durch eine andere Person ist nicht gestattet. Die Messung erfolgt auf beiden Seiten.

### Messwertaufnahme:

Bewertet wird der Spreizwinkel der Beine, der nach einnehmen der Position für mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann. Der erreichte Bereich wird anhand der Linien abgelesen (der Bereich, in dem der Fuß des oberen, fast gestreckten, Beines gehalten wird) und wie folgt bewertet.

| Grad | Bewertung | |
|---|---|---|
| 0 – 90 | -- | Ungenügend |
| 90 – 105 | - | Mangelhaft |
| 105 - 120 | O | Befriedigend |
| 120 - 135 | + | Gut |
| >135 | ++ | Sehr gut |

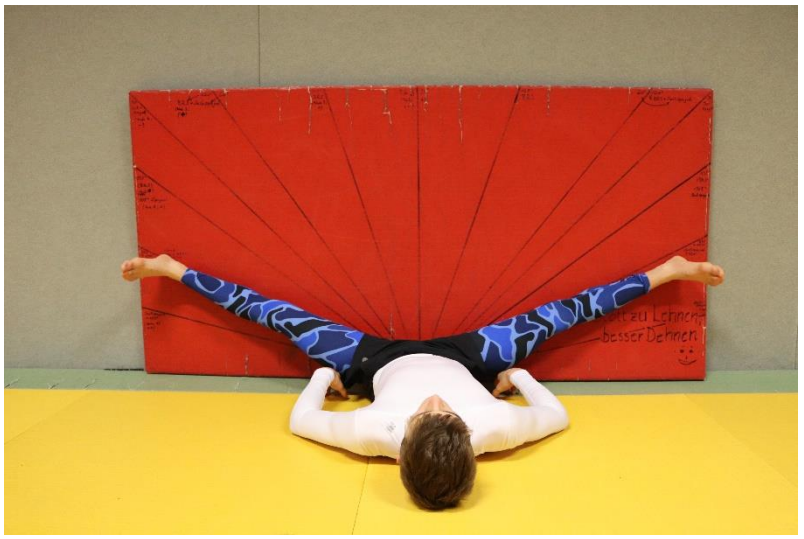
### Fehlerquellen:

- Das am Boden fixierte Bein löst sich vom Boden oder ist nicht durchgestreckt
- Die Testperson liegt nicht mehr seitlich zur Messfläche
- Das Hüftgelenk der Testperson ist nicht mittig zur Messfläche ausgerichtet

### Besondere Hinweise:

Ein Vordehnen der überprüften Muskulatur ist entweder in der Erwärmung oder noch einmal kurz vor der Messwertaufnahme zu empfehlen.

## 6.3 Seitspagat



**Testziel und Testaufgabe:**
Die Testaufgabe „Seitspagat" überprüft die Beweglichkeit der unteren Extremitäten, vor allem die der Adduktoren. Die Testperson führt eine maximale Spreizung der Beine aus.

**Material:**

- 2 x 1 m Judomatte mit jeweiligen Winkelmarkierungen oder Markierungen an einer Wand (Schablone für die Winkel, bei welcher die Striche verlängert werden können befindet sich in den Anlagen). Das Messen des Winkels ist auch mit bestimmten Apps möglich, wobei ganz genau Hüfte und Mittelpunkt der Füße markiert werden müssen.
- 1 Testleiter

**Testaufbau:**
Markierungen bzw. markierte Matte an der Wand.

**Testdurchführung:**

- Startposition ist die Rückenlage. Das Hüftgelenk ist dabei mittig zur Messfläche auszurichten, das Gesäß hat Kontakt zur Messfläche.
- Nun werden die Beine ohne Mitwirken einer anderen Person so weit wie möglich in Richtung des Bodens gespreizt, wobei die eigenen Hände unterstützend helfen dürfen. Die Beine werden am tiefsten Punkt, ohne Hilfe der Hände, mit gestreckten Knien für mindestens zwei Sekunden gehalten.
- Wie die Testperson in die Position kommt ist ihr dabei selbst überlassen. Das Gesäß muss für die Messwertaufnahme Kontakt zu Matten habe.

**Messwertaufnahme:**
Bewertet wird der Spreizwinkel der Beine, der nach einnehmen der Position für mindestens zwei Sekunden gehalten werden kann. Die Beine müssen sich dabei im gleichen Bereich befinden (Ist Bein eins im Bereich (0) und Bein rechts im Bereich (-), wird der Bereich (-) ins Auswertungsprotokoll eingetragen.

| Grad | Bewertung | |
|---|---|---|
| 0 – 90 | -- | Ungenügend |
| 90 – 119 | - | Mangelhaft |
| 120 - 149 | O | Befriedigend |
| 150 - 175 | + | Gut |
| >175 | ++ | Sehr gut |

Fehlerquellen:

- Die Hüfte ist nicht mittig zur Messfläche ausgerichtet
- Das Gesäß verliert beim Einnehmen der Position den Kontakt zur Messfläche
- Die Beine sind in der Endposition nicht gestreckt

## 7. Festlegung der Normwerte

Da es wie auch Blume und Rauchmaul (1984) beschreiben, im Leistungssport schwierig ist, Großzahluntersuchungen durchzuführen, können anhand kleiner Stichproben Richtwerte aufgestellt werden, die in den Folgejahren mit durch die nachkommenden Jahrgänge präzisiert werden. Die ersten Stichproben wurden mit den Stützpunktsportlern des JVS durchgeführt. Die Normwerte für den Kader Fitnesstest werden anhand der, in den kommenden Jahren, erhobenen Daten immer wieder neu angepasst und verschärft.
Außerdem sollen in den Altersklassen AK12 – AK15 die Normwerte für Jungs und Mädchen nicht so stark auseinander gehen.
Der Test gilt als bestanden, wenn bei 10 der 11 Testaufgaben die Normwerte erreicht werden.

| **Normwerte zum Kader Fitnesstest** des Judo-Verband Sachsen e.V. | **AK12** | | **AK13** | | **AK 14** | | **AK15** | | **AK 16** | | **AK 17** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | m | w | m | w | m | w | m | w | m | w | m | w |
| | | | | | | | | | | | | |
| Liegestütz | 15 | 10 | 19 | 13 | 23 | 16 | 27 | 19 | 31 | 22 | 35 | 25 |
| Klimmziehen (40sec) | 4 | 2 | 5 | 3 | 7 | 4 | 9 | 6 | 11 | 7 | 13 | 8 |
| Schrägklimmziehen (40 sec) | Individuelle Ziele für die Sportler der unten aufgeführten GK. Absprache mit den Landestrainern. | | | | | | | | | | | |
| Anristen/Paralleles Beinheben (40 sec) | 4 | 3 | 6 | 5 | 8 | 7 | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| Goblet Squat (1min) | 16 | 13 | 19 | 16 | 22 | 19 | 16 | 13 | 19 | 16 | 22 | 19 |
| Sprünge über die Turnbank (60 sec) | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 | 60 | 60 | 65 | 65 | 70 | 70 |
| Kastensprünge (1min) | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Standweitsprung (in cm) | 1,7 | 1,6 | 1,85 | 1,75 | 2 | 1,9 | 2,1 | 2 | 2,2 | 2,05 | 2,3 | 2,1 |
| Medizinballschocken rückwärts (in m) | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 6,5 | 9 | 7 | 10 | 7,5 |
| Brückenkreisen (in 60 sec) | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 |
| Brückenüberschläge (in 60 sec) | | | 5 | 3 | 8 | 6 | 11 | 9 | 14 | 12 | 17 | 15 |
| Längstspagat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Querspagat | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Judospezifischer Beeptest (in lvl) | 5,5 | 4,5 | 6 | 5 | 6,5 | 5,5 | 7 | 6 | 7,5 | 6,5 | 8 | 7 |

| | | |
|---|---|---|
| Für folgende Gewichtsklassen gelten nicht die Mindestwerte, sonder individuelle Zielvorgaben die nach Absprache von Heim- und Landestrainer vorgegeben werden. | AK12 weiblich: -57 kg, + 57kg | AK12 männlich: -60kg, +60kg |
| | AK13 - Ak14 weiblich: -63kg, +63kg | AKK13 - AK14 männlich: -66kg, +66kg |
| | AK15 - AK17 weiblich: -78kg, +78kg | AK 15 -AK 17 männlich: -90kg, +90kg |

Der Test gilt als bestanden, wenn bei 9 der 10 Testaufgaben die Normwerte erreicht werden.

# 9. Anlagen

Auswertungsbogen für des Test (auch als Word und PDF Dokument zum Download verfügbar)

| Name: | **Kader Fitnesstest -** des Judoverband Sachsen | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Verein: | | | | | | | | | | | | |
| Alter zu Beginn des Judotrainings: | | | | | | | | | | | | |
| | **AK12** | | **AK13** | | **AK14** | | **AK15** | | **AK16** | | **AK17** | |
| Datum: | | | | | | | | | | | | |
| Gewicht zum Zeitpunkt des Tests: | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Liegestütz | | | | | | | | | | | | |
| Klimmzüge/Schrägklimmzüge | | | | | | | | | | | | |
| Anristen/Paralleles Beinheben | | | | | | | | | | | | |
| Goblet Squat | | | | | | | | | | | | |
| Sprünge über die Turn Bank | | | | | | | | | | | | |
| Kastensprünge | | | | | | | | | | | | |
| Standweitsprung | | | | | | | | | | | | |
| Medizinballschocken rückwärts | | | | | | | | | | | | |
| Pendellauf (4 x 10m) | | | | | | | | | | | | |
| Brückenkreisen/Brückenüberschläge | | | | | | | | | | | | |
| Längstspagat | | | | | | | | | | | | |
| Querspagat | | | | | | | | | | | | |
| Judospezifischer Beeptest | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| **Bemerkungen** (z.B. Verletzungspasue, akute Verletzungen, Sonstiges) | | | | | | | | | | | | |

# 10. Ziele des Tests

Das Ziel des Judo-Verbandes Sachsen, in Bezug auf den Leistungssport, ist es, talentierte Sportlerinnen und Sportler zu entdecken und sie durch die Optimierung des Trainings sowie der Trainingsbedingungen bis ins Hochleistungstraining zu fördern. Die durch das Training hervorgerufene Persönlichkeitsentwicklung und die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit sollen den SportlerInnen ermöglichen mit der immer stärker werdenden internationalen Konkurrenz mithalten und bei Wettkampfhöhepunkten Medaillen gewinnen zu können. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es, die personalen Leistungsvoraussetzungen kontinuierlich zu entwickeln.

> *„Die Effektivität bzw. Wirksamkeit der technisch-taktischen Kampfhandlungen sowie die erfolgreiche Gestaltung der zweikämpferischen Auseinandersetzung werden im Judo neben einer Vielzahl von Faktoren und Einflussgrößen nicht zuletzt auch vom Ausprägungsniveau der konditionellen Leistungsvoraussetzungen Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer bestimmt.* " (Lehmann & Müller-Deck, 1989, S. 297)

Wie Lehmann und Müller Deck (1989) beschreiben, hängt der Ausgang einer Auseinandersetzung mit dem sportlichen Gegner, von mehreren Faktoren ab, darunter auch dem Leistungsfaktor Kondition. Dieser umfasst die energetischen Leistungsvoraussetzungen (konditionellen Fähigkeiten) Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, welche sich im Gegensatz zu den psychischen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen verhältnismäßig objektiv und ökonomisch durch sportmotorische Tests überprüfen lassen. Zur Notwendigkeit dieser Überprüfung führen Schnabel, Harre, Krug und Borde (2003, S. 144) aus:

> *„Jede sportliche Disziplin stellt an die konditionellen Fähigkeiten spezifische Anforderungen. Die Steigerung der Wettkampfleistung setzt die systematische Entwicklung der konditionellen Leistungsfähigkeit voraus. Abgeleitet von der in einem längeren Planungsabschnitt zu erreichenden Wettkampfleistung sind für jede leistungsbestimmende Fähigkeit konkrete Kennziffern festzulegen.* "

Die fortlaufende Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten ist demnach für das Erbringen von sportlichen Höchstleistungen, sportartenübergreifend unabdingbar. Es besteht folglich die Notwendigkeit, die konditionellen Fähigkeiten ab der ersten Etappe des langfristigen Leistungsaufbaus, welche nach Schuster und Rost (1983) das Grundlagentraining darstellt, kontinuierlich zu überprüfen und Zielstellungen für die folgenden Etappen zu definieren.

An diesem Punkt setzt der Fitnesstest vom Judo-Verbandes Sachsen an. Ein Teilziel im Trainingsprozess ist die systematische Weiterentwicklung des Niveaus der konditionellen Fähigkeiten und dadurch die Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Durch die fortlaufende Überprüfung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit soll die körperliche Leistungsfähigkeit (hauptsächlich in Bezug auf die konditionellen Fähigkeiten) eingeschätzt werden. Die erhobenen Daten bieten den Verbands- und HeimtrainerInnen Rückschlüsse für die Gestaltung und Steuerung des

Trainingsprozesses (Blume & Rauchmaul 1984). Mit dem Diagnoseverfahren werden die Stärken und Schwächen der Sportler sichtbar, was es ermöglicht, die Trainingsmaßnahmen dementsprechend abzustimmen. Durch die mehrfache Durchführung des Fitnesstest und die dadurch entstehende Verlaufsdiagnose wird die Leistungsentwicklung der Sportler manifest und es können Folgerungen über die Effektivität von Trainingsprogrammen getroffen werden. So können die Talente bestmöglich in ihrer Entwicklung (bezogen auf die konditionellen Fähigkeiten) gefördert werden.

Um für die Sportler/innen konkrete Ziele zu definieren, werden vom Judo-Verband Sachsen Normwerte vorgegeben (Tabelle am Ende des Testmanuals), welche erfüllt werden müssen, um den Kaderstatus der jeweiligen Altersklasse zu erhalten. Die Absicht dahinter ist, dass sowohl am Stützpunkt als auch bei Kaderlehrgängen eine weitestgehend homogene Trainingsgruppe entsteht, damit ein für alle Sportler/innen förderliches Training im Sinne der Belastungsgestaltung geplant werden kann.
Selbstverständlich sollte es nicht das Ziel sein nur die Normwerte zu erfüllen. Für jeden Sportler/ jede Sportlerin, müssen von Überprüfung zu Überprüfung individuelle Ziele für alle Testaufgaben gesteckt werden. Damit hat der Test für die SportlerInnen zusätzlich einen motivierenden Charakter. Das Aufzeigen der eigenen Entwicklung anhand objektiver Werte und der Anreiz den Kaderstatus zu erlangen tragen dazu bei.

Im Grundlagen- und Aufbautraining (U15/U18) sollen Voraussetzungen für die Entwicklung von sportlichen Höchstleistungen geschaffen werden (Schnabel et. Al. 2003). Zu diesen Voraussetzungen gehört auch die Belastungsverträglichkeit, welche sich mit der mit der Ausprägung der konditionellen Fähigkeiten entwickelt. Die Sportler/innen sind folglich weniger verletzungsanfällig und können im Training höhere Intensitäten und Umfänge tolerieren.

# 11. Literaturverzeichnis

Lehmann, G. & Müller-Deck, H. (Hrsg.). (1989). *Judo. Ein Lehrbuch für Trainer Übungsleiter und Aktive* (2. Aufl.). Berlin: Sportverband Berlin.

Schnabel, G., Harre, D., Krug, J. & Borde, A. (Hrsg.). (2003). *Trainingswissenschaft. Leistung – Training – Wettkampf* (3. stark überarbeitete Aufl.). München: Sportverlag Berlin.

Hartmann, C., Minow, H-J. & Senf, G. (Hrsg.). (2011). *Sport verstehen – Sport erleben* (2. überarbeitete Aufl.). Berlin: lehmanns media.

Nachwuchstrainerteam Deutscher Judo Bund. (2019). *Zentrale Sichtung des Deutschen Judobundes. Handbuch zur athletischen Überprüfung*. Frankfurt: Deutscher Judo Bund.

Deutscher Judo Bund (Hrsg.). (2016). *Rahmentrainingskonzeption. Nachwuchs* (Fortschreibung). Frankfurt am Main: Deutscher Judo Bund.

Lehman, G. (Leitung) u.a. (1977*). Ausbildungsprogramm für die Trainingszentren im DJV der DDR*. Teil 1-4. Berlin: DJV der DDR.

Bös, K. (Hrsg.). (2001). *Handbuch Motorische Tests* (2., vollständig überarbeitete und erweiterte Aufl.). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Bös, K. (1987). *Handbuch Sportmotorischer Tests*. Göttingen: Verlag für Psychologie.

Blume, D.-D. & Rauchmaul, H. (1984). *Der Sportmotorische Test* (3. Aufl.). Leipzig: Deutsche Hochschule für Köperkultur.

Lehmann, G. & Ulbricht, H.-J. (2007). *Judo. Klassische und moderne Wurftechniken.* Aachen: Meyer & Meyer