

# ARGE

## Judo Baden-Württemberg

Leistungssportkoordinator Rainer Ehrlich, Postfach 1842, 71308 Waiblingen



# **Vielseitigkeits- Wettkampf**

**Altersklasse U14  
männlich/weiblich**

Ausgearbeitet von Mirko Grosche

## **Ziel:**

- Überprüfung des allgemeinen und judospezifischen sportlichen Ausbildungsstands der jugendlichen Judoka U14 männlich und weiblich in Form eines Vielseitigkeitswettkampfes,
- Motivation schaffen für AthletInnen und Heimtrainer auch allgemeine und grundlegende judospezifische Trainingsinhalte zu üben bzw. in das Training zu integrieren,
- Anstoß geben zu: mutigem, aggressivem, vielseitigen Zweikampfverhalten durch Turnier mit Addiersystem.

## **Durchführung:**

Der Vielseitigkeitswettkampf wird bei einem Fördergruppen-Zentrallehrgang durchgeführt.

Jede Fördergruppe in Baden-Württemberg stellt eine festgelegte Anzahl Sportler.

Die Landestrainer bestimmen zusätzlich KaderathletInnen, welche am Wettkampf teilnehmen dürfen.

Betreut werden die einzelnen Stationen durch die Fördergruppentrainer.

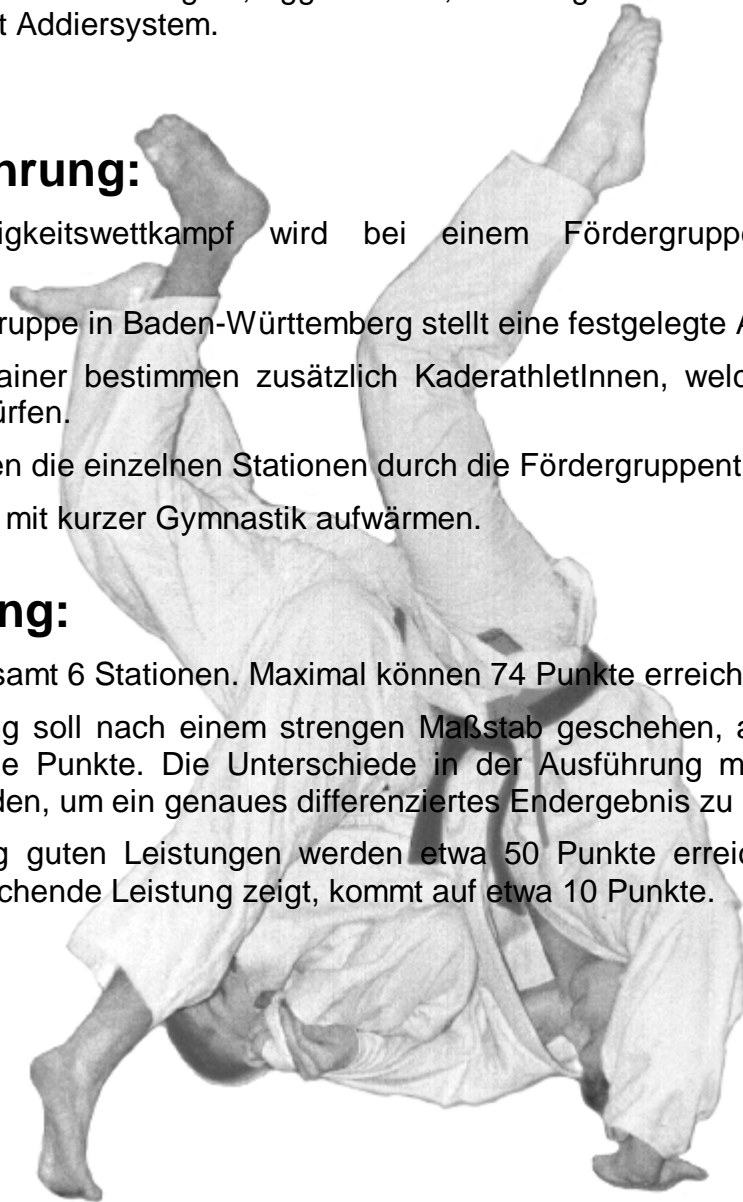
Vor dem Test mit kurzer Gymnastik aufwärmen.

## **Bewertung:**

Es gibt insgesamt 6 Stationen. Maximal können 74 Punkte erreicht werden.

Die Bewertung soll nach einem strengen Maßstab geschehen, ansonsten erhalten alle sehr viele Punkte. Die Unterschiede in der Ausführung müssen sehr genau bewertet werden, um ein genaues differenziertes Endergebnis zu erhalten.

Bei beständig guten Leistungen werden etwa 50 Punkte erreicht. Wer in keiner Übung ausreichende Leistung zeigt, kommt auf etwa 10 Punkte.



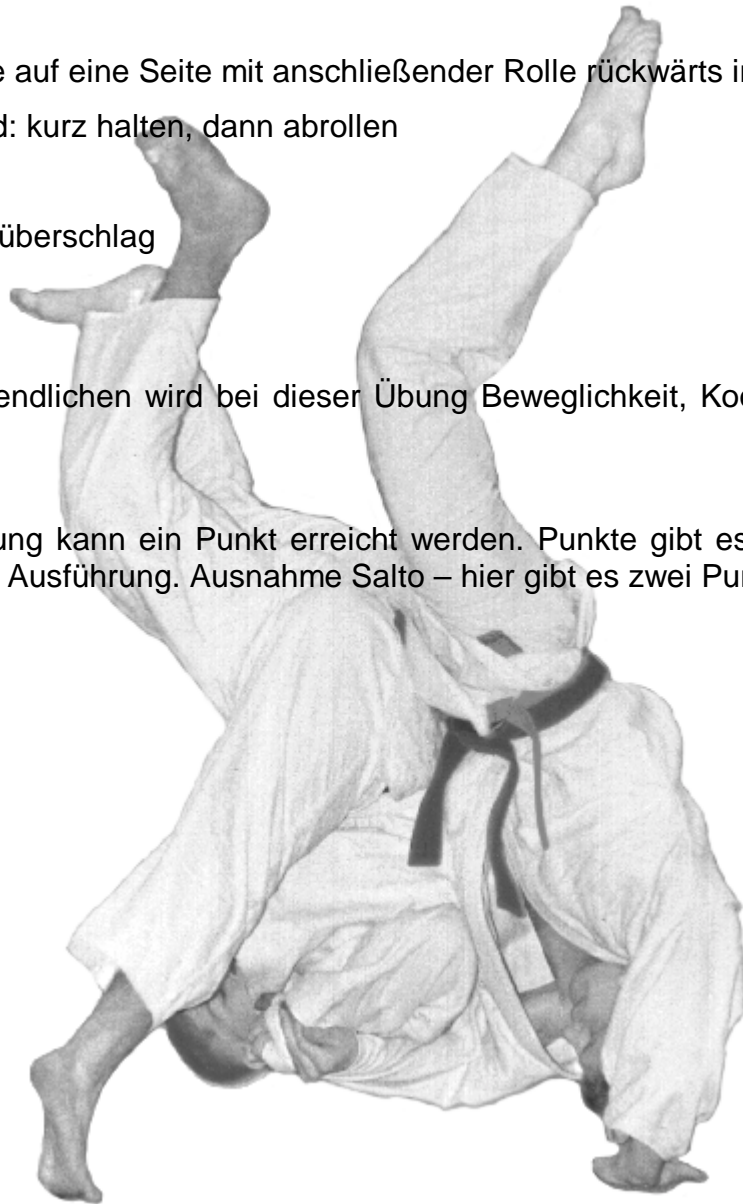
# Station 5

## Turnerische Übung

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Rad rechts
- Rad links
- Radwende auf eine Seite mit anschließender Rolle rückwärts in den Handstand
- Handstand: kurz halten, dann abrollen
- Kopfkippe
- Handstützüberschlag
- Salto

Von den Jugendlichen wird bei dieser Übung Beweglichkeit, Koordination und Mut verlangt.

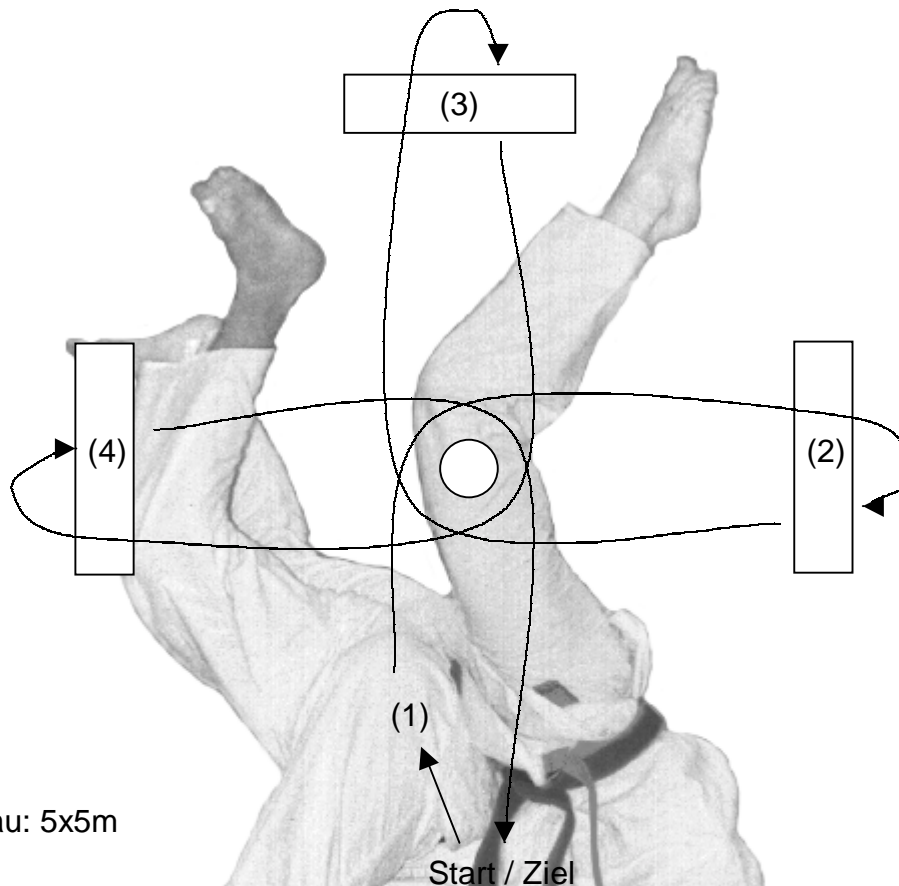
Bei jeder Übung kann ein Punkt erreicht werden. Punkte gibt es nur bei technisch einwandfreier Ausführung. Ausnahme Salto – hier gibt es zwei Punkte.



# Station 1

## Kasten- Bumerang- Lauf

Hochstart, Rolle vorwärts (1), rechts um Medizinball , über Kastenteil springen, unten durch krabbeln, wieder rechts um Medizinball, nächster Kasten (3), noch mal rechts um Medizinball, letzter Kasten (4), wieder rechts zum Start.



Testaufbau: 5x5m

Jeder Judoka erhält einen Vorversuch ohne Wertung. Das Überwinden der Kastenteile kann mit oder ohne Stütz erfolgen. Der Medizinball darf nicht berührt werden. Der Kasten- Bumerang- Lauf muß vollständig und korrekt gelaufen werden.

Es wird die Zeit vom Start bis ins Ziel gemessen.

Zeit	unter 12,5 sec	unter 13,0 sec	unter 13,5 sec	unter 14,0 sec
Punkte	4	3	2	1

Verlangt wird hier Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit

# Station 7 und 8

## Querspagat

Bei aufrechtem Oberkörper wird der Abstand vom Schritt zum Boden gemessen.

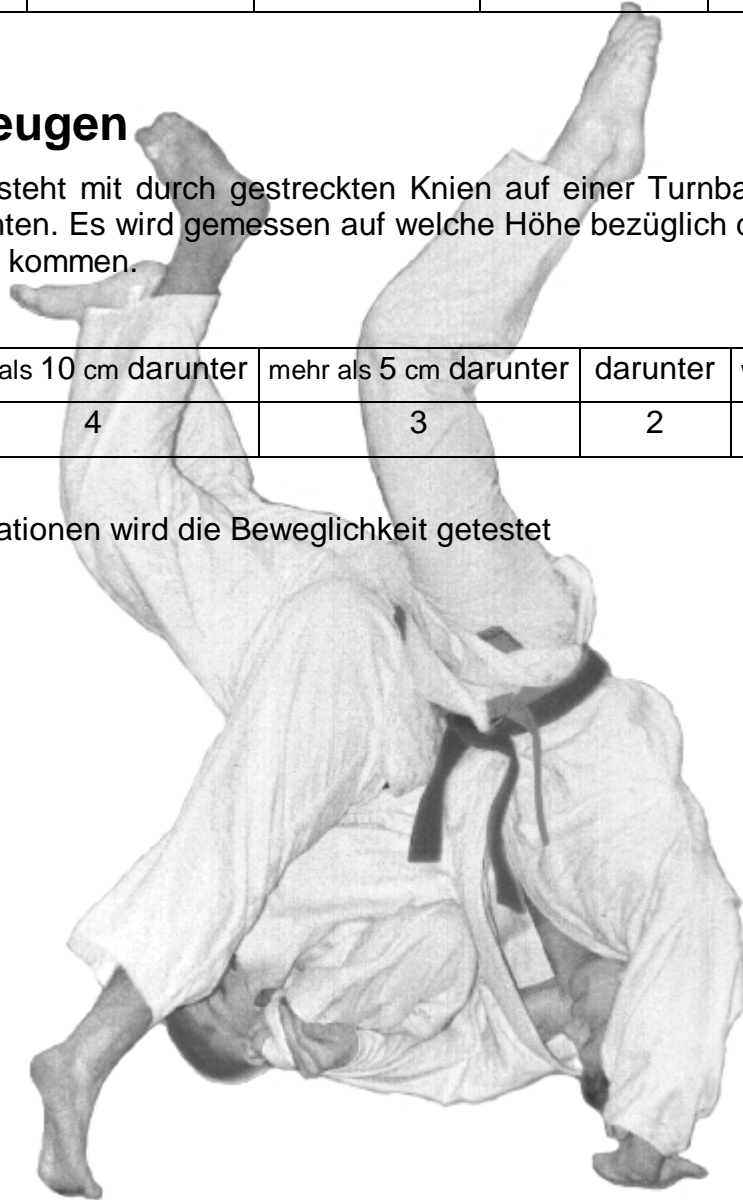
Abstand	kleiner als 10 cm	kleiner als 15 cm	kleiner als 20 cm	kleiner als 30 cm
Punkte	4	3	2	1

## Rumpfbeugen

Der Sportler steht mit durch gestreckten Knien auf einer Turnbank und streckt die Arme nach unten. Es wird gemessen auf welche Höhe bezüglich der Standfläche die Fingerspitzen kommen.

Höhe	mehr als 10 cm darunter	mehr als 5 cm darunter	darunter	weniger als 5 cm darüber
Punkte	4	3	2	1

Bei diesen Stationen wird die Beweglichkeit getestet



# Stationen 6, 7 und 8

Vom Athleten wird die maximale Wiederholungszahl gefordert, ohne Bekanntgabe der Normen!!

## Klimmzüge

Der Sportler muß bei den Klimmzügen mit gestrecktem Armen beginnen und mit dem Kinn über die Stange kommen, danach in den gestreckten Hang zurückkehren.

Anzahl	14 oder mehr	12 oder mehr	10 oder mehr	8 oder mehr
Punkte	4	3	2	1

## Beugestütz

Der Jugendliche muß am Barren oder einem geeigneten Kraftgerät die Beugestütze mit gestreckten Armen beginnen. Es muß darauf geachtet werden, daß der Körper mindestens bis zum 90 Grad- Winkel der Arme ab gesenkt wird, im oberen Punkt müssen die Arme wieder gestreckt sein.

Anzahl	14 oder mehr	12 oder mehr	10 oder mehr	8 oder mehr
Punkte	4	3	2	1

## Seile

Klettern: Mit Händen und Füßen am Seil hocharbeiten.

Hangeln: Nur mit den Händen hocharbeiten.

Anzahl	Mindestens zweimal davon mindestens einmal hangeln	Mindestens zweimal davon ein halbes Mal hangeln	Mindestens zweimal	Mindestens einmal
Punkte	4	3	2	1

Der Athlet sollte bis an seine Leistungsgrenze hangeln und anschließend klettern.

## Schlußweitsprung

Mit geschlossenen Beinen aus dem Stand nach vorne springen.

Weite	über 2,00 m	über 1,70 m
Punkte	2	1

# Stationen 2, 3 und 4

## Judo

pro Übung maximal 3 Punkte

- **Aus einem Griff in beide Eindrehrrichtungen werfen:**

Bsp.: Morote-Seoi-Nage – Ippon-Seoi-Nage  
Morote-Seoi-Nage – Sode-Tsuri-Komi-Goshi  
Tai-Otoshi – O-Goshi  
Uchi-Mata (Hubhand darf umfassen) – Ippon-Seoi-Nage  
Harai-Goshi (Hubhand darf umfassen) – Sode-Tsuri-Komi-Goshi

- **Eine Eindrehtechnik beidseitig werfen**

wenn in vorheriger Aufgabe beidbeinig geworfen wurde, dann diesmal einbeinig werfen und umgekehrt  
(wenn Morote-Seoi-Nage und Ippon-Seoi-Nage, dann jetzt Uchi-Mata)

- **Fußtechnik Prinzip Fegen aus der Bewegung**

- **Fußtechnik Prinzip Wegreißen aus der Bewegung**

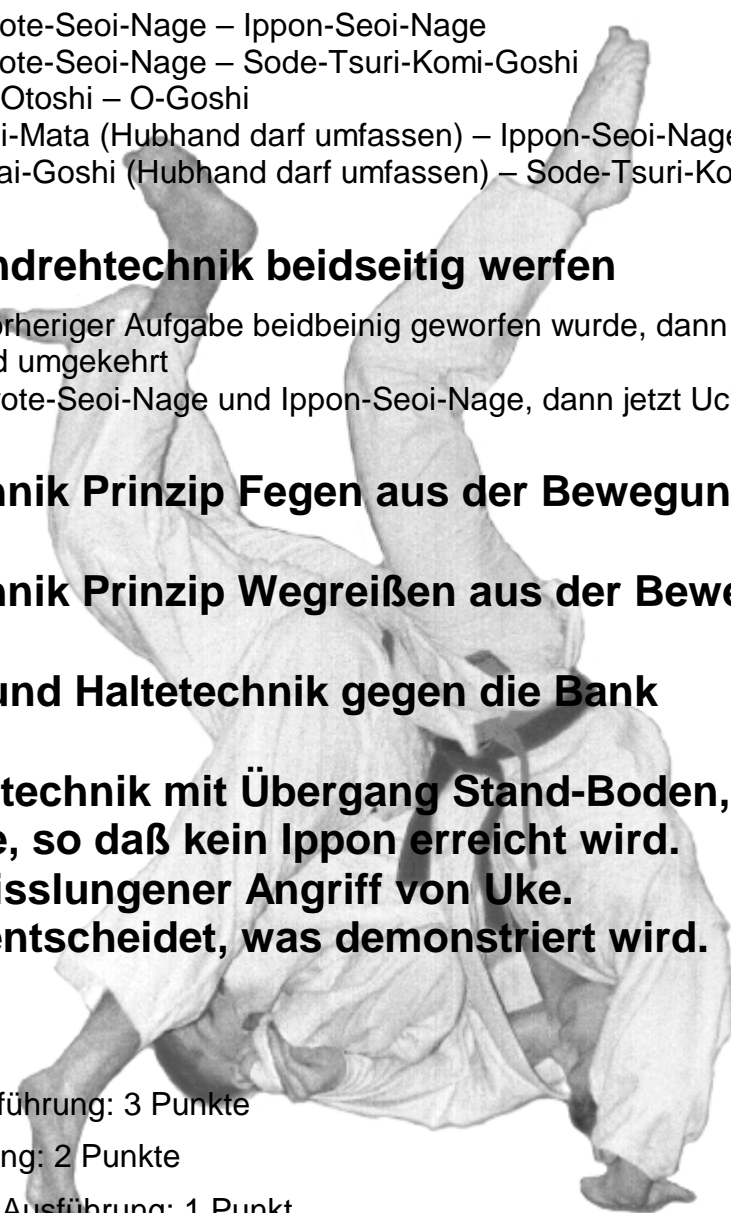
- **Hebel- und Haltetechnik gegen die Bank**

- **Eindrehtechnik mit Übergang Stand-Boden, Verteidigung von Uke, so daß kein Ippon erreicht wird. Oder misslungener Angriff von Uke. Prüfer entscheidet, was demonstriert wird.**

Sehr gute Ausführung: 3 Punkte

Gute Ausführung: 2 Punkte

Befriedigende Ausführung: 1 Punkt



# Wettkampf

Gekämpft wird in 4er, 5er oder 6er Gruppen Jeder gegen Jeden.

Die Wertungen werden im Aufaddiersystem gegeben:

Pro Ippon werden 10 Punkte, pro Waza-ari 7, pro Yuko 5 und pro Koka 3 Punkte vergeben. Der Kampf wird endet mit der Kampfzeit, bei Gleichstand gibt es Kampfrichter Entscheidung.

Die Kampfzeit sollte entsprechend der Altersklasse sein.

Erreicht ein Kämpfer 50 Punkte, wird der Kampf vorzeitig beendet.

Bei Hansoku-make erhält der Gegner 30 Punkte.

Der Sieger erhält die Differenz aus erzielten und abgegebenen Unterbewertungspunkten gutgeschrieben.

Bei der Endabrechnung zählen zu erst die gewonnenen Kämpfe, bei Gleichstand werden die Unterbewertungspunkte addiert.

Punkteverteilung:

	bei 6er Gruppe	bei 5er Gruppe	bei 4er Gruppe
Platz 1	20	20	15
Platz 2	15	15	10
Platz 3	10	10	5
Platz 4	5	5	0
Platz 5	3	0	
Platz 6	0		

