



Judo-Pentathlon in den eigenen vier Wänden

Was ist der Judo-Pentathlon?

Der Judo-Pentathlon ist angelehnt an den Pentathlon der olympischen Spiele in der Antike. „Penta“ ist die griechische Vorsilbe für „fünf“. In der Antike wurden die fünf Disziplinen Diskuswurf, Weitsprung, Speerwurf, Stadionlauf und Ringkampf als Pentathlon (Fünfkampf) durchgeführt. Weitere Disziplinen der olympischen Spiele in der Antike waren Gymnastik, Lauf, Pferdewettbewerbe und Schwerathletik. Im Rahmen der JUDOlympics werden diese Disziplinen der Sportart Judo angepasst:

Olympische Spiele der Antike	Pentathlon
Weitsprung	Judomattenweitsprung
Speerwurf	Medizinballweitwurf
Stadionlauf Lauf	Lauf um die Wettkampffläche
Ringkampf	Japanisches Judoturnier
Lauf	Judohindernislauf
Diskus	Judowirbel
Gymnastik	Synchron-Judovorführung
Pferdewettbewerb	Huckepackwettkampf
Schwerathletik	Partnerausheben

Aus den oben genannten Disziplinen sollen **vier Disziplinen** durchgeführt werden.

Eine weitere Disziplin kommt aus dem Bereich Kultur. Die Teilnehmer/innen sollen eine Aufgabe zum Thema Judowerte (Ehrlichkeit, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Respekt, Mut, Selbstbeherrschung, Wertschätzung und Freundschaft) erfüllen. In diesem Bereich sind der Kreativität der Trainer/innen und Teilnehmer/innen keine Grenzen gesetzt. Es kann z.B. gebastelt, geturnt, getanzt, geschauspielert und gemalt werden. Der Judo-Pentathlon besteht aus allgemeinen und judospezifischen Übungen. Die Disziplinen sind als Einzelwettbewerb und Wettstreit mit Partner angelegt. So können erfahrenere Judoka den Anfängern helfen und gemeinsam punkten.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Der Virus (Covid-19) hat leider auch uns, die Judoka getroffen. Die Menschen sind aufgrund der Gesundheitskrise (COVID-19-Pandemie) eingeschränkt in ihrer Lebensweise und das öffentliche Leben ist massiv beeinträchtigt. Es können keine Veranstaltungen, Turnieren, Trainings etc. stattfinden. Deshalb möchten wir unsere Vereine und Vereinsmitglieder aufmuntern, dass wir immer noch für sie da sind und unsere Leidenschaft auch in solchen Zeiten leben können. Was wir damit meinen? **Judo-Pentathlon@home**

Hier zeigen wir, wie der Judo-Pentathlon@home durchgeführt werden kann.

Zielgruppe

Die Aktion richtet sich an Mädchen und Jungen im Alter zwischen 13 und 16 Jahren.

Benötigtes Material (Vorschlag)

- Gymnastikmatten
- Judogürtel
- Stoppuhr
- Maßband
- Ein Gewicht mit mind. 2kg/Liter (Wasserflasche/Kartoffelsack)
- Drei Kissen/Stuhl
- Stift & Papier
- Pentathlon-Ergebnislisten

Der eigenen Kreativität sind aber keine Grenzen gesetzt.

Durchführung und Bewertung

Klassischer Judo-Pentathlon	Pentathlon@home
Judomattenweitsprung	Judospezifische Übungen
Medizinballweitwurf	Kniebeugen mit Gewichten
Judohindernislauf	Judohindernislauf Zuhause
Synchron-Judovorführung	Judovorführung
Kreativaufgabe	Die Kreativaufgabe kann unverändert so bleiben

Judospezifische Übungen

Bei dieser Disziplin geht es um Judotechnik die durchgeführt werden müssen. Die Teilnehmenden zeigen drei Judospezifische Techniken auf der Matte – alleine, mit den Geschwistern, den Eltern oder dem Kuscheltier. Die beste von drei Judotechniken wird bewertet.

Kniebeugen mit Gewichten

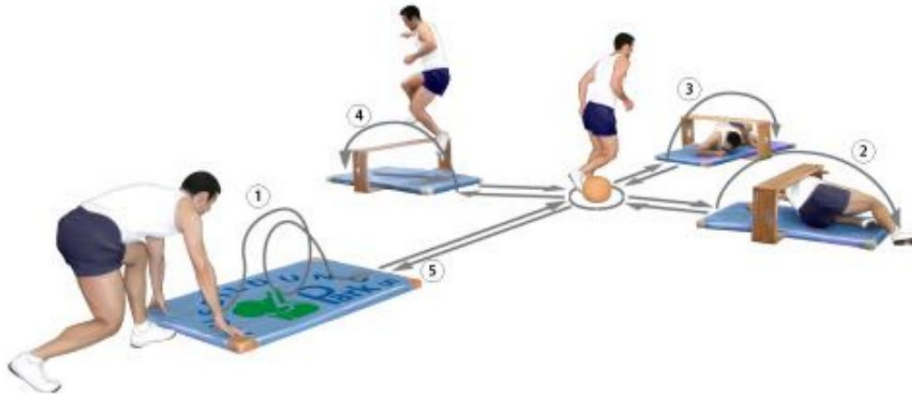
Kniebeugen mit einem vorgegebenen Gewicht. Bei dieser Aufgabe wird bewertet, wer am meisten Kniebeugen in 20 Sekunden schafft. Je nach Altersklasse kann das Gewicht variiert werden oder weggelassen werden.

Judohindernislauf (ähnlich wie Kasten-Bumerang-Test)

Der Judohindernislauf besteht aus einem Parcours mit mindestens vier Matten/Teppichen, einem Gewicht (Wasserflasche/Kartoffelsack) und drei Stühlen. Die Matte und die Stühle sollen im Abstand gleichmäßig um die zentral angeordneten Gewichte platziert werden. (siehe Abbildung)

Nach dem Startsignal wird mit der Judorolle vorwärts gestartet oder über den Judogürtel gesprungen (auf die erste Matte/Startlinie). Dann wird leicht nach links versetzt, zum zentralen Gewicht gelaufen. Unmittelbar hinter dem Gewicht 90° drehen und nach rechts laufen.

Der Stuhl wird übersprungen und von hinten unten durchkriechen. Dann zurück zur Mitte, das Gewicht erneut nach rechts umlaufen, den nächsten Stuhl überspringen und von hinten durchkriechen. Weiter um das Gewicht 90° nach rechts zum Stuhl. Wieder überspringen und von hinten durchkriechen. Um da Gewicht 90° zur Startlinie. Dort zum Abschluss eine Judorolle vorwärts oder über dem Judogürtel springen.



Quelle: www.ausbildungspark.com 16.01.12

Judovorführung

Bei diesem Wettbewerb können sowohl Judotechniken z.B. in Form einer Kata, als auch die Kombination von turnerischen Elemente in Verbindung mit Judotechniken als Kür vorgeführt werden. Die Dauer der gesamten Darbietung sollte maximal 5 Minuten betragen. Bewertungskriterien sind hier der Eindruck des Trainers. Zu beurteilen sind u.a auch Technik, Gewandtheit, Koordination und Schnelligkeit. Die Judovorführung kann alleine, mit einem Kuscheltier, Geschwisterteil oder Elternteil durchgeführt werden.

Kreativaufgabe

In diesem Bereich sind der Kreativität der Trainer/innen und Teilnehmer/innen keine Grenzen gesetzt. Es kann z.B. gebastelt, geturnt, getanzt, geschauspielert und gemalt werden.

Kommunikation

In dieser Zeit ist es wichtig und toll sich zu vernetzen. Nutzt soweit es geht Social-Media-Kanäle um dieses Projekt zu verbreiten und helfe anderen Vereinen bei der Umsetzung.

Auf Instagram/Facebook können unter dem Hashtag **#judopentathlonathome** Beiträge geteilt werden.

Schaut mal nach, ob euer Landesverband auf Instagram/Facebook vertreten ist und eure Beiträge teilt.

Punktevergabe

Für die jeweils beste Leistung in jeder Disziplin werden 25 Punkte vergeben, für die zweitbeste 24 Punkte usw. mindestens werden aber 5 Punkte vergeben! Werden mehrfach die gleichen Wiederholungen, Zeiten oder Weiten erreicht, wird die gleiche Punktzahl vergeben, jedoch sind entsprechend der Zahl der Gleichbewerteten die nächstfolgenden Punktzahlen auszulassen! Die in den Wettbewerben erzielten Punkte werden addiert. Die Mindestpunktzahl in den einzelnen Teilwettbewerben wird nur bei der tatsächlichen Teilnahme vergeben, bei Nichtteilnahme werden null Punkte eingetragen. Jede/r Teilnehmer/in, der/die bereits in den Vorjahren einmal oder auch mehrfach an dem "Judo-Pentathlon" teilgenommen hat erhält einen Bonus von 10 Punkten. Jede/r Teilnehmer/in erhält eine Medaille und eine Urkunde.

Den Vereinen/Vereinsmitgliedern bleibt die Durchführung und Gestaltung des Judo-Pentathlon@home frei gestellt, mit diesem Konzept geben wir Anregungen für die Durchführung zuhause. So kann auf die Individualitäten der Gruppe und des Vereins eingegangen werden.

Material

Die Bestellung des Pentathlon-Sets erfolgt über den [DJB-Shop](#). Das Zusenden von Unterlagen an den DJB ist nicht notwendig.

Verteilt die Urkunden und Aufnäher sobald der Trainingsbetrieb wieder starten kann oder versendet sie an die fleißigen Teilnehmenden des Judo-Pentathlon@home.

Wir wünschen VIEL SPAß!