

**Zentrale Sichtung des
Deutschen Judo-Bundes
U15 und U17**



**Testmanual
Athletik und Judo**

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 3 |
| <u>Koordination unter Zeitdruck</u> | |
| Kasten-Bumerang-Lauf | 4 |
| <u>Schnellkraft</u> | |
| Standweitsprung | 6 |
| Ausdauer | |
| Judo spezifischer Bieptest | 8 |
| <u>Beweglichkeit</u> | |
| Dehntest Beininnenseite | 10 |
| Dehntest Rückseite Oberschenkelmuskulatur rechts/links | 12 |
| <u>Judospezifische Überprüfungen</u> | |
| Eindreihen zur Hauptseite | 14 |
| Eindreihen zur Gegenseite | 15 |
| Werfen nach hinten zur Hauptseite | 16 |
| Werfen nach hinten zur Gegenseite | 17 |
| Werfen mit Ashi-waza (Prinzipien Fegen oder Stoppen) | 18 |
| Angriff aus der Bankposition Ukes | 19 |
| <u>Bewertungen</u> | 20 |
| Teilbereich Athletik | |
| Teilbereich Judo | |
| Gesamtbewertung der einzelnen Sportler | |
| Gesamtbewertung der Landesverbände | |
| <u>Vorläufige Zielwerte U15/U17</u> | 21 |
| Literatur | 23 |

Vorwort

Die Zentralen Sichtungen U15 und U17 sind Bausteine im Sichtungsprozess des DJB.

Wir gehen davon aus, dass sich Talente (= hochgradig geeignete Personen) im Judo auf Grundlage ihrer Anlagen im Ausbildungsprozess, mit der Trainings- und Wettkampftätigkeit entwickeln. Fehlen die notwendigen Anlagen, wird die Entwicklung zum Weltspitzenjudoka ausbleiben. Ebenso kann eine unzureichende und falsche Trainingsreizsetzung limitierend sein. Insofern zieht sich der Sichtungsprozess vom Trainingsbeginn bis zum Hochleistungstraining hin.

Wenn auch die Eignung tätigkeitsspezifisch ist, besteht die Notwendigkeit der Überprüfung der Entwicklung allgemeiner Leistungsvoraussetzungen, weil diese die Basis für die Verträglichkeit der notwendigen spezifischen Belastungsreize sind.

Koordination unter Zeitdruck

Kasten-Bumerang-Lauf

Testziele

Überprüfung allgemeiner koordinativen Fähigkeiten unter Zeitdruck (Gewandtheit)

Testaufgaben

Die Versuchsperson absolviert den vorgegebenen Hindernislauf in schnellstmöglicher Zeit.

Testaufbau



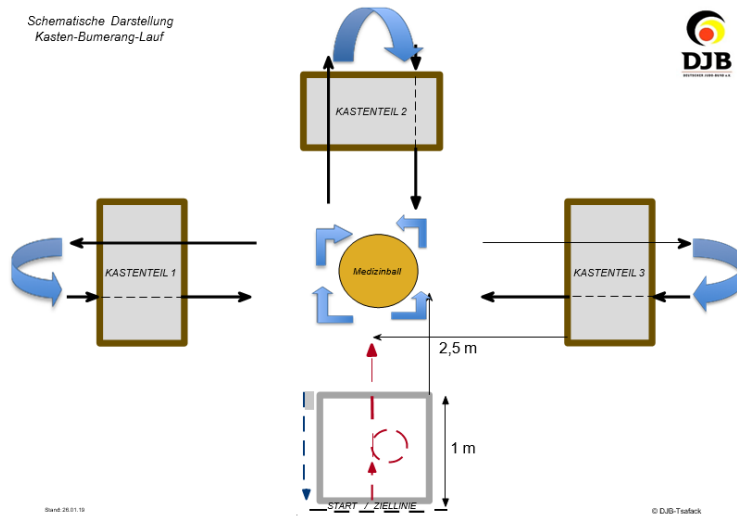
Material/Testpersonal

- Geräte: Judomatte (mindestens 7 x 7 m)
- 1 Medizinball (4-5 kg)
- 3 Kastenteile (jeweils 145 cm breit, 45 cm hoch, 20 cm tief)
- Eine Stoppuhr.
- Ein Testleiter

Testbeschreibung

Die Testperson steht an der Startlinie und beginnt nach dem Startsignal mit einer Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird von links um den Medizinball zum Kastenteil 3 gelaufen, das Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. In der Folge wird der Medizinball wieder von links mit einer Rechtskurve umlaufen und das nächste Kastenteil (2) übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Das gleiche Prozedere wiederholt sich mit Kastenteil 1. Danach wird der Medizinball letztmalig von links umrundet und die Start-/Ziellinie überlaufen. Das Überwinden der Kastenteile erfolgt ohne Stütz mit den Händen.

Schematische Darstellung
Kasten-Bumerang-Lauf



MESSWERTAUFNAHME | FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Zeit zur Absolvierung des Hindernislaufes in Sekunden (Genauigkeit 1/10sek.).

Es können folgende Fehler auftreten:

- Medizinball wird beim Umlaufen berührt. (Testabbruch und Wiederholung)
- Der Medizinball wird übersprungen (Laufweg abgekürzt). (Testabbruch und Wiederholung)
- Medizinball wird falsch umlaufen (Richtung) (Testabbruch und Wiederholung)

Besondere Hinweise

Jede TP erhält zwei Versuche. Der beste kommt in die Wertung. Nach Testabbruch kommt der erste gültige Versuch in die Wertung. Die Laufrichtung ist freigestellt.

Schnellkraft

Standweitsprung

Testziele

Überprüfung der Schnellkraft der Rumpfstreck- und Beinmuskulatur (Sprungkraft) sowie der Koordination von Rumpf- und Beinmuskulatur mit Armeinsatz (Anteversion)

Testaufgaben

Durchführung eines beidbeinigen Schlussprunges

Testaufbau

Absprungmarkierungslinie auf einer Judomatte, die noch mind. 4 m hinter der Linie ist (2 m breit)

Material/Testpersonal

- Maßband
- Testleiter

Testbeschreibung

Der Absprung erfolgt beidbeinig mit paralleler Fußstellung von einer aufgezeichneten Linie. Die Arme vollziehen eine Auftaktbewegung (max. 2 x). Die Landung erfolgt beidbeinig.



MESSWERTAUFNAHME | FEHLERQUELLEN

Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zu dem der Absprungmarkierung nächstgelegene Körperteil bei der Landung. (Optimal ist es die Ferse eines Fußes.) Die Messwertaufnahme erfolgt in Zentimetern auf eine Genauigkeit von 1 cm.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Übertreten beim Absprung (Wiederholung)
- Kein beidbeiniger Absprung (Wiederholung)
- Zurückfallen bei der Landung (der Absprungmarkierung nächstgelegener Körperteil dient als Messpunkt)

Besonderer Hinweis

Die Testperson hat zwei Wertungsversuche, der weiteste Sprung kommt in die Wertung. Muss ein Sprung wiederholt werden, zählt der erste gültige Sprung.

Kraftausdauer

Judo spezifischer Beepetest

Testziele

Einschätzung der allgemeinen Ausdauer kombiniert mit einer Judorolle

Testaufgaben

Einhaltung der vorgegebenen Geschwindigkeit bis Testabbruch

Testaufbau

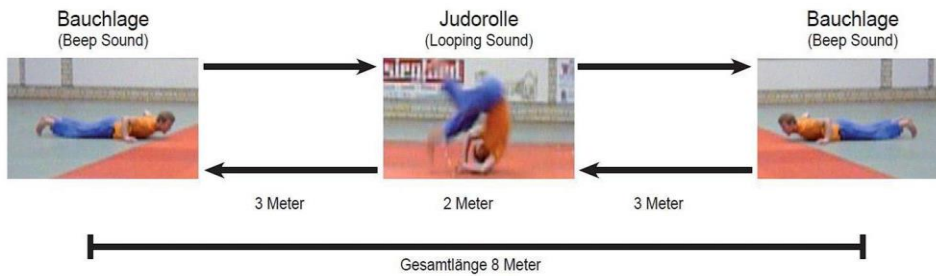
Judomatte mit Markierungsstreifen im Abstand von 8 m einschließlich markiertem Feld von 2m Breite für die Judorolle in der Mitte

Material/Testpersonal

- Markierungsstreifen (Tape o.ä.)
- Judomatte min. 12m breit
- Software für den Beepetest
- Wiedergabegerät (z.B. Laptop)
- Lautsprecher
- Ein Testleiter
- Je ein Helfer für vier Testpersonen
- Testprotokoll

Testbeschreibung

Die Testperson liegt in Bauchlage vor einer Markierungslinie (siehe Abb. unten). Auf ein Startkommando steht sie auf und läuft in vorgeschriebener Geschwindigkeit 3 Meter Richtung Mattenmitte, führt in einem markierten Bereich von 2 Metern eine Judorolle aus, überläuft die 3 Meter bis zur nächsten Begrenzungslinie und nimmt wieder die Ausgangsposition ein. Auf Zeitsignal wird die Übung wiederholt. In regelmäßigen Abständen verkürzt sich der Abstand zwischen den Signalen, so dass die Testperson die Aufgabe schneller erfüllen muss. Der Test ist beendet, wenn die Geschwindigkeit nicht mehr gehalten werden kann.



Kirbschus, K., Kirbschus, M. & Ferrauti, A

MESSWERTAUFNAHME | FEHLERQUELLEN

Gezählt werden die absolvierten Beeps, in der die Übung im vorgegebenen Zeitrahmen erfolgt. Es gibt zwei Ermahnungen, wenn die Versuchsperson aus dem vorgegebenen Zeitfenster kommt. Das dritte Mal bedeutet Testabbruch.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Die Übungen können nicht mehr im vorgegeben Tempo absolviert werden (Testabbruch nach zwei Ermahnungen)
- Judorolle wird nicht ausgeführt; Ermahnung und Durchführung von zwei Rollen bei der nächsten Wiederholung, Testabbruch im Wiederholungsfall
- Die Testperson nimmt die Ausgangsposition nicht korrekt ein; Ermahnung und Testabbruch im Wiederholungsfall

Besonderer Hinweis

Der Abstand zwischen den Testpersonen eines Durchganges sollte 1,2m nicht unterschreiten.

Beweglichkeit

Dehntest Beininnenseite

Testziele

Überprüfung der Spreizfähigkeit der Beininnenseite

Testaufgaben

Maximal mögliche Spreizung der Beine

Testaufbau

Matte mit Markierungen für die Winkel (vgl. Abbildung)

Material/Testpersonal

- Die Mess- und Bewertungsfläche besteht aus einer Judomatte (2 x 1 m) mit markierten Linien (z. B. mit Tape) in gleichmäßigen Winkelabständen (vgl. Abb.).
- Je ein Testleiter ml. und wbl.

Testbeschreibung

Die Testperson liegt auf dem Rücken (vgl. Abb.). Beide Beine sind senkrecht nach oben gerichtet und gestreckt. Sie werden dann jeweils seitlich und ohne Fremdeinwirkung in Richtung Boden gespreizt, sodass ein möglichst großer Winkel entsteht. Die Hände können die Spreizung unterstützen. Die Beine werden nicht angewinkelt. In der Endposition verharrt die VP mind. 2 sec.



Dehntest Beininnenseite

| | |
|----|------------|
| ++ | 180° |
| + | 150°- 179° |
| 0 | 120°-149° |
| - | 90°-119° |
| -- | < 90° |

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Bestimmt wird der erreichte Spreizwinkelbereich. Beide Beine müssen sich im gleichen Bereich befinden.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Anheben von Bein, Arm, Hüfte oder Oberkörper. Beine werden gebeugt.
- Beine werden beim absenken gebeugt
- Gesäß entfernt sich von der Matte
- Der Körper wird verdreht

Besonderer Hinweis

Weibliche Testpersonen werden von Testleiterinnen und männliche Testpersonen von Testleitern getestet. Eine aktive Unterstützung durch eine zweite Person ist nicht zulässig.

Dehntest Rückseite Oberschenkelmuskulatur re/li

Testziele

Überprüfung der Beweglichkeit der Oberschenkelrückseite

Testaufgaben

Bestimmung der Bewegungsamplitude des Bein- Hüftwinkels

Testaufbau

Matte mit Markierungen für die Winkel (vgl. Abbildung)

Material/Testpersonal

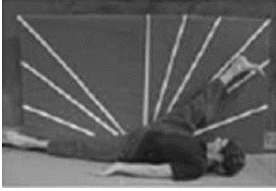
- Die Mess- und Bewertungsfläche besteht aus einer Judomatte (2 x 1 m) mit markierten Linien (z. B. mit Tape) in gleichmäßigen Winkelabständen (vgl. Abb.).
- Je ein Testleiter männlich und weiblich

Testbeschreibung

Die Testperson liegt seitlich (vgl. Abb.) dicht vor einer gekennzeichneten Mess- bzw. Bewertungsfläche, wobei sich das entferntere Bein gestreckt am Boden befindet und das andere senkrecht nach oben ausgestreckt wird. Die Testperson senkt einmal aus der Ausgangsposition das angehobene (fast gestreckte) Bein so weit wie möglich in Richtung Boden/eigenen Kopf, sodass ein möglichst großer Spreizwinkel zum anderen, weiter fest am Boden verharrenden Bein entsteht. Hüfte und Arme bleiben dabei am Boden. Der Test wird in beide Richtungen ausgeführt.

Test Oberschenkel Rückseite



| Veranschauungsbild | Grad | Bewertung | |
|---|------------|-----------|-------------------|
|  | 0°- 90° | - - | ungenügend |
| | 90°-105° | - | mangelhaft |
| | 105°-120° | 0 | zufriedenstellend |
| | 120°- 135° | + | gut |
| | > 135° | ++ | sehr gut |

MESSWERTAUFNAHME/ FEHLERQUELLEN

Bestimmt wird der erreichte Spreizwinkelbereich entsprechend der gekennzeichneten Linien. Bei beiden Ausführungsformen wird in der erreichten maximalen Spreizweite ca. zwei Sekunden verharret, sodass der erreichte Bereich bestimmt und bewertet werden kann.

Es können folgende Fehler auftreten:

- Anheben von Bein, Arm, Hüfte oder Oberkörper. Beine werden gebeugt.
- Beine werden beim absenken gebeugt
- Entfernen von der Testmatte

Besonderer Hinweis

Weibliche Testpersonen werden von Testleiterinnen und männliche Testpersonen von Testleitern getestet.

Eine aktive Unterstützung durch eine zweite Person ist nicht zulässig.

Judospezifische Überprüfung

Eindrehen zur Hauptseite

Testziele

Präzises Werfen unter den Bedingungen eines konträr handelnden Gegners

Testaufgaben

Werfen des Uke mittels einer frei gewählten Eindrehtechnik zur Hauptseite

Testaufbau

Judomatte, mind.7x7m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet oder nutzt Tori eine günstige Situation für eine Eindrehtechnik zur Hauptseite und wirft mit dem Ziel Ippon.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Eindrehen zur Gegenseite

Testziele

Präzises Werfen unter den Bedingungen eines konträr handelnden Gegners

Testaufgaben

Werfen des Uke mittels einer frei gewählten Eindrehtechnik zur Gegenseite

Testaufbau

Judomatte; mind. 7x7 m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet oder nutzt Tori eine günstige Situation für eine Eindrehtechnik zur Gegenseite und wirft mit dem Ziel Ippon.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Werfen nach hinten zur Hauptseite

Testziele

Präzises Werfen unter den Bedingungen eines konträr handelnden Gegners

Testaufgaben

Werfen des Uke mittels einer frei gewählten Rückwärtstechnik zur Hauptseite

Testaufbau

Judomatte; mind. 7x7 m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet oder nutzt Tori eine günstige Situation für eine Wurftechnik nach hinten zur Hauptseite und wirft mit dem Ziel Ippon.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Werfen nach hinten zur Gegenseite

Testziele

Präzises Werfen unter den Bedingungen eines konträr handelnden Gegners

Testaufgaben

Werfen des Uke mittels einer frei gewählten Rückwärtstechnik zur Gegenseite

Testaufbau

Judomatte; mind. 7x7 m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet oder nutzt Tori eine günstige Situation für eine Wurftechnik nach hinten zur Gegenseite und wirft mit dem Ziel Ippon.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Werfen mit einem Fuß Wurf (Prinzipien Fegen oder Stoppen)

Kommentiert [MS1]: Prinzip "reißen" wird bewusst weggelassen, weil es dann nach hinten zur Haupt-/Gegenseite wird?

Testziele

Präzises Werfen unter den Bedingungen eines konträr handelnden Gegners

Testaufgaben

Werfen des Uke mittels einer frei gewählten Fußtechnik (Prinzipien Fegen oder Stoppen)

Testaufbau

Judomatte; mind. 7x7 m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet oder nutzt Tori eine günstige Situation für eine Fußtechnik (Prinzipien Fegen oder Stoppen) und wirft mit dem Ziel Ippon.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Ne-waza

Testziele

Herstellung eine wirksamen Griffabschlusses

Testaufgaben

Aus einem eigenen oder gegnerischen Angriff erarbeitet Tori eine Festhalte, einen Armhebel oder einen Würgegriff.

Testaufbau

Judomatte; mind. 7x7 m

Material/Testpersonal

- Judomatte
- gewichtsklassenähnlicher Uke
- Testleiter

Testbeschreibung

Unter Wettkampfbedingungen erarbeitet sich oder nutzt Tori eine günstige Kampfsituation für einen erfolgreichen Griffabschluss.

MESSWERTAUFNAHME

Für eine erfolgreiche Wurftechnik, die Ippon entspricht, werden 10 Punkte vergeben; für Waza-ari erhält Tori 5 Punkte.

Kann Uke nicht geworfen werden, werden null Punkte registriert.

Die Summe der Wertungspunkte wird registriert.

Bewertungen

Bewertung der athletischen und judospezifischen Überprüfungen

Bewertung der athletischen Überprüfungen

Eine Normerfüllung im Teilbereich Athletik ist gegeben, wenn in vier der fünf Tests 80% der Zielwerte erfüllt werden.

Bewertung der judospezifischen Überprüfungen

Die judospezifische Überprüfung erfolgt in einem Gewichtsklassenturnier (jeder gegen jeden). Die Gewichtsklassen müssen nicht die der offiziellen Wettkämpfe sein. Der Kampf endet nach Ablauf der definierten Kampfzeit. Sieger ist der Judoka mit den meisten Wertungspunkten. Ziel für diesen Altersbereich ist es, dass in zwei Wurfrichtungen Ippon oder Waza-ari geworfen wird und zudem im Übergang zum Boden eine wirksame Technik nachgewiesen werden kann. Wirksame Ashi-waza können für einen Ausgleich zur Normerfüllung im Teilbereich Tachi-waza genutzt werden (Joker). Grundvoraussetzung für eine Normerfüllung ist eine positive Wertungsbilanz ($WQ > -WQ$)

Gesamtbewertung der einzelnen Judoka

Eine Normerfüllung ist gegeben, wenn sowohl eine Normerfüllung im Teilbereich Athletik als auch im Teilbereich Judo vorliegt.

Bewertung der Landesverbände

Aus dem Mittelwert der Anzahl der Normerfüller der einzelnen Landesverbände wird ein Fünferschnitt gebildet. Auf dieser Grundlage erfolgt die Bewertung der Landesverbände.

Berechnungsbeispiel

| Landesverband | Normerfüller | 5-er Schnitt | Punkte |
|---------------|--------------|--------------|--------|
| A | 10 | 8,8 | 100 |
| B | 10 | 8,8 | 100 |
| C | 9 | 8,8 | 100 |
| D | 8 | 8,8 | 90,9 |
| E | 7 | 8,8 | 79,5 |
| F | 5 | 8,8 | 56,8 |

Kommentiert [MS2]: Verstehe ich gar nicht. Wieso die Anzahl der Normerfüller und nicht die Punkte. Was ist ein Fünferschnitt?

Vorläufige Zielwerte U15/U17

| U15 weiblich | | | | |
|---------------------|--------|-----------------|----------|---------------|
| Gewichtsklasse | KABULA | Standweitsprung | Beeptest | Beweglichkeit |
| kg | sec | m | Töne | Bewertung |
| 33 | 12,5 | 2,10 | 59 | ++ |
| 36 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 40 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 44 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 48 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 52 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 57 | 12,5 | 2,15 | 65 | ++ |
| 63 | 12,5 | 2,15 | 59 | ++ |
| 70 | 13,5 | 2,15 | 59 | + |
| +70 | 14,5 | 1,95 | 45 | + |
| U15 männlich | | | | |
| Gewichtsklasse | KABULA | Standweitsprung | Beeptest | Beweglichkeit |
| kg | sec | m | Töne | Bewertung |
| 34 | 12,0 | 2,25 | 80 | ++ |
| 37 | 12,0 | 2,25 | 80 | ++ |
| 40 | 12,0 | 2,35 | 80 | ++ |
| 43 | 12,0 | 2,35 | 80 | ++ |
| 46 | 12,0 | 2,45 | 80 | ++ |
| 50 | 12,0 | 2,45 | 80 | ++ |
| 55 | 12,0 | 2,45 | 80 | ++ |
| 60 | 12,0 | 2,45 | 80 | ++ |
| 66 | 12,5 | 2,35 | 75 | ++ |
| 73 | 13,0 | 2,25 | 73 | + |
| +73 | 13,5 | 2,15 | 64 | + |

| U17 weiblich | | | | |
|---------------------|--------|-----------------|----------|---------------|
| Gewichtsklasse | KABULA | Standweitsprung | Beeptest | Beweglichkeit |
| kg | sec | m | Töne | Bewertung |
| 40 | 12,5 | 2,15 | 59 | ++ |
| 44 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 48 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 52 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 57 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 63 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 70 | 12,0 | 2,20 | 65 | ++ |
| 78 | 12,0 | 2,20 | 59 | ++ |
| 90 | 13,0 | 2,20 | 59 | + |
| +90 | 14,0 | 2,00 | 45 | + |
| U17 männlich | | | | |
| Gewichtsklasse | KABULA | Standweitsprung | Beeptest | Beweglichkeit |
| kg | sec | m | Töne | Bewertung |
| 43 | 11,5 | 2,40 | 94 | ++ |
| 46 | 11,5 | 2,40 | 94 | ++ |
| 50 | 11,5 | 2,40 | 94 | ++ |
| 55 | 11,5 | 2,40 | 94 | ++ |
| 60 | 11,5 | 2,45 | 94 | ++ |
| 66 | 11,5 | 2,45 | 94 | ++ |
| 73 | 11,5 | 2,45 | 94 | ++ |
| 81 | 11,5 | 2,45 | 94 | ++ |
| 90 | 12,0 | 2,35 | 89 | ++ |
| 100 | 12,5 | 2,25 | 86 | + |
| +100 | 13,0 | 2,15 | 78 | + |

Ziel- und Normwerte der Parameter des kampfbestimmenden Verhalten im Judo

| Parameter | U15 weiblich | U15 männlich | F U17 | M U17 |
|--------------|--------------|--------------|-------|-------|
| Zielwert WR | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Zielwert VP2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Zielwert NW | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Zielwert WI | + | + | + | + |
| Normwert WR | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Normwert VP2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Normwert NW | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Normwert WI | + | + | + | + |

Literatur

DJB (Hrsg.)(2016): Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs 2016-2020

DJV (Hrsg.) (1989): Trainingsprogramm 1989/93 für Trainingszentren des Deutschen Judo-Verbandes der DDR. Teil C.

Granacher, U., Golle, K. (Hrsg.) (2018): Handreichung zum Motorik-Test in der Jahrgangsstufe (JST) 3. Zugriff am 28.01.2019 unter https://www.uni-potsdam.de/fileadmin01/projects/emotikon/Downloadtabelle/Handreichung_EMOTIKON_Land_BB_2018_19.pdf

Kirbschus, K., Kirbschus, M. & Ferrauti, A.(o.A.): Manual und Erfassungsbogen des Judo Beep Tests