

Selektionstag

Das Datum des Selektionstags wird von den jeweiligen Kantonalkadern bestimmt und auf der Kantonalkaderagenda festgehalten. Der Selektionstag muss in der Periode vom 1. September bis am 30. November geplant werden. Am Selektionstag werden nach einem generellen Aufwärmen folgende Tests abgenommen:

Biologischer Entwicklungsstand

Der biologische Entwicklungsstand wird nach der Mirwald-Methode berechnet. Es werden gemäss den folgenden Instruktionen die Körperlänge im Stand, die Oberkörperlänge im Sitz und das Körpergewicht gemessen.

- a. Körpergewicht: minimale Bekleidung ohne Schuhe. Ruhig in der Mitte der Waage stehen. Messung 2x wiederholen und den Durchschnitt notieren. Falls die beiden Messungen mehr als 0.4kg variieren, Messung wiederholen. Auf 0.1kg genau notieren.
- b. Körpergrösse stehend: Gestreckt, Fersen (ohne Schuhe), Gesäss und Rücken an der Wand, Kopf gerade nach vorne. Höhe vom Boden bis zum Scheitel mit Stadiometer oder steifer Unterlage abmessen. Messung 2x wiederholen und den Durchschnitt notieren. Falls die beiden Messungen mehr als 0.4cm variieren, die Messung wiederholen. Auf 0.1cm genau notieren.
- c. Körpergrösse sitzend: Hände auf den Oberschenkeln, Oberkörper gestreckt, Gesäss und Rücken an der Wand, Kopf gerade nach vorne. Höhe von der Sitzunterlage bis zum Scheitel mit Stadiometer oder steifer Unterlage abmessen. Messung 2x wiederholen und den Durchschnitt notieren. Falls die beiden Messungen mehr als 0.4cm variieren, die Messung wiederholen. Auf 0.1cm genau notieren.

Diese gemessenen Werte werden in den Mirwald Tool eingetragen. Wichtig: Nur am Anfang auf «Neue Eingabe» klicken. Sonst werden die Daten wieder gelöscht!

Als Ergebnis wird der biologische Entwicklungsstand ausgegeben: «früh entwickelt», «durchschnittlich entwickelt» oder «spät entwickelt». Dieses Ergebnis wird im PISTE U15 Resultate Tool eingetragen.

Welches Material wird gebraucht: Waage, 2x Massband an der Wand (1x mit Platz zum Stehen und 1x mit Bank zum Sitzen), Stadiometer oder grosses Geodreieck oder steifer rechteckiger Gegenstand.

Geschätzte Zeit pro Athlet: 5 Minuten zur Erklärung des Testablaufs, anschliessend 3 Minuten pro Athlet.

Sportartspezifische Leistungstest: Tachi-waza

Die Qualität der Nage-komi aus vorgegebenen Bewegungsrichtungen wird bewertet. Es wird drei Mal, gemäss untenstehenden Angaben, aus der Bewegung in 4 verschiedene Richtungen (vorwärts, rückwärts, links seitwärts, rechts seitwärts) Nage-komi gemacht.

- a. Eindreht-Techniken nach rechts mit Kumi-kata rechts aus einer rechten Ausgangslage (rechtes Bein vorne).
- b. Eindreht-Techniken nach links mit Kumi-kata links aus einer linken Ausgangslage (linkes Bein vorne).
- c. Gari-Techniken (nicht Barai) mit Kumi-kata rechts aus einer rechten Position oder mit Kumi-kata links aus einer linken Position.

Folgende Aspekte werden bewertet:

- Kuzushi: Der Kuzushi soll deutlich und effektiv sein, im richtigen Zeitpunkt des Bewegungsablaufes und kräftemässig richtig dosiert.
- Füsse/Beine: Alle Schritte werden gemacht und die Positionierung der Füsse und Beine ist korrekt (Ausgangslage, Drehung, Distanz zu Uke). Die Beine werden richtig genutzt. Das Gleichgewicht wird gehalten.
- Oberkörper/Arme: Aufrechte Körperhaltung. Der Körperkontakt mit Uke ist richtig und wird während der Wurfausführung gehalten. Körperspannung während der Ausführung.
- Dynamik/Timing/Energie: Der Wurf wird mit Energie und in einer fließenden Bewegung aus der Schrittbewegung gemacht. Der Wurf wird zu Ende geführt.

Welches «Material» wird gebraucht: Tatami (6 x 6 Meter), Uke von etwa gleichem Gewicht und ohne Fallangst.

Geschätzte Zeit pro Athlet: 10 Minuten zur Erklärung des Testablaufs, anschliessend 6 Minuten pro Athlet.

Sportartspezifische Leistungstest: Ne-waza

Die Qualität der Fortsetzung in Ne-waza nach einem vorgegebenen Stand-Boden Übergang wird bewertet. Tori erarbeitet sich aus zwei Stand-Boden Übergängen, gemäss untenstehenden Vorgaben, einen Haltegriff am Boden.

- a. Tori wirft, Uke dreht sich in Bank-/Bauchposition, Tori erarbeitet sich eine Bodentechnik.
- b. Uke greift mit einer Eindreht-Technik an. Diese misslingt. Tori erarbeitet sich eine Bodentechnik.

Folgende Aspekte werden bewertet:

- Kontrolle: Tori soll Uke immer unter Kontrolle haben.
- Logik: Die Weiterführung am Boden soll logisch sein.
- Ausführung: Die Ausführung soll technisch korrekt sein.
- Energie: Die Technik soll mit Energie ausgeführt werden.
- Vielseitigkeit: Es werden 2 verschiedene Techniken gezeigt.

Welches «Material» wird gebraucht: Tatami (4 x 4 Meter), Uke von etwa gleichem Gewicht mit ein bisschen Körperspannung.

Geschätzte Zeit pro Athlet: 8 Minuten zur Erklärung des Testablaufs, anschliessend 4 Minuten pro Athlet.

Genereller Leistungstest: Schubkarre

Es wird eine Distanz von 10m markiert. Der Helfer hebt nur ein Bein und läuft an der Aussenseite. Der Kandidat fängt in Schubkarre-Position, mit den Händen auf der Startlinie an, läuft in Schubkarre



bis an die 10m Linie, dreht dort immer noch in Schubkarre Position und mit den Händen auf der Linie um und läuft wieder 10m zurück.

Folgende Aspekte werden bewertet:

- «Laufen»: Es soll flüssig gelaufen werden.
- Füße: Die Füße sollen genau nebeneinander bleiben, sich jedoch nicht berühren.
- Körper: Der Körper soll gerade bleiben (wie ein Brett).
- Hüfte: Die Hüfte soll nicht rotieren oder nach r/l schwanken.

Falls der Judoka fällt, ist die Übung vorbei und die gelaufenen Meter werden notiert.

Wichtig: Obwohl die ganze Strecke korrekt ausgeführt werden muss, beschränkt sich die Bewertung auf die letzten 5 Meter.

Welches «Material» wird gebraucht: Strecke von 12 Meter, Tape/Kreide für die Markierungen, Helfer für das Heben des Beins.

Geschätzte Zeit pro Athlet: 5 Minuten zur Erklärung des Testablaufs, anschliessend 2 Minuten pro Athlet.

Genereller Leistungstest: Seilklettern

Ein Distanz von 2 Metern wird auf einem Seil (z.B. mit Tape) markiert. Die unterste Markierung (0 Meter) muss hoch genug sein, um im Hängen mit gestreckten Armen beginnen zu können, ohne den Boden zu berühren. Ab dem Start hat der Judoka 4 Minuten Zeit, um so oft wie möglich 2 Meter hoch zu klettern. Die Beine dürfen nicht benutzt werden. Nur ganze Aufstiege zählen!

Welches «Material» wird gebraucht: 1 oder mehrere Seile zum Klettern. Tape oder einen Stift für die Markierung, Leiter für die höhere Markierung. (Dicke) Matte für unter dem Seil.

Geschätzte Zeit pro Athlet: 5 Minuten zur Erklärung des Testablaufs, anschliessend 5 Minuten pro Athlet.

Allgemeine Hinweise

Pro Test sollen alle Teilnehmer durch den gleichen Trainer bewertet werden, damit eventuelle interbewerter Unterschiede nicht zu Verfälschung der Ergebnisse leiten. Es empfiehlt sich die Judo Tests von 2 Trainer bewerten zu lassen, und den Schnitt der Bewertungen zu nehmen.

Es wird empfohlen die Bewertungsraster auf Papier/Karton zu drucken, als Unterstützung beim Ausfüllen der PISTE U15 Resultaten Tool auf dem Laptop.