



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 Vorwärts m. Eindrehtechnik		1			
	1	• Befreiung aus Kesa-gatame					
	1	Aktive Pause					
Übung 4	2	• Bahnen-Uchi-komi Rückwärts mit Fußtechnik		1			
	1	• Befreiung aus Yoko-shio-gatame					
	1	Aktive Pause					
Übung 5	2	• Bahnen-Uchi-komi 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:

- Es wird ein Kraftausdauer-Training in Form eines Zirkeltrainings durchgeführt, und zwar entweder
 - mit Einzelübungen oder
 - mit Partnerübungen
- 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			
Ausreichende Erwärmung						
Übung 1	1	Bauchmuskulatur				
		a) Cruches		1		
		b) Crunches aus Yoko-shio-gatame-Position		1		
Übung 2	1	Rückenmuskulatur				
		a) Aufrichten aus der Bauchlage		1		
		b) „Roman Chair“		2		
Übung 3	1	Beinmuskulatur				
		a) Abfahrtshocke (mit Wippen)		1		
		b) Aus der Rückenlage den Partner wegstrecken		2		
Übung 4	1	Arme u. Schultergürtel				
		a) Liegestütz vor den Knien		2		
		b) Klimmzüge am Partner		3		
Übung 5	1	Ganzkörperübung				
		a) Anhocken u. Strecksprung aus dem Liegestütz		3		
		b) Bockspringen u. zwischen den Beinen durchkriechen		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. Den zur Sportabzeichen-Abnahme benutzten Bogen bitte mit den Unterlagen einsenden

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.:

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 DM	= DM
Weiblich						
Männlich						
Gesamt					3,-	
Nadeln					3,-	
Aufnäher					3,50	
Konto des DJB, Kto. Nr. 127 040 079, BLZ 500 501 02 Stadtparkasse Frankfurt					Betrag zu überweisen	

Anzahl der benötigten Karten für Erstableger

Datum, Unterschrift(Vereinsstempel).....

Nicht vom Verein ausfüllen!

Bemerkungen:

Sachlich richtig:

Versand am:

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 DM 3,- pro Person. Pro Nadel werden DM 3,- und pro Stoffabzeichen DM 3,50 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 Durchführung des JuSpoA wird von den Vereinen beim DJB angemeldet unter der Anschrift: **Deutscher Judo-Bund e.V., Bereich Breitensport, Postfach 710225, 60492 Frankfurt**. Bei der Anmeldung ist die ungefähre Zahl der Teilnehmer sowie der Vereinsname anzugeben. Aufgrund dieser Meldung werden den Vereinen die Teilnahmeunterlagen zugesandt.
3. Die ermittelte Summe für Teilnehmergebühren, Nadeln und Stoffabzeichen ist auf das Konto des DJB, **Kto. Nr. 127 040 079, BLZ 500 501 02** Stadtparkasse Frankfurt mit dem Vermerk: JuSpoA - 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, sowie die bei der Abnahme ausgefüllten Teilnehmer-Testbögen, 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.