



Zentrale Verbandssichtung des Judoverbandes Sachsen e.V.

Stand: 31.08.2023

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. Seitspagat
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 – 3/4 sind als Verbindung zu turnen. Die Bahnen werden direkt nacheinander vollzogen. Die Elemente sollten bekannt sein.

¹⁾ Der Handstütz-Überschlag muss nicht gezeigt werden. Bei Demonstration kann er die Bewertung jedoch nur positiv beeinflussen.

2. Testprofil Judo

Vorbemerkung:

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

Kodokan Eingang (Qualität)

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

Die Bewertung erfolgt mit Blick auf die Knotenpunkte: richtige Schrittfolge (erster Schritt noch mit Abstand zur Linie, Schritt zwei und drei erfolgen fast simultan), Knievorspannung, aufrechte Körperhaltung (Blick nach vorne), Dynamik, parallele Fußstellung, Gewicht auf dem Fußballen, Körperspannung, Wiederholbarkeit (sehen die Wiederholungen ähnlich/gleich aus).

Der Gesamteindruck von 5 Wiederholungen pro Seite 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 (2 - 3 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 (z.B. O-Uchi-Gari; Ko-Uchi-Gari; O-Soto-Gari) nach hinten.

*Bewertungskriterien:

Schneller zweckmäßiger Platzwechsel, Kontaktpunkte sowie Position zu Uke, Dynamik, Bewegungsgeschwindigkeit, Körperspannung und Kontrolle der Bewegung, Wiederholbarkeit (sehen die Wiederholungen ähnlich/gleich aus), Gesamtbild/Flüssigkeit der Bewegungsausführung.

Ne-Waza

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

Bewertungskriterien Ne-Waza:

Kontaktpunkte zu Uke, sinnvolles Beseitigen von Unterstützungsflächen, stetige Kontrolle über Uke mittels zweckmäßiger Positionierung und Anpassung des Griffs von Tori.

2.2 Testprofil Klasse 6 und 7

Tachi-waza

Uchi-Komi/Nage-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 aus zwei unterschiedlichen Bewegungsrichtungen. Dabei wird die erste Wiederholung als Uchi-Komi absolviert und dieselbe Technik aus der gleichen Bewegung anschließend abgeworfen (pro Bewegungsrichtung werden 2 – 3 Wertungsversuche gezeigt)

* Bewertungskriterien:

Richtige Schrittfolge des Platzwechsels, Kontaktpunkte zu Uke, Dynamik, Bewegungsgeschwindigkeit, Rhythmus/Wiederholbarkeit, Körperspannung und Kontrolle der Bewegung, Gesamtbild/Flüssigkeit der Bewegungsausführung.

Nage-Komi: Gleiche Auslage*

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

Nage-Komi: Gegengleiche Auslage*

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

Bewertungskriterien:

Sinnvolle Wurfvorbereitung (Schaffen günstiger Voraussetzungen für die jeweilige Technik), zweckmäßiger Platzwechsel, Kontaktpunkte und Positionierung zu Uke, Dynamik, Bewegungsgeschwindigkeit, Rhythmus/Wiederholbarkeit, Körperspannung und Kontrolle der Bewegung, Gesamtbild/Flüssigkeit der Bewegungsausführung.

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

Bewertungskriterien Ne-Waza:

Kontaktpunkte zu Uke, sinnvolles Beseitigen von Unterstützungsflächen, stetige Kontrolle über Uke mittels zweckmäßiger Positionierung und Anpassung des Griffs von Tori, Wettkampfwirksamkeit.

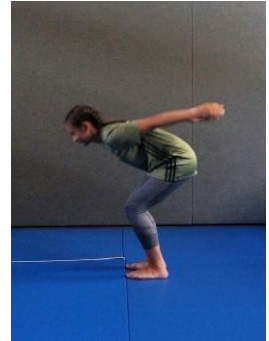
Erläuterungen und Hinweise zum Sichtungsprogramm

Sportmotorische Basistests

Kraftfähigkeiten

Schlussweitsprung:

Aus dem Stand an der Absprunglinie 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:



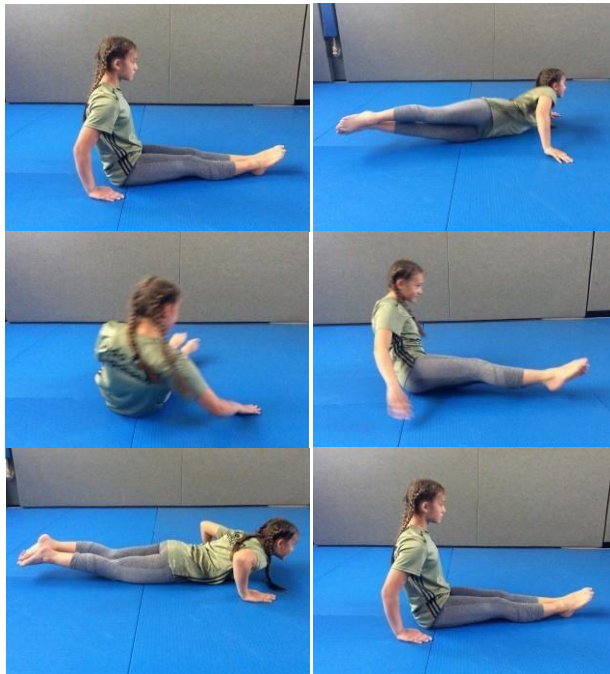
Mit Ristgriff (Handrücken zeigt nach oben) wird die Klimmzugstange gefasst. Die Beine werden auf eine Höhe an der Sprossenwand gestellt, bei der sich die gestreckten Arme des Sportlers im rechten Winkel zum gestreckten Körper befinden. Die Arme werden anschließend gebeugt, bis das Kinn bei gerade gehaltenem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

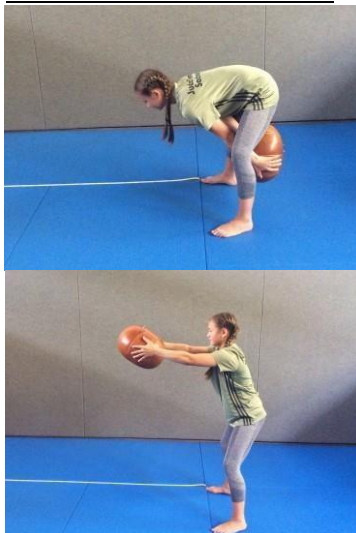


Unterkreisen:



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 Abwurflinie 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° = --

90° - 119° = -

120°-149° = 0

150° - 179° = +

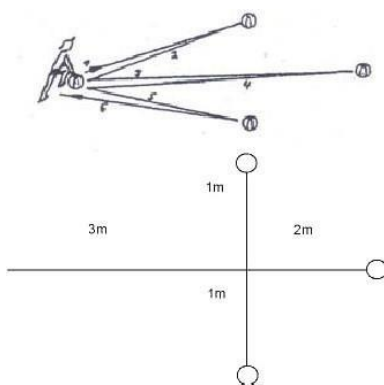
>179° = ++



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:



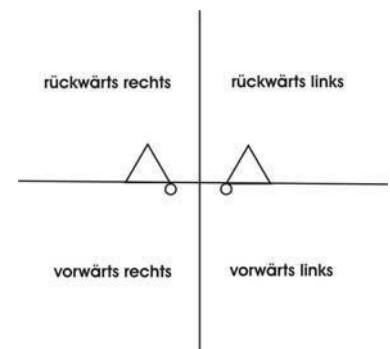
Für Linkskämpfer gilt natürlich die linke Fassart als Grundlage.

Alle SportlerInnen der U15 dürfen wahlweise auch mit der Kumi-Kata im Nacken arbeiten. Dabei gilt es jedoch das aktuelle Regelwerk zu beachten, welches vorgibt, aus dem Nackengriff unverzüglich anzugreifen.

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 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
- Bei den Uchi-Komi Formen (außer Basis Uchi-Komi) muss ein kompletter Platzwechsel ausgeführt werden.

Nage-Komi – Allgemeine Hinweise

- 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
- Die Techniken müssen sinnvoll vorbereitet und mit einem zweckmäßigen Platzwechsel ausgeführt werden
- Wurfriechung ist rückwärts bei der Technik nach hinten
- bei den „beliebige Techniken“ sind die aktuellen Regelauslegungen der IJF zu beachten

Bewertungskriterien

- ➤ Techniken sollen möglichst aus wettkampfähnlichen Bewegungen mit entsprechender Dynamik (Kräfteinsatz) und unter Ausführung eines zweckmäßigen Wurfeingangs ausgeführt werden
- Kontaktpunkte der Techniken zwischen Tori und Uke sowie die Position der SportlerInnen zueinander
- Flüssigkeit der Bewegung sowie Wiederholbarkeit (sieht der erste Wurf so aus wie der zweite oder sind starke Differenzen zwischen den guten und schlechten Wiederholungen zu erkennen).

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.