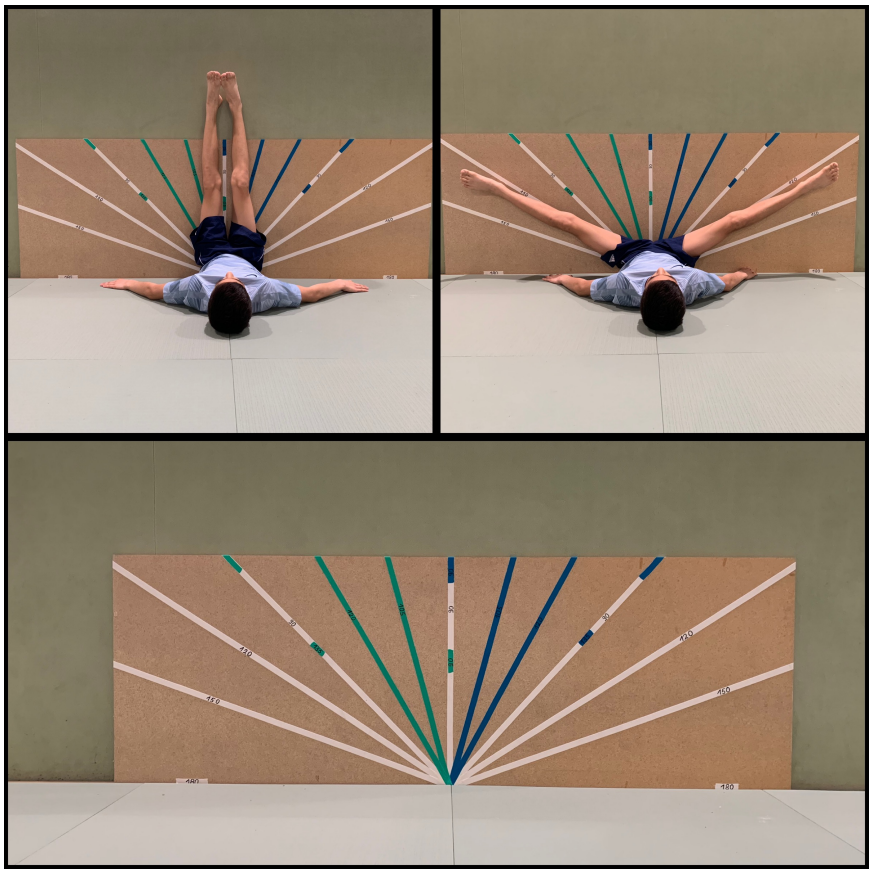
Testbeschreibung zur Aufnahme an das Schul- und Leistungssportzentrum Berlin

Beweglichkeit

Beininnenseite

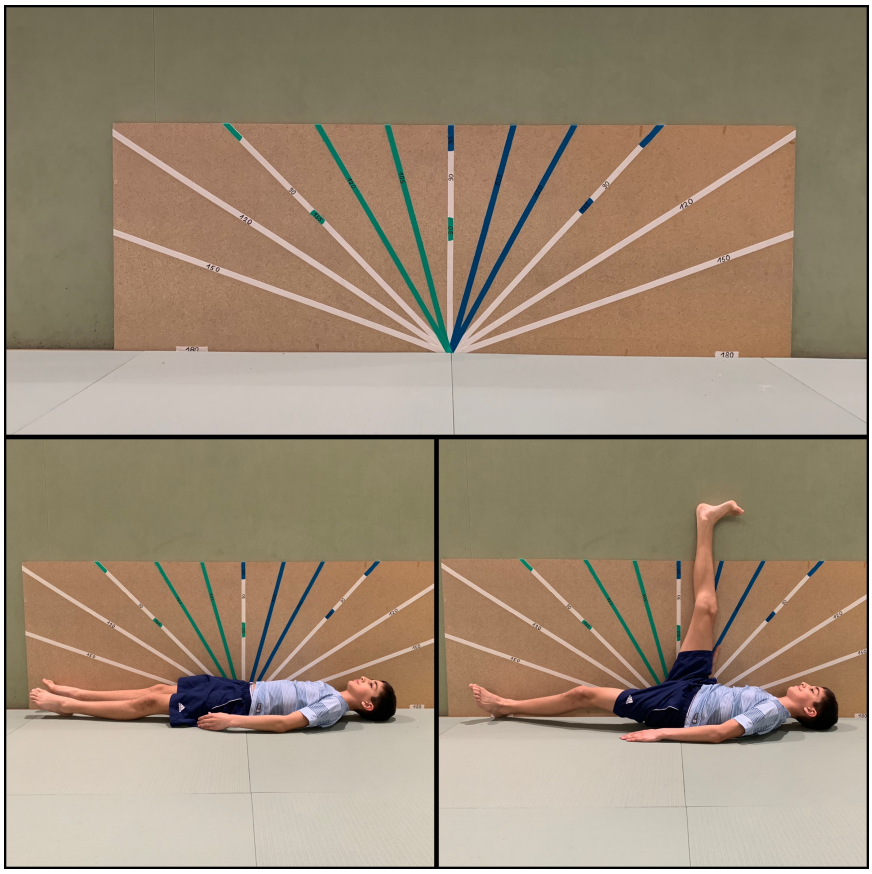
Der Judoka liegt auf dem Rücken und hält beide Beine geschlossen sowie gestreckt an der Wand. Aus dieser Position werden die gestreckten Beine (ohne Fremdeinwirkung) gespreizt und zum Boden geführt. Die eigenen Hände dürfen die Spreizung unterstützen. Der Judoka muss die Endposition zwei Sekunden lang halten.



Beweglichkeit

Rückseite Oberschenkelmuskulatur rechts / links

Der Judoka liegt mit gestreckten Beinen auf dem Rücken an der Wand. Das von der Wand entferntere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden. Das Innenbein wird gestreckt nach oben in Richtung des eigenen Kopfes bewegt.
Die Endposition wird zwei Sekunden lang gehalten; Hüfte und Arme bleiben dabei auf der Matte. Der Test wird jeweils mit dem rechten und linken Bein durchgeführt.



Kraftausdauer

Anristen

Der Judoka befindet sich rücklings im Streckhang an der Sprossenwand. Mit den Händen ergreift er dabei im Ristgriff die obere Sprosse. Die Arme sind nahezu gestreckt, die Hände schulterbreit auseinander. Beide Beine werden parallel (ohne Abstoßen) bis zur Griffstelle geführt. Dabei bleiben die Arme fast gestreckt. Ein Anwinkeln der Beine ist gestattet. Für bestimmte Altersklassen kann dieser Test modifiziert werden (mod. Anristen), indem die Beine parallel nur bis zur Waagerechten geführt werden. Die Waagerechte wird durch eine zwischen zwei Ständern befestigte Schnur gekennzeichnet. Gezählt werden die korrekten Wiederholungen.

Kraftausdauer

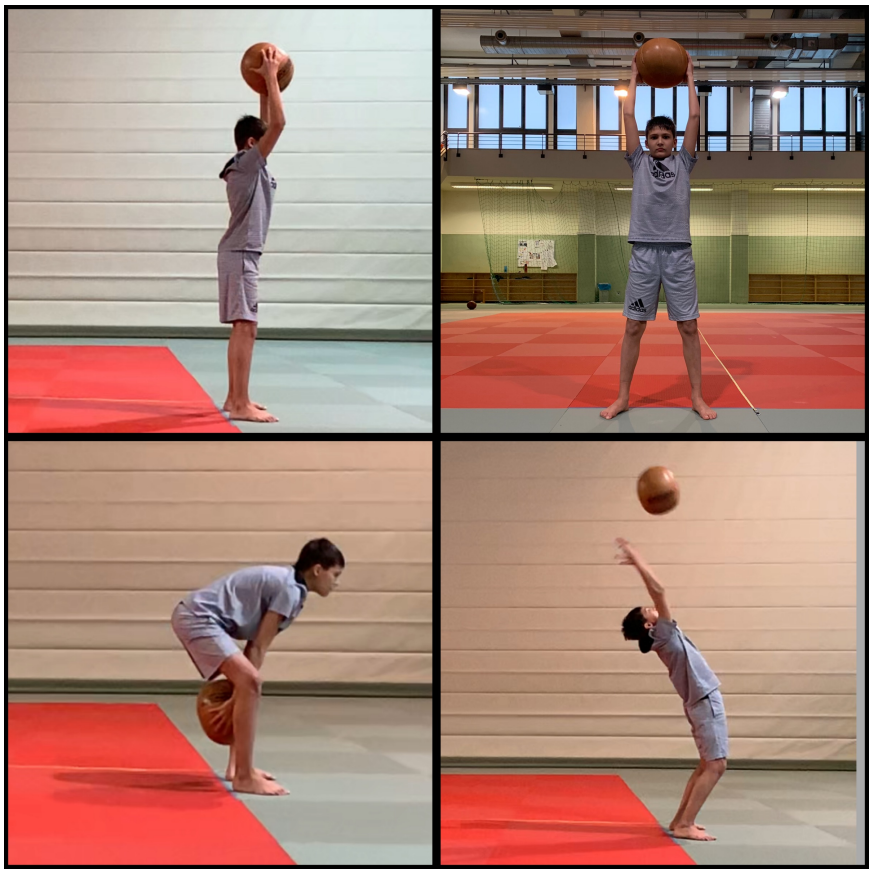
Klimmziehen

Der Judoka hängt mit gestreckten Armen an einer Querstange, die er im Ristgriff erfasst hat. Beide Arme werden gleichmäßig soweit gebeugt, bis sich das Kinn über der Stange befindet. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind unzulässig.
Es wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen gezählt.

Schnellkraft

Medizinball Schocken Rücklinks

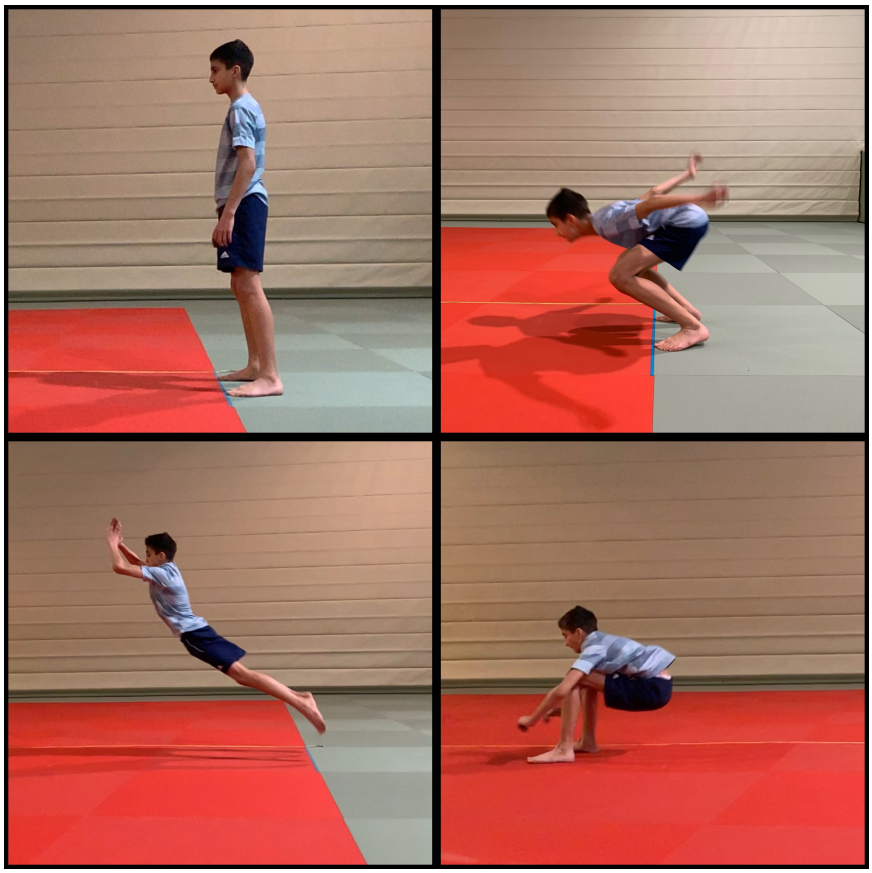
Der Judoka steht im schulterbreiten Stand mit dem Rücken zur Wurfrichtung. Die Hacken berühren die Abwurflinie. Der Medizinball (2 kg) wird zum Schwungholen mit gestreckten Armen zwischen die Beine geführt und danach explosiv so weit wie möglich über den Kopf nach hinten geworfen.



Schnellkraft

Schlussweitsprung

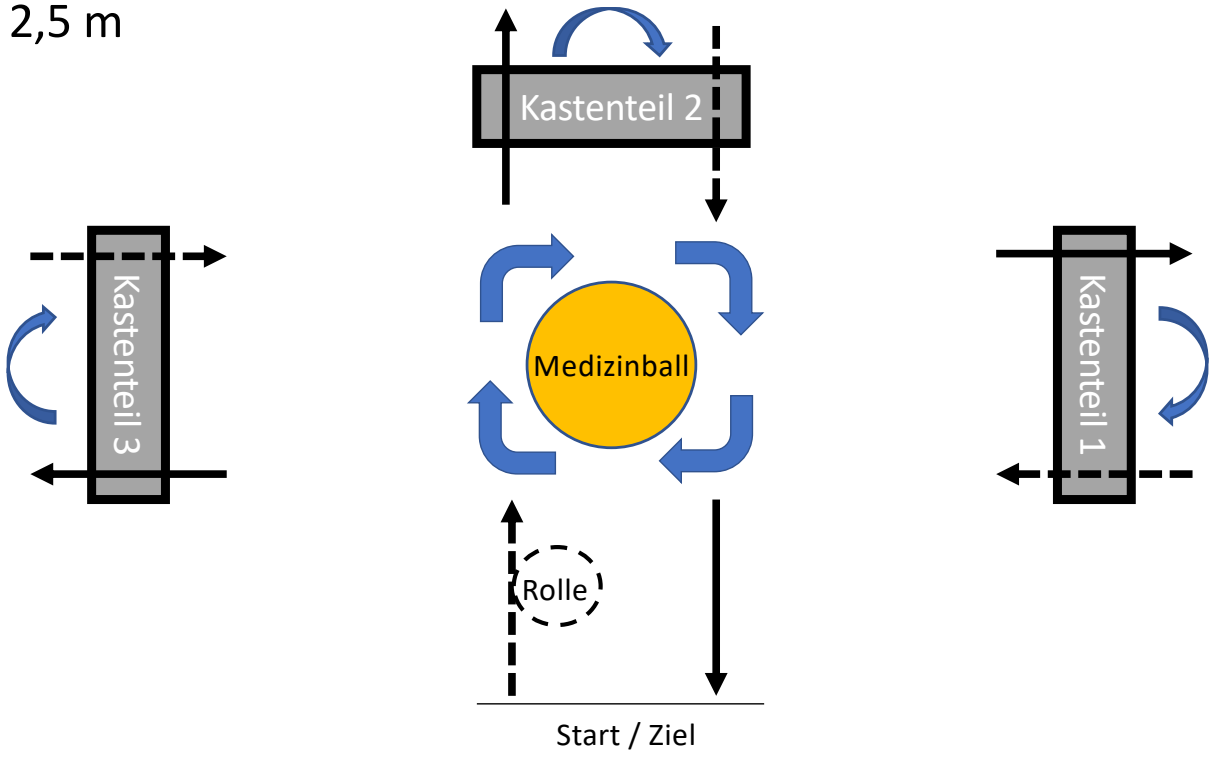
Aus dem Stand springt der Judoka mit beiden Füßen gleichzeitig ab. Der Absprung erfolgt von einer vorgezeichneten Absprunglinie. Jeder Judoka hat zwei Versuche. Die Landung erfolgt auf beiden Beinen. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zu dem der Absprunglinie nächstgelegenem Körperteil bei der Landung.



Koordination

Kasten-Bumerang-Lauf

Nach dem Hochstart folgt eine Rolle. Dann läuft der Judoka nach rechts um den Medizinball zum Kastenteil 1, überwindet dieses, durchkriecht es von hinten und läuft von links um den Medizinball zum Kastenteil 2, überwindet dieses, durchkriecht es von hinten und läuft von links um den Medizinball zum Kastenteil 3, überwindet dieses, durchkriecht es von hinten und läuft schließlich um den Medizinball zur Ziellinie. Gemessen wird die Zeit vom Startkommando „Fertig - Los“ bis zum Überqueren der Ziellinie in Sekunden (Genauigkeit 1/10 sec.). Jeder Judoka hat einen Vorversuch ohne Wertung. Das Überwinden der Kastenteile kann mit oder ohne Stütz erfolgen. Der Medizinball darf nicht berührt werden. Abstand Startlinie zum Medizinball: 3,5 m; Abstand Kastenteil zum Medizinball: 2,5 m

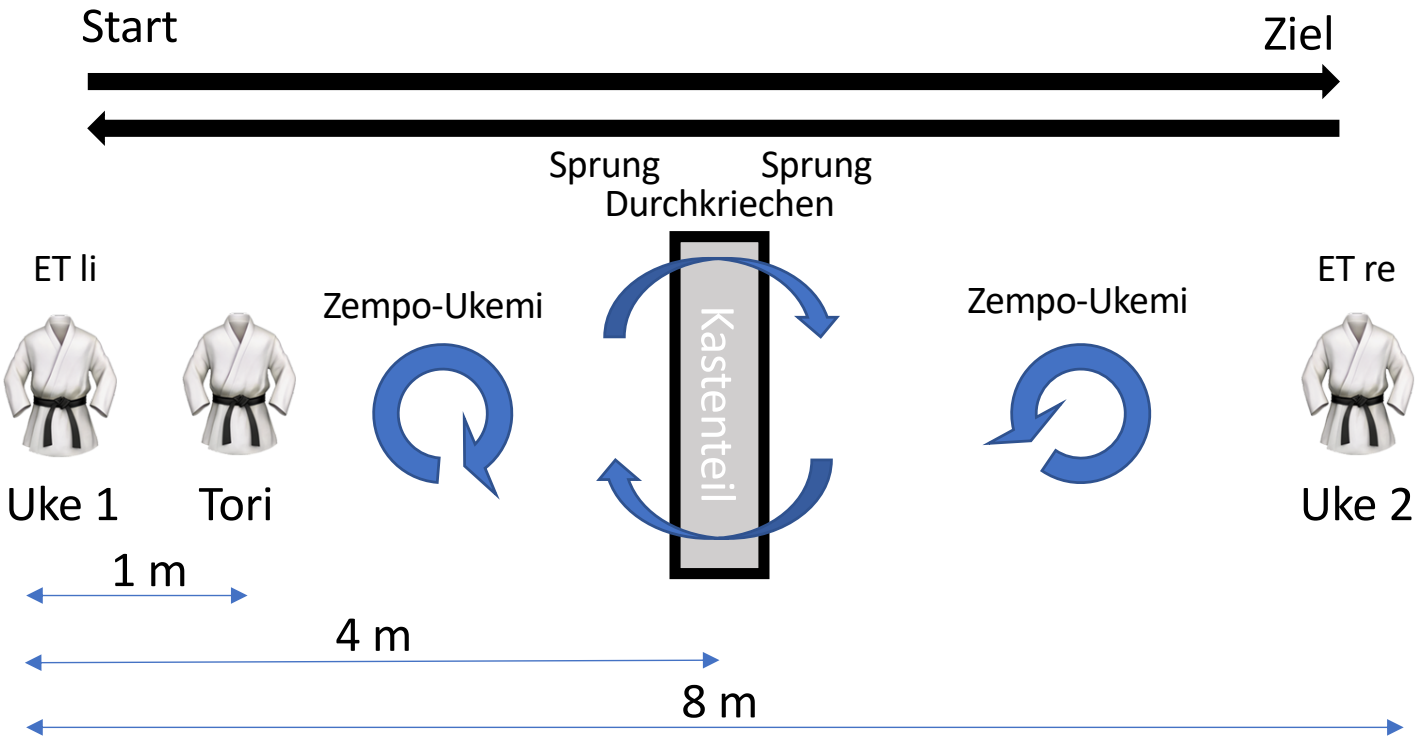


Ausdauer

Japan-Test

Uke und Tori stehen ca. 1 m voneinander entfernt. Es wird nacheinander ausgeführt:
Werfen mit einer Eindrehtechnik links, Zempo-Ukemi, Sprung über das Kastenteil, Durchkriechen desselben, Werfen mit einer Eindrehtechnik rechts und die gleiche Abfolge zurück. Gemessen wird die Zeit in Sekunden, die für zehn Wiederholungen (5x links, 5x rechts Werfen) mit den entsprechenden Zwischenübungen benötigt wird.
Wird ein Element ausgelassen, muss der Sportler sofort zurück, um dieses nachzuholen.

Testaufbau



Test Beininnenseite		
Grad	Bewertung	
< 90°	-	ungenügend
90° - 119°	- -	mangelhaft
120° - 149°	0	zufriedenstellend
150° - 179°	+	gut
180°	++	sehr gut

Test Oberschenkel Rückseite		
Grad	Bewertung	
0° - 90°	-	ungenügend
90° - 105°	- -	mangelhaft
105° - 120°	0	zufriedenstellend
120° - 135°	+	gut
> 135°	++	sehr gut

Vorläufige Normen SLZB Aufnahmetest männlich									
	Beweglichkeit		Kraftausdauer		Schnellkraft		KUZ	Ausdauer	Allg.
Gewichtsklasse	Beweglichkeit Beininnenseite	Beweglichkeit Rückseitige Oberschnekel Muskulatur re / li	Anristen	KLZ	Med.-schocken 2 kg	SWS	KABULA	Japan Test	alle Tests mit Noten Technik
kg	Bewrt.	Bewrt.	60 sec Anzahl	Anzahl	m	m	sec	Min	Note
-34	0	0	13	10	8	1,89	13,8	1,35	3
-37	0	0	13	10	8	1,89	13,8	1,35	3
-40	0	0	13	12	10	1,9	13,8	1,35	3
-43	0	0	13	12	10	1,93	13,8	1,4	3
-46	0	0	13	12	10	1,93	13,8	1,4	3
-50	0	0	13	12	10	1,98	13,8	1,4	3
-55	0	0	13	10	10	2,02	13,8	1,45	3
-60	0	0	13	8	10	2,07	13,8	1,45	3
-66	-	-	12	6	10	2,07	14,4	1,5	3
-73	-	-	12 o. 16 h	4	10	2,02	15	1,5	3
ü73	-	-	6 o. 8 h	4	10	2,02	15,6	1,5	3

Vorläufige Normen SLZB Aufnahmetest weiblich									
	Beweglichkeit		Kraftausdauer		Schnellkraft		KUZ	Ausdauer	Allg.
Gewichtsklasse	Beweglichkeit Beininnenseite	Beweglichkeit Rückseitige Oberschnekel Muskulatur re / li	Anristen	KLZ	Med.-schocken 2 kg	SWS	KABULA	Japan Test	alle Tests mit Noten Technik
kg	Bewrt.	Bewrt.	60 sec Anzahl		m	m	sec	Min	Note
-30	0	0	8	7	6	1,71	14	1,4	3
-33	0	0	8	7	6	1,71	14	1,4	3
-36	0	0	9	8	6	1,75	13,9	1,4	3
-40	0	0	9	8	8	1,75	13,9	1,4	3
-44	0	0	9	8	8	1,75	13,9	1,4	3
-48	0	0	9	8	8	1,8	13,9	1,45	3
-52	0	0	9	8	8	1,8	13,9	1,45	3
-57	0	0	9	7	8	1,75	13,9	1,5	3
-63	-	-	8	7	8	1,75	14,6	1,5	3
-70	-	-	8 o. 12 h	6	8	1,75	14,6	1,55	3
ü70	-	-	6 o. 12 h	4	8	1,75	15	1,55	3

Literatur
Handbuch zur athletischen Überprüfung
Zentrale Sichtung des Deutschen Judo Bundes U15 / U17

Christian Kaczmarek
Landestrainer U15

Judo-Verband Berlin e.V.

christian.kaczmarek@judo-verband-berlin.de
0152 216 549 64