



JUDO-VERBAND RHEINLAND e.V.

– Erläuterungen Vielseitigkeitswettbewerb U10/ U12 2015 –

<http://www.judo-rheinland.de>





Allgemeines

Auf den folgenden Seiten wird der Vielseitigkeitswettbewerb der Altersklasse U10/ U12 im Judoverband Rheinland erläutert. Wichtig ist, dass es sich hier um allgemeine judospezifische Übungen in dieser Altersklasse handelt, die bei der Sichtung abgeprüft werden. In erster Linie soll der Spaß der Judoka im Vordergrund stehen („Wer sammelt die meisten Punkte?“). In zweiter Linie soll hier aber auch der Leistungsgedanke nicht zu kurz kommen und es soll für die Ressortleitungen möglich sein, einzelne Judoka in ihren Niveaustufen miteinander zu vergleichen. Ein besonderes Augenmerk gilt hier den koordinativen Eigenschaften der jungen Nachwuchsjudoka.

Der Ausrichter der Talentsichtung baut sieben Stationen auf, die von den Vereinen mit ihren Judoka zu durchlaufen sind. Dabei können die Stationen in einer beliebigen Reihenfolge bearbeitet werden. Am Ende werden die Punkte auf der Punktekarte vermerkt. Zum Schluss erhält jeder Teilnehmer eine Urkunde mit seiner Punktzahl. Die Punktekarten werden im Anschluss an den Vielseitigkeitswettbewerb an den Referatsleiter Leistungssport geschickt.






1. Fallübungen

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Fallübungen aus. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Fallübung	Bilder
Vorwärts	
Seitwärts	
Rückwärts mit Liegenbleiben	
Rückwärts mit Aufstehen	






2. Turnübungen

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Turnübungen aus. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Turnübung	Bilder
<p>Rolle vorwärts</p> <p><i>Die Judoka rollen vorwärts und stehen danach ohne Hände auf</i></p>	
<p>Rolle rückwärts</p> <p><i>Die Judoka rollen rückwärts und landen auf dem Bauch</i></p>	
<p>Handstand</p> <p><i>Die Judoka führen einen Handstand aus und rollen sich nach vorne ab</i></p>	
<p>Radschlagen</p> <p><i>Die Judoka schlagen ein Rad</i></p>	
<p>Kopfstand</p> <p><i>Die Judoka führen ein Kopfstand aus und rollen sich nach vorne ab</i></p>	






3. Kraftübungen

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Kraftübungen aus. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Kraftübung	Bilder
<p>Vorwärtsziehen - Bauchlage (10m/ 30 Sek.)</p> <p><i>Die Arme sind gestreckt beim Ziehen. Die Füße/ Beine dürfen nicht benutzt werden. 10 Meter (10 Judomatten) müssen in max. 30 Sekunden absolviert werden.</i></p>	
<p>Vorwärtsziehen - Sitzend (12m/ 30 Sek.)</p> <p><i>Die Judoka ziehen sich mit den Beinen nach vorne. Die Hände dürfen nicht benutzt werden. 12 Meter (10 Judomatten) müssen in max. 30 Sekunden absolviert werden.</i></p>	
<p>Sprung aus dem Stand (1m)</p> <p><i>Die Judoka springen aus dem Stand über eine Judomatte (1m)</i></p>	
<p>Seil klettern (bis zur Mitte)</p> <p><i>Die Judoka klettern min. bis zur Mitte. Das benutzen der Füße ist erlaubt.</i></p>	
<p>Liegestützen (10x)</p> <p><i>Die Judoka führen 10 Liegestützen aus. Dabei legen sie sich auf den Bauch, strecken die Arme und drücken sich in den Liegestütz.</i></p>	





4. Übungen mit dem Partner

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Übungen mit dem Partner aus. Hierbei wird die gemeinsame Koordination abgeprüft. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Übung	Bilder
<p>Seitwärts Rollen mit Partner</p> <p><i>Die Judoka fassen sich an die Hände und rollen seitwärts. Achtung: Die Judoka sollen sich nicht mit dem Kopf berühren.</i></p>	
<p>Vorwärts Rollen mit Partner</p> <p><i>Die Judoka fassen sich gegenseitig an die Fußgelenke und rollen vorwärts.</i></p>	
<p>Gemeinsam Hinsetzen und Aufstehen</p> <p><i>Die Judoka stellen sich Rücken an Rücken. Haken ihre Arme ein, setzen sich und stehen wieder gemeinsam auf.</i></p>	
<p>Ziehen mit dem Partner (I)</p> <p><i>Ein Judoka liegt auf dem Bauch und zieht sich mit gestreckten Armen an den Partner. Die Füße dürfen nicht benutzt werden.</i></p>	
<p>Ziehen mit dem Partner (II)</p> <p><i>Ein Judoka liegt auf dem Rücken und zieht sich mit gestreckten Armen an den Partner. Die Füße dürfen nicht benutzt werden.</i></p>	






5. Judo – Tachi-Waza (Stand)

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Judo Techniken mit dem Partner im Stand aus. Hierbei wird die Judo Grundtechnik abgeprüft. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Technik	Bilder
<p>Basis-Uchi-Komi (5x)</p> <p>Die Judoka demonstrieren ihre Basis-Uchi-Komi. <i>Wichtig: Uke muss aus dem Gleichgewicht gebracht werden.</i></p>	
<p>O-Goshi werfen (3x)</p> <p>Die Judoka werfen dreimal den Wurf O-Goshi (Großer Hüftwurf). Alternativ können die Judoka Uki-Goshi werfen.</p>	
<p>Seoi-Nage werfen (3x)</p> <p>Die Judoka werfen dreimal den Wurf Seoi-Nage (Schulterwurf). Alternativ können die Judoka Seoi-Otoshi werfen.</p>	
<p>Kombination Seoi-Nage/ Seoi-Otoshi werfen (3x)</p> <p>Die Judoka werfen dreimal die Kombination Seoi-Nage/ Seoi-Otoshi nach hinten, nachdem Uke blockt.</p>	
<p>Kontertechnik Ko-Soto-Gake auf Seoi-Nage werfen (3x)</p> <p>Die Judoka werfen dreimal die Kontertechnik Ko-Soto-Gake nach Ukes Angriff durch Seoi-Nage (alternativ Seoi-Otoshi), steigt Tori über und wirft nach hinten.</p>	

6. Judo – Ne-Waza (Boden)

Die Nachwuchsjudoka führen die verschiedenen Judo Techniken mit dem Partner im Boden aus. Hierbei wird die Judo Grundtechnik abgeprüft. Dabei erhalten sie 2 Punkte wenn sie die Übung korrekt ausführen und 1 Punkt wenn sie die Übung nicht korrekt ausführen. Bitte gleichmäßig bewerten und an das Alter der Judoka denken.

Art der Übung	Punkte
Kesa-Gatame mit Befreiung <i>Tori führt den Haltegriff Kesa-Gatame aus. Uke befreit sich.</i>	
Mune-Gatame mit Befreiung <i>Tori führt den Haltegriff Mune-Gatame aus. Uke befreit sich.</i>	
Ein Umdreher gegen die Bank <i>Alternativ zählen auch andere Varianten.</i>	
Ein Umdreher aus eigener Rückenlage <i>Alternativ zählen auch andere Varianten.</i>	
Umdreher vom Kopf aus <i>Alternativ zählen auch andere Varianten.</i>	

7. Judo – Randori

Die Nachwuchsjudoka kämpfen in drei Randori gegen verschiedene ungefähr gleich große und starke Partner. Dabei sind die Regeln der Altersklasse U10/ U12 erlaubt. Gewertet wird im Additionssystem. Das heißt die ausgeführten Techniken werden wie folgt bewertet: Ippon 10 Punkte, Waza-Ari 7 Punkte, Yuko 5 Punkte und zusätzlich Koka 3 Punkte. Hat ein Judoka 20 Punkte erzielt, so hat er gewonnen. Die Kampfzeit beträgt 1 Minute.