

Bayerischer Judo-Verband



Jugendgesamtkonzept

Stand 01.01.2006



Übersicht Jugendkonzept

Altersgerechte Wettkämpfe in der Altersklassen U11, U14, U17

	U11	U14	U17
ZIELE	Freude am Judo ↓ „Judo spielen lernen“	Freude am Kämpfen Mut zum Risiko ↓ „Judo kämpfen lernen“	Lust zum Kämpfen Lust zur Leistung ↓ „Judo wettkämpfen lernen“
	Entwicklung von Freude an vielseitiger allgemeiner und judosportlicher Betätigung.	Vielseitiges Training zur Ausbildung und Weiterentwicklung allgemeiner und judospezifischer Grundlagen.	Vielseitiges Training zur Erweiterung und Festigung der allgemeinen und sportart-spezifischen Grundlagen in Einheit mit einer beginnenden technisch-taktischen Spezialisierung.
AUS- BILDUNGS- INHALTE	<ul style="list-style-type: none"> • RTP Bayern U11 • Judo-Grundausbildung (8.- 5. Kyu) 	<ul style="list-style-type: none"> • RTP Bayern U14 • Judo-Grundlagentraining (4.-2- Kyu) 	<ul style="list-style-type: none"> • RTP Bayern U17 • Judo- Aufbautraining (1. Kyu)
ART UND ANZAHL DER WETT- KÄMPFE	<ul style="list-style-type: none"> • KEINE Judo-Meisterschaften • KEINE Judo-Turniere nach den gültigen Wettkampfsystemen	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelmeisterschaften • Mannschaftsmeisterschaften • Turniere 	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelmeisterschaften • Mannschaftsmeisterschaften • Nationale u. Internationale Turniere
	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele • Pool-Wettkampf • Randori-Turniere • Judo-Safari 	<ul style="list-style-type: none"> • Wettkampfturniere nach A- und B-Turnieren eingeteilt • Bayerisches Judo-Sport-Turnier • Jugend-Kata-Meisterschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugend-Kata-Meisterschaften
	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 8 Wettkämpfe pro Jahr 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 10 – 12 Wettkämpfe pro Jahr 	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 17 Wettkämpfe pro Jahr



Inhalt:

Übersicht Jugendkonzept..... 2

1. Altersklasse U11.....4

 1.1 Ziele4

 1.2. Pool-Wettkämpfe4

 1.3. Mannschaftsspiele U114

 1.4. Randori-Turniere4

 1.5. Sonstige Angebote für Vereine4

 1.5.1. Judosafari..... 4

2. Altersklasse U14..... 5

 2.1. Ziele5

 2.2. Wettkampfturniere.....5

 2.2.1. Einzelmeisterschaften..... 5

 2.2.2. Mannschaftsmeisterschaften..... 5

 2.2.3. Wettkampfturniere/Kategorisierung..... 5

 2.3. Bayerisches Judo-Sport-Turnier.....5

 2.4. Jugend-Kata-Meisterschaften5

3. Altersklasse U17.....6

 3.1. Ziele6

 3.2. Wettkampfturniere.....6

 3.2.1. Einzelmeisterschaften..... 6

 3.2.2. Mannschaftsmeisterschaften..... 6

 3.3. Jugend-Kata-Meisterschaften6

Anhang 1: Teilziele der Anfängerausbildung U11:7

Anhang 2: Pool-Wettkämpfe U118

 2.1 Wettkampfsystem.....8

 2.2 Wettkampforganisation8

Anhang 3: Konzept U11 Mannschaftsspiele9

Anhang 4: Konzept Randoriturniere 12

Anhang 5: Judosafari..... 14

Anhang 6: Teilziele der Ausbildung U14:..... 17

Anhang 7: Konzept Bayerisches Judo-Sport-Turnier..... 18

Anhang 8: Konzept Kata-Meisterschaften für Jugendliche 26

Anhang 9: Teilziele der Ausbildung U17:..... 30

Anhang 10: Rahmen-Trainingsplan Bayern..... 31



1. Altersklasse U11

1.1. Ziele

Oberste Zielsetzung:

Entwicklung von Freude an vielseitiger allgemeiner und judosportlicher Bewegung!

Die Grundausbildung in der U 11 ist kein leistungssportliches Training. Sie ist Anfängerausbildung im Judo mit festgelegten Teilzielen (siehe Anhang 1).

1.2. Pool-Wettkämpfe

Grundidee: Die Wettkämpfe in dieser Altersklasse sollen zum Wettkampfsport Judo hinführen und ein positives Erlebnis sein. Die Judoka sollen mit der Problematik Siegen und Verlieren umgehen lernen. (Details zum Wettkampfsystem U11 und der Turnierorganisation U11 finden Sie im Anhang 2).

1.3. Mannschaftsspiele U11

Die U11-Mannschaftsspiele sollen das Gemeinschaftsgefühl stärken und die ersten Erlebnisse mit Sieg und Niederlage sein. Sie entsprechen in ihren Inhalten und Zielsetzung dem Rahmentrainingsplan. Zu denen zur judospezifischen Ausbildung auch die allgemeine Bewegungserfahrung, koordinative Schulung, Beweglichkeit und Körperstabilisation gehören. Alle Bereiche werden in dieser Altersklasse durch die U11-Mannschaftsspiele abgedeckt.

Ablauf und Stationsbeschreibungen befinden sich im Anhang 3.

1.4. Randori-Turniere

Ziel: Die Nachwuchsjudoka sollen möglichst viele Randori mit neuen und fremden Partnern machen und damit an den Wettkampf herangeführt werden. Des Weiteren sollen neue Freundschaften am Rand der Tatami entstehen.

Eine genaue Beschreibung mit Teilnehmerkarten befindet sich im Anhang 4.

1.5. Sonstige Angebote für Vereine

Neben den oben angeführten Wettkampf- und Randoriformen empfiehlt der DJB, ebenso wie der BJV, den Vereinen weitere Maßnahmen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls.

1.5.1. Judosafari

Besonders hervorgehoben wird hierbei die Judosafari, welche sich vor allem für Teilnehmer mit bereits vorhandenen Judokenntnissen eignet.

Eine Beschreibung befindet sich im Anhang 5.



2. Altersklasse U14

2.1. Ziele

Oberste Zielsetzung:

Die Heranführung, Judo als Wettkampfsport zu sehen, ebenso wie den Mut zum Risiko beim Einsatz von Techniken. Erhaltung von Freude an vielseitiger allgemeiner und judosportlicher Bewegung und dem Wettkampf!

Die Teilziele der Ausbildung in der Alterklasse U14 finden Sie im Anhang 6.

2.2. Wettkampfturniere

Die gesamte Regelung ist in der Jugendsportordnung des BJV festgelegt.

2.2.1. Einzelmeisterschaften

Die Jugend U14 (11 bis 13 Jahre) führt offizielle Meisterschaften bis einschließlich Gruppenebene durch. Dabei beträgt die effektive Kampfzeit 3 Minuten.

Bei Einzelkämpfen der U14 wird mit Golden Score gekämpft.

2.2.2. Mannschaftsmeisterschaften

Die Jugend U14 (11 bis 13 Jahre) führt offizielle Mannschaftsmeisterschaften bis einschließlich Gruppenebene durch.

2.2.3. Wettkampfturniere/Kategorisierung

Die inoffiziellen Turniere in der Altersklasse U 14 sind in Kategorien eingeteilt: Ein Turnier der Kategorie A ist für Judoka geeignet, die mindestens das Niveau eines 7. Platzes einer Gebietsmeisterschaft haben.

Ein Turnier der Kategorie B ist für Judoka geeignet, die noch keine Platzierung auf einer Gebietsmeisterschaft (7. Platz) erreicht haben.

2.3. Bayerisches Judo-Sport-Turnier (BJS)

Das BJS-Turnier basiert auf dem Rahmentrainingsplan der U14.

Diese Turniere sollen max. 4 Stunden dauern, in denen die Teilnehmer mind. ¼ aktiv beschäftigt sind.

Eine genaue Beschreibung mit einem Bewertungskatalog befindet sich im Anhang 7.

2.4. Jugend-Kata-Meisterschaften

Die Neue Prüfungsordnung beinhaltet ab dem 3.Kyu eine Gruppe der Nage-no-kata und führt damit diese Übungsform wieder in das Training ein. Jede wiederholte Abfolge von Techniken bzw. Bewegungen können als Kata bezeichnet werden. Den Jugendlichen soll mit dieser neuen Wettkampfform der Spaß an der Perfektion geschaffen werden. Durch ein wiederholtes Vorführen einer einzelnen Gruppe der Nage-no-kata mit dem Konkurrentenvergleich sollen sie an die Wettkampfform Kata hingeführt werden.

Eine Beschreibung der Wettkampfform befindet sich im Anhang 8.



3. Altersklasse U17

3.1. Ziele

Oberste Zielsetzung:

Vielseitiges Training zur Erweiterung und Festigung der allgemeinen und sportartspezifischen Grundlagen in Einheit mit einer beginnenden technisch-taktischen Spezialisierung.

Die Teilziele der Ausbildung in dieser Altersklasse finden Sie im Anhang 9.

3.2. Wettkampfturniere

In der Altersklasse U17 wäre eine Steigerung der Turnierteilnahmen im Verhältnis zur U14 wünschenswert. Hier gilt die Jugendsportordnung des BJV/DJB.

3.2.1. Einzelmeisterschaften

Die Jugend U17 (14 bis 16 Jahre) führt offizielle Meisterschaften bis zur nationalen Ebene durch. Dabei beträgt die effektive Kampfzeit 4 Minuten.

Bei Einzelkämpfen der U17 wird mit Golden Score gekämpft.

3.2.2. Mannschaftsmeisterschaften

Die Jugend U17 (14 bis 16 Jahre) führt offizielle Mannschaftsmeisterschaften bis zur nationalen Ebene durch.

3.3. Jugend-Kata-Meisterschaften

siehe 2.4.



Anhang 1: Teilziele der Anfängerausbildung U11:

1. Allgemeine motorische Ziele:
 - ✓ Erwerb von Bewegungserfahrungen durch Anwenden von Übungen zur allgemeinen koordinativen Schulung
 - ✓ Ausbildung und Förderung der Beweglichkeit sowie der Körperstabilisation durch altersgerechte Übungen
2. Spezielle technisch-koordinative Ziele
 - ✓ Vermitteln von grundlegenden Bewegungserfahrungen im Judo
 - ✓ Einführen in die technisch-koordinativen Grundlagen des Judosports
3. motivationale Ziele
 - ✓ Herstellen einer positiven Einstellung zum Judo
 - ✓ Pädagogisches Heranführen an Übungskämpfe durch altersgerechte Maßnahmen
 - ✓ Förderung der kognitiven Ausbildung
4. soziale Ziele
 - ✓ Einbinden in eine Trainingsgruppe
 - ✓ Einbinden des sozialen Umfeldes



Anhang 2: Pool-Wettkämpfe U11

2.1 Wettkampfsystem

Pool-Wettkämpfe der Altersklasse U11 finden nach einem vereinfachten Wettkampfsystem statt. Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert.

Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten. Erreicht ein Kämpfer 6 Wertungspunkte, so ist der Kampf vorzeitig beendet.

Dabei gilt folgende Punkteverteilung:

Yuko	= 1 Punkt
Waza-ari	= 2 Punkte
Ippon	= 3 Punkte

Bei Erreichen eines Ippon, ohne dass der Kampf beendet ist, wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt.

Bei der U 11 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem/der Kämpfer/in wird die verbotene Handlung erklärt. Bei Vorteilsposition von Uke in Ne-waza wird der Kampf nicht unterbrochen, die Belehrung erfolgt erst nach Ippon oder Matte.

Bei der ersten verbotenen Handlung muss sich der Kämpfer anschließend in die hohe Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen), wird der Kampf aus dieser Position wieder gestartet.

Nach der zweiten verbotenen Handlung muss sich der bestrafte Kämpfer in die Unterlage der einfachen Beinklammer begeben.

Nach der dritten (und jeder weiteren) verbotenen Handlung muss sich der bestrafte Kämpfer von seinem Gegner in einen Haltegriff nehmen lassen.

Ausgenommen von dieser Regelung sind verletzungsgefährdende Handlungen, die mit Hansoku-make zu bestrafen sind. Hier verliert der bestrafte Kämpfer den Kampf mit x:6 Punkten.

In die Poolliste werden die Wertungen beider Kämpfer eingetragen. Über die Platzierungsreihenfolge entscheiden:

1. Anzahl der gewonnenen Kämpfe
2. Summe der erreichten Wertungspunkte
3. Differenz erreichte Wertungspunkte – Wertungspunkte der Gegner/innen

2.2 Wettkampforganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer ermittelt. Diese werden in gewichtsnahen Gruppen in max. 5er Pools (Jeder gegen Jeden) eingeteilt.

Die Teilnehmerzahl darf max. 20 Judoka pro ausgelegte Matte nicht übersteigen.

Ein organisiertes, gemeinsames Aufwärmen nach dem Wiegeschluss ist wünschenswert.

Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. Diese sollen altersgerecht gestaltet und auf hochwertigem Papier gedruckt sein.

Kleine, zum Turnier passende Sachpreise (T-Shirts, Stofftiere oder ähnliches) liegen im Ermessen des Ausrichters.



Anhang 3: Konzept U11-Mannschaftsspiele

Die U11-Mannschaftsspiele werden von Vereins-Mannschaften mit 4 bis 6 Judoka durchgeführt. Eine Mannschaft kann sich aus mehreren Vereinen zusammensetzen. Ein Verein kann mehrere Mannschaften stellen. Diese Spiele werden männlich und weiblich getrennt ausgetragen. Teilnehmen dürfen Judoka der entsprechenden Jahrgänge ab dem 8. Kyu. Jede Mannschaft stellt einen Betreuer als Stationsaufsicht. Dies kann auch ein entsprechend geeigneter Jugendlicher sein.

Wettkampfmodus:

Als Wettkampfmodus werden Pools mit je 4 bis 5 Mannschaften gebildet, in denen alle Mannschaften gegeneinander antreten.

Bei bis zu 10 Mannschaften werden zwei Pools gebildet. Die jeweiligen Poolersten und Poolzweiten bestreiten über Kreuz das Halbfinale um den Einzug ins Finale.

Bei 11 und 12 Mannschaften werden drei Pools gebildet. Die jeweiligen Poolersten und Poolzweiten kämpfen im Finalpool (jeder gegen jeden) um die Platzierung.

Über 12 Mannschaften werden vier Pools gebildet. Die Poolersten und Poolzweiten der ersten beiden Pools kämpfen über Kreuz den Einzug ins Halbfinale aus. Die Poolersten und Poolzweiten des dritten und vierten Pools kämpfen über Kreuz ebenfalls den Einzug ins Halbfinale aus. Die Sieger der Halbfinale bestreiten das Finale.

Startlisten:

Jede Mannschaft erhält mit der Bezahlung der Startgebühr eine Startliste. In den Startlisten werden die Mannschaftsmitglieder gemäß ihrem tatsächlichen Gewicht eingetragen. Der leichteste Teilnehmer erhält den Startplatz eins, usw..

Mess-Stationen:

Die Mannschaftswerte der Mess-Stationen werden einmal durchlaufen und zählen für die Poolrunden. In den Pools wird für die Mess-Stationen eine Rangliste erstellt. Pro Station werden folgende Punkte vergeben: Platz Eins = 16 Punkte, Platz Zwei = 12 Punkte, Platz Drei = 8 Punkte, Platz Vier = 4 Punkte. Erreicht eine Mannschaft die Halbfinal- und Finalrunde, sind die Stationen noch mal zu durchlaufen.

Pendellauf

Zwei Langbänke werden im Abstand von 5 Metern aufgestellt. Der Start beginnt am Boden sitzend vor der Bank 1. Am Start liegen in einem Eimer 6 Tennisbälle, die über die Bank 2 in einen Ziel-Eimer gelegt werden müssen. Der Teilnehmer startet mit dem ersten Tennisball über die Bank 1 zurück in die Sitzposition. Danach im Spurt über die Bank 2 in die Sitzposition. Dort legt er den ersten Tennisball in den Ziel-Eimer ab. Alle sechs Bälle müssen einzeln transportiert werden, wobei auf dem Hin- und Rückweg nach jeder Überquerung der Bänke die Sitzposition eingenommen werden muss. Die Laufzeit wird mit Einlegen des letzten Balls im Zieleimer gestoppt. Der Mannschaftswert ergibt sich aus der Summe der vier besten Zeiten aller Teilnehmer, geteilt durch 4.

Standweitsprung

Alle Teilnehmer springen aus dem Stand mit paralleler Fußstellung. Jeder hat drei Versuche, der weiteste wird gewertet. Der Mannschaftswert ergibt sich aus der Summe der 4 weitesten Versuche aller Teilnehmer, geteilt durch 4.



Die Weite wird beim Auftreten der Ferse gemessen. Dies erfolgt in 10-cm Schritten mittels Klebestreifen auf der Matte.

Seilklettern

Jeder Teilnehmer beginnt auf Kommando aus dem Stand ein Seil oder eine Stange hoch zu klettern. Die Kletterzeit wird beim Erreichen der gekennzeichneten 4 Meter-Marke gemessen. Erreicht ein Teilnehmer die Marke nicht, wird für ihn eine Zeit von 25 sec. gewertet. Der Mannschaftswert ergibt sich aus der Summe der vier besten Zeiten aller Teilnehmer, geteilt durch vier. Die Klettergeräte sind mit einer Weichbodenmatte abzusichern.

Zweikampf-Stationen:

Die Teilnehmer einer Mannschaft treten positionsbezogen gegeneinander an. Bei fünf Teilnehmern entfällt die Position eins, bei vier Teilnehmern entfällt zusätzlich die Position sechs. Unbesetzte Positionen werden wie verloren gewertet. Die Mannschaft kann pro Station maximal 24 Punkte erreichen.

Sumo

Bei einer Wettkampffläche von 2 x 2 Metern greifen beide Teilnehmer am Gürtel des Gegners. In der ersten Runde greifen beide mit der rechten Hand innen durch, in der zweiten Runde mit der linken Hand innen durch. Wer die Matte verlässt oder mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen die Matte berührt, hat verloren. Pro Kampf erhält der Gewinner zwei Punkte.

O-Soto-Gari

Die Ausgangsposition ist mit beiderseitigem Rechtsgriff in O-Soto-Otoshi-Position. Die rechten Beine sind eingehakt und müssen Kontakt zum Boden haben. Auf Startkommando des Kampfrichters hin müssen beide versuchen, den Gegner zu Fall zu bringen. Wer den Anderen zu Fall bringt, erhält zwei Punkte. Anschließend die Wiederholung auf der linken Seite. Die maximale Kampfzeit beträgt 30 sec.

Haltegriffbefreiung

Bei einer Wettkampffläche von 2 x 2 Metern wird der Partner in der Mitte der Matte im Kuzure-Kesa-Gatame gehalten. Die Aufgabe für den Obermann ist es, 25 sec. zu halten. Der Untermann muß innerhalb dieser Zeit den Haltegriff lösen. Danach erfolgt Aufgabenwechsel (Ober- und Unterlage). Anschließend Seitenwechsel, so dass vier Aufgaben pro Teilnehmer bestehen. Jede erfolgreich gelöste Aufgabe ergibt einen Punkt für die Mannschaft.

Übungs-Auswahl:

Mess-Stationen

1. Station

- Seilklettern
- Seilziehen in Bauch- oder Rückenlage (5 m-Entfernung, Zeit messen)
- Ziehen in Bauch- oder Rückenlage an der Hose eines Partners gegriffen (6 m-Entfernung, Zeit messen)
- Schrägbankziehen (Bank einhaken bei ca. 1,50 m Höhe, hochziehen, anschlagen, zurückrutschen, 2. mal hochziehen, Zeit messen)



2. Station

- Standweitsprung
- Standweitsprung auf der Weichbodenmatte
- Standhochsprung (beidbeiniger Absprung, gemessen wird die Reichhöhendifferenz = Reichweite im Stehen zu erreichter Höhe beim Springen, z.B. mit Magnesiumabdruck messen)
- Dreisprung mit geschlossenen Beinen (aus dem Stand, erreichte Länge messen)

3. Station

- Pendellauf
- Kasten-Bumerang-Lauf (DJB-RTP, Purzelbaum)
- Medizinballlauf (5 Bälle, jeweils 1,5 m Abstand, Start von Grundlinie, auf ersten Ball setzen, zurück zur Grundlinie, auf den zweiten Ball setzen, usw., Zeit messen bei Rückkehr nach 5. Ball an der Grundlinie)
- Hindernisparcours (max. 4 Elemente, ein Probelauf, Zeit messen)

Zweikampf-Stationen

4. Station

- Kuzure-Kesa-Gatame
- Tate-Shiho-Gatame
- Yoko-Shiho-Gatame
- Kame-Shiho-Gatame

5. Station

- Sumo
- Umarmen (Uke über den Armen umklammern und 3 sec. halten, evtl. am Rücken greifen, wenn Umklammerung nicht möglich ist)
- Gürtelknotenspiel (Ukes Gürtelknoten vom Rücken nach vorne drehen, eigener Gürtel darf dabei nicht festgehalten werden)
- Kanaldeckelspiel (Gürtel zum Kreis am Boden legen, Judogriff rechts und links, Verlierer ist wer in den Kanaldeckel tritt oder fällt)

6. Station

- O-Soto-Otoshi gegen O-Soto-Otoshi

Die Einteilung der Mannschaften wird folgendermaßen vorgenommen:

1. Die Mannschaften werden gewogen und sortiert nach deren mittleren Gewicht.
2. Anschließend werden die Mannschaften in mehrere Pools eingeteilt, wobei die Reihenfolge des mittleren Gewichts die Zusammensetzung der Pools bestimmt

Die Auswahl der Übungen an den 6 Stationen wird in der Ausschreibung bereits vorgegeben.



Anhang 4: Konzept Randori-Turniere

Ziel:

Die Nachwuchsjudoka sollen möglichst viele Randori mit neuen und fremden Partnern machen und damit an den Wettkampf herangeführt werden. Des Weiteren sollen neue Freundschaften am Rand der Tatami entstehen.

Ablauf:

Die Kampf(Übungs-)zeit beträgt feste 2 Minuten. Mit einem Gong wird der Anfang und das Ende jedes Randori eingeläutet.

Auf der Tatami gibt es keine Kampfrichter und die Trainer sollen während der Randori nicht coachen. Neue Aufgabenstellungen **vor** jedem Randori zu stellen ist indes gewünscht!

Die Judoka suchen sich selbstständig einen neuen Partner und stellen sich am Mattenrand in einer Reihe mit ihrem Partner an. Bei einem Kreuzaufbau (siehe Bild) können 4 bzw. 6 Paare gleichzeitig Randori machen. Jeder Judoka erhält zu Beginn des Turniers ein Teilnehmerblatt (siehe unten), auf dem nach dem Randori jeweils ein Stempel gesetzt wird, so dass der Teilnehmer und die Trainer einen Überblick über die Anzahl der durchgeführten Randori haben.

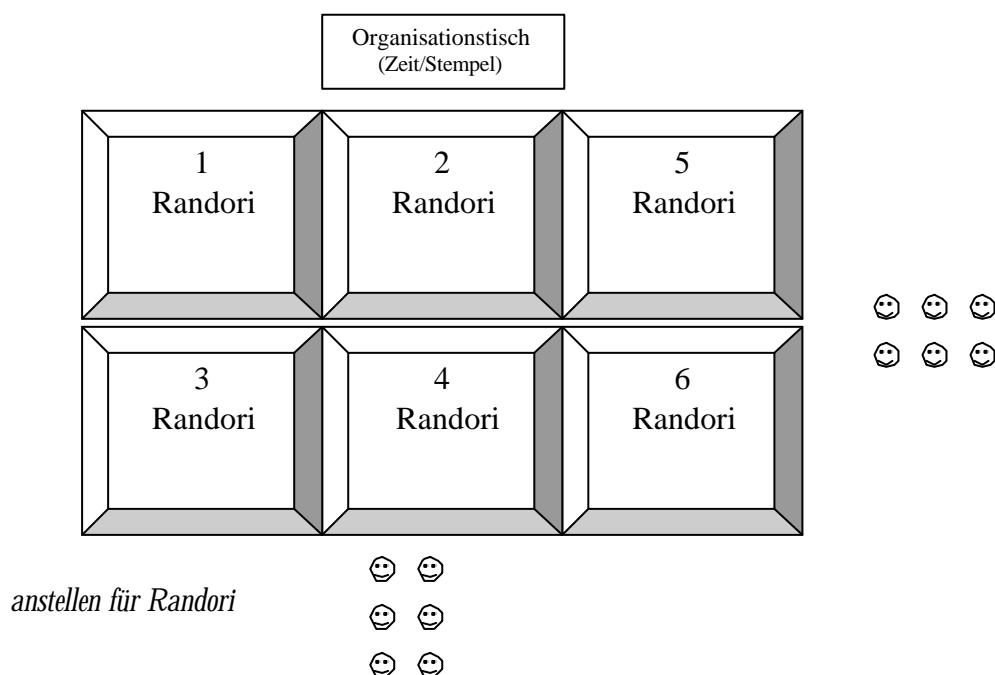
Am Ende soll jeder Teilnehmer eine Urkunde über die Anzahl der durchgeführten Randori erhalten.

Erklärung:

Randori:

- **miteinander** „kultiviert“ kämpfen
- „Randori ist kein Kampf auf Biegen und Brechen“,
- „Wer sich darüber, dass er vorbildlich geworfen wurde und selber in der Lage war, eine gute Falltechnik auszuführen, genauso freuen kann, wie über einen eigenen Wurf, der hat den Sinn des Randori verstanden“ (Wolfgang Hofmann)
- 100% Angriff, 30-50% Abwehr

Das ist die Idee, die unter dem Randoribegriff für diese Turnierform verstanden wird. Den Teilnehmern sollte immer wieder dieser Gedanke vor Augen geführt werden.





Teilnehmerkarte für Randori-Turnier

Name: Verein:

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16



Anhang 5: Judosafari

I. Organisation

1. Die „Safari“ wird von den dem DJB über ihre Landesverbände angeschlossenen Vereinen durchgeführt. Die Festlegung der Termine und die Gestaltung bleibt den Vereinen überlassen.
2. Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Jungen bis 14 Jahren (Jahrgang). Nach Möglichkeit sollte eine Unterteilung nach Altersklassen erfolgen, und zwar:
 - a) 12 – 14 Jahre
 - b) 9 – 11 Jahre
 - c) bis einschließlich 8 JahreBei großer Teilnehmerzahl eines Vereines kann eine weitere Unterteilung vorgenommen werden.
3. Die Vereine fordern die Safari-Unterlagen bei der DJB-Geschäftsstelle an:
Deutscher Judo-Bund, Referat Breitensport, Postfach 71 02 25, 60492 Frankfurt/Main
4. Für jeden Teilnehmer ist ein Kostenbeitrag von **3,- €** zu zahlen, und zwar auf das Sonderkonto des DJB; **Kto.Nr. 127 040 079** bei der Frankfurter Sparkasse, **BLZ 500 502 01** mit dem Vermerk „Safari“, Vereinsname und Teilnehmerzahl.

Nach Abschluss der „SAFARI“ sind die Ergebnislisten, vollständig ausgefüllt und ausgewertet, an den DJB zurückzusenden. Sie sollen innerhalb von zwei Wochen nach Abschluss der Wettbewerbe vorliegen, damit eine kontinuierliche Bearbeitung erfolgen kann; ein Anspruch auf Versand der Abzeichen und Urkunden besteht erst nach Zahlungseingang!

II. Durchführung und Bewertung

A. Budo-Wettbewerb

1. Der Budo-Wettbewerb wird als Japanisches Turnier mit Trostrunde ausgetragen, dabei bestreitet jeder Teilnehmer maximal fünf Kämpfe. Wer seinen ersten Kampf verliert, kämpft in der Trostrunde weiter, die wiederum als Japanisches Turnier ausgetragen wird, d.h. die Verlierer scheiden dann endgültig aus. Jeder Teilnehmer hat also mindestens zwei Kämpfe. Der Sieger eines Kampfes bleibt so lange auf der Matte und kämpft weiter, bis er maximal fünf Kämpfe in der Hauptrunde bzw. vier Kämpfe in der Trostrunde gewonnen hat. Mehr als fünf Kämpfe darf ein Teilnehmer nicht austragen. Bei der Einordnung der Teilnehmer ist grundsätzlich das Körpergewicht maßgebend, die beiden leichtesten Kämpfer beginnen das Turnier.
Der Sieger bleibt auf der Matte und kämpft gegen den nächstschwereren Teilnehmer. Unentschieden wird nicht gegeben. Siegt der letzte (schwerste) Kämpfer, so kämpft er die Reihe rückwärts.
2. Für jeden Sieg erhalten die Teilnehmer 25 Punkte, unabhängig von der Unterbewertung.
Ein Kämpfer kann somit max. 125 Punkte erringen.
Kämpfer, die am Wettkampf teilnehmen, aber ohne Sieg bleiben, erhalten für das Antreten 10 Punkte.
3. Für die Kämpfe gelten die Wettkampffregeln des DJB in Verbindung mit der Wettkampfordnung.
Zweifelsfälle werden innerhalb des Vereins entschieden. Die Anrufung einer höheren Instanz ist nicht zulässig.
4. Das Japanische Turnier kann statt in Judo auch in einer anderen Budo-Sportart durchgeführt werden, beispielsweise auch als Sumo-Ringkampf.



B. Kreativer Wettbewerb

1. Die Gruppenstärke soll nach Möglichkeit **15** Teilnehmer nicht unterschreiten.
2. Den teilnehmenden Vereinen stehen Themen und Arbeitsweise frei, z.B.
Fotoarbeiten; Zeichen- oder Malwettbewerbe; schriftliche Ausarbeitungen
über Themen, die mit Judo bzw. der Jugendarbeit im Verein zusammenhängen.
Schriftliche Ausarbeitungen können sein: Aufsätze, Kurzgeschichten, Judo-Theorie-Test etc.
3. Die Bewertung des kreativen Teils obliegt alleine den Vereinen. Hierzu ist ein Gremium zu berufen, dem z.B. die Eltern angehören können.
4. Für die Bewertung des kreativen Teils ist ein Punkterahmen vorgegeben. Eine Arbeit erhält wenigstens **10 Punkte** und höchstens **50 Punkte**. Innerhalb dieses Rahmens darf pro Gruppe jede Punktzahl (außer der „10“) nur einmal vergeben werden.

C. Leichtathletischer Wettbewerb

1. Im leichtathletischen Wettbewerb werden drei Disziplinen absolviert, die getrennt gewertet werden, z.B.:
 - a) 100-m-Lauf für die Altersklasse A
75-m-Lauf für die Altersklasse B
50-m-Lauf für die Altersklasse C

alternativ: Schwimmen (beliebige Stilart)

100 m für die Altersklasse A
50 m für die Altersklasse B
25 m für die Altersklasse C
 - b) Weitsprung oder Standweitsprung (der beste von drei Versuchen wird bewertet)
 - c) Schlagballweitwurf oder Medizinballweitstoß (der beste von drei Versuchen wird bewertet)

Je nach örtlicher Begebenheit können diese Disziplinen abgewandelt werden. Es muss jedoch immer eine Bewertung nach dem vorgegebenem Punkteschema möglich sein.

2. Auch bei diesem Wettbewerb sollte jede Gruppe mindestens **15** Teilnehmer umfassen. Für die jeweils beste Leistung in einer Gruppe werden **25 Punkte** vergeben, für die zweitbeste **24 Punkte** usw. mindestens werden aber **5 Punkte** vergeben!
3. Wird mehrfach die gleiche Zeit oder Weite erreicht, wird die gleiche Punktzahl vergeben, jedoch sind entsprechend der Zahl der Gleichbewerteten die nächstfolgenden Punktzahlen auszulassen!
4. Lauf, Sprung und Wurf sind selbstständige Wettbewerbe; ein Teilnehmer kann also insgesamt bis zu **75 Punkte** erreichen.



III. Leistungsklassen

1. Die in den fünf Wettbewerben (Budo-, kreativer-, Lauf-, Sprung- und Wurfwettbewerb) erzielten Punkte werden addiert. Die Mindestpunktzahl in den einzelnen Teilwettbewerben wird nur bei der tatsächlichen Teilnahme vergeben, bei Nichtteilnahme werden null Punkte eingetragen.

2. Leistungsklassen entsprechend der erreichten Gesamtpunktzahl sind:

	bis	80 Punkte	Gelbes Känguruh
81	bis	120 Punkte	Roter Fuchs
121	bis	150 Punkte	Grüne Schlange
151	bis	190 Punkte	Blauer Adler
191	bis	224 Punkte	Brauner Bär
225	und mehr Punkte		Schwarzer Panther

3. Entsprechend der erreichten Leistungsklasse erhalten die Teilnehmer ein Stoffabzeichen und eine Urkunde.

4. Eine **Vorgabe von 35 Punkten** erhält jeder Teilnehmer, der bereits in den Vorjahren einmal oder auch mehrfach an der „SAFARI“ teilgenommen hat.

IV. Allgemeines

Den Vereinen bleibt die Durchführung und Gestaltung der „SAFARI“ bewusst freigestellt. Die bisherigen Erfahrungen der „SAFARI“ haben gezeigt, dass besonders die Mitarbeit der Eltern bei der Durchführung kaum entbehrlich ist und die Mitglieder der Jugendausschüsse beteiligt werden sollen.

Weitere Informationen sowie die Ergebnislisten und das Deckblatt zur Auswertung der SAFARI finden sich im Internet auf der Homepage des DJB (www.judobund.de) unter „Breitensport“ und in der Info-Ecke auf der Jugendseite des BJV im Internet unter www.b-j-v.de .



Anhang 6: Teilziele der Ausbildung U14:

1. Allgemeine motorische Ziele:
 - ✓ Altersgerechte Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen unter Berücksichtigung günstiger Entwicklungsphasen (Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten, Körperstabilisation)
 - ✓ Förderung der kognitiven Ausbildung
 - ✓ Erhöhung des konditionellen Leistungsniveaus, vor allem am Ende des Nachwuchstrainings
2. Spezielle technisch-koordinative Ziele
 - ✓ „Judo lernen“
 - ✓ Grundlagentraining, Trainings- und Wettkampfformen der altersgerechten Entwicklung anpassen
 - ✓ Verbesserung des technischen Niveaus
3. motivationale Ziele
 - ✓ Herstellen einer positiven Einstellung zum Judo
 - ✓ Pädagogisches Heranführen an Wettkämpfe
 - ✓ Erfolgserlebnisse schaffen durch adäquate Wettkampfformen und -auswahl
 - ✓ Förderung von talentierten Wettkämpfern (Übergang U17)
4. soziale Ziele
 - ✓ Einbinden in eine Trainingsgruppe
 - ✓ Einbinden des sozialen Umfeldes



Anhang 7.: Konzept Bayerisches Judo-Sport-Turnier für die Altersklasse U14

Grundlage des Bayerischen Judo-Sport-Turniers

Grundlage für die Idee dieser jugendgerechten Wettkampfform waren folgende Aussagen aus der Sportwissenschaft:

Katzenbogner (1993) Schülerwettkämpfe

- bestehen vorrangig aus Meisterschaften und sind ein Abbild von Erwachsenen Wettkämpfen;
- dauern zu lange, werden nicht kindgemäß durchgeführt und ihre emotionale Wirkung wird nicht ausreichend ausgeschöpft;
- werden den Forderungen nach einer vielseitigen Ausbildung im Grundlagentraining nicht gerecht;
- es fehlen vielseitige Mehrkampf-, Staffel- und Mannschaftswettkämpfe mit zum Teil alternativen Charakter

“Handbuch Kinder- und Jugendtraining“ / Dietrich Martin....., 1999

Anforderungen an Wettkämpfe

1. Die **Zielstellungen** der einzelnen **Ausbildungsetappen** des Nachwuchstrainings müssen entscheidenden Einfluss auf die **Inhalte der speziellen Wettkampfsysteme** der Sportart haben. Demzufolge müssen Wettkämpfe der Durchsetzung eines „konzeptionsgerechten Trainings“ entsprechend der Rahmentrainingspläne für das Nachwuchstraining fördern.
2. Im Gegensatz zum Erwachsenenbereich haben Wettkämpfe im Kinder- und Jugendsport die Bedeutung von **Zwischenstationen**. Als Aufbauwettkämpfe sind sie Stationen auf dem Weg zu höheren Leistungen und sollten inhaltlich und organisatorisch mit der **Trainingsaufgabenstellung verbunden** sein.
3. Unterschiedliche Trainingsstrukturen zwischen Nachwuchs- und Hochleistungssport müssen sich in differenzierten Wettkampfanforderungen widerspiegeln und neben der allgemeinen Grundausbildung insbesondere für das Grundlagentraining und teilweise auch für das Aufbautraining zu **etappenspezifischen, ausbildungsbezogenen und entwicklungsgemäß gestalteten Wettkampfprogrammen** führen.

“Handbuch Kinder- und Jugendtraining“ / Dietrich Martin....., 1999

Mit diesem Hintergrund wurden die einzelnen Stationen an die Inhalte des Rahmentrainingsplans des DJB/BJV dieser Altersstufe entworfen und angepasst.

Die fünf Stationen bestehen im Verhältnis von 50:50 aus judospezifischen und allgemein sportlichen Aufgabenstellungen.



Die Stationen und Ablauf des Bayerischen Judo-Sport-Turniers

1. Beweglichkeit
2. Koordination
3. Kondition
4. Judotechnik
5. Judowettkampf

Es sollte **gleichzeitig** bei allen Stationen begonnen werden! So können z.B. 2 Gruppen bei Beweglichkeit, eine bei Koordination, 2 bei Kondition, 2 bei Judotechnik, 3 bei Judowettkampf antreten, sodass 10 Gruppen gleichzeitig (60 Teilnehmer) beschäftigt sind!

Bei jeder Station kann der Judoka max. 30 Punkte erreichen. Höchstpunktzahl ist somit 150.

Der Judoka erringt je nach Punktezahl folgende Auszeichnung:

Ehrenurkunde 121 – 150 Punkte

Siegerurkunde 91 – 120 Punkte

Teilnehmerurkunde 0 – 90 Punkte

Zudem sollten die 3 Punktbesten des ganzen Turniers zusätzlich noch Medaillen bekommen.

Beweglichkeit (10 min) MAXIMAL 30 Punkte [(Seitspagat + Rumpfbeuge) :

- Seitspagat (Bereiche) (wird im Liegen mit Beinen an der Wand gemessen)

Winkel:	Punkte
130°	30
125°	27
120°	25
115°	23
110°	20
105°	17
100°	15
95°	10
90°	5
≥ 89°	0



- Rumpfbeuge

Punkte	MU 14		Punkte	FU 14	
	- 31, - 34, - 37, - 40, - 43, - 46, - 50, - 55, - 60kg	+ 60		- 30, - 33, - 36, - 40, - 44, - 48, - 52, - 57, -63kg	+ 63
30	- 10 cm	- 7 cm	30	-11 cm	- 7 cm
27	- 8	- 5	27	- 9	- 5
25	- 6	- 3	25	- 7	- 3
20	- 4	- 1	20	- 5	- 1
17	- 2	1	17	-3	1
15	0	3	15	- 1	3
10	2	5	10	1	5
8	4	7	8	3	7
5	6	9	5	5	9

Koordination (20 min) MAXIMAL 30 Punkte

Kür aus 4 Elementen. Punkte werden nach Schwierigkeitsgrad der Elemente vergeben. Dazu kommen jeweils 2 Aufgaben aus der speziellen Koordination. Es können bei nicht korrekter Ausführung Punkte abgezogen werden. (siehe Bewertungsskript)

Elemente

2 Punkte:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Handstand (1Sekunde)

3 Punkte:

- Handstand (mind. 2 Sekunden)
- Handstand abrollen
- Standwaage (10 Sekunden)
- Rad
- Radwende
- Rolle rückwärts in den Handstand

4 Punkte:

- Handstand laufen (3 Meter)
- Einarmiges Rad
- Salto (vorwärts) mit Trampolin zum sicheren Stand

5 Punkte:

- Handstützüberschlag
- Nackenüberschlag (mit oder ohne Rolle)
- Freies Rad (ohne Hände)
- Flick-Flack
- Salto vorwärts
- Salto rückwärts



Modul aus 2 der unten aufgeführten Judo-Koordinationselemente:

- Korrekter Wurf nach Drehkreisel (10 Umdrehungen, 3m Abstand, 2x werfen) (5 Punkte)
- Einbeinige Koshi-waza-Technik nach Rolle rückwärts (3x werfen) (5 Punkte)
- Rad – Judorolle vorwärts rechts – Rad – Judorolle vorwärts links (5 Punkte)
- Zweibeinige Koshi-waza-Technik auf Weichbodenmatte mit **sicherem** Stand (3x werfen) (5 Punkte)
- Abgestützter Seoi-nage (3x) (Tori stützt schräg stehenden Uke mit der Hand ab, nimmt diese weg und taucht unter Ukes' Schwerpunkt) (5 Punkte)
- mit Augenbinde Uchi-komi (10x li & re) (5 Punkte)
- 5 Eck-Rollwerfen in 15sec jede stabile und korrekte Wurftechnik wird bewertet (1P) (5 Punkte)

Kondition (15min) MAXIMAL 30 Punkte z.B. [(KB-Lauf + Seilklettern + Crunch) :

- Kastenbumeranglauf
- Seilklettern (Meter in 30 Sekunden)(x 5P) (max. 30P)
- Alternative Klimmzüge an der Judojacke am Reck (Anzahl x 3P) (max. 30P)
- Drehbeugen (Anzahl in 10 Sekunden) (x3P) (max. 30P)
- Liegestütze (Anzahl in 30 Sekunden) (Berührung eines festgeklebten Tennisballs mit der Brust) (=P)
- Crunch (Sit-up) (Anzahl in 20 Sekunden =P) (Judoka liegt auf dem Rücken, die Füße sind auf einem Kasten welcher 10cm vom Gesäß entfernt ist, jede Berührung mit den Fingern zählt) (max. 30 P)

KB-Lauf und 2 von den weiteren

Kastenbumeranglauf tabelle:

Punkte				
FU 14	- 30, -33	- 36, -40	- 44, - 48, - 52, - 57	-63, + 63
MU 14	- 31, -34	- 37, -40	- 43, - 46, - 50, - 55	-60, + 60
30	13,5	13,3	13,5	14
29	14	13,8	14	14,5
28	14,5	14,3	14,5	15
27	15	14,8	15	15,5
26	15,5	15,3	15,5	16
25	16	15,8	16	16,5
23	16,5	16,3	16,5	17
21	17	16,8	17	17,5
19	17,5	17,3	17,5	18
17	18	17,8	18	18,5
15	18,5	18,3	18,5	19
13	19	18,8	19	19,5
11	19,5	19,3	19,5	20
10	20	19,8	20	20,5
9	20,5	20,3	20,5	21
8	21	20,8	21	21,5
7	21,5	21,3	21,5	22
5	22	21,8	22	22,5



Judotechnik (30 min) MAXIMAL 30 Punkte

- **2 Techniken aus dem aktuellen Plan des letzten Halbjahres** des Bayerischen Kadertrainers (8 P)
- 2 Würfe des aktuellen Kyu links und rechts (8P)
- Falltechnik des aktuellen Kyu (4P)
- Viereck-Uchi-Komi (8P)
- Eine Ashi-waza-Technik werfen (2 P)
- Eine Befreiung aus der einfachen Beinklammer (4 P)
- Tandoku-Renshu: Koshi-waza (30 Sekunden) (6 P)
(bei Tandoku- Renshu wird das Einhalten eines eigenen Rhythmus und die korrekte Eindrehbewegung bewertet)
- Einen Stand-Boden-Übergang (4 P)
- Tandoku-Renshu: Fege- oder Sicheltechnik (30 Sekunden) (6 P)
- eine Kombination (4 Punkte)

Es wird von der Turnierleitung vorab eine Aufgabenstellung mit 30 Punkten zusammengestellt. Die Bewertung erfolgt wieder nach dem Bewertungsskript.

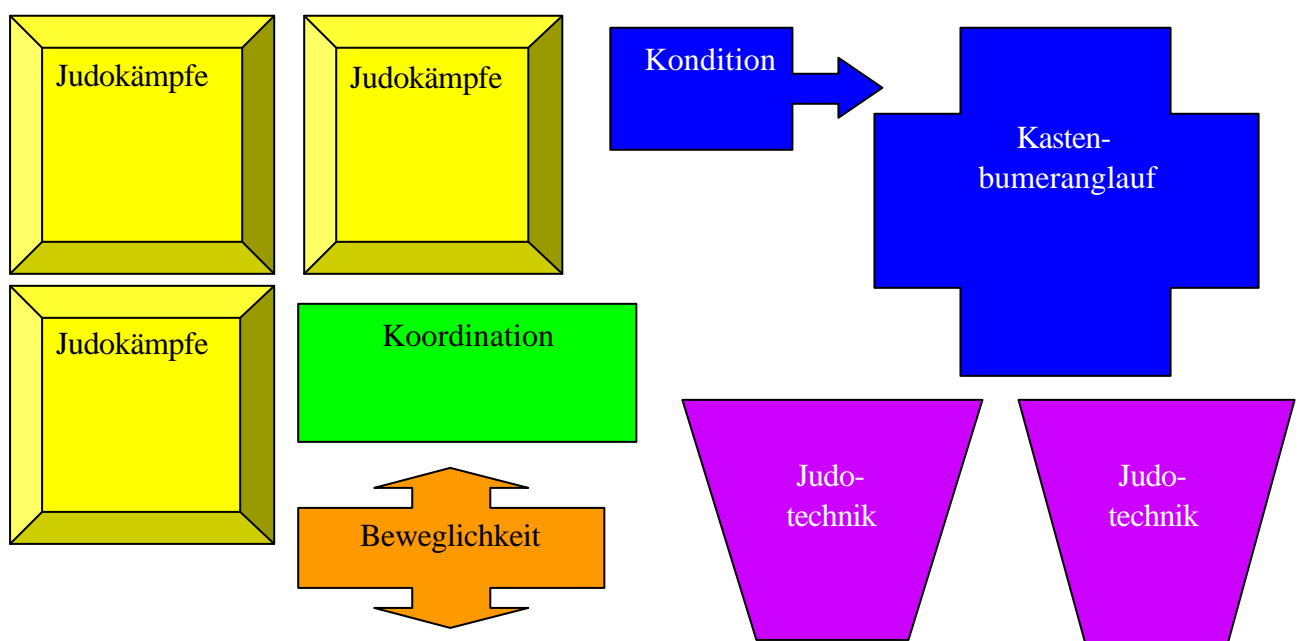
Judokämpfe (50 min) MAXIMAL 30 Punkte

- Gruppen à 6 Judoka
- Jeder gegen jeden
- Kampfzeit 2,5 Minuten (läuft durch, außer bei Verletzung)
- Gewertet wird bis zum **6ten** Punkt
- Es wird ansonsten nach den Regeln der Jugendsportordnung für U14 gekämpft

Für jeden Ippon 2 Punkte, für jedes Waza-ari 1 Punkt
(bei Gruppen von 5 Judoka wird das Ergebnis mal 5 genommen und durch 4 geteilt!)

Der Gruppenbeste bekommt mind. 20 Punkte, der 2te 15 Punkte und der 3te 12 Punkte.

Ablauf der Turnierform





Judoetikette MAXIMAL -10 Punkte

Die Jugendlichen sollen mit den Judowerten vertraut sein und sie leben. Jeder Wertungsrichter kann einem Teilnehmer Punkte abziehen, wenn er sich gegen den Geist des Judo verhält.

- 10 Punkte bei: - Tätlichkeit gegen andere
- 5 Punkte bei: - Beleidigungen
- 2 Punkte bei: - barfuss außerhalb der Tatami
 - ungewaschenem Judogi
 - schmutzige Hände/Füße
 - nicht geschnittene Zehen- oder Fingernägel

Die Judoka werden in Gruppen zu 5-6 Athleten nach ihrem tatsächlichen Gewicht eingeteilt und durchlaufen als Gruppe jede Station.

Bei einer Häufung in einer „Gewichtsklasse“ kann zusätzlich noch nach Kyu-Grad eingeteilt werden. Im Idealfall steht jeder Gruppe ein Betreuer zur Verfügung, der die Gruppe an die ihnen jeweils zugeteilte Station führt. (Dies kann z.B. auch ein Elternteil oder ein Betreuer eines Vereins sein).

Während der Gruppeneinteilung sollte ein gemeinsames Aufwärmprogramm organisiert werden.

Die ungefähren Zeiten pro Station sind im Skript angegeben. Besonders zeitintensiv sind die Stationen Judowettkampf und Judotechnik, die deswegen 3- bzw. 2-fach vorhanden sein sollten.

Die Turnierdauer beträgt bei 100 Teilnehmern ca. 3-4 Stunden.



Beispiel einer der drei Urkunden: (es sollten immer diese Urkunden verwendet werden)

Teilnehmerurkunde
im
Bayerischen Judo-Sport-Turnier

Der Judoka

erreichte

Punkte

Beweglichkeit	<input type="checkbox"/>
Koordination	<input type="checkbox"/>
Kondition	<input type="checkbox"/>
Judotechnik	<input type="checkbox"/>
Judowettkampf	<input type="checkbox"/>

in _____ am _____



Nun noch einige Hinweise zur Benutzung der Hilfsdateien:

Datenliste.xls

Hiermit kann man leicht und schnell alle Daten der Teilnehmer eingeben, am leichtesten mit Hilfe der Maskenfunktion. Weitere Hinweise findet ihr auf dem Datenblatt „Erläuterungen“ in der Datei.
Eine Verbesserung der Bedienung erfolgt noch!

Urkundenserie.doc

Diese Datei entnimmt alle relevanten Daten aus der Datenliste.xls (einstellen über Serienbrief/druck). Damit lassen sich die für diese Turnierform vorgesehenen Urkunden automatisch bedrucken. (Urkunden können bestellt werden bei: Jens Keidel, Aventinstraße 12, 85051 Ingolstadt; Email: jenskeidel@yahoo.de; Tel.: 0841-9677266)

Übungsbeschreibung und Bewertung.doc

Hier findet man die meisten Übungsformen mittels Text und Bildern beschrieben. Zudem werden hier die ebenfalls die meisten Bewertungskriterien erläutert.

Für o.g. Dateien, Fragen und Verbesserungsvorschläge wendet euch bitte an:

Jens Keidel

Email: jenskeidel@yahoo.de



Anhang 8: Konzept Kata-Meisterschaften für Jugendliche

1. Einleitung

Die Ausbildung zur Kata im Jugendbereich (U14, U17, U20) ist in den vergangenen Jahren in Bayern vernachlässigt worden. Neben den Bereichen Randori und Shiai ist die Übungsform Kata ein wichtiger Bestandteil des Judosports.

Ziel des Jugendkata-Konzepts ist es, ein Umdenken in der heutigen Judostruktur zu erreichen, die bisher den Schwerpunkt auf Shiai/Wettkampf gelegt hat. Kata kann als echte Alternative und Ergänzung zum bisherigen Wettkampfgeschehen gesehen werden.

Auch die neue Prüfungsordnung des DJB unterstützt die Verbreitung von Kata, sie schreibt bereits ab dem 3. Kyu die Ausführung von Teilbereichen der Nage-No-Kata vor.

Neben den deutschen Kata-Meisterschaften für Erwachsene richtet der DJB auch den Jugend-Kata-Pokal aus. Bisher hat sich der Bayerische Judo-Verband nicht aktiv an diesen Meisterschaften beteiligt. Mit der Durchführung von Kata-Meisterschaften in Bayern soll das Interesse der Jugendlichen geweckt werden und ihnen die Möglichkeit gegeben werden, letztendlich beim deutschen Jugend-Kata-Pokal teilzunehmen.

2. Verbreitung von Kata (vor allem Nage-No-Kata) bei Jugendlichen

Zum Erwerb eines Dangrades werden bereits Kata-Lehrgänge vom Bayerischen Judo-Verband abgehalten. Diese Lehrgänge sind für alle Judoka offen. Auch Trainer und Übungsleiter können dieses Angebot nutzen. Für die Jugendlichen selbst werden spezielle Kata-Lehrgänge in den Bezirken angeboten. Ziel dieser Lehrgänge ist, den Jugendlichen Spaß an Kata zu vermitteln.

Die Jugendlichen sollen Kata stufenweise erlernen. Das bedeutet, zunächst mit einer Gruppe der Nage-No-Kata anzufangen. Auch die Jugend-Kata-Turniere sind für eine gruppenweise Ausführung der Kata konzipiert. Nach und nach werden weitere Gruppen erlernt.

3. Jugend-Kata-Turniere

Jugend-Kata-Turniere werden zunächst in den einzelnen Bezirken abgehalten. Jedoch sind diese offen, d.h. z. B. ein Paar aus Oberbayern kann auch beim Turnier in Schwaben teilnehmen; auch die Teilnahme an mehreren Turnieren ist möglich. Kata erfordert viel Übung vor Publikum, die offenen Kata-Turniere bieten daher dafür den geeigneten Rahmen. Durch die Teilnahme an verschiedenen Orten kann vor allem die Nervosität vor einem solchen Wettbewerb vermindert und Routine eingeübt werden.

Die Durchführung eines Jugend-Kata-Turniers soll mit minimalem Zeit-, Geld- und Organisationsaufwand erfolgen.

3.1 Durchführung

Die Wettbewerbe werden in den Altersklassen U14, U17 und U20 abgehalten. Bei Judoka unterschiedlicher Altersklassen, die aber zusammen die Kata werfen, zählt das Alter des Älteren. Es gibt keine Trennung weiblich/männlich, es können auch gemischtgeschlechtliche Paare antreten.

Das Turnier kann am Wochenende oder auch an einem Freitagabend stattfinden. Eine Dauer von maximal zwei bis drei Stunden pro Altersklasse ist vorgesehen.



Neben den Platzierungen 1 bis 3 wird pro Altersklasse auch ein Vielseitigkeitspreis ausgegeben.

Jedes Paar wirft pro Wettbewerbs-Durchgang eine Gruppe der Nage-No-Kata. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Pools von 3-5 Paaren ausgelost. Es finden so viele Durchgänge statt, dass jedes Paar jeweils mit anderen Paaren in einem Pool war. Als Hilfe dient eine Kombinationstabelle (Beispiel siehe unten). Das bedeutet, ein Katapaar wirft mindestens vier- bis fünfmal an diesem Tag.

In jedem Pool werden von den Bewertern je nach Leistung Punkte verteilt. Beispiel: Im Pool 1 mit 5 Paaren werden dem besten Paar 5, dem zweitbesten 4, dem drittbesten 4, dem vierten 2 und dem fünften 1 Punkt gegeben. Anschließend beginnt ein neuer Durchgang mit einer neuen Verteilung der Paare auf die Pools.

Nach allen Durchgängen werden die Punkte zusammengezählt. Die besten fünf (bzw. drei bei wenigen Teilnehmern) Paare kommen in die Finalrunde. Sollte Punktgleichheit bei mehr als den fünf Paaren bestehen, so erreichen mehr Paare die Finalrunde. Diese wird mit drei Bewertern ausgerichtet. Diese bestimmen dann anschließend die Platzierung.

Folgende Regeln müssen die Paare beachten:

- Beide Judoka müssen einen weißen Judogi tragen.
- Jeder der beiden muss während des gesamten Wettbewerbes mindestens einmal Uke und Tori gewesen sein.
- Pro Durchgang wird eine frei wählbare Gruppe gezeigt. Im nächsten Durchgang kann man dieselbe Gruppe noch mal zeigen, oder auch eine andere.
- Für den Vielseitigkeitspreis jedoch werden alle besten Ergebnisse eines Paares pro Gruppe zusammengerechnet. Beispiel: Paar A wirft 5x die Gruppe Koshi-Waza, während Paar B 3x Koshi-Waza und 2x Ashi-Waza wirft. Paar A erhält als seine beste Wertung für die Gruppe Koshi-Waza 5 Punkte, Paar B 3 Punkte. Jedoch hat Paar B für die Ashi-Waza-Gruppe als beste Punktzahl 4 Punkte bekommen. Insgesamt hat Paar A nun 5, Paar B $3+4 = 7$ Vielseitigkeits-Punkte.

Die Anzahl der Mattenflächen ist gleich der Anzahl der Pools (in der Regel 4-6 Mattenflächen). Eine Mattenfläche muss mindestens 4x6 m sein. Das folgende Bild beschreibt einen möglichen Mattenaufbau mit 6 Mattenflächen:

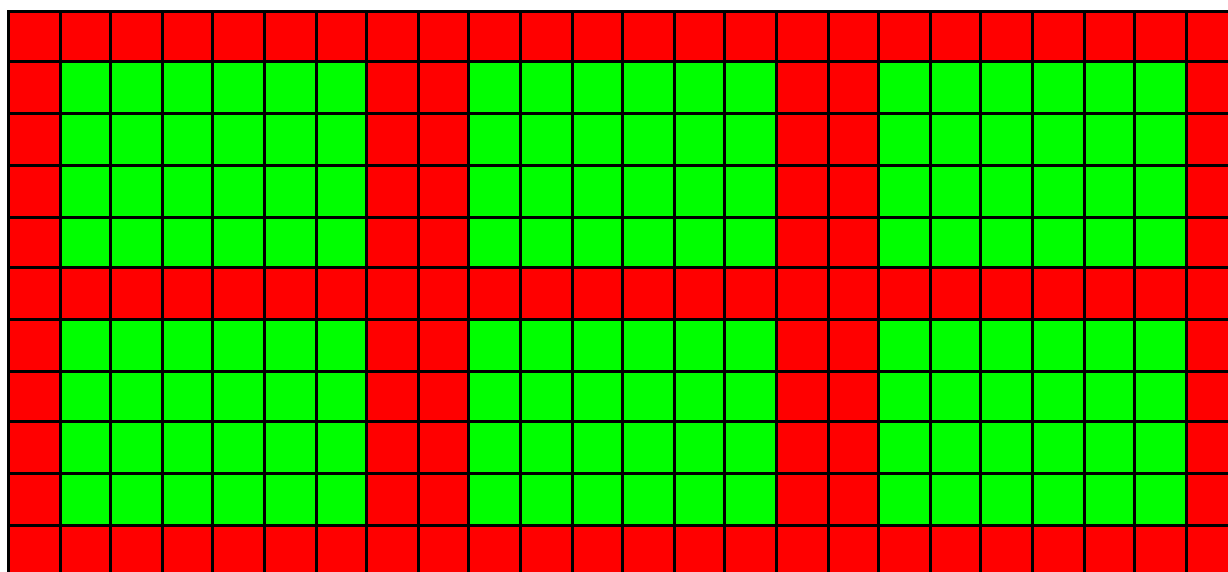


Abbildung 1: Aufbau von 6 Mattenflächen á 6x4 Meter



Pro Matte wird ein Bewerter zur Verfügung gestellt.

Die Startgebühr beträgt 5,- € pro Teilnehmer (10,- € pro Paar). Urkunden für alle und Medaillen für die besten drei Paare pro Altersklasse sowie ein Vielseitigkeitspreis (Pokal) werden ausgegeben.

Veranstalter ist der BJV (Einteilung der Bewerter über Ressort Prüfungswesen in Absprache mit dem Ausrichter), Ausrichter der jeweilige Verein. Dieser trägt die gesamten Kosten (Preise, Bewerter) und erhält dafür die gesamten Startgebühren.

Kombinationstabelle: Als Beispiel für 25 Teams (Team A bis Y) = 50 Teilnehmer

1. Durchgang

Matte 1	K	L	M	N	O
Matte 2	F	G	H	I	J
Matte 3	A	B	C	D	E
Matte 4	P	Q	R	S	T
Matte 5	U	V	W	X	Y

2. Durchgang

Matte 1	K	G	C	X	T
Matte 2	U	Q	M	I	E
Matte 3	F	B	W	S	O
Matte 4	P	L	H	D	Y
Matte 5	A	V	R	N	J

3. Durchgang

Matte 1	U	L	C	S	J
Matte 2	F	V	M	D	T
Matte 3	A	Q	H	X	O
Matte 4	K	B	R	I	Y
Matte 5	P	G	W	N	E

4. Durchgang

Matte 1	F	Q	C	N	Y
Matte 2	U	G	R	D	O
Matte 3	K	V	H	S	E
Matte 4	A	L	W	I	T
Matte 5	P	B	M	X	J

5. Durchgang

Matte 1	F	L	R	X	E
Matte 2	P	V	C	I	O
Matte 3	K	Q	W	D	J
Matte 4	U	B	H	N	T
Matte 5	A	G	M	S	Y



3.2 Bewertung

Der Bewerter sieht pro Durchgang auf seiner Matte einen kompletten Pool, also 3-5 Paare. Je nach Leistung vergibt er nun an jedes Paar (unabhängig von der Gruppe, die geworfen wurde) Punkte, die er in eine Liste einträgt. Diese Punkte werden schließlich von der Wettbewerbsleitung ausgewertet.

Damit auch die Teilnehmer mitverfolgen können, wie gut oder schlecht sie waren, werden nach jedem Durchgang die Poollisten veröffentlicht.

Der Bewerter ist mit einem Kampfrichter im bisherigen Judo-Wettkampf zu vergleichen. Die Lizenz zur Bewertung von Jugend-Kata-Turnieren kann man erhalten

- bei mind. 1. Dan UND
- einer gültigen Kyu-Prüferlizenz UND ENTWEDER
- der Teilnahme an der Nage-No-Kata-Lehrgängen 1+2 innerhalb der letzten 24 Monate ODER
- der Teilnahme an dem Lehrgang „Kata bewerten“

Das Honorar des Bewerter beläuft sich wie das eines Kyuprüfers (FGO des BJV, im Moment 13,- Euro pro 60 Minuten) und Spesen nach BJV-Reisekostenordnung.

4. Weiterführung der Katameisterschaften

In der Zukunft sollen auch Katameisterschaften für Jugendliche in den bekannten Altersklassen stattfinden, bei denen die komplette Nage-No-Kata geworfen wird. Diese Meisterschaften finden zunächst – wie die Jugend-Kata-Turniere in jedem Bezirk statt. Sie dienen als Qualifikation zur Bayerischen Katameisterschaft. Die Besten der Bayerischen Katameisterschaft erhalten die Chance, beim Deutschen Jugend-Katapokal teilzunehmen.



Anhang 9: Teilziele der Ausbildung U17:

1. Allgemeine motorische Ziele:
 - ✓ Vervollkommnung der Techniken und grundlegender taktischer Regeln aus den Sportspielen, der Leichtathletik und dem Turnen
 - ✓ Belastungserhöhung in der Kraft- und Ausdauerschulung
 - ✓ Gezieltes kompensatorisches Training

2. Spezielle technisch-koordinative Ziele
 - ✓ „Judo kämpfen lernen“
 - ✓ Festigung der technisch-taktischen Grundlagen
 - ✓ Erweiterung des technisch-taktischen Wissens
 - ✓ Vielseitige sportartspezifische Bewegungsschulung
 - ✓ Entwicklung wettkampfwirksamer Spezialtechniken
 - ✓ Entwicklung einer individuellen Kampfkonzepption

3. motivationale Ziele
 - ✓ Organisieren von Erfolgserlebnissen in Training und Wettkampf; nutzen von Misserfolgen zur Motivation
 - ✓ Psychische Ausdauerschulung im technisch-taktischen Lerntraining
 - ✓ Schaffung langfristiger leistungssportlicher Motivation
 - ✓ Förderung von Durchsetzungsvermögen und Siegeswillen

4. soziale Ziele
 - ✓ Koordination von schulischer und sportlicher Ausbildung
 - ✓ Entwicklung einer festen Bindung zum Verein
 - ✓ Aktive Mitwirkung in unterschiedlichen Leistungsgruppen („Nach oben weiterreichen“)



Anhang 10: Rahmen-Trainingsplan Bayern

Zielstellung des Rahmentrainingsplanes (RTP):

- **Entwicklung talentierter Judoka zu Spitzenathleten**
- Entwicklung eines technisch-taktischen Profils als Grundlage für eine perspektivische individuelle Kampfkonzeption
- Erhöhung des konditionellen Leistungsniveaus insbesondere der Kraftfähigkeiten am Ende des Nachwuchstrainings
- Verbesserung der physischen und psychischen Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit
- Altersgerechte Entwicklung der Leistungsvoraussetzungen unter Berücksichtigung günstiger Entwicklungsphasen (Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten sind sehr früh auszubilden)

Zielstellung des BJV-Nachwuchskonzeptes:

- **U11**
 - muss in mindestens zwei Richtungen mit zwei Techniken werfen,
 - im Boden gegen / in der Bank und Bauch zwei verschiedene Angriffe und Verteidigungen haben
 - und die turnerischen Übungen können.
- **U14**
 - muss in drei Richtungen mit mindesten zwei Techniken werfen,
 - im Boden drei verschiedene Angriffe und Verteidigungen gegen / in der Bank und Bauch haben
 - und die turnerischen Übungen beherrschen.
 - und die Weiterführung vom Stand in Boden lernen,
 - im Boden gegen / in der Bank, Bauch und zwischen den Beinen vier verschiedene Angriffe und Verteidigungen mit und gegen die drei Positionen haben
- **U17**
 - muss in vier Richtungen auch Wurfketten mit drei Techniken werfen,
 - im Boden gegen / in der Bank, Bauch und zwischen den Beinen vier verschiedene Angriffe und Verteidigungen haben
 - den Übergang Stand / Boden können,
 - und die turnerischen Übungen beherrschen

Erläuterungen / Abkürzungen:

- | | | | |
|--------------|-----------------------|---------|-------------------------------|
| • GAB | Grundausbildung | bis U11 | Verein, Schule |
| • GLT | Grundlagentraining | U14 | D1-, D2-Kader |
| • ABT | Aufbautraining | U17 | D2-, D3-, D/C, C-Kader |
| • AST | Anschlussstraining | U20 | D4-, D/C-, C, B-Kader |
| • HLT | Hochleistungstraining | Mä, Fr | C-, B-, A-Kader, BSP, LSP,LLZ |



**GAB Grundausbildung bis U11
(ÜL-F Judo)**

Zielsetzung: Entwicklung von Freude an vielseitiger, allgemeiner und judosportlicher Betätigung.

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
1.1 Wettkampf- parameter	<ul style="list-style-type: none"> • Randoriformen / -turniere 	Skripte: U11 Mannschaftsspiele Randoriturnier nach Kessler (DJB Homepage)
2. Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik Stand	<ul style="list-style-type: none"> • Rechts / links zwei große Eindrehtechniken auf zwei Beinen beherrschen • Keine Kontertechniken • Tandoku-renshu (Schattentraining) • O-goshi-Griff links/rechts mit Reversgriff <u>und</u> Rücken von der Seite • Verbindung vorne / hinten herstellen • (z.B.: Seoi-nage und Ko-uchi-maki-komi, oder Tai-otoshi (Ko-uchi-gari / O-uchi-gari) • Kyu-Prüfungsinhalte gehören auch ins Technikanwendungstraining 	Gewichtung des Trainings: Stand 2/3 und Boden 1/3
2.2 Technik Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Vielseitig mit mindestens 2 Hebeln (letzter Jahrgang der U11) und Haltegriffen u mgehen lernen • Kyu-Prüfungsinhalte gehören ins Technikanwendungstraining 	
2.3 koordinative Leistungsvoraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Turnübungen und turnerische Elemente (Bahn 1 + 2) (Handstand, Kopfstand, Handstandüberschlag, Standwaage, Radschlagen, Radwende) • Z.B. Flugrolle - Stand - Handstand; Rad rechts/links – Rondat (Radwende) mit Rückwärtsrolle in flüchtigen Handstand • Zweikampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck und Mannschaftsspiele • Gelenke Stabilisierung (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Klimmzug, Theraband Übungen etc.) • Beweglichkeit / Gelenkigkeit • Koordinationsschulung • Stabilisierung Bauch / Rücken / Halsmuskulatur 	Skripten zu den Themen: Turnerische Grundübungen Kampfspiele Beweglichkeit Kleine Spiele Ziel: Erwerb von Bewegungserfahrungen
3. Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • „Freude am Judo“ 	Ziel: erstes Heranführen an Übungskämpfe

- Ausbildungsskript Fachübungsleiter-/Trainer-C-Ausbildung (Ralf Lippmann (Red.))



GLT Grundlagentraining U14
(Trainer –C)

Zielsetzung: Freude an Judo als Wettkampfsport gewinnen.

	Trainingsinhalte	Bemerkungen
1. Wettkampfleistung		
1.1 Wettkampfparameter	<ul style="list-style-type: none"> Werfen in drei Wurfrichtungen 	
2. Leistungsvoraussetzungen		
2.1 Technik Stand	<ul style="list-style-type: none"> 2 Eindrehtechniken aus der Bewegung rechts/links beherrschen Offensives Kumi-kata-Verhalten (Griffkampf) Eine einbeinige Eindrehtechniken beherrschen Eine Selbstfalltechnik beherrschen Ashi-Waza-Techniken (Fußtechniken) auch in Verbindung mit Eindrehtechniken (auch andere Techniken außer Ko-uchi-maki-komi) beherrschen Tandoku-renshu (Schattentraining) 	Skript: Sutemi-waza (Selbstfall- oder Opfertechniken)
2.2 Technik Boden	<ul style="list-style-type: none"> Herausarbeiten von Haltegriffen und Hebeln aus der Bauchlage, Bankstellung und aus der eigenen Rückenlage 	Skript: Bodenprinzipien
2.3 Koordinative Leistungsvoraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> Turnerische Übungen und Elemente, (z.B. Handstand, Kopfstand, Handstandüberschlag, Standwaage, Radschlagen, Salto, Balanceübungen, Handstützüberschlag und Rolle vorwärts) Schnelligkeitsübungen (Spiele) Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck Gelenke Stabilisierungstraining (Liegestütze, Spannungsübungen, Hangeln, Klimmzug, Übungen mit Therabändern oder ähnliches etc.) Koordinationstraining 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung Bauch / Rücken / Nacken Körperhaltung kontrollieren Beweglichkeitsüberprüfung In die Wichtigkeit der Gymnastik einweisen Skript: Kleine Spiele Funktionsgymnastik
3. Motivation	<ul style="list-style-type: none"> „Freude am Kämpfen“ „Mut zum Risiko“ 	Skript: Randerformen



ABT Aufbautraining U17
(Trainer – B)

Zielsetzung: Lust zur Leistung im Judo durch Training und Wettkampf

		Trainingsinhalte	Bemerkungen
1. Wettkampfleistung			
1.1	Wettkampfparameter	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen in vier Wurfrichtungen • Erarbeiten des Ärmel-, Revers-/Nackengriffs gegen Rechts- und Linksauslage • Offensives Kumi-kata-Verhalten (Griffkampfverhalten) • Angriffsorientiertes Zweikampfverhalten schulen • Verteidigen durch Blocken und Ausweichen • Weiterentwicklung der Wurfketten zum individuellen Handlungskomplex • Offensives Griffdominieren und Grifflösen • Wenn-dann-Situationen schaffen und nutzen • Verteidigung durch Blocken, Ausweichen und Kontern (Übernehmen, Gegendrehen) • Mattenrandsituationen provozieren / nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt zu allen Stützpunkten / Stützpunkttrainern suchen !!! • Einführung und Entwicklung der Abtauchtechniken
2. Leistungsvoraussetzungen			
2.1	Technik Stand	<ul style="list-style-type: none"> • 3 Eindrehtechniken aus der Bewegung in zwei Richtungen • 2 Techniken nach hinten • Ashi-waza (Fußwürfe) auch als Vorbereitungstechniken • 2 Varianten von Angriff mit Kontertechniken (Te-guruma, Uchi-mata Unterdreher) • Beidseitiges Üben von Sode-tsuru-komi-goshi • 2 Varianten von Angriff mit Kontertechniken • Übergang Stand – Boden in Angriff und Verteidigung • Festigen von beidseitigen Eindreh- und Fegetechniken • Tandoku-renshu (Schattentraining) 	
2.2	Technik Boden	<ul style="list-style-type: none"> • Angriffs- und Verteidigungsverhalten mit und gegen Haltegriff-, Hebel- und Würfetechniken erarbeiten / individuell entwickeln 	



<p>2.3</p> <p>Koordinative Leistungsvoraussetzungen</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Turnerische Übungen und Elemente (Handstand, Kopfstand, Handstandüberschlag, Standwaage, Radschlagen, Radwende, Salto, Nackenkippe, Flick-Flack, Balanceübungen) • Schnelligkeitsübungen (Spiele) Kampfspiele, Reaktionsspiele, Spiele unter Zeitdruck • Gelenke Stabilisierungstraining und Ganzkörper-Kraftzirkel nach Trainingsplan. • Koordinationstraining • Ganzkörper-Krafttraining, Kraftzirkel, Klettern, Hangeln und Klimmzüge 		<p>Bemerkungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung Bauch / Rücken / Nacken • Körperhaltung kontrollieren • Beweglichkeitsüberprüfung • In sportgerechte Ernährung einweisen
<p>3. Motivation</p>		<ul style="list-style-type: none"> • „Lust zum Kämpfen“ • „Lust zur Leistung“ 		