Nordrhein-Westfälischer
Judo-Verband e.V.

2023

NWJV Talentsichtung

MANUAL VIELSEITIGKEITSWETTBEWERB U15

ERIK GOERTZ, JENS MALEWANY, MIRYAM ROPER, JAN TEFETT

Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis **1**

1) ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN **3**

a) MESSUNG DER KÖRPERMASSE (KÖRPERGEWICHT) *3*

b) MESSUNG DER KÖRPERHÖHE *3*

i) Körperhöhe stehend 3

ii) Körperhöhe sitzend 3

2) SPORTMOTORISCHE TESTS **5**

a) KOORDINATION *5*

i) Turnrolle vorwärts in den Stand/Turnrolle vorwärts in die Spagatstellung 5

ii) Rückwärtsrolle in den Handstand 5

iii) Radschlag beidseitig 6

iv) Radwende beidseitig 6

v) Handstand abrollen 6

vi) Handstand laufen 6

vii) Überschlag (4 Varianten: Kopf- bzw. Handstandüberschlag, Vorwärts- bzw. Rückwärtssalto) 7

viii) Single Leg Balance Test 7

ix) 8er Hop Test 8

x) 3-P-Plank 8

b) KRAFT *9*

i) Standweitsprung 9

ii) Klimmzug (Ristgriff) 9

iii) Liegestütze 10

iv) Klappmesser 10

v) Seitstütz 11

c) BEWEGLICHKEIT *12*

i) Beininnenseite 12

ii) Beinrückseite 12

iii) Sprunggelenke (Knee to Wall Test) 12

iv) Brückenkreisel/Kopfstandbrücke 13

v) Reißkniebeuge 13

d) AUSDAUER *14*

i) Judo Beep Test 14

e) SCHNELLIGKEIT *15*

i) Pro Agility Test 15

3) JUDOSPEZIFISCHE TESTS **16**

a) KUZUSHI *16*

i) Basis Uchikomi beidseitig 16

b) TECHNISCH-TAKTISCHES ANFORDERUNGSPROFIL (TTA) *17*

i) Eindrehtechnik zur Hauptseite 17

ii) Eindrehtechnik zur Gegenseite 17

iii) Fußtechnik 18

iv) Kombination 18

c) STAND-BODEN-ÜBERGANG *19*

i) Technik aus eigenem Angriff 19
ii) Technik aus missglücktem Angriff von Uke 19

d) NE-WAZA 20
i) Juji-Gatame/Ura-gatame/Sankaku 20
ii) Angriff aus Rückenlage 21
iii) Beinklammerbefreiung 21

4) Hinweise zur Durchführung 22

ANHANG 23

1) ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN

a) MESSUNG DER KÖRPERMASSE (KÖRPERGEWICHT)

Material
Waage (auf 0,1kg genau, kalibriert)

Durchführung
Die Testperson wird ohne Schuhe in T-Shirt und Shorts bzw. Leggings gewogen. Dafür werden nachträglich 0,4 kg abgezogen.

b) MESSUNG DER KÖRPERHÖHE

i) Körperhöhe stehend

Material
Messstab mit bewegbarem Kopfbrett (alternativ: an der Wand befestigtes Maßband und Brett)

Aufbau
Ein Maßband wird vom Boden aus an der Wand befestigt, wenn kein Messstab mit bewegbarem Kopfbrett verwendet wird.

Durchführung
Die Testperson steht in aufrechter Haltung mit Rücken, Gesäß und Fersen direkt an der Wand bzw. am Messstab. Die Füße sind zusammen und die Fersen sind auf dem Boden. Der Kopf wird exakt horizontal gehalten und darf die Wand nicht berühren.
Die Testperson wird zusätzlich angewiesen, tief einzuatmen und während der Messung die Luft anzuhalten. Ein auf dem Messstab bewegbares Kopfbrett wird gegen den Scheitel des Kopfes geführt, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe stehend hat.

ii) Körperhöhe sitzend

Material
Messstab mit bewegbarem Kopfbrett (alternativ: an der Wand befestigtes Maßband und Brett), Kasten/Box/Stuhl (Die Höhe muss bekannt sein und notiert werden)

Aufbau
Ein Maßband wird vom Boden aus an der Wand befestigt, wenn kein Messstab mit bewegbarem Kopfbrett verwendet wird. Vor das Maßband bzw. den Messstab wird eine Sitzgelegenheit mit angemessener Höhe gestellt.

Testdurchführung
Die Testperson sitzt in aufrechter Haltung mit dem Rücken an der Wand bzw. am Messstab, ohne sich anzulehnen. Die Knie und Hüftgelenke sind 90° gebeugt, wobei die Oberschenkel geschlossen sind und aufliegen müssen. Die Füße müssen dabei nicht unbedingt Bodenkontakt haben. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Der

Kopf wird exakt horizontal gehalten und darf die Wand nicht berühren. Die Testperson wird zusätzlich angewiesen, tief einzuatmen und danach die Luft anzuhalten. Ein auf dem Messstab bewegbares Kopfbrett wird schließlich gegen den Scheitel des Kopfes geführt, so dass die Kopfbehaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe sitzend hat.

2) SPORTMOTORISCHE TESTS

a) KOORDINATION

i) Turnrolle vorwärts in den Stand/Turnrolle vorwärts in die Spagatstellung

Durchführung
a) Die Testperson rollt aus dem Stand mit Abdrücken der Hände über den Rücken zurück in den Stand. Die Beine bleiben geschlossen.

b) Die Testperson rollt aus dem Stand mit Abdrücken der Hände über den Rücken in die Spagatstellung und richtet dann den Oberkörper auf. In der Spagatstellung sind die Beine gestreckt.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung der Turnrolle vorwärts in den Stand = 1 Punkt
Einwandfreie Ausführung Turnrolle vorwärts in die Spagatstellung = 2 Punkte

ii) Rückwärtsrolle in den Handstand

Durchführung
Die Testperson rollt rückwärts über den Rücken ab und drückt sich mit den Händen in den Handstand, so dass beide Ellenbogen sowie die Hüfte gestreckt sind und die Füße zur Decke zeigen. Anschließend landet die Testperson mit geschlossenen Füßen.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite (Ellenbogen nicht gestreckt, Hüfte nicht gestreckt, Füße zeigen nicht zur Decke, Landung mit geöffneten Füßen) = 1 Punkt

iii) Radschlag beidseitig

Durchführung
Die Testperson schlägt ein Rad, indem sie Hände und Füße nacheinander auf eine Linie setzt. Die Beine sind gestreckt und die Füße zeigen flüchtig zur Decke.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung des Radschlags zu einer Seite = 1 Punkt
Einwandfreie Ausführung des Radschlags zu beiden Seiten = 2 Punkte

iv) Radwende beidseitig

Durchführung
Die Testperson führt eine Radwende aus und landet mit geschlossenen Beinen. Die Beine sind gestreckt und zeigen flüchtig zur Decke. Die Radwende muss zu beiden Seiten ausgeführt werden können.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung der Radwende beidarmig zu beiden Seiten = 1 Punkt.
Einwandfreie Ausführung der Radwende einarmig zu beiden Seiten = 2 Punkte

v) Handstand abrollen

Durchführung
Die Testperson schwingt aus dem Stand in den Handstand und rollt dann über den Rücken ab. Im Handstand sind die Beine gestreckt und geschlossen, die Hüfte ist gestreckt und die Füße zeigen zur Decke.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite (Ellenbogen nicht gestreckt, Hüfte nicht gestreckt, Füße zeigen nicht zur Decke, Beine nicht gestreckt oder nicht geschlossen) = 1 Punkt

vi) Handstand laufen

Durchführung
Die Testperson schwingt in den Handstand und läuft auf den Händen.

Bewertung
Distanz 1m - 3m = 1 Punkt
Distanz > 3m = 2 Punkte

vii) Überschlag (4 Varianten: Kopf- bzw. Handstandüberschlag, Vorwärts- bzw. Rückwärtssalto)

Durchführung
Die Testperson führt einen Überschlag mit Landung im Stand aus; entweder als Kopf- oder Handstandüberschlag oder Salto vorwärts oder rückwärts. Die Landung muss auf den Füßen erfolgen.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung einer der vier Varianten = 2 Punkte
Kontrollverlust bei der Landung auf den Füßen = 1 Punkt

viii) Single Leg Balance Test

Material
Stoppuhr

Durchführung
Die Testpersonen liegen auf dem Bauch, springen auf ein Bein auf (wie beim Burpee nur einbeinig) und müssen 15s die Balance halten. Danach müssen die Testpersonen fünfmal mit den kompletten Handflächen den Boden berühren, ohne sich abzustützen und dabei die Balance halten. Die Bewegung darf hüftdominant oder kniedominant sein.

Bewertung
Einbeiniger Aufsprung und 15s Balance halten = 1 Punkt
Komplette Durchführung ohne Gleichgewichtsverlust = 2 Punkte

ix) 8er Hop Test

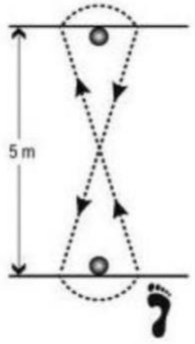


Abbildung 1 8er Hop Test Hop (Sprungbein: rechts)

Material
Kreppband, Maßband, 2 Hütchen, Stoppuhr

Aufbau
Im Abstand von 5m werden zwei ca. 50cm lange Linien aufgeklebt und davor je ein Hütchen aufgestellt.

Durchführung
Die Testperson steht mit dem rechten Fuß hinter der Linie., rechts vom Starthütchen. Die Testperson hüpft so schnell wie möglich in Form einer 8 um das Zielhütchen, wechselt direkt auf den linken Fuß und startet hinter der Linie links vom Starthütchen mit einer weiteren 8 um das Zielhütchen. Die Testperson hat drei Versuche eine Bestzeit zu erzielen.

Bewertung
9,0s - 10,0s = 1 Punkt
< 9,0s = 2 Punkte

x) 3-P-Plank

Material
1 Faszienrolle

Durchführung
Die Testperson befindet sich im Frontstütz, die Füße hüftbreit, die Hände schulterbreit aufgestellt mit einer Rolle auf dem unteren Rücken. Ohr, Schultern, Hüfte und Knöchel befinden sich in einer Linie.
Die Testperson hebt auf Signal erst das rechte Bein circa 15cm hoch, hält es für 3s und setzt es wieder ab. Danach folgt das linke Bein. Anschließend hebt die Testperson den rechten Arm und berührt für 3s die linke Schulter, stellt sie wieder auf und wiederholt die Bewegung mit dem linken Arm. Der Test ist gültig, wenn der Rumpf stabil bleibt, die Rolle nicht herunterfällt und die jeweiligen Positionen für drei Sekunden gehalten werden. Die Testperson hat nur einen Versuch.

Bewertung
Keine Veränderung der Rumpfposition beim Abheben der Füße = 1 Punkt
Keine Veränderung der Rumpfposition beim Abheben der Füße und Berühren der Schultern = 2 Punkte

b) KRAFT

i) Standweitsprung

Material
Maßband, Kreide, Kreppband

Aufbau
Es werden eine Absprunglinie und im Abstand von 50cm Zwischenlinien aufgeklebt, um das Messen zu vereinfachen.

Durchführung
Die Testperson steht hinter der Absprunglinie in einem schulterbreiten Stand und springt mit einer einmaligen Ausholbewegung so weit wie möglich nach vorne. Die Landung erfolgt stabil und beidbeinig. Ein Ausfallschritt macht den Versuch ungültig. Der oder die Tester:in markiert an der Ferse des hinten stehenden Fußes die Sprungweite. Jede Testperson hat drei Versuche, eine gültige Sprungweite zu erzielen.

Bewertung
1,25m – 1,5m = 1 Punkt
1,51m - 1,75m= 2 Punkte
1,76m - 2,0m = 3 Punkte
> 2,0m = 4 Punkte

ii) Klimmzug (Ristgriff)

Material
Klimmzugstange, Stoppuhr

Durchführung
Die Testperson greift mit gestreckten Ellenbogen und Handrücken nach vorne um die Klimmzugstange und zieht sich ohne Schwung aus dem Körper oder “Froschbeinschlag” nach oben, bis das Kinn oberhalb der Stange ist. Danach lässt die Testperson sich wieder nach unten sinken, bis die Ellenbogen gestreckt sind und wiederholt die Bewegung. Für den Klimmhang darf die Testperson in die Ausgangsposition springen und hält sich mit angewinkelten Ellenbogen, so dass sich das Kinn oberhalb der Klimmzugstange befindet.

Bewertung
Klimmhang 20s - 40s = 1 Punkt
Klimmhang >40s = 2 Punkte
Klimmzüge m/w 6 - 11/4 - 7 = 3 Punkte
Klimmzüge m/w 12+/8+ = 4Punkte

iii) Liegestütze

Material
App (iOS/Android) z. B. Metronome

Durchführung
Die Testperson befindet sich im Frontstütz bzw. auf den Knien, die Füße bzw. Knie sind geschlossen und die Hände auf Brusthöhe etwas mehr als schulterbreit aufgestellt. Ohr, Schulter, Hüfte, Knie und ggf. Knöchel sind in einer Linie. Auf Signal beugt die Testperson die Ellenbogen, bis der Brustkorb den Boden berührt. Auf das nächste Signal streckt sie die Ellenbogen zurück in die Ausgangsposition. Das Bewegungstempo für jede Teilbewegung beträgt eine Sekunde (Eine Liegestütze dauert damit zwei Sekunden) und wird durch ein Metronom vorgegeben. (60 Schläge/min). Der Test ist beendet bzw. wird abgebrochen, sobald das Bewegungstempo nicht mehr gehalten werden kann oder die Testperson ein zweites Mal die Rumpfkontrolle verliert oder nicht den Boden berührt. (Es ist quasi eine gelbe Karte erlaubt)

Bewertung
15 - 29 technisch korrekte Liegestütze auf den Knien = 1 Punkt
30+ technisch korrekte Liegestütze auf den Knien = 2 Punkte
15 - 29 technisch korrekte Liegestütze = 3 Punkte
30+ technisch korrekte Liegestütze = 4 Punkte

iv) Klappmesser

Material
App (iOS/Android) z. B. Metronome

Durchführung
Die Testperson befindet sich in Rückenlage, die Füße sind geschlossen und die Arme über Kopf gestreckt. Auf Signal führt die Testperson Hände und Füße mit gestreckten Ellenbogen und Knien zusammen. Danach führt die Testperson Arme und Beine wieder in die Ausgangsposition zurück ohne die Füße abzulegen. Das Bewegungstempo für jedes Klappmesser beträgt zwei Sekunden und wird durch ein Metronom vorgegeben. (30 Schläge/min). Der Test ist beendet bzw. wird abgebrochen, sobald das Bewegungstempo nicht mehr gehalten werden kann, die Testperson verfehlt, mit den Fingern die Füße zu berühren oder die Testperson ein zweites Mal die Beine anwinkelt, um die Finger zu erreichen. (Es ist quasi eine gelbe Karte erlaubt)

Bewertung
15 - 19 technisch korrekte Klappmesser = 1 Punkt
20 - 24 technisch korrekte Klappmesser = 2 Punkte
25 - 29 technisch korrekte Klappmesser = 3 Punkte
30+ technisch korrekte Klappmesser = 4 Punkte

v) Seitstütz

Material
Stoppuhr

Durchführung
Die Testperson hält die Position im Seitstütz für 20 oder 40 Sekunden. Entweder in der klassischen Ausführung, in Schrittstellung oder als Mini Seitstütz. Ohr, Schulter, Hüfte, Knie und ggf. Knöchel sind in einer Linie. Die Knie, Hüften und Schultern sind übereinandergestapelt. Die obere Hand ist auf dem Oberschenkel abgelegt.

Bewertung
20s Mini Seitstütz = 1 Punkt
40s Mini Seitstütz = 2 Punkte
40s Seitstütz in Schrittstellung = 3 Punkte
40s Klassischer Seitstütz = 4 Punkte

c) BEWEGLICHKEIT

i) Beininnenseite

Durchführung
Die Testperson geht so tief wie möglich in den Seitspagat.

Bewertung
10 - 20cm Abstand zum Boden = 2 Punkte
< 10cm Abstand zum Boden = 4 Punkte

ii) Beinrückseite

Durchführung
Die Testperson beugt sich mit geschlossenen Füßen und gestreckten Knien so weit wie möglich nach vorne vor und hält die Position ohne nachzufedern.

Bewertung
Fingerspitzen am Boden = 2 Punkte
Handflächen am Boden = 4 Punkte

iii) Sprunggelenke (Knee to Wall Test)

Material
Kreppband, Maßband

Aufbau
Der oder die Tester:in klebt eine Markierung mit 10cm Abstand.

Durchführung
Die Testperson steht in Schrittstellung mit dem Gesicht zur Wand. Die Großzehe steht an der 10cm-Markierung. Mit zwei Fingern darf sie die Wand für ein besseres Gleichgewicht berühren. Unter der Ferse des vorderen Fußes wird ein Maßband gelegt und mit leichtem Zug durch den oder die Tester:in gehalten. Die Testperson schiebt das Knie des vorderen Fußes so weit wie möglich nach vorne, ohne die Ferse abzuheben. Die Ferse des hinteren Fußes darf sich frei bewegen. Das Knie soll mittig über die 3./4. Zehe bewegt werden. Das Becken sollte parallel zur Wand bleiben.

Bewertung
Knie berührt beidseitig ohne Ausweichbewegungen die Wand = 4 Punkte

iv) Brückenkreisel/Kopfstandbrücke

Durchführung
Die Testperson befindet sich im Hockstand, setzt den Kopf auf die Matte (Ausgangsposition) und führt über den Kopfstand einen Überschlag aus, bei dem sie auf den Füßen landet. Für die Kopfstandbrücke drückt sich die Testperson durch Streckung der Ellenbogen vom Boden weg und hält die Position für 3 Sekunden.

Für den Brückenkreisel wandert die Testperson mit den Füßen zurück in die Ausgangsposition, wobei der Kopf in derselben Position bleibt. Die Bewegung muss in beide Richtungen erfolgen

Bewertung
Kopfstandbrücke = 2 Punkte
Brückenkreisel beidseitig = 4 Punkte

v) Reißkniebeuge

Material
Stab, App (iOS/Android) z. B. Metronome

Durchführung
Die Testperson steht schulterbreit, die Füße leicht auswärts rotiert, hält einen Stab in beiden Händen auf dem Kopf abgelegt, so dass die Ellbogen 90° gebeugt sind und streckt dann die Ellenbogen zur Decke aus. In der Ausgangsposition befindet sich der Stab leicht hinter dem Kopf, in Linie mit Schulter, Hüfte und Knöchel. Auf Aufforderung des/der Tester:in setzt sich die Testperson in vier Sekunden langsam tief in die Hocke, hält dann für weitere vier Sekunden die Endposition und kommt anschließend in die Ausgangsposition zurück. Der Versuch ist gültig, sofern über den gesamten Bewegungsablauf die Kniescheiben mittig über die 3./4. Zehen laufen, der Blick geradeaus gerichtet ist, der Stab in einer Linie mit Schultern und Füßen bleibt und in der Endposition die Hüfte unter den Kniegelenken ist. Besteht die Testperson den Test nicht, stellt sie sich zur Vereinfachung mit den Fersen auf eine Judomatte (4cm) und führt die Reißkniebeuge erneut aus. Besteht sie den Test auch nicht in dieser Variante, wird zur weiteren Vereinfachung ohne Fersenerhöhung der Stab auf das Schlüsselbein gelegt, die Arme mit Daumen nach oben auf Schulterhöhe ausgestreckt und die Kniebeuge als Zombie Squat ausgeführt. Die letzte Vereinfachung ist der erneute Einsatz der Judomatte als Fersenerhöhung.

Bewertung
Technisch korrekte Ausführung des Zombie Squats mit Fersenerhöhung = 1 Punkt
Technisch korrekte Ausführung des Zombie Squats = 2 Punkte
Technisch korrekte Ausführung der Reißkniebeuge mit Fersenerhöhung = 3 Punkte
Technisch korrekte Ausführung der Reißkniebeuge = 4 Punkte

d) AUSDAUER

i) Judo Beep Test

Material
Kreppband, Audiodatei Judo Beep Test.

Aufbau
Es werden zwei Begrenzungslinien mit Abstand von 8 Metern markiert. Dazwischen wird im Abstand von 3 Metern von den Begrenzungslinien jeweils eine weitere Linie markiert. Die Testpersonen liegen mit mindestens 1,5m Abstand auf dem Bauch.

Durchführung
Die Testperson liegt in Bauchlage vor einer Markierungslinie (siehe Abb. unten). Auf das Startkommando steht sie auf, läuft in vorgeschriebener Geschwindigkeit 3 Meter in Richtung der gegenüberliegenden Seite, führt in dem markierten Bereich von 2 Metern eine Judorolle aus, überläuft die 3 Meter bis zur nächsten Begrenzungslinie und nimmt wieder die Ausgangsposition ein. Auf das nächste signal wird die Übung wiederholt. In regelmäßigen Abständen verkürzt sich der Abstand zwischen den Signalen, so dass die Testperson die Aufgabe schneller erfüllen muss. Der Test ist beendet, wenn die Testperson trotz einmaliger Ermahnung entweder die vorgegebene Geschwindigkeit nicht mehr halten kann, die Judorolle nicht innerhalb des markierten Bereichs ausführt oder nicht die korrekte Ausgangsposition hinter den Begrenzungslinien einnimmt.

Bewertung

Stufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

e) SCHNELLIGKEIT

i) Pro Agility Test

Material
6 Hütchen, Kreppband, Stoppuhr, evtl. Maßband

Aufbau
Drei ca. 3m lange Linien werden mit jeweils 5m Abstand markiert, idealerweise wird jede Linie mit 2 Hütchen markiert. Die Startlinie befindet sich im Zentrum. Wenn möglich gibt es 3 Tester:innen, die an je einer Linie stehen, um zu kontrollieren, ob die Linien ordnungsgemäß berührt werden und um die Zeit zu nehmen.

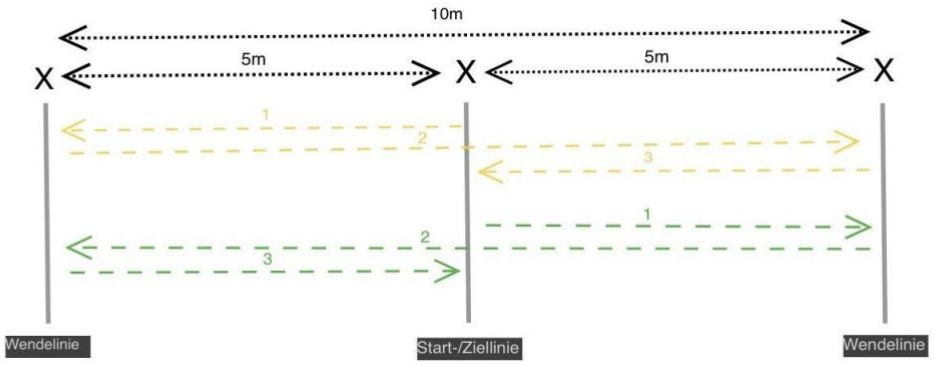


Abbildung 2 Pro-Agility Test

Durchführung
Die Testperson steht in einer 3-Punkte Position an der Startlinie. Die Füße ca. schulterbreit, die Linie in der Mitte und mit einer Hand auf der Linie. Die Testperson muss in die Richtung starten, wo sie die Hand am Boden hat.
Auf 3-2-1-los läuft die Testperson zur ersten Linie los und die oder der Tester:in startet die Zeit. Die Testperson muss mit je 1 Hand und 1 Fuß die Wendelinie berühren und läuft danach zur 2. Wendelinie. Dort berührt sie wieder mit je 1 Hand und 1 Fuß die Linie und läuft über die Mittellinie, wo bei Überquerung die Zeit gestoppt wird.

Idealerweise hat jede Testperson 3 Versuche mit mind. 2min Pause, um eine Bestzeit zu erzielen.

Bewertung

Zeit (s)	5,8 – 5,89	5,7 – 5,79	5,6 – 5,69	5,5 – 5,59	5,4 – 5,49	5,3 – 5,39	5,2 – 5,29	5,1 – 5,19	5,0 -5,09	< 5,0
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3) JUDOSPEZIFISCHE TESTS

a) KUZUSHI

i) Basis Uchikomi beidseitig

Durchführung
Tori fasst im Ärmel-Revers-Griff. Wichtig dabei ist, dass die Zughand weit unten am Ärmel und die Hubhand auf Höhe von Uke Schlüsselbein platziert ist. Tori zieht Uke zu sich heran, so dass Uke auf die Zehenspitzen kommt und aus dem Gleichgewicht gebracht wird.

In der Endposition steht Tori schulterbreit, beide Beine sind gleichmäßig belastet und die Knie gebeugt. Der Oberkörper ist aufrecht und die Hüfte gestreckt. Der Blick ist auf die eigene Zughand gerichtet. Es besteht ein Seite-Bauch-Kontakt mit Uke, welcher auf Zehenspitzen steht.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung zu einer Seite = 1 Punkt
Einwandfreie Ausführung zu beiden Seiten = 2 Punkte

b) TECHNISCH-TAKTISCHES ANFORDERUNGSPROFIL (TTA)

Tori fasst im Ärmel-Revers-Griff. Wichtig dabei ist, dass die Zughand weit unten am Ärmel und die Hubhand auf Höhe von Uke Schlüsselbein platziert ist. Der Griff und damit die Auslage (rechts oder links) ist bei allen Teilen des TTA´s gleich. Dies bedeutet, dass die nachfolgenden vier Teile immer von der gleichen Ausgangsposition ausgehen.

i) Eindrehtechnik zur Hauptseite

Durchführung
Die Testperson demonstriert die Technik aus der Bewegung sowohl als Uchikomi als auch als Wurf. In der Endposition des Uchikomi steht Tori schulterbreit, beide Beine sind gleichmäßig belastet, die Knie gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Es besteht ein Rücken-Bauch-Kontakt mit Uke. Tori hat Uke auf die Zehenspitzen gezogen und aus dem Gleichgewicht gebracht. Beim Wurf behält Tori Kontrolle über Uke.

Bevorzugter Wurfeingang: Kodokan Eingang (Vorwärtsbewegung)
Alternativer Wurfeingang: Pulling Out (Rückwärtsbewegung)
Bevorzugte Wurftechniken: Morote-seoi-nage, Tai-otoshi

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

ii) Eindrehtechnik zur Gegenseite

Durchführung
Die Testperson demonstriert die Technik aus der Bewegung sowohl als Uchikomi als auch als Wurf. In der Endposition des Uchikomi steht Tori schulterbreit, beide Beine sind gleichmäßig belastet, die Knie gebeugt und der Oberkörper aufrecht Es besteht ein Rücken-Bauch-Kontakt mit Uke. Uke wird durch den Zug auf die Zehenspitzen gezogen und aus dem Gleichgewicht gebracht. Beim Wurf behält Tori Kontrolle über Uke.

Bevorzugter Wurfeingang: Kawaishi Eingang
Alternativer Wurfeingang: Pulling Out
Bevorzugte Wurftechniken: Sode-tsurikomi-goshi, Seoi-nage

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

iii) Fußtechnik

Durchführung
Die Testperson demonstriert die Technik aus der Bewegung sowohl als Uchikomi als auch als Wurf. Beim Wurf behält Tori Kontrolle über Uke.

Bevorzugte Wurftechniken: Osoto-gari, Ouchi-gari und Kouchi-gari.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

iv) Kombination

Durchführung
Tori demonstriert aus der Bewegung eine erste Technik mit Wurfabsicht. Aus der Reaktion von Uke ergibt sich eine neue Situation, die Tori für eine zweite Technik ausnutzt und mit einem Wurf abschließt.
Beispiele für Kombinationen: Ouchi-gari (Hauptseite) in Kombination mit Seoi-nage (Gegenseite); Seoi-nage (Gegenseite) in Kombination mit Kouchi-maki-komi.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

c) STAND-BODEN-ÜBERGANG

i) Technik aus eigenem Angriff

Durchführung
Nach einem eigenen missglückten bzw. nur teilweise erfolgreichen Angriff im Stand nutzt Tori die Situation, um mit einer Bodentechnik erfolgreich zu sein. Tori hat dabei immer mit mindestens einer Hand gegriffen.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

ii) Technik aus missglücktem Angriff von Uke

Durchführung
Nach einem missglückten oder nur teilweise erfolgreichen Angriff von Uke im Stand nutzt Tori die Situation, um mit einer Bodentechnik erfolgreich zu sein. Tori hat dabei immer mit mindestens einer Hand gegriffen.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

d) NE-WAZA

i) Juji-Gatame/Ura-gatame/Sankaku

Durchführung

Juji-Gatame

Uke befindet sich in der Bankposition, Tori darüber. Tori befindet sich über Uke und greift von hinten an. Durch ein kurzes Aufreißen nach oben öffnet Tori sich eine Lücke. Dann schwingt Tori das eigene Fußnahe Bein ohne aufzusetzen über Uke und dann unter dem Körper her. Mit dem kopfnahen Arm fixiert Tori den Arm von Uke auf der gegenüberliegenden Seite durch das Fassen in das eigene Revers. Das kopfnahe Bein übt mit dem Schienbein oder Oberschenkel Druck auf den Nacken von Uke aus, während das andere Bein mit dem Spann auf der anderen Seite von Uke am Oberschenkel eingehakt wird. Durch eine Scherenbewegung - das kopfnahe Bein übt Druck nach unten aus, während das andere Bein Druck nach oben ausübt - zwingt Tori Uke zu rollen. Tori fixiert den Oberkörper und hebelt das Ellenbogengelenk Richtung kleinen Finger.

Ura-Gatame (Gurke)

Uke befindet sich in der Bankposition. Tori befindet sich vor Kopf und greift von vorne an. Durch ein schnelles Aufreißen nach vorne öffnet Tori sich eine Lücke. Tori geht mit dem eigenen Arm (Rechter Arm auf der rechten Seite von Uke und andersherum) zwischen Ellenbogen und Oberschenkel von Uke durch den Arm und fixiert diesen oberhalb des Ellenbogens mit dem eigenen Oberarm durch das Fassen in das eigene Revers. Die freie Hand fasst am näher liegenden Knie von Uke. Nun verlagert Tori sein Gewicht durch das drunter schieben des ebenfalls gleichen Knies unter Uke und kippt nach hinten um Uke zu einer Rolle nach vorne zu zwingen. Nun zieht sich Tori mit dem Rücken auf Uke ohne den Griff zu lösen.

Sankaku

Uke befindet sich in der Bankposition. Tori befindet sich vor Kopf und greift von vorne an. Durch ein kurzes frontales Aufreißen von Tori öffnet sich eine Lücke. Tori schafft es möglichst schnell mit der Ferse Kontakt zum Knie des anderen Beines herzustellen. Anschließend kippt Tori diagonal nach hinten zum aufgestellten Bein und schafft es das Beindreieck zu schließen (der Spann des Fußes geht dabei in Kniekehle). Der Arm des Partners wird mit Hilfe des Gürtels oder des Jackenendes fixiert und der Uke durch das hervorbringen der Hüfte von Tori festgehalten.

Bewertung

Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

ii) Angriff aus Rückenlage

Durchführung
Tori befindet sich in Rückenlage, Uke zwischen den Beinen von Tori. Aus dieser Position schafft es Tori eine wettkampfrealistische Osae-komi-waza oder eine Kansetsu-waza Technik durchzusetzen.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

iii) Beinklammerbefreiung

Durchführung
Tori legt zunächst den Oberkörper von Uke fest. Danach hebt Tori die Hüfte und lässt durch ruckartige Bewegung die Klammer am gestreckten Bein nach unten rutschen. Ist das Knie freigelegt, legt sich Tori mit der Hüfte seitlich neben Uke und nimmt die Haltegriffposition ein. Mit dem freien Bein hilft Tori das geklammerte Bein zu befreien. Anschließend hält Tori Uke per Haltegriff fest.

Bewertung
Einwandfreie Ausführung = 2 Punkte
Leichte technische Defizite = 1 Punkt

4) Hinweise zur Durchführung

- Alle Teilbereiche des Vielseitigkeitswettbewerbes (Anthropometrische Messungen, sportmotorische Tests und judospezifische Tests) sollen an einem Tag durchgeführt werden.
- Der Vielseitigkeitswettbewerb soll möglichst in einem Zeitraum von zwei Wochen in allen fünf Bezirken durchgeführt werden.
- Die Auswertung des Vielseitigkeitswettbewerbes soll digital erfolgen. Die Athlet:innen erhalten einen Laufzettel (siehe Anhang), der neben der digitalen Eingabe in die Excel-Datei als Backup dienen soll, falls es zu EDV-Problemen kommt. Den Laufzettel können die Athlet:innen im Anschluss direkt mit nach Hause nehmen können. Die Excel-Datei wird noch am Tag der Durchführung an den/die Athletiktrainer:in und den/die Landestrainer:in u15 gesendet.
- Innerhalb von 1 Woche nach Durchführung des letzten Vielseitigkeitswettbewerbes erhalten die Landes- und Bezirkstrainer:innen die Vorlage für die Athlet:innen-Auswertung sowie eine Auswertung zum allgemeinen Leistungsstand.
- Die Ergebnisse zum allgemeinen Leitungsstand der u15 werden auf der NWJV-Webseite veröffentlicht.

ANHANG

NWJV Talentsichtung 2023

Vielseitigkeitswettbewerb, 01.12.2022, Panama

Vorname Name	Ramon Diaz	Jahrgang	2010
Alter		biologischer Reifegrad	früh entwickelt
Größe	1,65	geschätzte Größe	
Geschlecht	m	(m: ± 5.4cm/ w: ± 6.8cm)	

SCAN ME

SPORTMOTORISCHE TESTS

Kraft

Standweitsprung	
Klimmzug	
Liegestütz	
Klappmesser	
Seitstütz	
Punktezahl	**12 von 20**

Beweglichkeit

Beininnenseite	
Beinrückseite	
Sprunggelenk	
Brückenkreisel / Kopfstandbrücke	
Reißkniebeuge	
Punktezahl	**7 von 20**

Ausdauer

Judo Beep Test	
Punktezahl	**5 von 10**

Koordination

Turnrolle vorwärts in Spagatstellung	
Rückwärtsrolle in den Handstand	
Radschlag	
Radwende	
Handstand abrollen	
Handstand laufen	
Überschlag	
Single Leg Balance	
8er Hop	
3P-Plank	
Punktezahl	**11 von 20**

Schnelligkeit

Pro Agility Test	
Punktezahl	**8 von 10**

JUDOSPEZIFISCHE TESTS

Kuzushi

Basis Uchi-Komi	
Punktezahl	**1 von 2**

Technisch-taktisches Anforderungsprofil

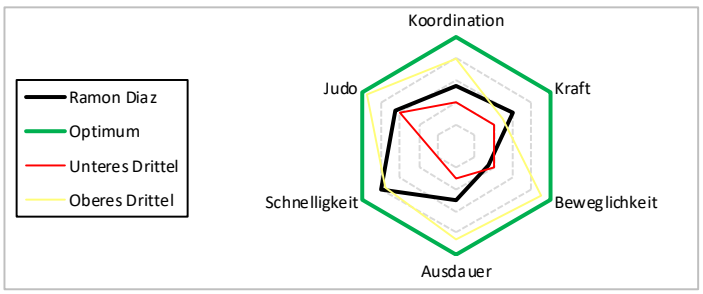
Eindrehtechnik zur Hauptseite	
Eindrehtechnik zur Gegenseite	
Fußtechnik	
Kombination	
Punktezahl	**5 von 8**

Stand-Boden-Übergang

Technik aus eigenem Angriff	
Technik aus Ukes missglücktem Angriff	
Punktezahl	**1 von 4**

Ne-Waza

Juji-Gatame / Sankaku / Ura-Gatame	
Angriff aus der Rückenlage	
Befreiung Beinklammer	
Punktezahl	**6 von 6**



Schön, dass du am Vielseitigkeits-wettbewerb teilgenommen hast. Hier sind deine Ergebnisse. Anhand der Farben siehst du, wo du bereits Stärken hast, was du verbessern kannst und wie du im Vergleich zu den anderen abgeschnitten hast. Viel Spaß weiterhin beim Judo!

©Miryam Roper

Abbildung 3 Beipielauswertung Athlet:in

NWJV Talentsichtung 2023

Vielseitigkeitswettbewerb am _____ in _____

Vorname Name		Jahrgang	
Alter		Gewicht	
Größe		biologischer Reifegrad	
Geschlecht		geschätzte Größe (m: ± 5.4cm/ w: ± 6.8cm)	

SPORTMOTORISCHE TESTS

Kraft	**Punkte**		**Koordination**	**Punkte**	
Standweitsprung		**von 4**	Turnrolle vorwärts in Spagatstellung		**von 2**
Klimmzug		**von 4**	Rückwärtsrolle in den Handstand		**von 2**
Liegestütz		**von 4**	Radschlag		**von 2**
Klappmesser		**von 4**	Radwende		**von 2**
Seitstütz		**von 4**	Handstand abrollen		**von 2**
Summe		**von 20**	Handstand laufen		**von 2**
Beweglichkeit	**Punkte**		Überschlag		**von 2**
Beininnenseite		**von 4**	Single Leg Balance		**von 2**
Beinrückseite		**von 4**	8er Hop		**von 2**
Sprunggelenk		**von 4**	3P-Plank		**von 2**
Brückenkreisel / Kopfstandbrücke		**von 4**	**Summe**		**von 20**
Reißkniebeuge		**von 4**	**Schnelligkeit**	**Punkte**	
Summe		**von 20**	Pro Agility Test		**von 10**
Ausdauer	**Punkte**		**Summe**		**von 10**
Judo Beep Test		**von 10**			
Summe		**von 10**			

JUDOSPEZIFISCHE TESTS

Kuzushi	**Punkte**		**Stand-Boden-Übergang**	**Punkte**	
Basis Uchi-Komi		**von 2**	aus eigenem Angriff		**von 2**
Summe		**von 2**	aus Ukes missglücktem Angriff		**von 2**
Technisch-taktisches Anforderungsprofil	**Punkte**		**Summe**		**von 4**
Eindrehtechnik zur Hauptseite		**von 2**	**Ne-Waza**	**Punkte**	
Eindrehtechnik zur Gegenseite		**von 2**	Juji-Gatame/Sankaku/Ura-Gatame		**von 2**
Fußtechnik		**von 2**	Angriff aus der Rückenlage		**von 2**
Kombination		**von 2**	Befreiung Beinklammer		**von 2**
Summe		**von 8**	**Summe**		**von 6**
Gesamtsumme Judo		**von 20**			

Der Vielseitigkeitswettbewerb ist neben dem Wettkampf eine weitere Möglichkeit zur Talentsichtung und ein Kriterium, um das Bezirkskaderabzeichen zu erhalten. Dafür brauchst du mindestens 75 von 100 Punkten. Es soll dir aber vor allem zeigen, wo du Stärken hast, was du verbessern kannst und wie du dich von Jahr zu Jahr entwickelst.

Alle Information für deinen Weg in den NWJV Kader findest du unter www.nwjv.de!

SCAN ME

©Miryam Roper

Abbildung 4 Laufzettel für Athlet:in

Materialliste

- Waage
- 2 Messstäbe mit Kopfbrett oder 2 Maßbänder mit je einem Brett
- 2 Maßbänder
- Kasten, Box, Stuhl
- Kreppband oder anderes Tape
- Kreide
- 8 Hütchen
- Stoppuhr/Handy
- Metronom/ App z. B. „Metronome“
- Audiodatei Judo Beep Test
- Stab
- Faszienrolle
- Klimmzugstange