



Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

---

## Das Kadersystem

im

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.



**2. Auflage**



**Das Kadersystem**  
**im**  
**Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.**

2. Auflage

Lübeck 2009

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Liebe Judoka,

Der Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. gehört zu den Judo-Fachverbänden im Deutschen-Judo-Bund e. V., der besonders im Jugendbereich und dem daran anschließenden Bereich der Heranwachsenden exzellente Leistungen auf überregionaler, nationaler und internationaler Ebene erzielt. Dies gilt gleichermaßen für den weiblichen und männlichen Judo-Leistungssport.

Die direkte Förderung und Betreuung der Kaderathleten erfolgt durch Landestrainer / innen und in den Landesstützpunkten. Die Landesstützpunkte tragen der Leistungskonzentration in ihren Regionen Rechnung. Diese Rahmenbedingungen werden durch eine aktive Traineraus- und fortbildung sowie einem breiten Spektrum von Techniklehrgängen abgerundet.

Für eine zielgerichtete Förderung ist natürlich auch ein an die zu erwartenden Ergebnisse angepasstes Kadersystem mit für alle Judoka nachvollziehbaren Strukturen und Kriterien unabdingbar.

Dazu gehören insbesondere die geforderten individuellen motorischen, sportmotorisch-technischen und sportmotorisch-taktischen Fertigkeiten. Diese müssen bekannt sein, damit jeder Judoka seine persönliche Bestleistung erzielen kann.

Die Erfüllung der vorliegenden Kaderkriterien ist Voraussetzung für eine mögliche Berufung in das D-Kader des Judo-Verbandes. Die beschriebenen Mindestleistungen geben allen Judoka die Möglichkeit, ihre aktuellen Leistungen einzuschätzen und realistisch einzuordnen.

Das Kadersystem und die Kaderkriterien wurden gemeinsam mit den Landestrainern abgestimmt und erarbeitet. Wir danken allen herzlich für die geleistete Unterstützung.

Kiel, den 10. November 2009

gez. Torsten Cordts  
Verbandssportlehrer

gez. Wolfgang Wittke  
Leistungssportbeauftragter

## **Inhalt**

<b>Überblick zum Landeskadersystem</b>	<b>6</b>
Talentförderbereich	7
Kadernominierung für die Kader U 14 bis U 20 ++	9
Talentsichtungs- und Kadernominierungslehrgänge	9
Überblick der Kaderkriterien für die Kader U 14 bis U 20 ++	10
Kaderkriterien für das Nachwuchskader U 14 m / w	10
Kaderkriterien für das Leistungskader	
Frauen und Männer U 17	12
Kaderkriterien für das Leistungskader	
Frauen und Männer U 20 ++	14
<b>Testbeschreibungen</b>	<b>18</b>
Vielseitigkeitstest für das Nachwuchskader U 14 m / w	18
Beschreibung der Übungen im Vielseitigkeitstest	19
Test der konditionellen und motorischen Voraussetzungen für die Leistungskader U 17 und U 20 ++	21
Testpunktetabelle der Frauen U 17 und U 20 ++	24
Testpunktetabelle der Männer U 17 und U 20 ++	25
Beispiel einer ausgefüllten Leistungstabelle der Leistungskader U 17 und U 20 ++	26
Literaturhinweise	27
<b>Anhang</b>	<b>28</b>
Leistungstabelle zum Vielseitigkeitstest	28
Leistungstabelle Frauen U 17 und U 20 ++	31
Leistungstabelle Männer U 17 und U 20 ++	32
Entwicklungstabelle für einzelne Judoka U 17 und U 20 ++	33
Gruppentabelle für Judoka U 17 und U 20 ++	34

## **Überblick zum Landeskadersystem**

Talentierte Judoka sollen die Möglichkeit erhalten, unabhängig von ihrer Vereinszugehörigkeit und unter den bestmöglichen Bedingungen zu trainieren sowie in ihrer Leistungsentwicklung gefördert zu werden. Ziel ist es, unsere talentiertesten Judoka über einen planmäßigen und langfristigen Leistungsaufbau zu Spitzenathleten zu entwickeln.

Das Landeskadersystem (D-Kader) umfasst Athletinnen und Athleten des Landesverbandes im Leistungs- sowie im Nachwuchs- und Talentförderbereich.

Bezogen auf die unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen ergibt sich folgende Kaderstruktur:

### **1. Talentförderbereich**

- Altersklasse bis U 11 m / w
  - Talentförderpool

### **2. Nachwuchskader**

- Altersklasse U 14 m / w
  - Nachwuchskader

### **3. Leistungskader**

- Altersklasse Frauen / Männer U 17
  - Landeskader (jeweils 3 bis 5 Judoka, unabhängig von den Gewichtsklassen)
  - Perspektivkader
- Altersklasse Frauen / Männer U 20 ++
  - Landeskader (jeweils 3 bis 5 Judoka, unabhängig von den Gewichtsklassen)
  - Perspektivkader

### **Hinweis:**

In den Leistungskader der Altersklasse U 20 ++ sind die Judoka der Altersklasse Frauen / Männer U 20 **und** die Judoka der Altersklasse Männer / Frauen zusammengefasst.

### **Talentförderbereich**

Die Judoka der Altersklasse U 11 und U 14 bilden die Basis für die Aufstellung der ersten Landes- und Perspektivkader in der Altersklasse U 17. Die Talentsichtung beginnt in der Altersklasse U 11 in den Vereinen und auf der untersten Wettkampfebene. Die zielgerichtete Talentsichtung erfolgt

- im Rahmen des Grundlagentrainings der Vereine,
- im Rahmen von Bezirksmeisterschaften,
- im Rahmen von Talentsichtungslehrgängen.

Die Talentsichtung wird kontinuierlich in der Anschlussaltersklasse U 14 fortgesetzt, hier ggf. auch auf der nächsthöheren Wettkampfebene, den Landesmeisterschaften.

Nach einem ein- bis zweijährigen Training erfolgt eine weitere, im Wesentlichen zentrale Sichtung des letzten Jahrgangs der Altersklasse U 14 zur Aufstellung der ersten Leistungskader in der nächsten Altersklasse U 17.

Um eine möglichst optimale Leistungsentwicklung eines Judoka fördern zu können, muss die Talentsichtung und -förderung frühzeitig, schon bereits bei den 8 bis 10-jährigen Judoka, beginnen. Die Talentförderung hat die Zielsetzung, geeignete Judoka auszuwählen. Diese Judoka sollen über ein angemessenes judospezifisches Potential verfügen, um den Einstieg in das Nachwuchskader der Altersklasse U 14 zu erreichen.

Die Talentsichtung dieser Jahrgänge erfolgt durch die zuständigen Landestrainer auf den Meisterschaften und anderen, so genannten Sichtungsturnieren. Danach werden die talentierten Judoka zu den Talentsichtungslehrgängen eingeladen.

Zunächst findet in jedem Bezirk des JVSH ein Lehrgang statt, zu dem die bereits gesichteten Talente eingeladen werden. Darüber hinaus erhalten gleichzeitig auch alle Vereinstrainer die Möglichkeit, die ihrer Auffassung nach begabten Kinder aus ihrem Verein zu diesem Talentsichtungslehrgang anzumelden.

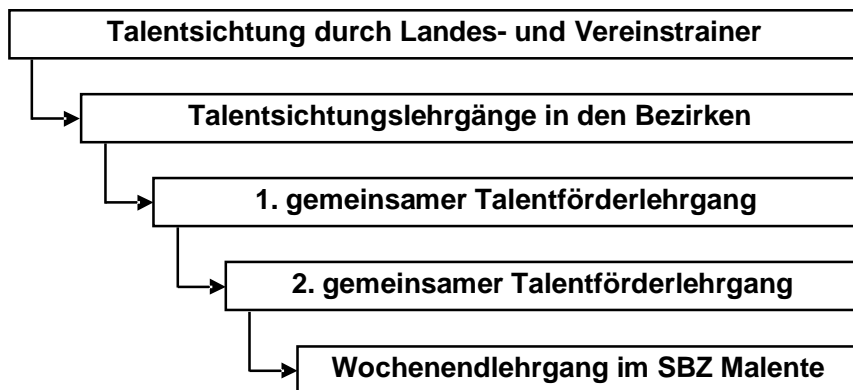
## Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Nach den ersten vier Lehrgängen in den Bezirken werden die besten Judoka zu zwei weiteren, gemeinsamen Landeslehrgängen eingeladen. Während dieser Lehrgänge erleben diese Judoka ein sportart-spezifisches Training, das alle Elemente für die Ausprägung einer sportlichen Vielseitigkeit einbezieht. Durch diese Vielseitigkeit im Training erhalten die Landestrainer die notwendige Prognose-möglichkeit, um die sportlichen Anlagen und die damit verbundene Entwicklungsfähigkeit der Judoka beurteilen zu können.

Die 25 bis 50 besten Judoka aus den zwei gemeinsam stattfindenden Lehrgängen nehmen dann an einem durch den JVSH veranstalteten Wochenendlehrgang im SBZ Malente teil.

Auf diesem abschließenden Lehrgang in Malente wird der Schwerpunkt nicht nur auf den sportlichen Leistungsaspekt, sondern auch auf soziale Komponenten gesetzt, so dass sich die Judoka als Teil einer Gemein-schaft verstehen. Dieser soziale Aspekt, der z. B. auch die Beschäf-tigung mit den Judowerten als wesentlichem Bestandteil des Judo beinhaltet, trägt entscheidend zur Förderung der Leistungsbereitschaft und Motivation bei.

Zur Beurteilung der talentierten Judoka werden bei der Auswahl der Judoka für den Talentförderpool Elemente des Vielseitigkeitstests des Nachwuchskaders U 14 m/w herangezogen (siehe Kapitel „Testbe-schreibungen“).



### **Kadernominierung für die Kader U 14 bis U 20 ++**

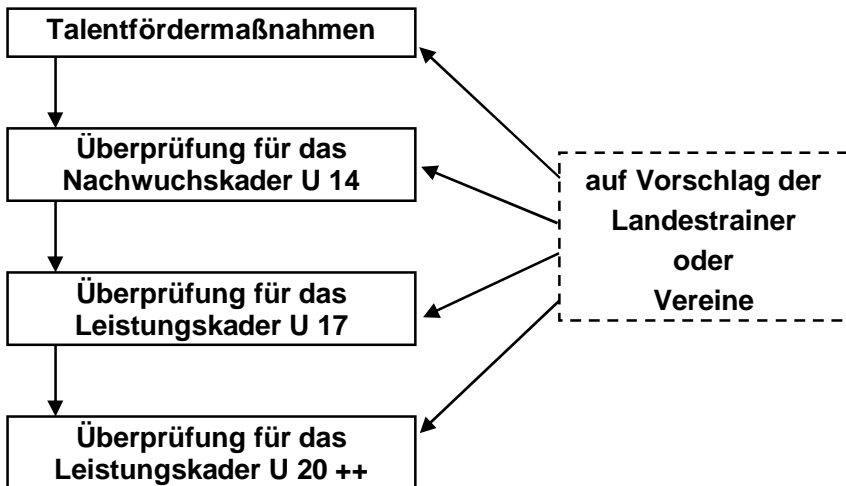
Die Kadernominierung erfolgt im 1. Quartal eines jeden Jahres durch die verantwortlichen Landestrainer und Ressortleiter Leistungssport auf hierfür speziell ausgeschriebenen Nominierungslehrgängen.

Grundlage für die Kadernominierung und dem Verbleib im Landeskader sind die Kaderkriterien, die von den Athletinnen / Athleten zu erfüllen sind. Bei der Nominierung der Athletinnen / Athleten wird auch die persönliche Einschätzung des Heimtrainers herangezogen.

### **Talentsichtungs- und Kadernominierungslehrgänge**

Die Talentsichtungslehrgänge in den Bezirken und die Nominierungslehrgänge für die Nachwuchs und Leistungskader werden offen für alle Judoka im JVSH ausgeschrieben. Judoka können auf Vorschlag der Landestrainer oder Vereine zu diesen Maßnahmen gemeldet werden.

Auf diesen Lehrgängen wird das Leistungsprofil des Judoka anhand der Kaderkriterien für das jeweilige Kader überprüft.



## **Überblick der Kaderkriterien für die Kader U 14 bis U 20 ++**

Die Kaderkriterien unterteilen sich in folgende Bereiche:

1. technisch-taktisches Profil (Judo-Fertigkeiten)
2. konditionelle und motorische Voraussetzungen
  - Koordination
  - Beweglichkeit
  - Kraft
  - Ausdauer
  - Schnelligkeit
3. Trainings- und Wettkampfleistung / Wettkampfergebnisse
4. Motivationsbereich
  - Bereitschaft zum leistungsorientierten Training im Verein und Landesverband
  - Teilnahme an den Kaderlehrgängen und Rückmeldung zu allen Trainings- und Wettkampfmaßnahmen des JVS
  - Teilnahme an den Maßnahmen des JVS zur Überprüfung der individuellen konditionellen und motorischen Voraussetzungen

Neben den motorischen Fähigkeiten werden auch soziale und intellektuelle Voraussetzungen sowie Motivation und Leistungsbereitschaft als besondere Kriterien bei der Nominierung einbezogen.

Darüber hinaus wird auch die Einschätzung der individuellen Perspektive der Athletinnen / Athleten durch die / den zuständige/n Landestrainer/in berücksichtigt. Dies beinhaltet insbesondere die persönlichen Möglichkeiten des Athleten, Schule und Ausbildung unter leistungssportlichen Aspekten miteinander verbinden zu können.

Ein korrektes und höfliches Auftreten sowie ein angemessenes Erscheinungsbild der Athletinnen / Athleten werden vorausgesetzt.

## **Kaderkriterien für das Nachwuchskader U 14 m / w**

### **1. Vielseitigkeitstest**

Für die Aufnahme in das Nachwuchskader U 14 m/w muss ein Vielseitigkeitstest bestanden werden. Der Vielseitigkeitstest beinhaltet die Überprüfung der Judo-Fertigkeiten sowie der konditionellen und motorische Fähigkeiten.

Der Test soll bereits bei der Talentsichtung und –förderung eingeführt werden. Regelmäßiges Trainieren dieser Testübungen in den Vereinen fördert neben den koordinativ-technischen und den konditionellen Leistungsvoraussetzungen auch die Basistechniken der Judoka.

Der Vielseitigkeitstest im Kapitel „Testbeschreibungen“ aufgeführt. Die Höchstpunktzahl des Vielseitigkeitstests beträgt 52 Punkte.

Zur Aufnahme in das Nachwuchskader U 14 w ist das Erreichen von 44 Punkten, in das Nachwuchskader U 14 m von 47 Punkten erforderlich.

### **2. Wettkampfleistung / Wettkampfergebnisse**

- Platzierungen 1 bis 3 auf Landesmeisterschaften
- Platzierungen 1 bis 7 auf Norddeutschen Meisterschaften
- zwei Platzierungen: Platz 1 bis 7 auf weiteren Turnieren

### **Weitere Meisterschaften / Turniere**

- Bundesoffenes Turnier Berlin m/w
- Bundesoffenes Turnier Duisburg m
- Bundesoffenes Turnier Bottrop w
- Bundesoffenes Turnier Erfurt m/w
- JVSH-Sichtungsturniere

Vorausgesetzt wird zusätzlich ein angriffsorientiertes Zweikampfvverhalten.

## Kaderkriterien für das Leistungskader Frauen und Männer U 17

### 1. Technisch-taktisches Profil (Judo-Fertigkeiten)

#### Standtechnik

- Der Judoka besitzt ein **individuelles und angriffsorientiertes Technikprofil**. Auch unter Stressbedingungen beherrscht er mindestens zwei Spezialtechniken sicher, die in **einem Handlungskomplex** eingebunden sind („Wenn – dann – Situationen“ schaffen und nutzen). Die Spezialtechniken müssen jeweils beidseitig in mindestens vier Bewegungsrichtungen geworfen werden können.
- Die zur jeweiligen Spezialtechnik passende Kumi-kata muss die erforderliche Flexibilität für alle Elemente des Handlungskomplexes aufweisen. Der Judoka muss in der Lage sein, seine Kumi-kata gegen Widerstand effizient zu erarbeiten und die gegnerische Kumi-kata effektiv zu stören bzw. zu nutzen. Der Judoka demonstriert zum Beispiel:
  - das Erarbeiten des Ärmel-Reversgriffs,
  - das Erarbeiten von günstigen Angriffssituationen, obwohl Uke mit der Führungshand am Revers gegriffen hat,
  - das Lösen der Führungshand von Uke vom Revers.
- Bei der Ausführung seiner Spezialtechniken schließt sich als automatisierte Aktion immer der Übergang zur Weiterführung der Aktion am Boden an. Der Judoka demonstriert:
  - Koshi-jime gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken.
  - Einen weiteren individuellen Übergang vom Stand zum Boden nach einem missglückten Angriff von Uke.
  - Einen weiteren individuellen Übergang vom Stand zum Boden nach einem Angriff von Tori.
- Der Judoka ist in der Lage, vier unterschiedliche Wurftechniken in vier verschiedenen Bewegungsrichtungen (vorwärts, nach links, rückwärts und nach rechts) hintereinander mit Ippon zu werfen.

- Das Verteidigungsverhalten durch Blocken, Ausweichen oder Übersteigen sowie sinnvolles Einsetzen der Arme muss deutlich ausgeprägt sein. Drei unterschiedliche Wurftechniken können durch eine Kontertechnik, die mit Ippon abschließt, abgewehrt werden.

### **Bodentechnik**

- Der Judoka beherrscht ein sicheres Halten der Grundhaltegriffe. Er demonstriert wirksame Befreiungen gegen alle vier Grundhaltegriffe, ein stabiles Verteidigungsverhalten am Boden wird erwartet. Der Judoka demonstriert jeweils eine technische Lösung für
  - die Standardsituation Bank,
  - die Standardsituation Bauchlage,
  - die Standardsituation Beinklammer als Obermann.

Der Judoka beherrscht zwei verschiedene Sankaku-Techniken aus unterschiedlichen Standardsituationen, z. B. gegen die Bank- oder Bauchlage von Uke.

## **2. Konditionelle und motorische Voraussetzungen**

Die konditionellen und motorischen Voraussetzungen werden durch einen Test mit acht Übungen überprüft. Der Test ist im Kapitel „Testbeschreibungen“ aufgeführt. Die Höchstpunktzahl des Tests beträgt 56 Punkte.

Zur Aufnahme in das Leistungskader U 17 müssen in den jeweiligen Gewichtsklassengruppen mindestens folgende Punkte erreicht werden:

<b>Frauen U 17</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 52 Kg	bis 70 Kg	über 70 Kg
Landeskader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte
Perspektivkader	28 Punkte	24 Punkte	20 Punkte

<b>Männer U 17</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 50 Kg	bis 66 Kg	über 66 Kg
Landeskader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte
Perspektivkader	28 Punkte	24 Punkte	20 Punkte

Zusätzlich werden folgende koordinative Fertigkeiten vorausgesetzt, der Judoka muss vier der fünf Übungen erfüllen:

Nr.	Übung	Ausführung
1	Radschlagen, beidseitig	4 x hintereinander
2	Radwende, beidseitig	4 x hintereinander
3	Handstand-Laufen	3 m
4	Handstand mit Abrollen	3 x hintereinander
5	Turnerrolle rückwärts durch den Handstand	2 x hintereinander

### 3. Wettkampfleistung / Wettkampfergebnisse

- Platzierungen 1 bis 3 auf Landesmeisterschaften
- Platzierungen 1 bis 3 auf Norddeutschen Meisterschaften
- Platzierungen 1 bis 9 auf Deutschen Meisterschaften
- zwei Platzierungen: Platz 1 bis 7 auf weiteren Turnieren

### Weitere Meisterschaften / Turniere

- Internationale DEM m/w
- Internationales Turnier in Bremen m
- Internationales Turnier in Bad Blankenburg w
- Bundesoffenes Turnier in Herne / Holzwickede m/w
- Bundesoffenes Turnier in Osnabrück U 16 m
- Bundesoffenes Turnier in Bremen w

Zusätzlich wird das Führen eines persönlichen Trainingsbuches erwartet.

## Kaderkriterien für das Leistungskader Frauen und Männer U 20 ++

### 1. Technisch-taktisches Profil (Judo-Fertigkeiten)

#### Standtechnik

- Der Judoka zeigt ein **erweitertes individuelles und angriffsorientiertes Technikprofil**. Auch unter Stressbedingungen beherrscht er mindestens zwei Spezialtechniken sicher, die in **zwei Handlungskomplexen** eingebunden sind. Die Spezialtechniken müssen jeweils beidseitig in mindestens vier Bewegungsrichtungen geworfen werden können.

## Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

- Die zur jeweiligen Spezialtechnik passende Kumi-kata muss die erforderliche Flexibilität für alle Elemente des Handlungskomplexes aufweisen. Der Judoka muss in der Lage sein, seine Kumi-kata gegen Widerstand effizient zu erarbeiten und die gegnerische Kumi-kata effektiv zu stören bzw. zu nutzen. Der Judoka demonstriert z. B. bei gleicher Auslage (Ai-yotsu) eine Kumi-Kata Strategie gegen Ärmelreversgriff und Ärmelnackengriff und bei gegengleicher (Kenka-jotsu) Auslage
  - eine Kumi-Kata-Strategie um die Zughand von Uke zu kontrollieren und die Führungshand zu neutralisieren,
  - eine Kumi-Kata-Strategie zur Vermeidung und zur Herstellung einer 2 : 0 Griffsituation.
- Bei der Ausführung seiner Spezialtechniken schließt sich als automatisierte Aktion immer der Übergang zur Weiterführung der Aktion am Boden an. Der Judoka demonstriert:
  - Koshi-jime gegen alle von Uke auf den Knien ausgeführten Techniken.
  - Einen weiteren individuellen Übergang vom Stand zum Boden nach einem missglücktem Angriff von Uke.
  - Einen weiteren individuellen Übergang vom Stand zum Boden nach einem Angriff von Tori.
- Der Judoka ist in der Lage, vier unterschiedliche Wurftechniken in vier verschiedenen Bewegungsrichtungen (vorwärts, nach links, rückwärts und nach rechts) hintereinander mit Ippon zu werfen.
- Das Verteidigungsverhalten durch Blocken, Ausweichen oder Übersteigen sowie sinnvolles Einsetzen der Arme muss deutlich ausgeprägt sein. Drei unterschiedliche Wurftechniken können durch eine Kontertechnik, die mit Ippon abschließt, abgewehrt werden.

### **Bodentechnik**

- Der Judoka beherrscht ein sicheres Halten der Grundhaltegriffe. Er demonstriert wirksame Befreiungen bzw. Verhinderungen gegen alle vier Grundhaltegriffe und zeigt ein stabiles Verteidigungsverhalten am Boden.

## Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

- Der Judoka demonstriert jeweils eine technische Lösung
  - für die Standardsituation Bank,
  - für die Standardsituation Bauchlage,
  - für die Standardsituation Beinklammer als Obermann.
- Der Judoka beherrscht zwei verschiedene Sankaku-Techniken aus unterschiedlichen Standardsituationen, z. B. gegen die Bank- oder Bauchlage von Uke.
- Der Judoka beherrscht das Umdrehen von Uke aus der Bank oder Bauchlage mit Kata-gatame als technische Lösung („Polendreher“) oder eine Alternativtechnik.

### 2. Konditionelle und motorische Voraussetzungen

Die konditionellen und motorischen Voraussetzungen werden durch einen Test mit acht Übungen überprüft. Der Test ist im Kapitel „Testbeschreibungen“ aufgeführt. Die Höchstpunktzahl des Tests beträgt 56 Punkte.

Zur Aufnahme in das Leistungskader U 20 ++ müssen in den jeweiligen Gewichtsklassengruppen mindestens folgende Punkte erreicht werden:

<b>Frauen U 20 ++</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 52 Kg	bis 70 Kg	über 70 Kg
Landeskader	42 Punkte	36 Punkte	30 Punkte
Perspektivkader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte

<b>Männer U 20++</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 66 Kg	bis 81 Kg	über 81 Kg
Landeskader	42 Punkte	36 Punkte	30 Punkte
Perspektivkader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte

Zusätzlich werden folgende koordinative Fertigkeiten vorausgesetzt, der Judoka muss vier der fünf Übungen erfüllen:

Nr.	Übung	Ausführung
1	Radschlagen, beidseitig	5 x hintereinander
2	Radwende, beidseitig	5 x hintereinander
3	Handstand-Laufen	4 m
4	Handstand mit Abrollen	5 x hintereinander
5	Turnerrolle rückwärts durch den Handstand	4 x hintereinander

### 3. Wettkampfleistung / Wettkampfergebnisse

- Platzierungen 1 oder 2 auf Landesmeisterschaften
- Platzierungen 1 bis 3 auf Norddeutschen Meisterschaften (U20)
- Platzierungen 1 bis 8 auf Ranglistenturnieren des DJB (M / F)
- Platzierungen 1 bis 7 auf Deutschen Meisterschaften
- Platzierungen 1 bis 7 auf DEM der LV (M / F)

### Weitere Meisterschaften / Turniere

- Internationale DEM m/w
- Internationales Turnier in Bremen m
- Internationales Turnier in Bad Blankenburg w
- Bundesoffenes Turnier in Mannheim m / w
- Bundesoffenes Turnier in Osnabrück U 19 m
- Bundesoffenes Turnier in Bremen w
- Ranglistenturniere des DJB (U20 m)

Zusätzlich wird das Führen eines persönlichen Trainingsbuches erwartet.

Weiterhin wird erwartet, dass die Judoka dieser Altersklasse die Trainingsmöglichkeiten des JVSH an den Landesstützpunkten der verschiedenen Standorte nutzen.

## **Testbeschreibungen**

### **Vielseitigkeitstest für das Nachwuchskader U 14 m / w**

Der Vielseitigkeitstest setzt sich aus fünf Bereichen zusammen:

- Koordination
- Beweglichkeit
- Judo-Technik
- Kraft
- Ausdauer

Jede Übung wird mit Punkten bewertet. Die Höchstpunktzahl beträgt 52 Punkte.

Zur Aufnahme in das Nachwuchskader U 14 w ist das Erreichen von 44 Punkten, in das Nachwuchskader U 14 m von 47 Punkten erforderlich.

### **Testdurchführung**

- Zentral
- Verantwortlich: Landestrainer für den Jugend-Nachwuchs der 8 bis 11-jährigen Judoka und die Landestrainer der Altersklassen U 14 weiblich und männlich.

## Beschreibung der Übungen im Vielseitigkeitstest

### 1. Koordination (maximal erreichbare Punktzahl: 8 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl
Rolle vorwärts (Purzelbaum)	1 Punkt
Rolle rückwärts (Purzelbaum)	1 Punkt
Radschlagen links	1 Punkt
Radschlagen rechts	1 Punkt
Radwende links	1 Punkt
Radwende rechts	1 Punkt
Handstand mit Abrollen	1 Punkt
Turnerrolle rückwärts durch den Handstand	1 Punkt

### 2. Beweglichkeit (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl
Rumpfbeugen vorwärts auf der Bank	- 10 bis -15 cm: 1 Punkt größer - 15 cm: 2 Punkte
Querspagat	kleiner 30 cm zum Boden: 1 Punkt kleiner 15 cm zum Boden: 2 Punkte
Standwaage	15-20 Sekunden lang halten: 1 Punkt ab 21 Sekunden lang halten: 2 Punkte
Hürdensitz mit Wechsel	kleiner 90 ° Winkel: 1 Punkt bei 90 ° Winkel: 2 Punkte
Aus der Liegestützposition in die Liegestütz-Rücklingsposition durch beide Arme laufen, dabei befinden sich die Hände ständig auf der Matte.	3 x Durchlaufen: 1 Punkt 3 x Durchlaufen und Endposition Brett": 2 Punkte

**3. Judo-Technik** (maximal erreichbare Punktzahl: 19 Punkte)

<b>Übung</b>	<b>Erreichbare Punktzahl</b>
Basis-Uchi-Komi rechts-links (T-Schritt)	1 Punkt
Werfen einer Eindrehtechnik mit jeweils einem Übergang zu einer Bodentechnik	Wurf und Übergang rechts: 1 Punkt Wurf und Übergang links: 1 Punkt
Eine Barai-Technik	2 Punkte
Eine Gari-Technik	2 Punkte
Eine Kombination (wettkampfnah)	3 Punkte
Aus der eigenen Rückwärtsbewegung eine zweibeinige Eindrehtechnik werfen	2 Punkte
Gerollter Juji-gatame gegen die Bank- oder Bauchlage	2 Punkte
Eine Sankaku-Technik von der Kopfseite gegen die Bank- oder Bauchlage mit Haltegriff beenden	3 Punkte
Eine Befreiung aus der Beinklammer	1 Punkt
Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage	1 Punkt

**4. Kraft** (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

<b>Übung</b>	<b>Erreichbare Punktzahl</b>
Standweitsprung mit geschlossenen Beinen	1,5 bis 1,8 m: 1 Punkt kleiner 1,8 m: 2 Punkte
1 Minute über die Matte in der Bauchlage robben (nur Armzug bis Schulterhöhe)	15 - 20 m: 1 Punkt über 20 m: 2 Punkte
Liegestütze müssen in gestreckter Körperhaltung ohne Pause erfolgen.	25 Wiederholungen: 1 Punkt 35 Wiederholungen: 2 Punkte
Handstandlaufen	1 m: 1 Punkt 2 m: 2 Punkte
Hüpfest auf einem Bein (ohne Anlauf): 3 x linkes, dann 3 x rechtes Bein	9 - 11 m: 1 Punkt größer 11 m: 2 Punkte

**5. Ausdauer** (maximal erreichbare Punktzahl: 5 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl
Einfacher Drehtest über eine Strecke von 10 Metern und eine Dauer von 3 Minuten: 3 Rückwärtsrollen über eine Schulter auf der Stelle, zur anderen Seite laufen, auf den Rücken legen, drei Sit-ups, zur anderen Seite „auf allen Vieren“ zurücklaufen und von vorn beginnen	6 Durchgänge: 1 Punkt 8 Durchgänge: 2 Punkte 10 Durchgänge: 3 Punkte 11 Durchgänge: 4 Punkte Größer 12 Durchgänge: 5 Punkte

**Test der konditionellen und motorischen Voraussetzungen für die Leistungskader U 17 und U 20 ++**

Die konditionellen und motorischen Voraussetzungen werden durch einen Test mit acht Übungen beurteilt und überprüft. Für beide Altersklassen im weiblichen und männlichen Bereich beinhaltet der Test die gleichen Übungen. Die erwarteten Leistungen sind dabei jeweils an die körperlichen Voraussetzungen weiblicher bzw. männlicher Judoka angepasst.

Abhängig von den Inhalten der Übungen werden Anzahl, Zeiten oder Weiten gemessen bzw. Einzelpunkte vergeben. Die ermittelten Leistungen werden dann in Testpunkte übersetzt. Bei jeder Übung kann der Judoka zwischen 1 und 7 Testpunkte erreichen. Es gibt jeweils eine Leistungstabelle für Frauen und für Männer.

Die ermittelten Leistungsdaten werden dann in die Spalten der Leistungstabelle eingetragen und die erreichten Testpunkte addiert (siehe „Beispiel einer ausgefüllten Leistungstabelle“ und „Anhang“).

**Testdurchführung**

- Zentral
- Verantwortlich: Landestrainer für die Leistungskader Männer und Frauen der Altersklassen U 17 und U 20 ++

### **Weitere Testauswertung**

Eine durch die erreichten Leistungen gezeichnete Kurve in der Tabelle visualisiert das individuelle Leistungsniveau des Judoka und zeigt seine Leistungsstärken und -defizite auf. Hieraus können Trainingsempfehlungen abgeleitet werden, die mit dem Judoka individuell besprochen werden müssen (siehe Kapitel „Beispiel einer ausgefüllten Leistungstabelle der Leistungskader U 17 und U 20 ++“).

Bei einer Archivierung der Testergebnisse lassen sich leicht Vergleiche zu vorangegangenen Leistungsüberprüfungen vornehmen. Diese Vergleiche sind besonders wichtig, um das Ergebnis der angestrebten und mit dem Judoka vereinbarten Leistungssteigerung festzustellen und zu überprüfen.

### **Beschreibung der Übungen**

#### **Übung Nr. 1 30 m – Sprint [Sekunden]**

**Ziel:** Überprüfen der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit.

**Übung:** Sprinten, Bestzeit von 2 Durchgängen auf 1/10 Sekunden genau, maximale Pause Zwischen den Durchgängen: 5 Minuten

#### **Übung Nr. 2 Cooperlauf [Meter]**

**Ziel:** Überprüfen der allgemeinen Ausdauer.

**Übung:** Laufen, bewertet wird die in 12 Minuten zurückgelegte Strecke in Metern

#### **Übung Nr. 3 Seilklettern [Meter]**

**Ziel:** Kraftausdauer bzw. Schnellkraft des Bizeps, Armbeugers und der Rückenmuskulatur.

**Übung:** Nur mit den Armen aus dem Kniestand beginnend 4 m Hochangeln, Summe aus drei Versuchen hintereinander in Metern.

#### **Übung Nr. 4 Beinhebungen [Anzahl]**

**Ziel:** Kraftausdauer der Bauchmuskulatur

**Übung:** In Rückenlage die gestreckten Beine bis zur Senkrechten Heben und Senken ohne Absetzen der Beine, Anzahl in 30 Sekunden.

**Übung Nr. 5 9 Minuten Test [Punkte]**

**Ziel:** Überprüfen der im Wettkampf beteiligten Muskelgruppen.

**Übung:** Je 3 Minuten Schlussprünge auf die Bank, Sit-ups und Liegestütze  
1 Schlussprung hin und zurück = 1 Punkt  
1 Sit-ups mit Partner (Füße werden festgehalten) = 2 Punkte  
Liegestütze, in Bauchlage berühren sich die Hände auf dem Rücken, nach dem Hochdrücken in den Liegestütz schlägt abwechselnd eine Hand auf den anderen Oberarm = 3 Punkte.

**Übung Nr. 6 Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]**

**Ziel:** horizontale Sprungkraft

**Übung:** 3 Versuche, der Beste wird gewertet  
(auf 5 cm aufgerundet).

**Übung Nr. 7 Rumpfbeugen vorwärts auf der Bank [cm]**

**Ziel:** Feststellen der Beweglichkeit im Rumpf-Beckenbereich.

**Übung:** Der Judoka steht auf einer Bank. Es wird eine Rumpfbeuge nach vorne ausgeführt. Die Kniegelenke sind durchgedrückt. Gemessen wird der in tiefster Vorbeuge zwei Sekunden lang gehaltene Wert unterhalb des Fußes (Wert in cm).

**Übung Nr. 8 Querspagat [cm]**

**Ziel:** Feststellen der Bewegungsweite in den Hüftgelenken und im Beckenbereich.

**Übung:** Gemessen wird die Differenz zwischen Schritt und Boden des 2 Sekunden gehaltenen Wertes (Wert in cm).

**Testpunktetabelle der Frauen U 17 und U 20 ++**

(maximal erreichbare Punktzahl: 56 Punkte)

<b>Frauen U 17</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 52 Kg	bis 70 Kg	über 70 Kg
Landeskader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte
Perspektivkader	28 Punkte	24 Punkte	20 Punkte

<b>Frauen U 20 ++</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 52 Kg	bis 70 Kg	über 70 Kg
Landeskader	42 Punkte	36 Punkte	30 Punkte
Perspektivkader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Erreichbare Testpunktzahl</b>						
		<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	30 m – Sprint [Sekunden]	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
<b>2</b>	Cooperlauf [Meter]	3000	2800	2600	2400	2200	2000	1800
<b>3</b>	Seilklettern [Meter]	7	6	5	4	3	2	1
<b>4</b>	Beinhebungen [Anzahl]	34	32	30	28	25	20	16
<b>5</b>	9 Minuten Test [Punkte]	560	540	510	470	430	380	330
<b>6</b>	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	230	220	210	200	180	150	120
<b>7</b>	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6
<b>8</b>	Querspagat [cm]	0-10	20	25	28	30	32	35

**Testpunktetabelle der Männer U 17 und U 20 ++**

(maximal erreichbare Punktzahl: 56 Punkte)

<b>Männer U 17</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 50 Kg	bis 66 Kg	über 66 Kg
Landeskader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte
Perspektivkader	28 Punkte	24 Punkte	20 Punkte

<b>Männer U 20++</b>	Gewichtsklassengruppen		
	bis 66 Kg	bis 81 Kg	über 81 Kg
Landeskader	42 Punkte	36 Punkte	30 Punkte
Perspektivkader	38 Punkte	32 Punkte	27 Punkte

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl						
		7	6	5	4	3	2	1
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	5,4
2	Cooperlauf [Meter]	3400	3200	3000	2800	2600	2400	2200
3	Seilklettern [Meter]	16	14	12	11	10	9	8
4	Beinhebungen [Anzahl]	38	36	34	32	29	25	20
5	9 Minuten Test [Punkte]	580	560	540	510	470	430	380
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	250	240	230	220	210	200	190
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6
8	Querspagat [cm]	0 - 10	20	25	28	30	32	35

**Beispiel einer ausgefüllten Leistungstabelle der Leistungskader U 17 und U 20 ++**

Altersklasse Männer U 20

Gewichtsklasse - 60 Kg

Name Mustermann

Geb.-Datum 1. 5. 1990

Vorname Max

Verein TSV Muster-Club

Test-Datum 2.2.2008

Testleitung Rainer Müller

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl										Total
		7	6	5	4	3	2	1				
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,2	5,3	5,4			3
2	Cooperlauf [Meter]	3400	3200	3100	3000	2800	2600	2400	2200			5
3	Seilklettern [Meter]	16	15	14	12	11	10	9	9			6
4	Beinhebungen [Anzahl]	38	36	35	34	32	29	25	20			5
5	9 Minuten Test [Punkte]	580	560	550	540	510	470	430	380			5
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	250	240	230	220	220	210	200	190			4
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	21	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6			6
8	Querspagat [cm]	0-10	20	20	25	28	30	32	35			6
<b>Erreichte Punktzahl</b>										<b>40</b>		

**Bemerkungen:**

*Testvoraussetzungen für den Perspektivkader Männer U 20 ++ erfüllt bzw. gehalten.*

*Max muss seinen Trainingsschwerpunkt im nächsten halben Jahr auf seine Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit sowie die Kräftigung der Beinmuskulatur legen.*

*Nächste Überprüfung in 6 Monaten!*

*Neue Erwartung: 42 Punkte!*

**Hinweis:** Die eingezeichnete gestrichelte Linie zeigt die individuellen Leistungsstärken und -defizite des Judoka Max Mustermann auf.

**Literaturhinweise**

- Gunter Bischof / Manfred Walter, Testsammlung des DJB
- Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e. V., Vielseitigkeitswettbewerb zur Talentsuche, [www.nwjjv.de](http://www.nwjjv.de), 2000 – 2005
- IKKZ Trautmann

**Anhang**  
**Leistungstabelle zum Vielseitigkeitstest**

Altersklasse \_\_\_\_\_ Gewichtsklasse \_\_\_\_\_  
 Name \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_ Verein \_\_\_\_\_  
 Test-Datum \_\_\_\_\_ Testleitung \_\_\_\_\_

**1. Koordination** (maximal erreichbare Punktzahl: 8 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Rolle vorwärts (Purzelbaum)	1 Punkt	
Rolle rückwärts (Purzelbaum)	1 Punkt	
Radschlagen links	1 Punkt	
Radschlagen rechts	1 Punkt	
Radwende links	1 Punkt	
Radwende rechts	1 Punkt	
Handstand mit Abrollen	1 Punkt	
Turnerrolle rückwärts durch den Handstand	1 Punkt	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

**2. Beweglichkeit** (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Rumpfbeugen vorwärts auf der Bank	- 10 bis -15 cm: 1 Punkt größer -15 cm: 2 Punkte	
Querspagat	kleiner 30 cm zum Boden: 1 Punkt kleiner 15 cm zum Boden: 2 Punkte	
Standwaage	15 bis 20 Sekunden lang halten: 1 Punkt ab 21 Sekunden lang halten: 2 Punkte	
Hürdensitz mit Wechsel	kleiner 90 ° Winkel: 1 Pkt. bei 90 ° Winkel: 2 Pkte.	
Aus der Liegestützposition in die Liegestütz-Rücklingsposition durch beide Arme laufen, dabei befinden sich die Hände ständig auf der Matte.	3 x Durchlaufen: 1 Punkt 3 x Durchlaufen und Endposition "Brett": 2 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

**3. Judo-Technik** (maximal erreichbare Punktzahl: 19 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Basis-Uchi-Komi rechts-links (T-Schritt)	1 Punkt	
Werfen einer Eindrehtechnik mit jeweils einem Übergang zu einer Bodentechnik	Wurf und Übergang rechts: 1 Punkt Wurf und Übergang links: 1 Punkt	
Eine Barai-Technik	2 Punkte	
Eine Gari-Technik	2 Punkte	
Eine Kombination ( <b>wettkampfnah</b> )	3 Punkte	
Aus der eigenen Rückwärtsbewegung eine zweibeinige Eindrehtechnik werfen	2 Punkte	
Gerollter Juji-gatame gegen die Bank- oder Bauchlage	2 Punkte	
Eine Sankaku-Technik von der Kopfseite gegen die Bank- oder Bauchlage mit Haltegriff beenden	3 Punkte	
Eine Befreiung aus der Beinklammer	1 Punkt.	
Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage	1 Punkt.	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

**4. Kraft** (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Standweitsprung mit geschlossenen Beinen	1,5 bis 1,8 m: 1 Punkt größer 1,8 m: 2 Punkte	
Über die Matte in der Bauchlage robben (nur Armzug bis Schulterhöhe)	15- 20 m: 1 Punkt. Über 20 m: 2 Punkte	
Liegestütze müssen in gestreckter Körperhaltung ohne Pause erfolgen.	25 Wiederholungen: 1 Punkt 35 Wiederholungen: 2 Punkte	
Handstandlaufen	1 m: 1 Punkt 2 m: 2 Punkte	
Hüpfest auf einem Bein (ohne Anlauf): 3 x linkes, dann 3 x rechtes Bein	9 - 11 m: 1 Punkt mehr als 11 m: 2 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

**5. Ausdauer** (maximal erreichbare Punktzahl: 5 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Einfacher Drehtest über eine Strecke von 10 Metern und eine Dauer von 3 Minuten: 3 Rückwärtsrollen über eine Schulter auf der Stelle, zur anderen Seite laufen, auf den Rücken legen, drei Sit-ups, zur anderen Seite „auf allen Vieren“ zurücklaufen und von vorn beginnen	6 Durchgänge: 1 Punkt 8 Durchgänge: 2 Punkte 10 Durchgänge: 3 Punkte 11 Durchgänge: 4 Punkte Größer 12 Durchgänge: 5 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

## Leistungstabelle Frauen U 17 und U 20 ++

Altersklasse \_\_\_\_\_

Gewichtsklasse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Test-Datum \_\_\_\_\_

Testleitung \_\_\_\_\_

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl											Total
		7	6	5	4	3	2	1					
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8					
2	Cooperlauf [Meter]	3000	2800	2600	2400	2200	2000	1800					
3	Seilklettern [Meter]	7	6	5	4	3	2	1					
4	Beinhebungen [Anzahl]	34	32	30	28	25	20	16					
5	9 Minuten Test [Punkte]	560	540	510	470	430	380	330					
6	Standweitsprung mit geschlos- senen Beinen [cm]	230	220	210	200	180	150	120					
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6					
8	Querspagat [cm]	0-10	20	25	28	30	32	35					
<b>Erreichte Punktzahl</b>													

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

## Leistungstabelle Männer U 17 und U 20 ++

Altersklasse \_\_\_\_\_

Gewichtsklasse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Verein \_\_\_\_\_

Test-Datum \_\_\_\_\_

Testleitung \_\_\_\_\_

Nr.	Übung	Erreichbare Testpunktzahl										Total
		7	6	5	4	3	2	1				
1	30 m – Sprint [Sekunden]	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5,3	5,4				
2	Cooperlauf [Meter]	3400	3200	3000	2800	2600	2400	2200				
3	Seilklettern [Meter]	16	14	12	11	10	9	8				
4	Beinhebungen [Anzahl]	38	36	34	32	29	25	20				
5	9 Minuten Test [Punkte]	580	560	540	510	470	430	380				
6	Standweitsprung mit geschlossenen Beinen [cm]	250	240	230	220	210	200	190				
7	Rumpfbeugen vorwärts [cm]	- 25	- 20	- 15	- 12	- 10	- 8	- 6				
8	Querspagat [cm]	0-10	20	25	28	30	32	35				
<b>Erreichte Punktzahl</b>												







Vor den Erfolg haben die  
Götter den Schweiß gesetzt!

Herausgeber: Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V. Lübeck 2009
---

Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.  
Falkenstrasse 39, 23564 Lübeck

Printed in Germany  
Redaktionsschluss: 10. November 2009