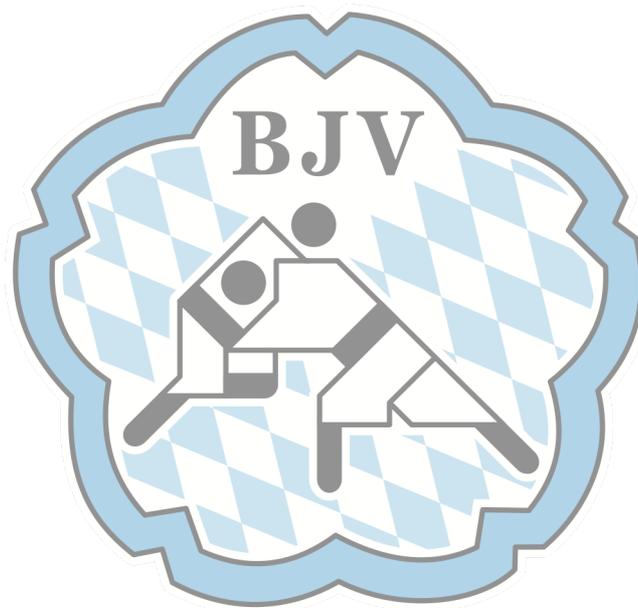


# Jugendgesamtkonzept



Stand: 24.04.2014



## VORWORT

*Ich wurde vom Jugendausschuss Ende 2012 beauftragt eine Übersicht der altersgerechten Turnierformen für die u10 und u12 zu erstellen.*

Hierfür habe ich Kontakt zum Bundestrainer, Landestrainern, Jugendreferenten und Bezirksjugendleitungen gesucht und auch öffentlich nach eurer Meinung gefragt. Für eure Meinung und eure Vorschläge, für eure Gedanken und geopfert Zeit möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Diese Meinungen wurden gesammelt, ausgewertet und am Ende nach sportwissenschaftlichen Erkenntnissen bewertet und Vorschläge zu den Turnierformen im Mai 2013 dem Gesamtvorstand vorgestellt. Informationen zu Literatur und Quellen können jederzeit gerne bei mir erfragt werden, auf der Jugendausschusssitzung wurde eine ausführliche Präsentation von mir vorgetragen. Es würden den Rahmen des Jugendgesamtkonzeptes jedoch sprengen.

*Ich bin mir bewusst und ihr könnt hoffentlich nachvollziehen, dass man unmöglich alle Meinungen und Facetten unter ein Dach bringen kann. Daher musste es bei den verschiedensten Punkten zu Abstrichen kommen. Das Ergebnis stellt somit einen Kompromiss dar. Einen Kompromiss, auf den sich nun jedoch jeder einlassen soll. Gebt dieser Konzeption eine Chance und setzt sie um. Im Laufe des Jahres wird gezielt ein Feedback eingeholt um ggf. Anpassungen und Weiterentwicklungen durchführen zu können (s. Feedbackbogen).*

*Etymologisch bedeutet das Wort Konzept soviel wie Leitidee, die auch verbindliche Maßnahmen enthalten kann. Unser Jugendwettkampfkonzert ist eine verbindliche Leitidee, die sinnvoll und*

altersentsprechend Wettkämpfen und sportliche Vergleiche vorschreibt, den Wettkampfbetrieb regelt und die zulässigen Turnierformen des Bayerischen Judo Verbandes erklärt.

*Setzt euch damit bitte sachlich auseinander. Sollten dennoch Fragen und Unverständlichkeiten auftreten, so kontaktiert mich bitte. Ich stehe gerne zur Verfügung, solange eine Diskussion auf Sachebene geführt wird.*

Im Mai wurde ich dann auf der Gesamtvorstandssitzung beauftragt, diese Turnierideen in das Jugendgesamtkonzept des BJV einzuarbeiten, sodass nun eine komplett überarbeitete Version dieses Konzepts entstanden ist. Es steht im Einklang mit der Sportordnung und bezieht sich bei den Wettkampfbregeln etc. auf eben diese.

Ich bedanke mich bei Richard Trautmann, den Landestrainern des BJV und den gewählten Funktionären der Jugend in Verband und Bezirk sowie den Mitgliedern für ihr Feedback und ihre Meinung. Namentlich möchte ich für ihr großes Zutun ebenso Herbert Eberlein, Ludwig Tradler, Gerhard Auer, Sigrid Oprotkowitz, Sven Keidel, Andreas Hofreiter und der Sport- und Trainerschule Jens Keidel meinen Dank aussprechen.

Die ehrenamtliche, zeitintensive und nicht ganz leichte Arbeit machen ein ausführliches Dankeschön für euren Einsatz notwendig und rechtfertigt auch dieses Vorwort.

Florian Ellmann

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Übersicht</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Altersklasse U10</b> .....	<b>4</b>
2.1. Pool-Turnier.....	5
2.2. Mannschaftsturnier.....	6
2.3. Bezirkseinzelseisterschaft.....	8
2.4. Randori-Turnier.....	9
2.5. Judo-Safari.....	11
2.6. Vielseitigkeitsturnier.....	12
<b>3. Altersklasse U12</b> .....	<b>14</b>
3.1. Mannschaftsmeisterschaften.....	14
3.2. Bezirkseinzelseisterschaften.....	15
3.3. Pool-Turnier.....	16
3.4. Mannschaftsturnier.....	17
3.5. BJV-Sichtungsturnier u13.....	19
3.6. Jugend-Kata-Meisterschaft.....	21
<b>4. Anhang u10/u12</b> .....	<b>23</b>
4.1. Poolturnier Startkarten.....	23
4.2. Feedbackbogen Turnierformen.....	25
<b>5. Altersklasse U15</b> .....	<b>26</b>
5.1. Übersicht Altersklasse u15.....	26
5.2. Jugend-Kata-Meisterschaften.....	27
<b>6. Altersklasse U18</b> .....	<b>29</b>
<b>7. Rahmentrainingsplan</b> .....	<b>noch nicht ergänzt</b>

## ÜBERSICHT

	U10	U12	U15	U18
<b>Ziele</b>	Entwicklung von Freude an <i>vielseitiger allgemeiner</i> und judosportlicher Betätigung.  <i>Judo spielen lernen</i>	Entwicklung von Freude an <i>vielseitiger allgemeiner</i> und judosportlicher Betätigung.  <i>Judo spielen lernen + Judo kämpfen lernen</i>	Vielseitiges Training zur Ausbildung/ Entwicklung allgemeiner und judospezifischer Grundlagen.  <i>Judo kämpfen lernen</i>	Vielseitiges Erweiterung allgemeinen und sportart-spezifischen Grundlagen in Einheit mit einer beginnenden technisch- taktischen Spezialisierung. <i>Judo wettkämpfen lernen</i>
<b>Inhalte</b>	Rahmentrainingsplan u10	Rahmentrainingsplan u12	Rahmentrainingsplan u15	Rahmentrainingsplan u18
<b>Inhalte</b>	Judo-Grundausbildung (8. - 6.Kyu)	Judo - Grundausbildung (6. - 4.Kyu)	Judo - Grundlagentraining (4. - 1.Kyu)	Judo - Aufbautraining (1.Kyu - 1.Dan)
<b>Formen</b>	Pool - Turnier Mannschaftsturnier Bezirkseinzelseisterschaften Randori-Turnier Judosafari (DJB) Vielseitigkeitsturnier	Mannschaftsmeisterschaften in Bezirk, Gebiet und Land Bezirkseinzelseisterschaften Pool - Turnier Mannschaftsturnier BJV - Sichtungsturnier u13 Judosafari (DJB) (s. u10)	Einzelmeisterschaften Mannschaftsmeisterschaften Turniere Jugend-Kata-Meisterschaft	Einzelmeisterschaften Mannschaftsmeisterschaften Nat. + Int. Turniere Jugend-Kata-Meisterschaft
<b>Anzahl</b>	ca. 6 Wettkämpfe / Jahr	ca. 10 Wettkämpfe / Jahr	ca. 12 Wettkämpfe / Jahr	ca. 17 Wettkämpfe / Jahr

Folgende Tabellen bieten eine Kurzzusammenfassung der möglichen Wettkampf- und Turnierformen. Genaue Beschreibungen zur Durchführung und Organisation sind auf den darauffolgenden Seiten zu finden.

- Für die **AK u10** (männlich und weiblich gegeneinander möglich) nennt der Bayerische Judo Verband e.V. folgende Turnier- und Wettkampfformen:

Tabelle 1: Übersicht der Altersklasse u10

Turnierformen	ab weiß-gelb (mind. 1 Jahr aktives Mitglied)	7 Jahre +
<b>u10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pool Turnier u10</li> <li>Mannschaftsturnier u10</li> <li>Bezirkseinzelseisterschaften</li> <li>Randori-Turnier</li> <li>Judosafari (DJB)</li> <li>Vielseitigkeitsturnier</li> </ul>	

- Für die **AK u12** (männlich und weiblich getrennt) nennt der Bayerische Judo Verband e.V. folgende Turnier- und Wettkampfformen:

Tabelle 2: Übersicht der Altersklasse u12

Turnierformen	ab weiß-gelb (mind. 1 Jahr aktives Mitglied)	10 Jahre +
<b>u12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsmeisterschaften in Bezirk, Gebiet und Land</li> <li>Bezirkseinzelseisterschaften</li> <li>Pool Turnier u12</li> <li>Mannschaftsturnier u12</li> <li>BJV - Sichtungsturnier u13</li> <li>Judosafari (DJB) (s. u10)</li> <li>Jugend-Kata-Meisterschaft</li> </ul>	

- Die Startkarten für die Poolturniere und Einzelseisterschaften sowie der Feedbackbogen zur Verbesserung sind am Ende angefügt.
- Für die **AK u15** nennt der Bayerische Judo Verband e.V. folgende Turnier- und Wettkampfformen:

Tabelle 3: Übersicht der Altersklasse u15

Turnierformen	ab gelb oder DJB-Vorgabe	12 Jahre +
<b>u15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsmeisterschaften</li> <li>Einzelseisterschaften</li> <li>Turniere</li> <li>Jugend-Kata-Meisterschaften</li> </ul>	

- Für die **AK u18** nennt der Bayerische Judo Verband e.V. folgende Turnier- und Wettkampfformen:

Tabelle 4: Übersicht der Altersklasse u18

Turnierformen	ab gelb oder DJB-Vorgabe	15 Jahre +
<b>u18</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsmeisterschaften</li> <li>Einzelseisterschaften</li> <li>Nat. + Int. Turniere</li> <li>Jugend-Kata-Meisterschaften</li> </ul>	

# POOLTURNIER u10

## Wettkampfsystem

Das Poolturnier der Altersklasse u10 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen.

Dabei gilt folgende Punkteverteilung:

Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit WazaAri bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal WazaAri und damit insgesamt 3 Punkte erreichen.

Sind 8 Punkte erreicht, wird der Kampf vorzeitig beendet.

Zur Ermittlung des Turnier-/Poolsiegers werden die Ergebnisse in folgender Reihenfolge herangezogen:

- Ein Sieg bringt 2 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt, eine Niederlage 0 Punkte.
- Bei Punktegleichstand entscheidet die Mehrzahl der Siege.
- Bei gleicher Siegzahl entscheidet die höhere Unterbewertung an erzielten Punkten.
- Bei gleicher Unterbewertung an erzielten Punkten entscheidet die Differenz.
- Bei gleicher Differenz entscheidet der direkte Vergleich.

Bei der U 10 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 Hansokumake zu bestrafen sind. Hier verliert der bestrafte Kämpfer den Kampf mit 0:8 Punkten.

## Wettkampfbregeln

Die Regeln für die Bezirkseinzelleistungen u10 regelt die Sportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

## Wettkampforganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Mädchen und Jungen können gegeneinander kämpfen. Diese werden in gewichtsnahen Gruppen in max. 5er Pools (Jeder gegen Jeden) eingeteilt. Die Teilnehmerzahl darf max. 20 Judoka pro ausgelegte Matte nicht übersteigen. Der Ausrichter organisiert ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer! Jeder Teilnehmer im Pool kann eine Gürtelfarbe zugelost bekommen, die auf der Punktekarte vermerkt ist (braun, blau, grün, orange, rot). Diesen Gürtel bindet sich der Teilnehmer zusätzlich um, sodass die Tischbesetzung die Punkte auf der Karte richtig eintragen kann. Das Zusammenlegen mehrerer Pools zur Siegerehrung ist erwünscht.

Wertungsrankliste: Die Unterbewertungen jedes Kämpfers sollen in einer Wertungsrankliste geführt werden, Athleten ab 12 Punkten gelangen in diese Rangliste und sollen Ehrenpreise erhalten.

Mannschaftswertung: Der 1.Platz bekommt drei Punkte, der 2.Platz zwei Punkte, der 3.Platz einen Punkt, der 4.Platz 0,5 Punkte und jeder Teilnehmer zusätzlich 0,5 Punkte.

Wertungsrankliste und Mannschaftswertung sollen durchgeführt werden, sofern die Rahmenbedingungen dies zulassen.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen.

#			Braun (1), blau (2), grün (3), orange (4), rot (5)					
			Braun 1	Blau 2	Grün 3	Orange 4	Rot 5	Gesamt:
1	1 vs. 2	braun vs. blau						
2	3 vs. 4	grün vs. orange						
3	1 vs. 5	braun vs. rot						
4	2 vs. 3	blau vs. grün						
5	4 vs. 5	orange vs. rot						
6	1 vs. 3	braun vs. grün						
7	2 vs. 4	blau vs. orange						
8	3 vs. 5	grün vs. rot						
9	1 vs. 4	braun vs. orange						
10	2 vs. 5	blau vs. rot						

# MANNSCHAFTSTURNIER u10

## Wettkampfsystem

Das Mannschaftsturnier der Altersklasse U10 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen. Gekämpft wird in einem vorgepoolten System, d.h. dass im Pool jede Mannschaft gegen jede kämpft, die Poolersten tragen ein Finale aus und die Poolzweiten sind automatisch Drittplatzierte.

In den Wettkämpfen gilt folgende Punkteverteilung:

Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit Wazari bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Wazari und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Sind 8 Punkte erreicht, so wird der Kampf vorzeitig beendet. Der Sieger wird per Handzeichen durch den Kampfrichter bekanntgegeben, die siegreiche Mannschaft bekommt zwei Punkte pro Einzelsieg, bei einem Unentschieden 1 Punkt, bei einer Niederlage im Einzelkampf 0 Punkte.

Bei der U 10 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 0:8 Punkten.

## Wettkampfbregeln

Die Wettkampfbregeln für die Altersklasse u10 regelt die Sportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

## Durchführungshinweise

Sind die Judowettkämpfe pro Mannschaftsbegegnung beendet, so kann die Vielseitigkeitsaufgabe folgen, die von allen eingesetzten Kämpfern in Staffelform durchgeführt wird. Die siegreiche Mannschaft bekommt zusätzlich 3 Punkte gewertet. Ist eine Mannschaft nicht vollständig, so muss die entsprechende Anzahl an Sportlern durch den Betreuer bestimmt werden, welche die Aufgaben doppelt absolvieren.

Gewichtsklassen:

-24kg /-26kg /-28kg /-30kg /-33kg /+33kg

## Wettkampfororganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Pro Pool ist eine Wettkampffläche zu legen. Mädchen und Jungen können gegeneinander kämpfen. Der Ausrichter organisiert ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer! Alle Teilnehmer erhalten Urkunden.

Eine Gesamtveranstaltungsdauer von vier Stunden sollte nicht überschritten werden! Da die Anzahl der Kämpfe im Vordergrund steht gibt es keine Regelung zu Fremdstartregelung. Lieber vor Ort noch eine Mannschaft mehr mischen und die Sportler kämpfen lassen! Bei mehr als zwei Pools findet die Finalrunde im direkten KO-System statt.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen.

Pool A	Pool B	Finale
Team 1	Team 5	Gewinner Pool A vs. Gewinner Pool B
Team 2	Team 6	
Team 3	Team 7	Pool-Zweite sind Drittplatzierte
Team 4	Team 8	

Pool A							Pool B						
	1	2	3	4	Gesamt	Rang		1	2	3	4	Gesamt	Rang
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						

## **Vielseitigkeitsaufgaben:**

Aus diesen Vielseitigkeitsaufgaben ist eine Zusatzaufgabe auszuwählen. Von Turnier zu Turnier sollen diese Aufgaben jedoch variieren. Ziel dieser Zusätze ist es nicht nur reine Judowettkämpfe im Vergleich zu haben, sondern freudvolle Staffelaufgaben zu integrieren und durch die koordinativ-konditionellen Anforderungen bereits auf spätere Sichtungsturniere vorzubereiten und die allgemeinsportlichen Trainingsinhalte einzubauen.

- **Einbeinig Bahnen springen:**  
Es wird einbeinig ein Parkour oder eine gerade Strecke durchlaufen und am Wendepunkte zum Ausgangspunkt umgedreht. Hier erfolgt der Partnerwechsel. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Kasten-Boomerang-Lauf oder Medizinballlauf:**  
Der Kasten-Boomerang-Lauf bzw. Medizinballlauf wird von jedem Sportler einzeln durchlaufen, am Ende erfolgt durch Abschlagen der Wechsel. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Haltegriffbefreiung durch Schulterbrücken (10 Stück pro Paar):**  
Auf Startkommando laufen zwei Sportler pro Mannschaft auf die Wettkampffläche und befreien sich abwechselnd insgesamt 10 mal aus einem Kesa-Gatame abwechselnd durch eine Schulterbrücke. Nach den 10 Wiederholungen laufen die Sportler zum Rand der Kampffläche und schlagen dort die nächsten zwei Sportler ab, die darauf von vorne beginnen. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **15-Meter-Spint:**  
Der Sportler sprintet 15 Meter bis zu einer Markierung, macht dort eine Fallschule vorwärts und dreht um. Am Ausgangspunkt beginnt durch Abschlagen der nächste Sportler. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Standweitsprungreihe:**  
Der erste Sportler beginnt mit einem beidbeinigen Standweitsprung. Der nächste Sportler startet an der Landestelle des vorherigen Sportlers. Die Mannschaft, die mehr Strecke zurücklegt bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.

## BEZIRKSEINZELMEISTERSCHAFT u10

### Wettkampfsystem

Die Bezirkseinzelschaften der Altersklasse u10 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen.

Dabei gilt folgende Punkteverteilung:

Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit WazaAri bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal WazaAri und damit insgesamt 3 Punkte erreichen.

Sind 8 Punkte erreicht, wird der Kampf vorzeitig beendet.

Zur Ermittlung des Turnier-/Poolsiegers werden die Ergebnisse in folgender Reihenfolge herangezogen:

- Ein Sieg bringt 2 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt, eine Niederlage 0 Punkte.
- Bei Punktegleichstand entscheidet die Mehrzahl der Siege.
- Bei gleicher Siegzahl entscheidet die höhere Unterbewertung an erzielten Punkten.
- Bei gleicher Unterbewertung an erzielten Punkten entscheidet die Differenz.
- Bei gleicher Differenz entscheidet der direkte Vergleich.

Bei der U 10 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 Hansokumake zu bestrafen sind. Hier verliert der bestrafte Kämpfer den Kampf mit 0:8 Punkten.

### Wettkampfbregeln

Die Regeln für die Bezirkseinzelschaften u10 regelt die Sportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

### Wettkampforganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Mädchen und Jungen können gegeneinander kämpfen. Diese werden in gewichtsnahe Gruppen in max. 5er Pools (Jeder gegen Jeden) eingeteilt. Die Teilnehmerzahl darf max. 20 Judoka pro ausgelegte Matte nicht übersteigen. Der Ausrichter organisiert ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer! Jeder Teilnehmer im Pool kann eine Gürtelfarbe zugelost bekommen, die auf der Punktekarte vermerkt ist (braun, blau, grün, orange, rot). Diesen Gürtel bindet sich der Teilnehmer zusätzlich um, sodass die Tischbesetzung die Punkte auf der Karte richtig eintragen kann. Das Zusammenlegen mehrerer Pools zur Siegerehrung ist erwünscht.

Wertungsrankliste: Die Unterbewertungen jedes Kämpfers sollen in einer Wertungsrankliste geführt werden, Athleten ab 12 Punkten gelangen in diese Rankliste und sollen Ehrenpreise erhalten.

Mannschaftswertung: Der 1.Platz bekommt drei Punkte, der 2.Platz zwei Punkte, der 3.Platz einen Punkt, der 4.Platz 0,5 Punkte und jeder Teilnehmer zusätzlich 0,5 Punkte.

Wertungsrankliste und Mannschaftswertung sollen durchgeführt werden, sofern die Rahmenbedingungen dies zulassen.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen

#			Braun (1), blau (2), grün (3), orange (4), rot (5)					
			Braun 1	Blau 2	Grün 3	Orange 4	Rot 5	Gesamt:
1	1 vs. 2	braun vs. blau						
2	3 vs. 4	grün vs. orange						
3	1 vs. 5	braun vs. rot						
4	2 vs. 3	blau vs. grün						
5	4 vs. 5	orange vs. rot						
6	1 vs. 3	braun vs. grün						
7	2 vs. 4	blau vs. orange						
8	3 vs. 5	grün vs. rot						
9	1 vs. 4	braun vs. orange						
10	2 vs. 5	blau vs. rot						

## RANDORITURNIER u10

### Wettkampfsystem

Das Randori Turnier u10 verfolgt folgende Zielstellung: „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.“

Die Übungszeit beträgt feste 2 Minuten. Die Hälfte der Randori soll im Stand, die andere Hälfte im Boden absolviert werden. 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! Anregungen gibt es hierzu im Randori-Buch des DJB. Gerade für die Bodenrandori sollte eine Ausgangsposition vor jedem Randori ausgelost werden. Die Judoka suchen sich selbstständig einen neuen Partner und stellen sich am Mattenrand in einer Reihe mit ihrem Partner an. Bei einem Kreuzaufbau können 4 bzw. 6 Paare gleichzeitig Randori machen. Jeder Judoka erhält zu Beginn des Turniers ein Teilnehmerblatt, 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.

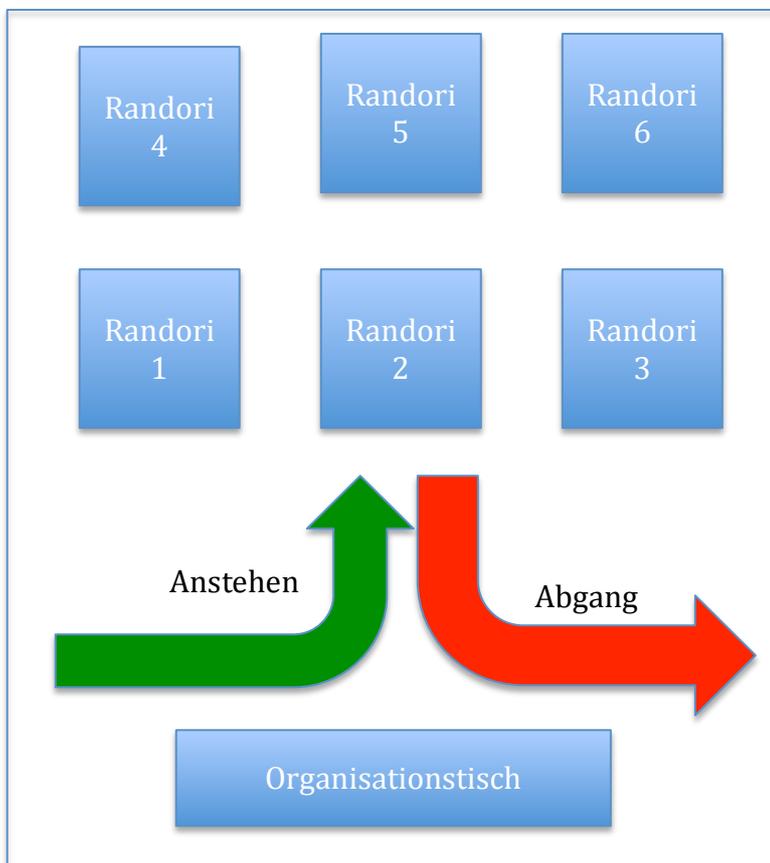
Am Ende soll jeder Teilnehmer eine Urkunde über die Anzahl der durchgeführten Randori erhalten.

### Erklärung:

Das Wort Randori wird übersetzt als „miteinander kultiviert kämpfen“ interpretiert. Somit wird eindeutig geklärt, dass es sich um keinen Kampf auf Biegen und Brechen handeln, sondern dass sich jeder Sportler genauso darüber freuen kann, wenn er vorbildlich geworfen wurde und eine saubere Falltechnik zeigen konnte oder eben einen eigenen Wurf ansetzen konnte. Nur wer dies vorlebt und praktiziert, hat den Sinn des Randori verstanden (Wolfgang Hofmann). 100% im Angriff, jedoch 30 bis 50% in der Abwehr sind die Faustregeln. Das ist die Idee, die unter dem Randoribegriff für diese Turnierform verstanden wird. Den Teilnehmern sollte immer wieder dieser Gedanke vor Augen geführt werden. Im Randori können selbstverständlich, genauso wie im Training, weibliche und männliche Sportler zusammen trainieren.

Beim Anstehen geben die Sportler die Teilnehmerkarte am Organisationstisch ab, diese werden dann gestempelt. Beim Abgang holen sie diese wieder vom Tisch ab. Ein Platz zum Schlappen-Abstellen ist von Vorteil! Hier kann die Bodensituation auch zugelost werden.

Das Bayerische Randori Turnier eignet sich als Maßnahme vor Ligakämpfen, denn im Anschluss sind Kinder und Eltern direkt als Zuschauer in der Halle. Zudem kann es durch das Förderprogramm „Junges Engagement“ der BSJ bezuschusst werden, sodass sich Preise, Essen und Getränke finanzieren lassen.



**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

**Teilnehmerkarte für Randori-Turnier**

Name:  Verein:

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

## JUDOSAFARI

### Erklärung

Die „Safari“ wird von den dem DJB über ihre Landesverbände angeschlossenen Vereinen durchgeführt. Die Festlegung der Termine und die Gestaltung bleibt den Vereinen überlassen. 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 Jahre. Bei großer Teilnehmerzahl eines Vereines kann eine weitere Unterteilung vorgenommen werden. Die Vereine fordern die Safari-Unterlagen bei der DJB-Geschäftsstelle an: Deutscher Judo-Bund, Referat Breitensport, Postfach 71 02 25, 60492 Frankfurt/Main. 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!

### Durchführung und Bewertung - Budo-Wettbewerb

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. 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. 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. Das Japanische Turnier kann statt in Judo auch in einer anderen Budo-Sportart durchgeführt werden, beispielsweise auch als Sumo-Ringkampf.

### Durchführung und Bewertung - Kreativer Wettbewerb

Die Gruppenstärke soll nach Möglichkeit **15** Teilnehmer nicht unterschreiten. 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. Die Bewertung des kreativen Teils obliegt alleine den Vereinen. Hierzu ist ein Gremium zu berufen, dem z.B. die Eltern angehören können. 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.

### Durchführung und Bewertung - Leichtathletischer Wettbewerb

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.

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! Wird mehrfach die gleiche Zeit oder Weite erreicht, wird die gleiche Punktzahl vergeben, jedoch sind entsprechend der Zahl der Gleichbewerteten die nächstfolgenden Punktzahlen auszulassen! Lauf, Sprung und Wurf sind selbstständige Wettbewerbe; ein Teilnehmer kann also insgesamt bis zu **75 Punkte** erreichen.

### Leistungsklassen

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. Leistungsklassen entsprechend der erreichten Gesamtpunktzahl sind:

<b>bis 80</b>	<b>Gelbes Känguru</b>
<b>81 bis 120</b>	<b>Roter Fuchs</b>
<b>121 bis 150</b>	<b>Grüne Schlange</b>
<b>151 bis 190</b>	<b>Blauer Adler</b>
<b>191 bis 224</b>	<b>Brauner Bär</b>
<b>ab 225</b>	<b>Schwarzer Panther</b>

Entsprechend der erreichten Leistungsklasse erhalten die Teilnehmer ein Stoffabzeichen und eine Urkunde. Eine **Vorgabe von 35 Punkten** erhält jeder Teilnehmer, der bereits in den Vorjahren einmal oder auch mehrfach an der „SAFARI“ teilgenommen hat.

### 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. Eine Bezuschussung der Maßnahme durch die BSJ und die Förderung durch „Junges Engagement“ ist anzustreben. Speisen, Getränke, Preise und die anfallenden Kosten an der DJB können von der BSJ anteilig übernommen werden.

**Weitere Informationen, auch zur Förderung, sowie die Ergebnislisten und das Deckblatt zur Auswertung der SAFARI finden sich im Internet auf der Homepage des DJB unter „Breitensport“ und in der Info-Ecke auf der Jugendseite des BJV im Internet unter [www.b-j-v.de](http://www.b-j-v.de).**

## VIELSEITIGKEITSTURNIER

Das U10-Vielseitigkeits-Mannschaftsturnier wird 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 gemischt ausgetragen. Teilnehmen dürfen Judoka der entsprechenden Jahrgänge ab dem 8. Kyu. Jede Mannschaft stellt einen Betreuer als Stationsaufsicht. Die Aufsicht bleibt und misst bei allen Durchgängen diese Station, um Messabweichungen vermeiden zu können. Dies kann auch ein entsprechend geeigneter Jugendlicher sein.

### Wettkampfmodus:

Als Wettkampfmodus werden Pools gebildet. Alle Mannschaften mit 4 TN, alle mit 5 TN und alle mit 6 TN werden je in einen Pool zusammengeführt. Also ein Pool für die Mannschaften mit 4TN, ein Pool für die Mannschaften mit 5 TN. Maximal fünf Mannschaften treten in einem Pool gegeneinander an. Es existiert keine gekreuzte Finalrunde.

### Startlisten:

Jede Mannschaft erhält mit der Bezahlung der Startgebühr von 5 Euro pro Starter 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 gewertet und in der Excel-Tabelle eingetragen. Je nach Mannschaftszahl pro Pool variieren dann die Punkte für die Platzierung.

### 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. Die vier besten Zeiten werden eingetragen. Der Durchschnitt automatisch errechnet.

### 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 10cm Schritten durch Klebestreifen auf der Matte.

### Seilklettern (alternativ Seilklettern liegend am Boden):

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. Der Mannschaftswert wird automatisch errechnet. 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-uchi-gari gegen Ko-soto-gake (im Wechsel und rechts und links):

Die Ausgangsposition ist Kenka-yotsu. Ein Partner hängt O-uchi-gari ein, der Gegner Ko-soto-gake. Auf Startkommando des Kampfrichters hin müssen beide versuchen den Gegner zu Fall zu bringen. Wer den Anderen zu Fall bringt, erhält einen Punkt. Anschließend die Wiederholung auf der anderen Seite. Dann wechseln die Ausgangspositionen. (OUG/KSG) Die maximale Kampfzeit beträgt 30 sec. Ein Wechsel zu anderen Techniken ohne die Beine auszuhaken ist erlaubt (z.B. Uchi-mata)

### Haltegriffbefreiung:

Bei einer Wettkampffläche von 2 x 2 Metern wird der Partner in der Mitte der Matte mit Osai-komi-waza (welcher Art wird in der Ausschreibung festgelegt) 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. Hinweis: Als Befreiung gilt nicht das Verlassen der Wettkampffläche.

## Übungs-Auswahl (Alternativen):

### 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

#### 5. Station

- Sumo
- Umarmen (Uke über den Armen umklammern und 3 sec. halten, evtl. am Rücken greifen, wenn Umklammerung nicht möglich ist)
- Kanaldeckelspiel (Gürtel zum Kreis am Boden legen, Judogriff rechts und links, Verlierer ist wer in den Kanaldeckel tritt oder fällt)

### 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.

Eine Tabelle zum Errechnen der Punkte gibt es bei [b-j-v.de](http://b-j-v.de)!

## MANNSCHAFTSMEISTER- SCHAFTEN u12

### Wettkampfsystem

Die Mannschaftsmeisterschaften der Altersklasse u12 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die Meisterschaften beginnen im Bezirk und enden über die Gebiets- bei der Landesebene. Aus den Bezirken qualifizieren sich je vier Mannschaften auf die Gebietsebene, von dort dann je Gebiet sechs Mannschaften auf die Landesebene. Mit der Bayerischen Mannschaftsmeisterschaft ist die Mannschaftsserie dann beendet. Idealerweise kämpfen die Mannschaften im Poolsystem. Sollte die Teilnehmerzahl dies nicht mehr zulassen, so wird im Doppelten-KO-System angetreten. Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen. Dabei gilt folgende Punkteverteilung: Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit Waza Ari bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Waza Ari und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Der Sieger wird per Handzeichen durch den Kampfrichter bekanntgegeben. Sind 8 Punkte erreicht, wird der Kampf vorzeitig beendet. Die einzelnen Gewichtsklassen treten in geloster Reihenfolge gegeneinander an. Die in der Einzelbegegnung siegreiche Mannschaft bekommt 2 Punkte pro Einzelsieg, bei einem Unentschieden 1 Punkt, bei einer Niederlage im Einzelkampf 0 Punkte zugeschrieben.

Bei der U 12 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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. Es werden keine Punktestrafen ausgesprochen. Ausgenommen von dieser Regelung sind verletzungsgefährdende Handlungen, die mit Hansoku-make zu bestrafen sind.

### Gewichtsklassen

Männlich: 24-28, -31, -34, -37, -40, -43, -46, +46kg

Weiblich: 24-28, -31, -34, -37, -40, -43, -46, +46 kg

Eine Mannschaft darf mit maximal drei Fremdstartern bestückt sein. Diese müssen ab der Gebietsebene für den Verein kämpfen und bei der Meldung der Mannschaft namentlich angegeben werden. Auf Grund der Fremdstartregelung ist auf Landesebene eine unterzeichnete Wiegelliste der Gebietsmeisterschaft vorzulegen.

### Wettkampfbregeln

Die Wettkampfbregeln für die Mannschaftsmeisterschaften u12 regelt die Jugendsportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

### Durchführungshinweise

Sind die Judowettkämpfe pro Mannschaftsbegegnung beendet, so kann die Vielseitigkeitsaufgabe folgen, die von allen eingesetzten Kämpfern in Staffelform durchgeführt wird. Die siegreiche Mannschaft bekommt zusätzlich 3 Punkte gewertet. Ist eine Mannschaft nicht vollständig, so muss die entsprechende Anzahl an Sportlern durch den Betreuer bestimmt werden, welche die Aufgaben doppelt absolvieren (siehe Mannschaft u10).

### Wettkampfororganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judo hose und T-Shirt ermittelt. Pro Pool ist eine Wettkampffläche zu legen. Mädchen und Jungen kämpfen nicht mehr gegeneinander. Der Ausrichter kann ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer organisieren! Alle Teilnehmer erhalten Urkunden. Eine Gesamtveranstaltungsdauer von 4 Stunden sollte nicht überschritten werden. Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen.

## BEZIRKSEINZELMEISTER-SCHAFT u12

### Wettkampfsystem

Die Bezirksmeisterschaften der Altersklasse U12 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen.

Dabei gilt folgende Punkteverteilung:

Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit WazaAri bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal WazaAri und damit insgesamt 3 Punkte erreichen.

Sind 8 Punkte erreicht, wird der Kampf vorzeitig beendet.

Zur Ermittlung des Turnier-/Poolsiegers werden die Ergebnisse in folgender Reihenfolge herangezogen:

- Ein Sieg bringt 2 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt, eine Niederlage 0 Punkte.
- Bei Punktegleichstand entscheidet die Mehrzahl der Siege.
- Bei gleicher Siegzahl entscheidet die höhere Unterbewertung an erzielten Punkten.
- Bei gleicher Unterbewertung an erzielten Punkten entscheidet die Differenz.
- Bei gleicher Differenz entscheidet der direkte Vergleich.

Bei der U 12 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 Hansokumake zu bestrafen sind. Hier verliert der bestrafte Kämpfer den Kampf mit 0:8 Punkten..

### Wettkampfbregeln

Die Wettkampfbregeln für die Bezirkseinzelschaften u12 werden durch die Jugendsportordnung geregelt.

### Wettkampfororganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Mädchen und Jungen können nicht mehr gegeneinander kämpfen. Diese werden in gewichtsnahen Gruppen in max. 5er Pools (Jeder gegen Jeden) eingeteilt. Die Teilnehmerzahl darf max. 20 Judoka pro ausgelegte Matte nicht übersteigen. Der Ausrichter organisiert ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer! Jeder Teilnehmer im Pool kann eine Gürtelfarbe zugewiesen bekommen, die auf der Punktekarte vermerkt ist (braun, blau, grün, orange, rot). Diesen Gürtel bindet sich der Teilnehmer zusätzlich um, sodass die Tischbesetzung die Punkte auf der Karte richtig eintragen kann. Das Zusammenlegen mehrerer Pools zur Siegerehrung ist erwünscht.

Wertungsrankliste: Die Unterbewertungen jedes Kämpfers sollen in einer Wertungsrankliste geführt werden, Athleten ab 12 Punkten gelangen in diese Rangliste und sollen Ehrenpreise erhalten.

Mannschaftswertung: Der 1.Platz bekommt drei Punkte, der 2.Platz zwei Punkte, der 3.Platz einen Punkt, der 4.Platz 0,5 Punkte und jeder Teilnehmer zusätzlich 0,5 Punkte.

Wertungsrankliste und Mannschaftswertung sollen durchgeführt werden, sofern die Rahmenbedingungen dies zulassen.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen

#			Braun (1), blau (2), grün (3), orange (4), rot (5)					
1	1 vs. 2	braun vs. blau	Braun 1	Blau 2	Grün 3	Orange 4	Rot 5	Gesamt:
2	3 vs. 4	grün vs. orange						
3	1 vs. 5	braun vs. rot						
4	2 vs. 3	blau vs. grün						
5	4 vs. 5	orange vs. rot						
6	1 vs. 3	braun vs. grün						
7	2 vs. 4	blau vs. orange						
8	3 vs. 5	grün vs. rot						
9	1 vs. 4	braun vs. orange						
10	2 vs. 5	blau vs. rot						

## POOLTURNIER u12

### Wettkampfsystem

Das Poolturnier der Altersklasse u12 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen.

Dabei gilt folgende Punkteverteilung:

Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit WazaAri bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal WazaAri und damit insgesamt 3 Punkte erreichen.

Sind 8 Punkte erreicht, wird der Kampf vorzeitig beendet.

Zur Ermittlung des Turnier-/Poolsiegers werden die Ergebnisse in folgender Reihenfolge herangezogen:

- Ein Sieg bringt 2 Punkte, ein Unentschieden 1 Punkt, eine Niederlage 0 Punkte.
- Bei Punktegleichstand entscheidet die Mehrzahl der Siege.
- Bei gleicher Siegzahl entscheidet die höhere Unterbewertung an erzielten Punkten.
- Bei gleicher Unterbewertung an erzielten Punkten entscheidet die Differenz.
- Bei gleicher Differenz entscheidet der direkte Vergleich.

Bei der U 10 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 verletzunggefährdende Handlungen, die mit Hansokumake zu bestrafen sind. Hier verliert der bestrafte Kämpfer den Kampf mit 0:8 Punkten.

### Wettkampfbregeln

Die Regeln für die Poolturniere u12 regelt die Sportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

### Wettkampfororganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Mädchen und Jungen können nicht mehr gegeneinander kämpfen. Diese werden in gewichtsnahen Gruppen in max. 5er Pools (Jeder gegen Jeden) eingeteilt. Die Teilnehmerzahl darf max. 20 Judoka pro ausgelegte Matte nicht übersteigen. Der Ausrichter kann ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer organisieren! Jeder Teilnehmer im Pool kann eine Gürtelfarbe zugewiesen bekommen, die auf der Punktekarte vermerkt ist (braun, blau, grün, orange, rot). Diesen Gürtel bindet sich der Teilnehmer zusätzlich um, sodass die Tischbesetzung die Punkte auf der Karte richtig eintragen kann. Das Zusammenlegen mehrerer Pools zur Siegerehrung ist erwünscht.

Wertungsrankliste: Die Unterbewertungen jedes Kämpfers sollen in einer Wertungsrankliste geführt werden, Athleten ab 12 Punkten gelangen in diese Rankliste und sollen Ehrenpreise erhalten.

Mannschaftswertung: Der 1.Platz bekommt drei Punkte, der 2.Platz zwei Punkte, der 3.Platz einen Punkt, der 4.Platz 0,5 Punkte und jeder Teilnehmer zusätzlich 0,5 Punkte.

Wertungsrankliste und Mannschaftswertung sollen durchgeführt werden, sofern die Rahmenbedingungen dies zulassen.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen.

#			Braun (1), blau (2), grün (3), orange (4), rot (5)					
			Braun 1	Blau 2	Grün 3	Orange 4	Rot 5	Gesamt:
1	1 vs. 2	braun vs. blau						
2	3 vs. 4	grün vs. orange						
3	1 vs. 5	braun vs. rot						
4	2 vs. 3	blau vs. grün						
5	4 vs. 5	orange vs. rot						
6	1 vs. 3	braun vs. grün						
7	2 vs. 4	blau vs. orange						
8	3 vs. 5	grün vs. rot						
9	1 vs. 4	braun vs. orange						
10	2 vs. 5	blau vs. rot						

# MANNSCHAFTSTURNIER u12

## Wettkampfsystem

Die Mannschaftsturniere der Altersklasse U12 finden nach folgendem Wettkampfsystem statt:

Die erzielten Wertungspunkte werden auf der Anzeigetafel addiert. Die Kampfzeit beträgt 2 Minuten und wird bei Matte unterbrochen. Gekämpft wird in einem vorgepoolten System, d.h. dass im Pool jede Mannschaft gegen jede kämpft, die Poolersten tragen ein Finale aus und die Poolzweiten sind automatisch Drittplatzierte.

In den Wettkämpfen gilt folgende Punkteverteilung:  
Ippon 4 Punkte, Wazari 2 Punkte und Yuko 1 Punkt.

Bei Erreichen eines Ippon wird Matte gegeben und der Kampf im Stand fortgeführt. Wird ein Wurf mit Waza Ari bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Yuko und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Wird ein Wurf mit Yuko bewertet und Tori geht direkt in Osae Komi Waza über, so kann er mit diesem Haltegriff maximal Wazari und damit insgesamt 3 Punkte erreichen. Sind 8 Punkte erreicht, so wird der Kampf vorzeitig beendet. Der Sieger wird per Handzeichen durch den Kampfrichter bekanntgegeben, die siegreiche Mannschaft bekommt zwei Punkte pro Einzelsieg, bei einem Unentschieden 1 Punkt, bei einer Niederlage im Einzelkampf 0 Punkte.

Bei der U 10 wird jede verbotene Handlung mit Matte, oder je nach Situation, mit Sono-mama unterbrochen und dem Kämpfer 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 mittlere Bankposition begeben. Nachdem der Gegner seine Angriffsposition eingenommen hat (Tori darf mit einer Hand an Uke's Arm, Revers oder Rücken greifen und einen Fuß einhängen), 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 0:6 Punkten.

## Wettkampfbregeln

Die Wettkampfbregeln für die Altersklasse u10 regelt die Sportordnung des Bayerischen Judo Verbandes.

## Durchführungshinweise

Sind die Judowettkämpfe pro Mannschaftsbegegnung beendet, so kann eine Vielseitigkeitsaufgabe folgen, die von allen eingesetzten Kämpfern in Staffelform durchgeführt wird. Die siegreiche Mannschaft bekommt zusätzlich 3 Punkte gewertet. Ist eine Mannschaft nicht vollständig, so muss die entsprechende Anzahl an Sportlern durch den Betreuer bestimmt werden, welche die Aufgaben doppelt absolvieren.

## Gewichtsklassen

Männlich: 24-28, -31, -34, -37, -40, -43, -46, +46kg  
Weiblich: 24-28, -31,-34, -37, -40, -43, -46, +46kg

## Wettkampfororganisation

Bei der Abwaage wird das tatsächliche Gewicht der Teilnehmer in Judohose und T-Shirt ermittelt. Pro Pool ist eine Wettkampffläche zu legen. Mädchen und Jungen können nicht mehr gegeneinander kämpfen. Der Ausrichter kann ein altersgerechtes gemeinsames Aufwärmprogramm für alle Teilnehmer organisieren! Alle Teilnehmer erhalten Urkunden.

Eine Gesamtveranstaltungsdauer von vier Stunden sollte nicht überschritten werden! Da die Anzahl der Kämpfe im Vordergrund steht gibt es keine Regelung zu Fremdstartern. Lieber vor Ort noch eine Mannschaft mehr mischen und die Sportler kämpfen lassen! Bei mehr als zwei Pools findet die Finalrunde im direkten KO-System statt.

Der Verständlichkeit wegen wurde von Kämpfern und Teilnehmern gesprochen, beinhaltet jedoch auch Kämpferinnen und Teilnehmerinnen.

Pool A	Pool B	Finale
Team 1	Team 5	Gewinner Pool A vs. Gewinner Pool B
Team 2	Team 6	
Team 3	Team 7	Pool-Zweite sind Drittplatzierte
Team 4	Team 8	

Pool A							Pool B						
	1	2	3	4	Gesamt	Rang		1	2	3	4	Gesamt	Rang
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						

## **Vielseitigkeitsaufgaben:**

Aus diesen Vielseitigkeitsaufgaben ist eine Zusatzaufgabe auszuwählen. Von Turnier zu Turnier sollen diese Aufgaben jedoch variieren. Ziel dieser Zusätze ist es nicht nur reine Judowettkämpfe im Vergleich zu haben, sondern freudvolle Staffelaufgaben zu integrieren und durch die koordinativ-konditionellen Anforderungen bereits auf spätere Sichtungsturniere vorzubereiten und die allgemeinsportlichen Trainingsinhalte einzubauen.

- **Einbeinig Bahnen springen:**  
Es wird einbeinig ein Parkour oder eine gerade Strecke durchlaufen und am Wendepunkte zum Ausgangspunkt umgedreht. Hier erfolgt der Partnerwechsel. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Kasten-Boomerang-Lauf oder Medizinballlauf:**  
Der Kasten-Boomerang-Lauf bzw. Medizinballlauf wird von jedem Sportler einzeln durchlaufen, am Ende erfolgt durch Abschlagen der Wechsel. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Haltegriffbefreiung durch Schulterbrücken (10 Stück pro Paar):**  
Auf Startkommando laufen zwei Sportler pro Mannschaft auf die Wettkampffläche und befreien sich abwechselnd insgesamt 10 mal aus einem Kesa-Gatame abwechselnd durch eine Schulterbrücke. Nach den 10 Wiederholungen laufen die Sportler zum Rand der Kampffläche und schlagen dort die nächsten zwei Sportler ab, die darauf von vorne beginnen. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **15-Meter-Spint:**  
Der Sportler sprintet 15 Meter bis zu einer Markierung, macht dort eine Fallschule vorwärts und dreht um. Am Ausgangspunkt beginnt durch Abschlagen der nächste Sportler. Die schnellere Mannschaft bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.
- **Standweitsprungreihe:**  
Der erste Sportler beginnt mit einem beidbeinigen Standweitsprung. Der nächste Sportler startet an der Landestelle des vorherigen Sportlers. Die Mannschaft, die mehr Strecke zurücklegt bekommt die drei Punkte gutgeschrieben.

# BJV SICHTUNGSTURNIER u13

## Wettkampfsystem

Einteilung in 4er / 5er oder 6er Gruppen, gekämpft wird Jeder gegen Jeden nach den u15 – Regelungen. Diese gibt die Jugendsportordnung des Bayerischen Judo Verbandes vor. Die Wertungen werden aufaddiert (Ippon 10, Wazari 5, Yuko 2), der Kampf endet mit der Kampfzeit, erreicht ein

Athlet vorzeitig 50 Punkte so endet auch der Kampf vorzeitig, bei Gleichstand am Ende des Kampfes wird durch Kampfrichterentscheid entschieden, der Sieger erhält die Differenz aus erzielten und abgegebenen Unterbewertungspunkten gutgeschrieben, in der Endabrechnung zählen zuerst die gewonnenen Kämpfe dann die Unterbewertungspunkte.

## Testprogramm

Standprogramm										Bodenprogramm				
Basis-Uchi-komi a. Platz	UK a. Pl. für Eindreht. re	UK a. Pl. für Eindreht. li	UK a. Pl. für OUG o. OSG o. KUG	Eindreht. rechts	Eindreht. links	O-soto-gari o. O-uchi-gari o. KUG	beliebige Fegetechnik	Wurftechnik nach Wahl	Kombination o. Finte	Überang-Stand-Boden	Angriff g. Bankposition	Angriff g. Bauchlage	Befreiung aus KEG oder YSG	Befr. a. Beinkl. in Oberlage

Beweglichkeit	Kraftausdauer				Schnellkraft		KuZ					
Querspagat	Test Rückseitige Oberschenkelmuskulatur (li./re.)	Brückenspringen (Anzahl in 60 Sekunden)	Hängen an der Judojacke	Hangeln (Meter in 30 Sekunden)	Sprünge auf 2 Kastenteile (Wh./60" bei 60 cm Höhe)	Anrirsten (Wh./60")	Liegestütze (Wh./6m")	Medizinballwerfen aus dem Stand, mit 3kg	Standweitsprung	Tauziehen eigenes Körpergewicht über 5 Meter auf Zeit (alternativ zu Hangeln)	Kastenboomeranglauf	Sternlauf mit O-Goshi werfen

## Technische Überprüfung

Sämtliche zu überprüfenden Fertigkeiten sind von den Athleten in zügigem Tempo zu demonstrieren. Uke ist im Besonderen auf seine Aufgabe hinzuweisen. Die Standtechniken sind je 3 mal, die Bodentechniken je 2 mal nacheinander zu demonstrieren. Alle Würfe sind aus der Bewegung zu demonstrieren, die Uchi-komi-Formen aus dem Stand. Die Trainer bewerten mit Schulnoten von 1-6. Jeweils immer mindestens 2 Trainer bewerten unabhängig voneinander die Athleten.

## Konditionelle Überprüfung

### 1. Beweglichkeit

**1.1. Querspagat:** An einer Wand wird vom Boden ausgehend ein Metermaß senkrecht befestigt oder eingezeichnet. Mit der Körpermitte vor dem Maßband geht der Athlet mit aufrechtem Oberkörper in den QSP. Mit einem Stock/Besenstil wird der tiefste Punkt den der Schritt erreicht festgestellt und am Maßband abgelesen.

**1.2. Test Rückseitige Oberschenkelmuskulatur:** An einer Wand werden zwei Judomatten senkrecht nebeneinander

aufgestellt. Auf einer davon wird mit Kreide die diagonale Verbindungslinie beider Ecken eingezeichnet (135°). Der Proband liegt vor den Beiden Matten, mit dem Hüftknochen genau vor der Senkrechten Trennlinie beider Mattenteile. der Tester fixiert dem Probanden mit den Händen die Hüfte, der Proband muss nun sein wandnahes Bein gestreckt! soweit Richtung Kopf bewegen, wie es ihm aus eigener Kraft möglich ist. Unter 90° = ungenügend (-), 90°-130° = zufriedenstellend bis gut ( m ), über 135° = sehr gut (+).

**1.3. Brückenspringen:** Gemessen wird die Anzahl der Brückenüberschläge in einer Minute, gestartet wird mit Stirn Händen und Füßen auf der Matte.

### 2. Kraftausdauer

**2.1. Hängen an der Judojacke:** Der Athlet hängt freischwebend mit gestreckten Armen an einer Judojacke, welche über eine Klimmzugstange gehängt wurde. Ge Griffen werden beide Revers. Gemessen wird die Zeit, bis der Proband sich nicht mehr halten kann.

**2.2. Hangeln:** Der Sportler hangelt aus dem Kniestand das Seil hoch bis er mit der ersten Hand die Markierung in 4,5 m

Höhe erreicht, dabei darf das Seil mit den Beinen eingeklemmt werden. Sobald er die Markierung erreicht wird die Uhr gestoppt. Der Athlet lässt sich unter zur Hilfenahme der Beine wieder herab und beginnt augenblicklich wieder von vorne. Gemessen werden die aufwärts zurückgelegten Meter, wobei ein komplettes Seil als 3,5 Meter gewertet wird.

**2.3. Sprünge auf den Kasten:** Der Sportler springt aus dem Stand mit beiden Beinen auf einen aus zwei hohen Kastenteilen bestehenden Kasten (Sprünge mit nur einem Bein werden nicht gewertet, ebenso Sprünge bei denen nicht der ganze Fuß aufsetzt) und auf der gleichen Seite auch wieder herunter. Gezählt werden die korrekten Sprünge in 60 sec.

**2.4. Anrsten:** Der Sportler hängt mit dem Rücken zur Wand mit gestreckten Armen an einer Sprossenwand oder Klimmzugstange. Er führt die Sprunggelenke ohne Pausen zur Stange. Die Sprossenwand wird dabei so gepolstert, dass die Beine beim zurückführen nicht nach hinten durchschlagen können. Gezählt werden die korrekten Wiederholungen (die Stange muss erreicht werden) in 60 Sekunden bzw. bis zum vorzeitigen Abbruch.

**2.5. Liegestützen:** Der Sportler befindet sich in Liegestützposition, den ganzen Körper gestreckt, die Zehen erhöht auf einem Kastenteil. Nun wird die Brust bis auf die Matte abgesenkt, die Arme kurz auf dem Rücken zusammengeführt und anschließend wieder komplett gestreckt. Gezählt werden die korrekt ausgeführten Wiederholungen in 60 sec oder bis zum vorzeitigen Abbruch.

### 3. Schnellkraft

**3.1. Medizinballwerfen:** Aus dem Stand wird ein 3kg-schwerer Medizinball über dem Kopf nach vorne geworfen. Gewertet wird der bessere von 2 Versuchen.

**3.2. Standweitsprung:** Der Sportler springt aus dem Stand mit beiden Beinen soweit er kann. Gemessen wird die Strecke von der Absprungmarkierung bis zum ersten Punkt an dem der Boden wieder berührt wird. Gewertet wird der beste von 3 Sprüngen.

**3.3. Tauziehen (alternativ zu Hangeln):** An einem mindestens 7 Meter langen Tau (ersatzweise zusammengeknottete Judogürtel) wird ein Athlet auf dem

Rücken liegend aus der nächst niedrigeren Gewichtsklasse gezogen. Diesen muss Tori aus dem Stand so schnell wie möglich über eine Strecke von 5 Metern (5 Mattenteile) ziehen. Die Uhr wird gestoppt sobald der gesamte Körper die 5-Meter-Markierung überschritten hat.

### 4. Koordination unter Zeitdruck

**4.1. Kasten-Boomerang-Lauf:** Das Testfeld ist 5m x 5m groß. An drei Seiten wird in der Mitte ein Kastenteil seitlich aufgestellt, an der vierten Seite wird die Startlinie einen Meter von dem Testfeld entfernt markiert. In der Mitte des Testfeldes liegt ein Medizinball. Nach dem Hochstart an der Startlinie erfolgt eine Rolle vorwärts auf das Testfeld, laufen recht um den Medizinball zum ersten Kastenteil, überwinden, unten durch kriechen, zurück rechts um den Medizinball zum zweiten Kastenteil dann zum dritten, dann um den Medizinball zurück ins Ziel. Gemessen wird die Zeit vom Startkommando bis zum Überqueren der Ziellinie in sec (Genauigkeit 1/10 sec). das Überwinden der Kastenteile kann mit oder ohne Stütz erfolgen, der Medizinball darf nicht berührt werden. Jeder Sportler erhält 2 Versuche, der bessere zählt.

**4.2. Sternlauf:** Das Testfeld ist 8x8m groß. 4 Uke stehen mit Blickrichtung zum in der Mitte des Feldes befindlichen Medizinball. Tori startet sitzend auf dem Medizinball zum Uke mit Rolle vorwärts, wirft diesen mit O-Goshi und läuft zurück zum Medizinball und startet erneut sitzend und anschließender Rolle vorwärts zum 2. Uke usw., Tori läuft eine Runde gegen den Uhrzeigersinn und wirft Links und eine Runde mit dem Uhrzeigersinn und wirft Rechts, die Zeit wird zu Beginn gestoppt sowie Tori den Ball verlässt und am Ende wieder auf dem Ball sitzt. Jeder Sportler erhält 2 Versuche, der bessere zählt.

### Anmerkung

Das Sichtungsturnier geht gezielt auf die Inhalte der Rahmentrainingsplanung sowie auf die Anforderungen einer späteren DJB-Sichtung ein! Die Vielseitigkeitsaufgaben in u10/u12 sollen darauf vorbereiten! Vielen Dank an LT Jan Schmidt für die Zusammenstellung und Ausarbeitung!

## JUGENDKATAMEISTERSCHAFT

### Einleitung

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.

### 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.

### 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.

### Durchführung

Die Wettbewerbe werden in den Altersklassen U15, U18 und U21 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 Wochenendtag oder auch an einem Freitagsabend 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 zusammengerechnet. 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. 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.

**Bewertung**

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“

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. 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.

**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.

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



<b>Bayerisches Pool Turnier</b>		Poolnummer:	
Name:		Verein:	
Gewicht:		Farbe:	braun
Wertungen: ( Ippon 3 Pt. - Wazari 2 Pt. - Yuko 1 Pt.)			
	Ippon (3 Pt)	Wazari (2 Pt)	Yuko (1 Pt)
1. Kampf braun vs. blau:			
3. Kampf braun vs. rot:			
6. Kampf braun vs. grün:			
9. Kampf braun vs. orange:			
Gesamtpunkte:			
		Gesamt:	

<b>Bayerisches Pool Turnier</b>		Poolnummer:	
Name:		Verein:	
Gewicht:		Farbe:	blau
Wertungen: ( Ippon 3 Pt. - Wazari 2 Pt. - Yuko 1 Pt.)			
	Ippon (3 Pt)	Wazari (2 Pt)	Yuko (1 Pt)
1. Kampf blau vs. braun:			
4. Kampf blau vs. grün:			
7. Kampf blau vs. orange:			
10. Kampf blau vs. rot:			
Gesamtpunkte:			
		Gesamt:	

<b>Bayerisches Pool Turnier</b>		Poolnummer:	
Name:		Verein:	
Gewicht:		Farbe:	grün
Wertungen: ( Ippon 3 Pt. - Wazari 2 Pt. - Yuko 1 Pt.)			
	Ippon (3 Pt)	Wazari (2 Pt)	Yuko (1 Pt)
2. Kampf grün vs. orange:			
4. Kampf grün vs. blau:			
6. Kampf grün vs. braun:			
8. Kampf grün vs. rot:			
Gesamtpunkte:			
		Gesamt:	

<b>Bayerisches Pool Turnier</b>				Poolnummer:	
Name:		Verein:			
Gewicht:		Farbe:	orange		
<b>Wertungen: ( Ippon 3 Pt. - Wazari 2 Pt. - Yuko 1 Pt.)</b>					
	Ippon (3 Pt)	Wazari (2 Pt)	Yuko (1 Pt)		
2. Kampf orange vs. grün:					
5. Kampf orange vs. rot:					
7. Kampf orange vs. blau:					
9. Kampf orange vs. braun:					
Gesamtpunkte:					
		Gesamt:			

<b>Bayerisches Pool Turnier</b>				Poolnummer:	
Name:		Verein:			
Gewicht:		Farbe:	rot		
<b>Wertungen: ( Ippon 3 Pt. - Wazari 2 Pt. - Yuko 1 Pt.)</b>					
	Ippon (3 Pt)	Wazari (2 Pt)	Yuko (1 Pt)		
3. Kampf rot vs. braun:					
5. Kampf rot vs. orange:					
8. Kampf rot vs. grün:					
10. Kampf rot vs. blau:					
Gesamtpunkte:					
		Gesamt:			

#			Braun (1), blau (2), grün (3), orange (4), rot (5)					
			Braun	Blau	Grün	Orange	Rot	Gesamt:
1	1 vs. 2	braun vs. blau						
2	3 vs. 4	grün vs. orange						
3	1 vs. 5	braun vs. rot						
4	2 vs. 3	blau vs. grün						
5	4 vs. 5	orange vs. rot						
6	1 vs. 3	braun vs. grün						
7	2 vs. 4	blau vs. orange						
8	3 vs. 5	grün vs. rot						
9	1 vs. 4	braun vs. orange						
10	2 vs. 5	blau vs. rot						

**Jugendgesamtkonzept**  
**Altersklasse u10 + u12**

**Feedbackbogen**

Um welche Turnierform handelt es sich? Zutreffendes bitte ankreuzen!

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pool Turnier u10                | <input type="checkbox"/> Mannschaftsmeistersch. u12 bis Bay. |
| <input type="checkbox"/> Bezirkseinzelleistungen u10     | <input type="checkbox"/> Bezirkseinzelleistungen             |
| <input type="checkbox"/> Mannschaftsturnier u10          | <input type="checkbox"/> Pool Turnier u12                    |
| <input type="checkbox"/> Bayerisches Randori-Turnier u10 | <input type="checkbox"/> Mannschaftsturnier u12              |
| <input type="checkbox"/> Judosafari (DJB)                | <input type="checkbox"/> BJV - Sichtungsturnier u13          |
| <input type="checkbox"/> Vielseitigkeitsturnier u10      | <input type="checkbox"/> Judosafari (DJB)                    |

Hier hast du Platz deine Kritikpunkte an der oben ausgewählten Turnierform zu schildern.

Sicherlich hast du für uns einen Lösungsvorschlag! Bitte schildere und begründe diesen!

Vielen Dank für deine Mithilfe! Bitte sende das Formular an [Florian.Ellmann@b-j-v.de](mailto:Florian.Ellmann@b-j-v.de)

## ALTERSKLASSE u15

### **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!

### **Wettkampfturniere**

Die gesamte Regelung ist in der Jugendsportordnung des BJV festgelegt.

### **Einzelmeisterschaften**

Die Jugend U15 führt offizielle Meisterschaften bis einschließlich Gruppenebene durch. Dabei beträgt die effektive Kampfzeit 3 Minuten. Bei Einzelkämpfen der U15 wird mit Golden Score gekämpft.

### **Mannschaftsmeisterschaften**

Die Jugend U15 führt offizielle Mannschaftsmeisterschaften bis einschließlich Gruppenebene durch.

### **Wettkampfturniere/Kategorisierung**

Die inoffiziellen Turniere finden ohne Kategorisierung statt.

### **Teilziele u15**

#### *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
- Spezielle technisch-koordinative Ziele
- „Judo lernen“ Grundlagentraining, Trainingsformen der altersgerechten Entwicklung anpassen
- Verbesserung des technischen Niveaus

#### *motivationale Ziele:*

- Herstellen einer positiven Einstellung zum Judo
- Pädagogisches Heranführen an Wettkämpfe
- Erfolgserlebnisse schaffen durch adäquate Wettkampfauswahl Förderung von talentierten Wettkämpfern (Übergang)

#### *soziale Ziele:*

- Einbinden in eine Trainingsgruppe
- Einbinden des sozialen Umfeldes
- Stärkung des Engagements in Verein und Verband

## ALTERSKLASSE u18

### Ziele

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

### Wettkampfturniere

In der Altersklasse U18 wäre eine Steigerung der Turnierteilnahmen im Verhältnis zur U15 wünschenswert. Hier gilt die Jugendsportordnung des BJV/DJB.

### Einzelmeisterschaften

Die Jugend U18 führt offizielle Meisterschaften bis zur nationalen Ebene durch. Dabei beträgt die effektive Kampfzeit 4 Minuten. Bei Einzelkämpfen der U18 wird mit Golden Score gekämpft.

### Mannschaftsmeisterschaften

Die Jugend U18 führt offizielle Mannschaftsmeisterschaften bis zur nationalen Ebene durch.

### Jugend-Kata-Meisterschaften

Die Jugend-Kata-Meisterschaft ist bei der Altersklasse u15 ausführlich erklärt.

### Teilziele u18

#### *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

#### *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 Kampfkonzeption

#### *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

#### *soziale Ziele:*

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



