

# Das Judo-Sportabzeichen



**Das Fitness-Programm des  
Deutschen Judo-Bundes e.V.**

**Klaus Keßler, Ralf Pöhler (Bearb.)**

## **Vorwort**

Judo ist ein faszinierender und vielseitiger Sport. Wahrscheinlich deshalb treffen wir im Judo-Verein auch die unterschiedlichsten Leute und „buntesten“ Charaktere und stoßen auf eine Fülle von Motiven, die Menschen mit Judo verbinden: Spaß am Zweikampf, Selbstschutz und Selbstverteidigung, Exotik und Fitness. Eine große Palette von Erwartungen, die die Judo-Vereine versuchen mit attraktiven Angeboten für Jugendliche und Erwachsene aufzugreifen und zu erfüllen.

Der DJB will mit dem Programm zum Judo-Sportabzeichen den Vereinen bei ihrem Bemühen um zeitgemäße Angebote besonders im Judo-Breitensport helfen.

Das Judo-Sportabzeichen ist Fitness-Programm und Fitness-Check in einem. Das Judo-Sportabzeichen ist die ideale Ergänzung zum technischen Kyu- und Dan-Ausbildungs- und Prüfungsprogramm. Mit dieser Aktion der DJB-Vereine zeigt sich: Judo ist eine hervorragende Fitness-Sportart für Erwachsene und auch für Ältere.

Das Judo-Sportabzeichen ist das offizielle Leistungsabzeichen des DJB. Das judo-spezifische Fitness-Training wurde von Sportwissenschaftlern der Sporthochschule Köln unter Leitung von Klaus Keßler im Auftrag des DJB entwickelt. Die Wirksamkeit des Programms wurde in mehreren Kontrolluntersuchungen, u.a. der Universität Leipzig, nachgewiesen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Training mit dem Judo-Fitness-Programm!

Ihre

**Michaela Engelmeier-Heite (Vizepräsidentin des DJB)**

## ***Was ist das Judo-Sportabzeichen?***

Die Verbesserung und Erhaltung der persönlichen Fitneß ist das Hauptmotiv vieler Judoka, ob Breitensportler/innen oder Wettkämpfer/innen. Hierzu soll das Judo-Sportabzeichen einen wesentlichen Beitrag leisten.

**Das Judo-Sportabzeichen ist Fitness-Programm und Fitneß-Check in einem. Das Judo-Sportabzeichen ist das offizielle Leistungsabzeichen des Deutschen Judo-Bundes.**

Durch das regelmäßige und längerfristige Training mit diesem Programm kommt es vor allem

- zu einer Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und damit zur Stärkung der Herz-Kreislauf-Fähigkeit
- zum Erhalt und zur Verbesserung eines ausreichenden Kraftniveaus, was besonders im Alter wichtig ist und Rückenbeschwerden vorbeugt und
- zur Erhaltung der Beweglichkeit und Gewandtheit.

Gründe genug, um sofort mit dem Fitness-Programm des Deutschen Judo-Bundes zu beginnen!

Die erforderlichen Leistungen beim Fitness-Check sind in den Bereichen Judo-Fitness, Kraftausdauer, Beweglichkeit/Gewandtheit und Judo-Kreativität zu erbringen. Der Fitness-Check zum Ende der halbjährigen Vorbereitung dokumentiert dann den persönlichen Leistungsstand bzw. Leistungszuwachs jedes einzelnen Judoka.

## ***Wer kann teilnehmen?***

Das Judo-Sportabzeichen-Programm enthält vor allem Übungsformen des Judosports und viele Judotechniken, denn Judo ist ein idealer Fitness-Sport. Deshalb kann an der Vorbereitung zum Judo-Sportabzeichen fast jeder Judoka mitmachen. Die Aufgabenstellungen können von der Übungsleiterin oder dem Übungsleiter so variiert werden, daß jede/jeder ab Gelbgurt, mitüben kann.

An der Sportabzeichen-Abnahme können dann **alle Judoka ab 12 Jahren** und alle Erwachsenen teilnehmen, die Mitglied in einem dem Judo-Landesverband angeschlossenen Verein sind.

## ***Die Grundlagen des Judo-Sportabzeichen-Programms***

### **Was ist Fitneß?**

„Fit sein“ heißt „tauglich sein“ für eine Sache. HOLLMANN (1990) definiert Fitness folgendermaßen:

**„Fitness ist der Zustand einer im psychischen und physischen Bereich guten Leistungsbereitschaft für eine spezifische Aufgabe.“**

Betreibt man Sport aus Gründen der Fitness, dann ist diese „spezifische Aufgabe“ die **Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit**, um gegenüber den Alltagsbelastungen besser gewappnet zu sein, um weniger Probleme mit der Figur zu haben und einfach um

die **Gesundheit** zu **stärken**. Beim Judosportler kommt hinzu, daß man gerne auch beim Randori und Techniktraining „eine gute Figur“ machen möchte.

Wichtigste Komponenten der Fitness sind ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System, ein angemessenes Kraftniveau und eine gute Koordinationsfähigkeit bzw. Gewandtheit. Alle diese Bausteine der Fitness sind beim Judo-Sportabzeichen-Training berücksichtigt!

## Wie wird man fit?

**Natürlich mit Judo!** Das Programm enthält überwiegend Judotechniken und Judo-Übungsformen, denn wir sind ja keine Radfahrer oder Leichtathleten! Die meisten Judo-Übungsformen im Stand und Boden eignen sich prima für ein gezieltes Fitnesstraining.

Das Sportabzeichen-Programm läßt sich außerdem völlig „easy“ in das normale Training integrieren. Man muß nicht ins Stadion oder ins Schwimmbad. Neben der Judomatte werden nur wenige Hilfsmittel benötigt. Alle Aufgaben im Ausdauer- und Kreativitätsteil können sinnvoll auf das Ausbildungs- und damit auch auf das Kyu- und Dan-Prüfungsprogramm abgestimmt werden. Im Ausdaueranteil sollen zuvor erlernte Techniken wiederholt, gefestigt und automatisiert werden. **Ausbildung für die nächste Gürtelprüfung und Üben für das Sportabzeichen gehen Hand in Hand!**

Mit Judo kann man prima fit werden! Dazu ist vor allem ein **regelmäßiges und systematisches Training** wichtig. Nur wenn man seinen Körper regelmäßig über einen längeren Zeitraum fordert, paßt dieser sich den Belastungen an - man wird leistungsfähiger. Es macht deshalb wenig Sinn, wenn man sich nur ein- oder zweimal im Jahr zur Abnahme des Judo-Sportabzeichens trifft.

Viel hilft viel - dies ist ein schlechter Grundsatz für das Fitneßtraining. **Auf die richtige Belastungsdosis kommt es an!** Dabei muß jeder selbst ein Gefühl für die richtige Belastung des Organismus entwickeln, um im optimalen Intensitätsbereich zu „arbeiten“ und damit die erwünschten Anpassungen zu erzielen. Dies erreichen wir durch regelmäßiges Pulsmessen während des Übens. Die Normtabellen und die dort angegebenen Punktzahlen zu den einzelnen Übungen, die demnächst in einer wissenschaftlichen Begleitstudie überarbeitet werden sollen, geben nur Anhaltspunkte darüber, wie fit man ist. Die erreichten Punktzahlen entscheiden nicht (!) über die erfolgreiche Sportabzeichenabnahme!

Wenn man das JuSpoA mehrmals ablegt, hat man darüber hinaus mit den offiziellen Auswertungsbögen eine tolle Dokumentation des eigenen Leistungsanstiegs.

## Das Judo-Sportabzeichen-Programm im Überblick

### **Bereich 1**

### **Judo-Fitness (Gesamtdauer 34 Minuten, davon 8 Minuten Pause)**

#### **Die Aufgabe:**

Das nachfolgende Übungsprogramm soll mit einer möglichst gleichmäßigen Belastung von 130 bis 150 Pulsschlägen pro Minute durchgeführt werden.

| <b>Folge</b> | <b>Aufgabe</b>         | <b>Übungsbeschreibung</b>   | <b>Zeit in Min.</b> | <b>Faktor</b> |
|--------------|------------------------|---|---------------------|---------------|
| Vorbereitung | Ausreichende Erwärmung | Pulsmessung; der Puls sollte bei ungefähr 120 Schlägen pro Minute liegen  | ca. 10              |               |
| Übung 1      | Ukemi                  | Auf einer Strecke von 8m hin- und herlaufen (z.B. die Warnfläche berühren); auf jeder Bahn eine Judo-Falltechnik ausführen (dabei unterschiedliche Techniken rechts und links ausführen)          | 2                   | 2             |
|              | Pause                  |   | 1                   |               |
| Übung 2      | Nage-komi              | Aus freier Bewegung abwechselnd mit unterschiedlichen Techniken werfen (davon sollten vier Techniken aus den letzten beiden Stufen sein; ab Grüngurt mindestens zwei Techniken zur anderen Seite) | 3                   | 2             |
|              | Pause                  |   | 1                   |               |
| Übung 3      | Uchi-komi Serie A      | Abwechselnd je eine Bahn (ca. 6m) aus der Vorwärtsbewegung mit Eindrehtechnik ausheben  | 2                   | 1             |
|              |                        | Abwechselnde Befreiungen aus Kesagatame   | 1                   |               |
|              | Pause                  |   | 1                   |               |
| Übung 4      | Uchi-komi Serie B      | Abwechselnd je eine Bahn (ca. 6m) aus der Rückwärtsbewegung mit einer Fußtechnik angreifen  | 2                   | 1             |
|              |                        | Abwechselnde Befreiungen aus Yokoshio-gatame  | 1                   |               |
|              | Pause                  |   | 1                   |               |
| Übung 5      | Uchi-komi Serie C      | Abwechselnd je eine Bahn (ca. 6m) aus der Seitwärtsbewegung mit einer weiteren Eindrehtechnik ausheben  | 2                   | 1             |
|              |                        | Abwechselnde Befreiungen aus frei wählbaren Haltegriffen  | 1                   |               |
|              | Pause                  |   | 1                   |               |

|                  |  |  |    |                |
|------------------|--|--|----|----------------|
| Übung 6          | Angriffe aus Standardsituationen des Bodenkampfes (für 8. bis 5.Kyu wahlweise 3 Minuten Bodenrandori s.u.) | Abwechselnde Angriffe aus der eigenen Rückenlage | 1  | 3              |
|                  |  | Abwechselnde Angriffe gegen die Bank-/Bauchlage  | 1  |                |
|                  |  | Abwechselnde Angriffe von den Beinen her         | 1  |                |
|                  | Pause  |  | 1  |                |
| Übung 7          | Bodenrandori   | (Wahlweise Standrandori)                         | 3  | Punkte + Bonus |
|                  | Pause  |  | 1  |                |
| Übung 8          | Bodenrandori   | Mit einem neuen Partner (wahlweise Standrandori) | 3  | Punkte + Bonus |
|                  | Pause  |  | 1  |                |
| Übung 9          | Bodenrandori   | Mit einem neuen Partner (wahlweise Standrandori) | 3  | Punkte + Bonus |
| Nachbereitung    | Puls nach weiteren zwei Minuten  |  | 2  |                |
| Gesamtübungszeit |  |  | 40 |                |

### Übungshinweise:

- Die Teilnehmer sollten bei den einzelnen Übungen möglichst Techniken und Bewegungsvorgaben aus ihren „aktuellen“ Gürtelstufen auswählen.
- Die Teilnehmer sollen nicht versuchen, maximal viele Punkte je Übung zu erreichen, sondern über die gesamte Versuchsdauer eine möglichst gleichwertige Belastung (Puls zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute) beizubehalten. Dazu sind selbstverständlich „Trainingsläufe“ mit Pulsmessungen notwendig, um diese Belastungsdosierung zu erlernen.
- Saubere Technikausführung muß vor hoher Wiederholungs-geschwindigkeit stehen (ständige Beobachtung durch den Übungs-/Testleiter !!!).
- Der Übungs-/Testleiter sollte bei niedrigeren Gürtelstufen eventuell Modifikationen vornehmen, wenn die Teilnehmer noch nicht die technischen Voraussetzungen besitzen.

## **Bereich 2**

### **Kraftausdauer (Gesamtdauer 10 Minuten davon 5 Minuten Pause)**

#### **Die Aufgabe:**

- Es wird ein Kraftausdauer-Training in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt, und zwar entweder
  - mit Einzelübungen oder
  - mit Partnerübungen

2. Die Belastungsdauer beträgt je eine Minute, die Pausendauer beträgt ebenfalls je eine Minute.

| Übung und Muskelgruppe                    | Einzelübung  | Faktor | Partnerübung   | Faktor |
|---|--|--------|--|--------|
| Übung 1<br><b>Bauchmuskulatur</b>         | Crunches   | 1      | Crunches aus Yokosho-gatame-Position                                     | 1      |
| Übung 2<br><b>Rückenmuskulatur</b>        | Aufrichten aus der Bauchlage                           | 1      | „Roman Chair“  | 2      |
| Übung 3<br><b>Beinmuskulatur</b>          | Abfahrtshocke (mit Wippen)                             | 1      | Aus der Rückenlage den Partner wegstrecken                               | 2      |
| Übung 4<br><b>Arme und Schultergürtel</b> | Liegestütz vor den Knien                               | 2      | Klimmzüge am Partner   | 3      |
| Übung 5<br><b>Ganzkörperübung</b>         | Anhocken und Strecksprung aus dem Liegestütz rücklings | 3      | Bockspringen über einen Partner und zwischen dessen Beinen durchkriechen | 3      |

### **Bereich 3** **Beweglichkeit/Gewandtheit (Gesamtdauer 3 Minuten)**

#### **Die Aufgabe:**

Es ist ein Parcours von ca. 8 x 6 m und sechs festgelegten Elementen drei Minuten lang in altersgerechter Geschwindigkeit zu durchlaufen.

Der Parcours enthält mindestens folgende sechs Elemente:

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Element 1</b> | Rolle vorwärts   |
| <b>Element 2</b> | Strecksprung mit Drehung um die Körperlängsachse                               |
| <b>Element 3</b> | Unter einem Hindernis durchkrabbeln  |
| <b>Element 4</b> | Über ein Hindernis springen  |
| <b>Element 5</b> | Mit der Hand Bodenberührung und Start in die entgegengesetzte Richtung (Wende) |
| <b>Element 6</b> | Im Seitgalopp Slalom um vier Stangen oder sonstige Hindernisse                 |

| Zeit      | Runden                   | Faktor   |
|-----------|--------------------------|----------|
| 3 Minuten | Durchlaufen des Parcours | <b>8</b> |

### **Übungshinweise:**

1. Bewertungskriterium ist nicht in erster Linie die Schnelligkeit, sondern die Gewandtheit.
2. Der Bereich gilt als bestanden, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer den Parcours in **altersgerechter** Geschwindigkeit drei Minuten lang ohne Pause durchlaufen hat.
3. Die sechs Elemente des Parcours können nach Belieben und materiellen Voraussetzungen angeordnet werden.

## **Bereich 4 Kreativität (Gesamtdauer ca. 3 Minuten)**

### **Die Aufgabe:**

Die Teilnehmer/innen sollen eine Judo-Mini-Kata erstellen und vorführen. Die Demonstration soll mindestens sechs Techniken enthalten. Dies können Falltechniken, Wurftechniken oder Grifftechniken sein, in deren Darstellung auch Elemente der Judo-Selbstverteidigung einbezogen werden können. Die Kata sollte so aufgebaut sein, daß mit ihr Prinzipien des Judo verdeutlicht werden. Es ist auf Exaktheit der vorgeführten Techniken zu achten.

### **Wie mißt man den Puls?**

Fitwerden ohne Überforderung ist besonders beim Training der allgemeinen Ausdauer wichtig. Einfachstes Hilfsmittel für die Steuerung der Belastungsintensität ist das Puls messen. Die besten Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems erhält man bei zwei bis drei Trainingseinheiten von mindestens 30 Minuten pro Woche bei Puls werten zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute.

Auf die gleichmäßige Belastung kommt es an, damit sich Sauerstoff-Aufnahme durch die Atmung und –Verbrauch durch die sportliche Aktivität die Waage halten. „Ausdauer“ bedeutet schließlich, etwas über eine längere Zeit ausführen zu können. Also - alles im Grünen Bereich?

Es gibt zwei einfache Methoden den Puls zu messen: Am Handgelenk oberhalb des Daumens an der Pulsschlagader oder an der Halsschlagader. Der Puls sollte mit dem Zeige- oder Mittelfinger gemessen werden. Man sollte ihn sofort nach dem Ende der jeweiligen Übung für zehn Sekunden kontrollieren. Die so festgestellten Herzschläge in zehn Sekunden werden mit sechs multipliziert. Dann erhält man die Pulsfrequenz pro Minute (BLÖDORN/SCHMIDT, 1977, 60).

Die Puls-Richtwerte von 130 bis 150 gelten für den Ausdauer-Teil. Natürlich steigt der Puls beim Kraftausdauer-Teil mächtig an. Das ist gewollt, denn die Kraftreserven sollen voll ausgeschöpft werden. In der anschließenden Erholungsphase nach Abschluß des Trainings füllen sich die Speicher dann wieder auf, sogar etwas über das Anfangsniveau hinaus. Bei den Übungen heißt es, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden, dann nämlich, wenn man das Gefühl hat „nichts geht mehr“!

# ***Was die Übungsleiterin und der Übungsleiter bei den einzelnen Bereichen beachten sollte***

## **Allgemeine Hinweise**

Die Organisation und Überwachung der korrekten Durchführung obliegt alleine dem Übungsleiter. Damit wird ihm einerseits eine sehr große Verantwortung übertragen: An ihm liegt es wesentlich, ob das neue Judo-Sportabzeichen in der Vereinsgruppe ein Erfolg wird. Andererseits wird dadurch der Organisations- und Kostenaufwand für die Vereine bewußt gering gehalten.

Der Übungsleiter sollte über einen längeren Zeitraum schrittweise immer mehr Übungen des Sportabzeichen-Programms in den regelmäßigen Übungsbetrieb einbauen. Auch bei „Probelaufen“ sollten aus Motivationsgründen die Punkte gezählt und Testbögen ausgefüllt werden.

Relativ offene Aufgabenstellungen und die Ersetzbarkeit von Übungen und Programmteilen garantieren bei langfristiger und regelmäßiger Durchführung viel Abwechslung. Wichtig ist, daß der Übungsleiter diese Veränderungen auch immer - an den Voraussetzungen seiner Vereinsgruppe orientiert - vornimmt.

Es empfiehlt sich bei der Sportabzeichen-Abnahme, **den Bereich 1 zur allgemeinen Ausdauer zu einem gesonderten Termin durchzuführen**, um eine zu hohe konditionelle Belastung zu vermeiden. Wenn Gewandtheits-Parcours und Kraftausdauer-Zirkel zusammen in einer Trainingseinheit durchgeführt werden, sollte ein genügend großer zeitlicher Abstand zwischen beiden Teilen von ca. 20-30 Minuten liegen.

## **Bereich 1 Judo-Fitness/Allgemeine Ausdauer**

Die Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit erreicht man durch

- die Belastung aller großen Muskelgruppen,
- einer Gesamtübungszeit von über 30 Minuten
- und einer Pulsfrequenz zwischen 130 und 150 Schlägen in der Minute.

Eine ausreichende und gleichmäßige Belastung gewährleisten alle großen Bereiche des Judo: Stand- und Bodenarbeit, Falltechnik, Übungsformen, sowie unterschiedliche und beidseitige Technikausführungen aus verschiedenen Bewegungen und Situationen. Die vorgegebenen Übungs- und Pausenzeiten unterstützen eine gleichmäßige Belastung.

Weil ein judospezifisches Ausdauertraining immer Judotechniken beinhaltet und diese zugleich festigen soll, muß **die exakte Ausführung der Technik vor hoher Geschwindigkeit und vielen Wiederholungszahlen** stehen. Außerdem setzt das Ausdauertraining mit Judo ein gewisses Beherrschen von Techniken und Übungsformen voraus. Für weniger fortgeschrittene Judoka soll der Übungsleiter deshalb die Techniken und Übungsformen an deren Technikebene anpassen. Das bedeutet, daß der Übungsleiter in eigener Verantwortung wenn notwendig z.B. eine ganze Übungsaufgabe (z.B. Übung 6 „Angriffe aus Standardpositionen des Bodenkampfes“) durch eine andere (z.B. „abwechselndes Befreien aus Haltegriffen“) ersetzen kann.

Da bei fast allen Übungen beide Partner gemeinsam beim Sammeln der Punkte aktiv sind, sollen hierbei auch die gemeinsam erzielten Wiederholungen in die Liste eingetragen

werden. Die Wiederholungszahlen werden bei einigen Übungen mit einem Faktor 2 oder 3 multipliziert, um die endgültige Punktzahl zu ermitteln. Diese Ausrechnung kann auch zum Ende des Testprogramms erfolgen.

Bei den drei Randori werden je 50 Punkte eingetragen, wenn diese ohne zusätzliche Pause absolviert wurden. Bei einem „harten“, wettkampfnahen Randori wird ein zusätzlicher Bonus von 10 Punkten eingetragen.

## **Bereich 2 Kraftausdauer**

Mit dem Übungsprogramm soll eine Verbesserung der Kraftausdauer und nicht der Maximalkraft angestrebt werden. Daher werden die Kraftübungen in Form eines Zirkels mit je einer Minute Belastung und einer Minute Pause pro Übung durchgeführt.

Die Übungsauswahl garantiert eine Belastung aller großen Muskelgruppen (Bauch-, Rücken-, Beinmuskulatur, Arm-Schulter-Schlinge, sowie eine Ganzkörperübung). Der Kraftzirkel kann **wahlweise mit Einzel- oder Partnerübungen** durchgeführt werden. Man sollte jedoch über einen gewissen Zeitraum bei einer Form der Durchführung bleiben.

Auf den Einsatz von Kraftgeräten (Hanteln, Medizinbälle, Klettertaue usw.) wurde bewußt verzichtet, um eine einheitliche Durchführung in allen Dojos zu garantieren. Es können selbstverständlich auch andere funktionelle Übungen ausgewählt werden. Der DJB empfiehlt jedoch zunächst die im offiziellen Begleitvideo vorgestellten Übungen zu nehmen, u.a. wegen der Vergleichbarkeit mit den Normtabellen.

Wenn der Zirkel mit Partnerübungen durchgeführt wird, sollte eine dritte Person die Wiederholungen zählen und in den Testbogen eintragen.

## **Bereich 3 Beweglichkeit/Gewandtheit**

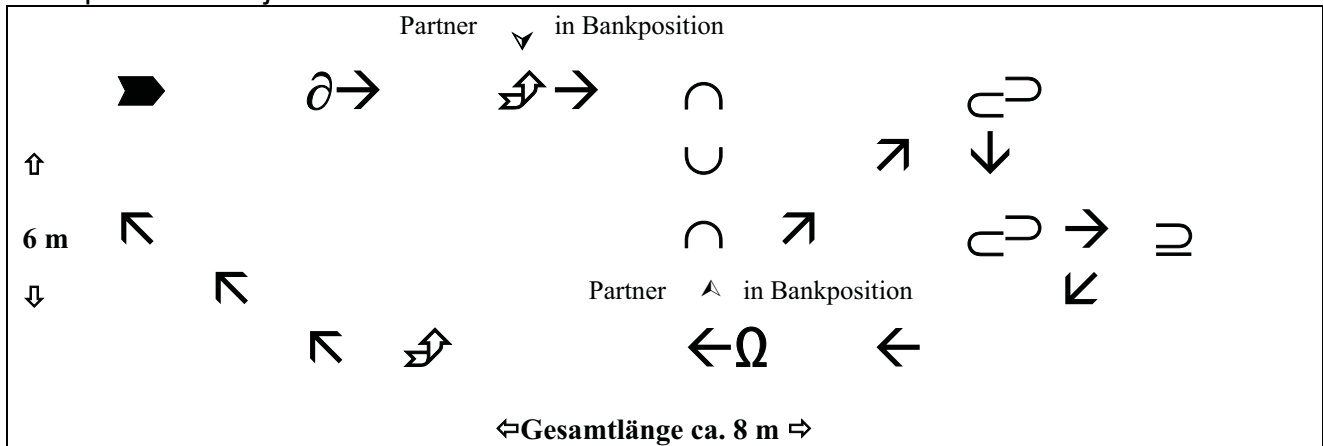
Auf wenig motivierende Messungen der Dehnfähigkeit (Wie weit komme ich in den Spagat?) und der Beweglichkeit wird bewußt verzichtet. Außerdem sind Dehnübungen und allgemeine Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit Bestandteil des normalen Judotrainings. Stattdessen soll ein dreiminütiger Gewandtheitszirkel durchlaufen werden.

Der Parcours kann den **räumlichen und örtlichen Gegebenheiten angepaßt** werden. Durch das Übungsprogramm werden nur die Rahmenbedingungen vorgegeben, nämlich die sechs Elemente und die Größe der Übungsfläche.

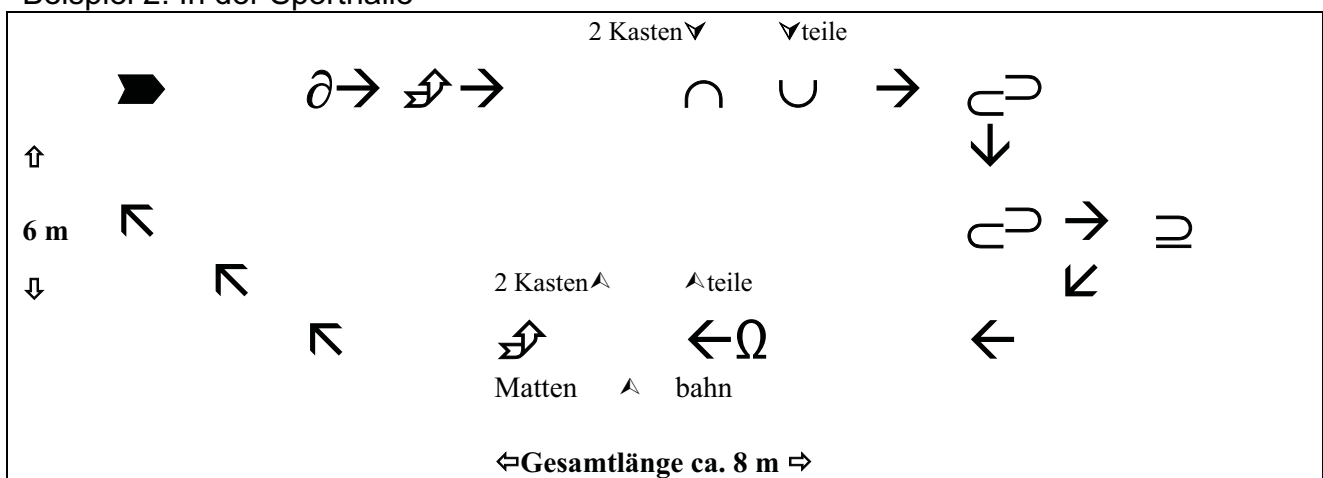
Der erfahrene Übungsleiter entscheidet durch Beobachtung (gleichmäßiges und zügiges Durchlaufen des Parcours) über das Bestehen.

## Beispiele für Gewandtheit-Pacours (erarb. von Martin van den Benken)

### Beispiel 1: Im Dojo



### Beispiel 2: In der Sporthalle



#### Legende:

|   |                                     |   |                            |
|---|-------------------------------------|---|----------------------------|
| ➤ | Start                               | ∂ | Rolle vorwärts (Element 1) |
| ↻ | Streckspung mit Drehung (Element 2) | ∪ | Unterkrabbeln (Element 3)  |
| ∩ | Überspringen (Element 4)            | ⌋ | Wende (Element 5)          |
| ⌋ | Seitgalopp-Slalom (Element 6)       | Ω | Rolle Rückw. (Element 7)   |

## Bereich 4 Judo-Kreativität

Durch die Aufgabenstellung wird **lediglich der äußere Rahmen** (Zeitdauer, Thema, Mindestanzahl der Aktionen) vorgegeben. Größter Wert sollte auf eine **korrekte Technikausführung** gelegt werden. Der Übungsleiter hat wiederum eine große Verantwortung, auch wenn er nur die erfolgte Demonstration bescheinigt. Es werden keine Punkte vergeben, weil diese Aufgabe nicht zur Einschätzung des Fitnessgrades geeignet ist, wohl aber über Konzentration, Kreativität und exakte Wiederholbarkeit technisch komplexer Abläufe Auskunft gibt.

## Normentabellen

Über 2.000 Testbögen wurden von **Michael Weyres** ausgewertet, um die aktuellen Normentabellen zu erstellen. Trotzdem raten wir zur Vorsicht! Die Tabellen können und sollen nur einen ungefähren Anhaltspunkt für die Einschätzung des individuellen Fitnessgrades geben. Zu viele Faktoren wie Kyu-Grad, Alter und Gewicht konnten bei der Erstellung der Tabellen noch nicht angemessen differenziert berücksichtigt werden.

Für den Bereich 3: Beweglichkeit/Gewandtheit konnten keine Normwerte ermittelt werden, weil die Gestaltung dieses Testteiles je nach räumlichen und materiellen Gegebenheiten variieren kann und deshalb unterschiedliche Anforderungen an die ausführenden Judoka gestellt werden.

Und noch ein wichtiger Hinweis: **Die erreichten Punktzahlen entscheiden nicht (!!)** über das Bestehen oder Nichtbestehen beim Ablegen des Judo-Sportabzeichens.

**Normentabelle Bereich 1: Judo-Fitneß (männlich)**

| Alter in Jahren | schlecht | Durchschnittlich | gut         | sehr gut |
|-----------------|----------|------------------|-------------|----------|
| 12 bis 14       | bis 350  | 351 bis 450      | 451 bis 570 | über 570 |
| 15 bis 17       | bis 360  | 361 bis 470      | 471 bis 580 | über 580 |
| 18 bis 30       | bis 370  | 371 bis 480      | 481 bis 590 | über 590 |
| 31 bis 40       | bis 360  | 361 bis 460      | 461 bis 570 | über 570 |
| 41 bis 50       | bis 340  | 341 bis 450      | 451 bis 550 | über 550 |
| 51 bis 60       | bis 330  | 331 bis 440      | 441 bis 540 | über 540 |
| über 60         | bis 300  | 301 bis 400      | 401 bis 500 | über 500 |

**Normentabelle Bereich 1: Judo-Fitneß (weiblich)**

| Alter in Jahren | schlecht | Durchschnittlich | gut         | sehr gut |
|-----------------|----------|------------------|-------------|----------|
| 12 bis 14       | bis 340  | 341 bis 450      | 451 bis 550 | über 550 |
| 15 bis 17       | bis 350  | 351 bis 460      | 461 bis 560 | über 560 |
| 18 bis 30       | bis 360  | 361 bis 470      | 471 bis 570 | über 570 |
| 31 bis 40       | bis 330  | 331 bis 440      | 441 bis 540 | über 540 |
| 41 bis 50       | bis 320  | 321 bis 430      | 431 bis 530 | über 530 |
| 51 bis 60       | bis 310  | 311 bis 420      | 421 bis 520 | über 520 |
| über 60         | bis 290  | 291 bis 390      | 391 bis 490 | über 490 |

**Normentabelle Bereich 2 Einzelübungen: Kraftausdauer (männlich)**

| Alter in Jahren | schlecht | durchschnittlich | gut         | sehr gut |
|-----------------|----------|------------------|-------------|----------|
| 12 bis 14       | bis 240  | 241 bis 310      | 311 bis 400 | über 400 |
| 15 bis 17       | bis 250  | 250 bis 320      | 321 bis 410 | über 410 |
| 18 bis 30       | bis 260  | 261 bis 330      | 331 bis 440 | über 440 |
| 31 bis 40       | bis 250  | 251 bis 310      | 311 bis 410 | über 410 |
| 41 bis 50       | bis 230  | 231 bis 300      | 301 bis 400 | über 400 |
| 51 bis 60       | bis 220  | 221 bis 290      | 291 bis 390 | über 390 |
| über 60         | bis 200  | 201 bis 270      | 271 bis 350 | über 350 |

**Normentabelle Bereich 2 Einzelübungen: Kraftausdauer (weiblich)**

| Alter in Jahren | schlecht | durchschnittlich | gut         | sehr gut |
|-----------------|----------|------------------|-------------|----------|
| 12 bis 14       | bis 230  | 231 bis 300      | 301 bis 390 | über 390 |
| 15 bis 17       | bis 240  | 240 bis 310      | 311 bis 400 | über 400 |
| 18 bis 30       | bis 250  | 251 bis 320      | 321 bis 430 | über 430 |
| 31 bis 40       | bis 240  | 241 bis 300      | 301 bis 400 | über 400 |
| 41 bis 50       | bis 220  | 221 bis 290      | 291 bis 390 | über 390 |
| 51 bis 60       | bis 210  | 211 bis 280      | 281 bis 380 | über 380 |
| über 60         | bis 190  | 191 bis 270      | 271 bis 340 | über 340 |

### **Normentabelle Bereich 2 Partnerübungen: Kraftausdauer (männlich)**

| <b>Alter in Jahren</b> | <b>schlecht</b> | <b>durchschnittlich</b> | <b>gut</b>  | <b>sehr gut</b> |
|------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| <b>12 bis 14</b>       | bis 280         | 281 bis 350             | 351 bis 420 | über 420        |
| <b>15 bis 17</b>       | bis 290         | 290 bis 360             | 361 bis 430 | über 430        |
| <b>18 bis 30</b>       | bis 310         | 311 bis 380             | 381 bis 480 | über 480        |
| <b>31 bis 40</b>       | bis 290         | 291 bis 350             | 351 bis 450 | über 450        |
| <b>41 bis 50</b>       | bis 280         | 281 bis 350             | 351 bis 430 | über 430        |
| <b>51 bis 60</b>       | bis 250         | 251 bis 320             | 321 bis 400 | über 400        |
| <b>über 60</b>         | bis 220         | 221 bis 290             | 291 bis 360 | über 360        |

### **Normentabelle Bereich 2 Partnerübungen: Kraftausdauer (weiblich)**

| <b>Alter in Jahren</b> | <b>Schlecht</b> | <b>durchschnittlich</b> | <b>gut</b>  | <b>sehr gut</b> |
|------------------------|-----------------|-------------------------|-------------|-----------------|
| <b>12 bis 14</b>       | bis 270         | 271 bis 340             | 341 bis 410 | über 410        |
| <b>15 bis 17</b>       | bis 280         | 280 bis 350             | 351 bis 420 | über 420        |
| <b>18 bis 30</b>       | bis 300         | 301 bis 370             | 371 bis 470 | über 470        |
| <b>31 bis 40</b>       | bis 280         | 281 bis 340             | 341 bis 440 | über 440        |
| <b>41 bis 50</b>       | bis 270         | 271 bis 330             | 331 bis 420 | über 420        |
| <b>51 bis 60</b>       | bis 240         | 241 bis 310             | 311 bis 390 | über 390        |
| <b>über 60</b>         | bis 210         | 211 bis 280             | 281 bis 350 | über 350        |

## ***Anmeldung und Durchführung***

1. Das JuSpoA wird von den dem DJB über ihre Landesverbände angeschlossenen Vereinen durchgeführt. Die Festlegung der Termine und die Organisation bleibt den Vereinen überlassen.
2. Die Teilnahmegebühr (incl. Urkunde) beträgt € 1,50 pro Person. Pro Nadel werden € 1,50 und pro Stoffabzeichen € 1,75 berechnet.
3. Die auf dem Ergebnisbogen ermittelte Summe für Teilnehmergebühren, Nadeln und Stoffabzeichen ist auf das Konto des DJB, **Kto. Nr. 127 040 079, BLZ 50050201** Stadtparkasse Frankfurt mit dem Vermerk: Judo-Sportabzeichen - Jahr - Vereinsname einzuzahlen.
4. Die Abnahme des JuSpoA ist an keine Lizenz gebunden. Der Prüfer sollte jedoch ein erfahrener Übungsleiter sein.
5. Nach Durchführung des JuSpoA sind die Ergebnislisten mit dem Deckblatt vollständig ausgefüllt an den DJB - Bereich Breitensport - einzusenden. Die Listen werden nach Überprüfung zusammen mit den Anstecknadeln und Urkunden wieder versandt. Die Ergebnislisten sollen dem DJB innerhalb von zwei Wochen nach Abschluß des JuSpoA vorliegen, damit eine kontinuierliche Bearbeitung und Auswertung erfolgen kann.
6. Die Teilnehmer, die die erforderlichen Leistungen in den vier Bereichen erbracht haben, erhalten eine Urkunde und wahlweise eine Anstecknadel und/oder ein Stoffabzeichen. Bei erstmaligem Ablegen des JuSpoA erhalten die Teilnehmer darüber hinaus eine Teilnehmerkarte.
7. Die Ausgabe der Abzeichen und Urkunden soll in einem würdigen Vereinsrahmen geschehen.

## ***Die Leistungsklassen***

1. Das Sportabzeichen kann nur einmal im Kalenderjahr abgelegt werden. Zwischen zwei Abnahmen müssen mindestens 4 Monate liegen.
2. Das Judo-Sportabzeichen ist in drei Leistungsklassen unterteilt. Die Leistungsklassen werden durch die Anzahl der Wiederholungen des JuSpoA bestimmt.
  - **Bronze:** 1. - 3. Abnahme
  - **Silber:** 4. - 5. Abnahme
  - **Gold:** ab 6. Abnahme
3. Bei der Ermittlung der Leistungsklasse werden die vor dem 01.01.1995 abgelegten Sportabzeichen nach altem Modus anerkannt.

## ***Wo erhalten wir noch mehr Informationen?***

Den „**Heißen Draht**“ haben Sie, wenn Sie die Nummer **069/67 72 08 20** wählen. In der Geschäftsstelle des Deutschen Judo-Bundes e.V. hilft Ihnen nämlich unser Breitensportreferent gerne weiter!

Oder schreiben Sie an:

**Deutscher Judo-Bund e.V.**

**Breitensportreferent**

**Postfach 710225**

**60492 Frankfurt/Main**

**Mail: [hschladt@judobund.de](mailto:hschladt@judobund.de)**

Über die DJB-Geschäftsstelle erhalten Sie auch **die offizielle Testlisten und Ergebnisbögen zum Judo-Sportabzeichen** (falls sie diesem Heft nicht beiliegen). Sie können diese aber auch von unserer Website [www.judobund.de](http://www.judobund.de) downloaden.



# Das Judo-Sportabzeichen

**Das Fitness-Programm des Deutschen Judo-Bundes  
Die offizielle Testliste zur Sportabzeichen-Abnahme**

Gruppe ..... Datum: .....

Name, Vorname .....

Gewicht ..... kg Gewicht des Partners ..... kg

Alter ..... in Jahren Einstufung .....

**Ja**, ich möchte auch über weitere Aktionen und Ideen des DJB für Breitensportler/innen informiert werden. Deshalb hier meine Anschrift:

Straße .....

PLZ, Ort .....

# Bereich 1: Judo-Fitness

## Die Aufgabe:

Das nachfolgende Übungsprogramm soll mit einer möglichst gleichmäßigen Belastung von 130 bis 150 Pulsschlägen pro Minute durchgeführt werden.

| Übung                        | Zeit |   | Anzahl | Faktor | Punkte | Puls |
|------------------------------|------|---|--------|--------|--------|------|
| Ausreichende Erwärmung       |      |   |        |        |        |      |
| Übung 1                      | 2    | Ukemi   |        | 2      |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 2                      | 3    | Nage-komi   |        | 2      |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 3                      | 2    | • Bahnen-Uchi-komi<br>Vorwärts m. Eindrehtechnik  |        | 1      |        |      |
|                              | 1    | • Befreiung aus Kesa-gatame                       |        |        |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 4                      | 2    | • Bahnen-Uchi-komi<br>Rückwärts mit Fußtechnik    |        | 1      |        |      |
|                              | 1    | • Befreiung aus Yoko-shio-gatame                  |        |        |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 5                      | 2    | • Bahnen-Uchi-komi<br>Seitwärts Eindrehtechnik II |        | 1      |        |      |
|                              | 1    | • Befreiung aus frei wählbaren Haltegriffen       |        |        |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 6                      | 1    | • Angriffe aus d.Rückenlage                       |        | 3      |        |      |
|                              | 1    | • Angriffe gg. Bank-/Bauchlage                    |        |        |        |      |
|                              | 1    | • Angriffe von d. Beinen her                      |        |        |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 7                      | 3    | Bodenrandori                                      | Punkte | Bonus  |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 8                      | 3    | Bodenrandori                                      | Punkte | Bonus  |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Übung 9                      | 3    | Bodenrandori                                      | Punkte | Bonus  |        |      |
|                              | 1    | Aktive Pause                                      |        |        |        |      |
| Puls nach weiteren 2 Minuten |      |   |        |        |        |      |

## Erläuterungen:

- Zählen Sie bei jeder Übung die Wiederholungen aller Teilaufgaben beider Partner zusammen und multiplizieren Sie diese mit dem Faktor, um die Punktzahl zu erhalten.
- Beim Bodenrandori gibt es 50 Punkte. Für besonders gute Aktivität ohne Pause kann der Übungsleiter einen Bonus von 10 Punkten gewähren.

## Bereich 2: Kraftausdauer

### Die Aufgabe:

1. Es wird ein Kraftausdauer-Training in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt, und zwar entweder
  - a) mit Einzelübungen oder
  - b) mit Partnerübungen
2. Die Belastungsdauer beträgt je eine Minute, die Pausendauer beträgt ebenfalls je eine Minute.

| Übung                         | Zeit     |  | Anzahl                    | Faktor | Punkte | Puls |
|-------------------------------|----------|--|---------------------------|--------|--------|------|
|                               |          | Ich führe die Übungen 1 bis 5  | a) als Einzelübung durch  |        |        |      |
|                               |          | Wir führen die Übungen 1 bis 5   | b) als Partnerübung durch |        |        |      |
| <b>Ausreichende Erwärmung</b> |          |  |                           |        |        |      |
| Übung 1                       | <b>1</b> | <b>Bauchmuskulatur</b>   |                           |        |        |      |
|                               |          | a) Cruches<br>b) Crunches aus Yoko-shio-gatame-Position  |                           | 1      |        |      |
| Übung 2                       | <b>1</b> | <b>Rückenmuskulatur</b>  |                           |        |        |      |
|                               |          | a) Aufrichten aus der Bauchlage<br>b) „Roman Chair“  |                           | 1<br>2 |        |      |
| Übung 3                       | <b>1</b> | <b>Beinmuskulatur</b>  |                           |        |        |      |
|                               |          | a) Abfahrtshocke (mit Wippen)<br>b) Aus der Rückenlage den Partner wegstrecken                         |                           | 1<br>2 |        |      |
| Übung 4                       | <b>1</b> | <b>Arme u. Schultergürtel</b>  |                           |        |        |      |
|                               |          | a) Liegestütz vor den Knien<br>b) Klimmzüge am Partner   |                           | 2<br>3 |        |      |
| Übung 5                       | <b>1</b> | <b>Ganzkörperübung</b>   |                           |        |        |      |
|                               |          | a) Anhocken u. Strecksprung aus dem Liegestütz<br>b) Bockspringen u. zwischen den Beinen durchkriechen |                           | 3<br>3 |        |      |
| Puls nach weiteren 2 Minuten  |          |  |                           |        |        |      |

### Erläuterungen:

- Bitte kreuzen Sie an, ob Sie Ausführung a) oder b) wählen und beachten Sie den jeweiligen Faktor
- Während des Tests darf nicht zwischen a) und b) gewechselt werden.

## Bereich 3: Beweglichkeit/Gewandtheit

**Die Aufgabe:**

Es ist ein Parcours von ca. 8 x 6 m und sechs festgelegten Elementen drei Minuten lang in altersgerechter Geschwindigkeit zu durchlaufen.

| Zeit   |  | Runde | Faktor | Punkte | Puls |
|--------|--|-------|--------|--------|------|
| 3 Min. | Durchlaufen eines Parcours von ca. 8x6m mit sechs festgelegten Elementen |       | 8      |        |      |

## Bereich 4: Judo-Kreativität

**Die Aufgabe:**

Die Teilnehmer/innen sollen eine Judo-Mini-Kata erstellen und vorführen. Die Demonstration soll mindestens sechs Techniken enthalten. Dies können Fallübungen, Wurftechniken oder Grifftechniken sein, in deren Darstellung auch Elemente der Judo-Selbstverteidigung einbezogen werden können. Die Kata sollte so aufgebaut sein, daß mit ihr Prinzipien des Judo verdeutlicht werden. Es ist auf Exaktheit der vorgeführten Techniken zu achten.

**Demonstration einer Judo-Mini-Kata**

**Demonstriert am:**

.....  
(Übungleiter/in-Unterschrift)

**Wichtig:**

Dieser Kontrollbogen soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmern schon während der Vorbereitungsphase in ausreichender Anzahl zur Verfügung gestellt werden.

Sonstige Bemerkungen

# Das Judo-Sportabzeichen

## Das Fitness-Programm des Deutschen Judo-Bundes Ergebnisbogen zur Sportabzeichen-Abnahme

Gruppe/Verein ..... Datum .....

Landesverband .....

Übungsleiter/in .....  
(Name, Vorname)

Straße .....

PLZ, Ort .....

Telefon p.: ..... d.: .....

Fax: ..... Mail: .....

**Ja**, ich/wir möchten auch über weitere Aktionen und Ideen des DJB für Breitensportler/innen informiert werden.

**Nein**, ich/wir sind ausreichend über Materialien, Lehrgänge und Konzepte des DJB für Breitensportler/innen informiert.

# Abrechnungsbogen

| Leistungsklassen  |        |        |      |        |                             |     |
|---|--------|--------|------|--------|-----------------------------|-----|
|   | Bronze | Silber | Gold | Gesamt | x €                         | = € |
| Weiblich  |        |        |      |        |                             |     |
| Männlich  |        |        |      |        |                             |     |
| Gesamt  |        |        |      |        | 1,50                        |     |
| Nadeln  |        |        |      |        | 1,50                        |     |
| Aufnäher  |        |        |      |        | 1,75                        |     |
| Konto des DJB, Kto. Nr. 127 040 079, BLZ 500 502 01 Stadtparkasse Frankfurt |        |        |      |        | <b>Betrag zu überweisen</b> |     |

Anzahl der benötigten Karten für Erstabnehmer .....

Datum, Unterschrift .....(Vereinsstempel).....

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Nicht vom Verein ausfüllen! | Bemerkungen:      |
| Sachlich richtig:           | Versand am: ..... |



## Ergebnisliste für 20 Teilnehmer/innen des Judo-Sportabzeichens

| Verein: |               | Landesverband: |                        |                         |                       | Blatt-Nr.                  |                  |
|---------|---------------|----------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------|
| Nr.     | Name, Vorname | Jahrgang       | Bereich 1 Judo-Fitness | Bereich 2 Kraftausdauer | Bereich 3 Gewandtheit | Bereich 4 Judo-Kreativität | Leistungs-klasse |
| 1       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 2       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 3       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 4       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 5       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 6       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 7       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 8       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 9       |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 10      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 11      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 12      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 13      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 14      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 15      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 16      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 17      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 18      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 19      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |
| 20      |               |                |                        |                         |                       |                            |                  |

# Formalitäten

## Die Teilnahme am Judo-Sportabzeichen des DJB

1. Das Judo-Sportabzeichen (JuSpoA) ist das offizielle Leistungsabzeichen des Deutschen Judo-Bundes.
2. Teilnahmeberechtigt sind weibliche und männliche Judoka ab 12 Jahren, die Mitglied in einem dem Judo-Landesverband angeschlossenen Verein sind.
3. Die erforderlichen Leistungen sind in folgenden Bereichen zu erbringen:
  - Judo-Fitness
  - Kraftausdauer
  - Beweglichkeit/Gewandtheit
  - Judo-KreativitätDie genauen Inhalte sind in der Vereinsbroschüre zum Judo-Sportabzeichen festgelegt.
4. Die Teilnehmer, die die erforderlichen Leistungen in den vier Bereichen erbracht haben, erhalten eine Urkunde und wahlweise eine Anstecknadel und/oder ein Stoffabzeichen. Bei erstmaligem Ablegen des JuSpoA erhalten die Teilnehmer darüber hinaus eine Teilnehmerkarte.
5. Das Sportabzeichen kann nur einmal im Kalenderjahr abgelegt werden. Zwischen zwei Abnahmen müssen mindestens 4 Monate liegen.
6. Die Teilnahmegebühr (incl. Urkunde) beträgt € 1,50 pro Person. Pro Nadel werden € 1,50 und pro Stoffabzeichen € 1,75 berechnet.

## Anmeldung und Durchführung

1. Das JuSpoA wird von den dem DJB über ihre Landesverbände angeschlossenen Vereinen durchgeführt. Die Festlegung der Termine und die Organisation bleibt den Vereinen überlassen.
2. Die ermittelte Summe für Teilnehmergebühren, Nadeln und Stoffabzeichen ist auf das Konto des DJB, **Kto. Nr. 127 040 079, BLZ 500 502 01** Stadtparkasse Frankfurt mit dem Vermerk: JuSpoA - Jahr - Vereinsname einzuzahlen.
3. Die Abnahme des JuSpoA ist an keine Lizenz gebunden. Der Prüfer sollte jedoch ein erfahrener Übungsleiter sein.
4. Nach Durchführung des JuSpoA sind die Ergebnislisten mit dem Deckblatt vollständig ausgefüllt an den DJB - Bereich Breitensport - einzusenden. Die Listen werden nach Überprüfung zusammen mit den Anstecknadeln und Urkunden wieder versandt. Die Ergebnislisten sollen dem DJB innerhalb von zwei Wochen nach Abschluß des JuSpoA vorliegen, damit eine kontinuierliche Bearbeitung und Auswertung erfolgen kann.

## Leistungsklassen

Das Judo-Sportabzeichen ist in drei Leistungsklassen unterteilt. Die Leistungsklassen werden durch die Anzahl der Wiederholungen des JuSpoA bestimmt.

**Bronze:** 1. - 3. Abnahme

**Silber:** 4. - 5. Abnahme

**Gold:** ab 6. Abnahme

Bei der Ermittlung der Leistungsklasse werden die vor dem 01.01.1995 abgelegten Sportabzeichen nach altem Modus anerkannt.