

# NWJV Talentsichtung

MANUAL VIELSEITIGKEITSWETTBEWERB U14

ERIK GOERTZ, JENS MALEWANY, MIRYAM ROPER, JAN TEFETT

## Inhaltsverzeichnis

<b>ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN</b>	<b>3</b>
<i>MESSUNG DER KÖRPERMASSE (KÖRPERGEWICHT)</i>	3
<i>MESSUNG DER KÖRPERHÖHE</i>	3
Körperhöhe stehend	3
Körperhöhe sitzend	3
<b>SPORTMOTORISCHE TESTS</b>	<b>4</b>
<i>KOORDINATION</i>	4
Turnrolle vorwärts den Stand/Turnrolle vorwärts in die Spagatstellung	4
Rückwärtsrolle in den Handstand	4
Radschlag beidseitig	4
Radwende beidseitig	5
Handstand abrollen	5
Handstand laufen	5
Überschlag (4 Varianten: Kopf-/Handstandüberschlag, Vorwärts-/Rückwärtssalto)	6
Single Leg Balance Test	6
8er Hop Test	8
3-P-Plank	9
<i>KRAFT</i>	10
Standweitsprung	10
Klimmzug (Ristgriff)	10
Liegestütze	11
Klappmesser	11
Seitstütz	13
<i>BEWEGLICHKEIT</i>	13
Beininnenseite	13
Beinrückseite	13
Knee to Wall Test	16
Brückenkreisel/Kopfstandbrücke	16
Reißkniebeuge	17
<i>AUSDAUER</i>	18
Judo Beep Test	18
<i>SCHNELLIGKEIT</i>	16
Pro Agility Test	166
<b>JUDOSPEZIFISCHE TESTS</b>	<b>18</b>
<i>KUZUSHI</i>	18
Basis Uchikomi beidseitig	177
<i>TECHNISCH-TAKTISCHES ANFORDERUNGSPROFIL (TTA)</i>	177
Eindrehtechnik zur Hauptseite	177
Eindrehtechnik zur Gegenseite	19
Fußtechnik	188
Kombination	188

<i>STAND-BODEN-ÜBERGANG</i>	110
Technik aus eigenem Angriff	199
Technik aus missglücktem Angriff des Gegners/der Gegnerin	199
<i>NE-WAZA</i>	11
Juji-Gatame/Ura-gatame (Gurke)/Sankaku	21
Angriff aus Rückenlage	21
Beinklammerbefreiung	21
<b>Bewertung der Gesamtleistung</b>	<b>22</b>

# ANTHROPOMETRISCHE MESSUNGEN

## 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.

## MESSUNG DER KÖRPERHÖHE

### Körperhöhe stehend

#### Material

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

#### 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.

### Körperhöhe sitzend

#### Material

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

#### 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.

# SPORTMOTORISCHE TESTS

## KOORDINATION

### Turnrolle vorwärts 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

### 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

### 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

## 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

## 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 geschlossen) = 1 Punkt

## Handstand laufen

### Durchführung

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

### **NEU**

### Bewertung

Distanz 2m - 3m = 1 Punkt

Distanz > 3m = 2 Punkte

## Überschlag (4 Varianten: Kopf-/Handstandüberschlag, Vorwärts-/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 bzw. Fehlgeschlagene Landung auf den Füßen = 1 Punkt

## 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 10s die Balance halten. Danach müssen die Testpersonen fünfmal mit den kompletten Handflächen den Boden berühren, ohne sich abzustützen und dabei die Balance halten.

### Bewertung

Einbeiniger Aufsprung und 10s Balance halten = 1 Punkt

Komplette Durchführung ohne Gleichgewichtsverlust = 2 Punkte

## 8er Hop Test

### Material

Kreppband, Maßband, 2 Hütchen, Stoppuhr

### Aufbau

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

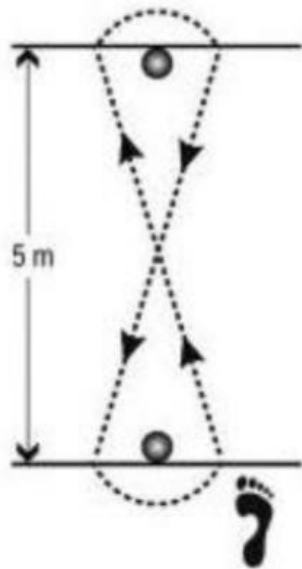


Abbildung 1 8er Hop Test Hop-Richtung mit rechts

### Durchführung

Die Testperson steht mit dem rechten Fuß, rechts vom Starthütchen hinter der Linie. 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 zwei Versuche eine Bestzeit zu erzielen.

### Bewertung

9,0s - 10,0s = 1 Punkt

< 9,0s = 2 Punkte



## 3-P-Plank

### Material

1 Faszienrolle, App (iOS/Android) z. B. Metronome

### 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. Ein Metronom, das auf 60 Schläge/min eingestellt ist, erleichtert die Kontrolle der Haltedauer sowohl für die Testperson als auch für den/die Tester:in. 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

# KRAFT

## 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

## 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 sich die Testperson 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.

### NEU

m/w

Klimmhang (Kinn über Stange) 10s/5s = 1 Punkt

Klimmhang (Kinn über Stange) 20s/15s oder Klimmzug 2Wdh./1Wdh. = 2 Punkte

Klimmzüge 4Wdh./3Wdh. oder Klimmhang (Kinn über Stange) -/25s = 3 Punkte

Klimmzüge 8Wdh./6Wdh. = 4 Punkte

## 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

#### **NEU**

10 - 19 technisch korrekte Liegestütze auf den Knien = 1 Punkt

20+ technisch korrekte Liegestütze auf den Knien = 2 Punkte

10 - 19 technisch korrekte Liegestütze = 3 Punkte

20+ technisch korrekte Liegestütze = 4 Punkte

## 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.

#### **NEU**

### Bewertung

5 - 9 technisch korrekte Klappmesser = 1 Punkte

10 - 14 technisch korrekte Klappmesser = 2 Punkte

15 - 19 technisch korrekte Klappmesser = 3 Punkte

20+ technisch korrekte Klappmesser = 4 Punkte

## Seitstütz

### Material

Stoppuhr

### Durchführung

Die Testperson hält die Position im Seitstütz so lange wie möglich. Ohr, Schulter, Hüfte, Knie und ggf. Knöchel sind in einer Linie. Die Knie, Hüften und Schultern sind übereinander gestapelt. Die obere Hand ist auf dem Oberschenkel abgelegt. Eine Korrektur, gelbe Karte ist erlaubt. Bei 60s ist der Test beendet. Sollte eine Testperson nicht die 20s halten können, darf er oder sie den Test als Mini Seitstütz (auf den Knien) durchführen. **Der Test wird auf beiden Seiten durchgeführt. Die schlechtere Seite geht in die Bewertung ein**

### **NEU**

#### Bewertung

20s Mini Seitstütz 1 Punkt

20s Seitstütz 2 Punkte

40s Seitstütz 3 Punkte

60s Seitstütz 4 Punkte

# BEWEGLICHKEIT

## Beininnenseite

### Material

Stab, Kreppband

### Durchführung

Auf einem Stab werden 10cm sowie 20cm mit einem Streifen Kreppband markiert. Die Testperson geht so tief wie möglich in den Seitspagat. Der oder die Tester:in überprüft den Abstand zum Boden.

### Bewertung

10 - 20cm Abstand zum Boden = 2 Punkte

< 10cm Abstand zum Boden = 4 Punkte

## Beinrückseite

### Material

Stab

### Durchführung

Der oder die Tester:in hält einen Stab vor die Knie der Testperson. Die Testperson beugt sich mit geschlossenen Füßen und gestreckten Knien so weit wie möglich nach vorne vor und hält die Position, ohne nachzuwippen. Der Stab darf nicht verschoben werden.

### Bewertung

Fingerspitzen am Boden = 2 Punkte

Handflächen am Boden = 4 Punkte

## Knee to Wall Test

### Material

Kreppband, Maßband

### Aufbau

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

### Durchführung

Die Testperson ist im halben Kniestand mit dem Gesicht zur Wand. Die Großzehe steht an der 10cm-Markierung. Mit zwei Fingern darf sie die Wand 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. 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

## 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

# 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  $90^\circ$  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 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 sich die Testperson 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

# AUSDAUER

## 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

### Durchführung

Die Testperson liegt in Bauchlage vor einer Markierungslinie (siehe Abb. unten). Auf ein Startkommando steht sie auf, läuft in vorgeschriebener Geschwindigkeit 3 Meter 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 Zeitsignal 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

<b>Stufe</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



# SCHNELLIGKEIT

## Pro Agility Test

### Material

6 Hütchen, Kreppband, Stoppuhr, evtl. Maßband

### Aufbau

3 ca. 3m lange Linien mit jeweils 5m Abstand, 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.

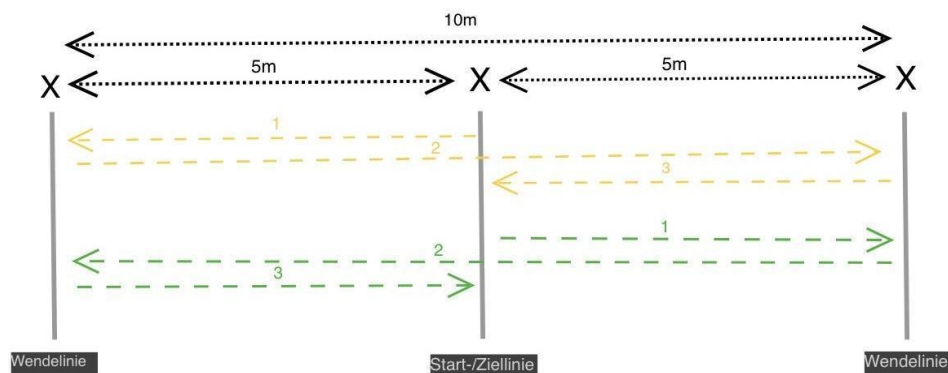


Abbildung 2 Pro-Agility Test

### 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 2 Versuche mit mind. 2min Pause, um eine Bestzeit zu erzielen.

### NEU

### Bewertung

Zeit (s)	6,6 – 6,79	6,4 – 6,59	6,2 – 6,39	6,0 – 6,19	5,8 – 5,99	5,6 – 5,79	5,4 – 5,59	5,2 – 5,39	5,0 – 5,19	< 5,0
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

# JUDOSPEZIFISCHE TESTS

## KUZUSHI

### 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

## 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.

### 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

## 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

## 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

## 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

# STAND-BODEN-ÜBERGANG

## 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

## 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

# NE-WAZA

## Juji-Gatame/Ura-gatame (Gurke)/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**

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

## 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

## 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

# Bewertung der Gesamtleistung

Ziel der Talentsichtung ist, Informationen über die individuellen Stärken und Potentiale der Athlet:innen und deren Entwicklung vom ersten bis zum dritten Jahr u15 zu erhalten. Dadurch möchten wir die Athlet:innen befähigen, selbstwirksam zu handeln, und sie motivieren, an judospezifischen und athletischen Inhalten zu arbeiten. Abhängig davon, wie oft ein:e Athlet:in an der Talentsichtung teilgenommen hat, wird die Leistung wie folgt eingeordnet.

Leistung	1. Teilnahme	2. Teilnahme	3. Teilnahme
hervorragend	≥ 60 Punkte	≥ 75 Punkte	≥ 90 Punkte
gut	≥ 50 Punkte	≥ 65 Punkte	≥ 80 Punkte
mittel	≥ 40 Punkte	≥ 55 Punkte	≥ 70 Punkte
ausreichend	≥ 30 Punkte	≥ 45 Punkte	≥ 60 Punkte

\*für Schwergewichtler:innen abzüglich 10 Punkte