



## 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:

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

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

### Erläuterungen:

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

## Bereich 3: Beweglichkeit/Gewandtheit

### Die Aufgabe:

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

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

## Bereich 4: Judo-Kreativität

### Die Aufgabe:

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

**Demonstration einer Judo-Mini-Kata**

**Demonstriert am:**

.....  
(Übungleiter/in-Unterschrift)

### Wichtig:

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

Sonstige Bemerkungen



# Das Judo-Sportabzeichen

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

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

Landesverband .....

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

Straße .....

PLZ, Ort .....

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

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

- Ja**, ich/wir möchten auch über weitere Aktionen und Ideen des DJB für Breitensportler/innen informiert werden.
- Nein**, ich/wir sind ausreichend über Materialien, Lehrgänge und Konzepte des DJB für Breitensportler/innen informiert.

# Abrechnungsbogen

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

Anzahl der benötigten Karten für Erstabnehmer .....

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

Nicht vom Verein ausfüllen! Bemerkungen:

Sachlich richtig: Versand am: .....



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

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



# Formalitäten

## Die Teilnahme am Judo-Sportabzeichen des DJB

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

## Anmeldung und Durchführung

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

## Leistungsklassen

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

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

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

**Gold:** ab 6. Abnahme

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

