

# **Sportliche und schulische Voraussetzungen für die Aufnahme an die Sportschule in Frankfurt (Oder) bzw. Potsdam**

## **1. Sichtungsbereich und Sichtsungszeitraum**

Der Sichtungsprozess gestaltet sich nach den Vorgaben der [Nachwuchs - Leistungs-sportordnung des Brandenburgischen Judo-Verbandes e.V.](#) (LSpO). Die Zuordnung der Vereine zu den Bezirken Ost (Sportschule Frankfurt (Oder)) und West (Sportschule Potsdam) ist der [Anlage 1 zur LSpO](#) zu entnehmen. Sportler aus anderen Landesverbänden können sich ebenfalls bewerben.

Die maßgeblichen Sichtungsetappen ergeben sich aus der [Anlage 3 zur LSpO](#).

Nach der Überprüfung der Wettkampfergebnisse und dem Absolvieren des Sichtungslahrganges erfolgt bei Eignung die sportärztliche Eingangsuntersuchung. Bei bestandener Gesundheitsprüfung werden die Einschulungsempfehlungen vom BJV an den Olympiastützpunkt und die entsprechende Sportschule weitergeleitet. Die Anmeldung an der jeweiligen Sportschule erfolgt im Februar. Die abschließende Entscheidung über die Aufnahme an die entsprechende Sportschule wird im Mai bekannt gegeben.

## **2. Voraussetzungen für eine Aufnahme**

### **2.1. Sportliche Voraussetzungen**

#### Aufnahme in die 7. Klasse

- Platzierungen (1.-3.) bei LEM sowie bei offiziellen Sichtungsturnieren des BJV
- Technische Vielseitigkeit und entwickelte Grundverhaltensweisen im Judo
- Normerfüllung bei der Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen

#### Aufnahmen in die 8. und 9.Klasse

- Platzierungen: NODEM 1.- 5.; BOT 1. – 7.
- Normerfüllung bei der Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen
- entwicklungsfähiges technisch/taktisches Kampfprofil
- Bereitschaft zur ständig wachsenden Belastung im Sport und in der Schule

#### Aufnahme in die Sekundarstufe 2 (nur in Potsdam möglich)

- Platzierungen: NODEM 1. - 5.; BOT 1. – 5.; DEM 1. – 7.
- Normerfüllung bei der Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen
- Judoka mit perspektivischer Leistungserwartung, die Anschluss an das Bundeskaderniveau besitzen
- Bereitschaft zur ständig wachsenden Belastung im Sport und in der Schule

### **2.2. Schulische Voraussetzungen**

- die schulischen Voraussetzungen werden von der jeweiligen Sportschule überprüft
- in Potsdam erfolgen für die Klassenstufe 7 ein schriftlicher Aufnahmetest sowie Einzelgespräche mit Lehrern
- Grundvoraussetzung für die Sekundarstufe 1 ist die Empfehlung zum Besuch eines Bildungsganges zum Erwerb der Fachoberschulreife (Realschulempfehlung) bzw. die Erwartung eines solchen Abschlusses

### **3. Inhalte der Sichtung**

#### Aufnahme 7. Klasse

- Überprüfung der Wettkampfleistung in der Altersklasse U 13 bei den festgelegten Turnieren
- Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen im Rahmen eines Sichtungslehrganges im November des laufenden Schuljahres
  - Koordination = Kastenbumeranglauf, Turnen
  - Ausdauer = Coopertest
  - Kraftleistung = Klimmziehen, SWS
  - Beweglichkeit = Querspagat
  - Demonstration von Techniken

#### Aufnahme 8. und 9. Klasse:

- Überprüfung der Wettkampfergebnisse
- Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen
- Eine Woche Probetraining mit dem Besuch der Sportschule zur Einschätzung der Trainings- und Belastungsbereitschaft sowie der Lernbereitschaft

#### Aufnahme in die Sekundarstufe 2:

- Überprüfung der Wettkampfergebnisse
- Überprüfung der Leistungsvoraussetzungen
- Eine Woche Probetraining und Besuch der Sportschule zur Einschätzung der Trainings- und Belastungsbereitschaft sowie der Lernbereitschaft
- Einschätzung zur sportlichen Perspektive

Anlage: Testbeschreibungen

## Anlage - Testbeschreibung

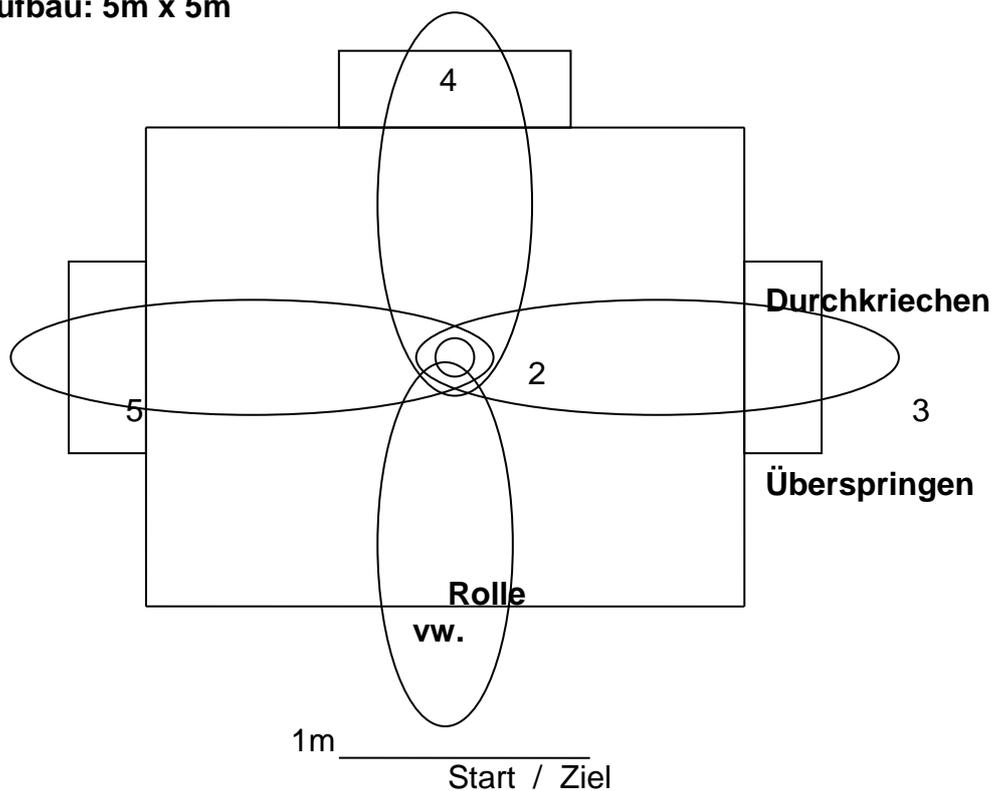
### 1. Koordination

#### 1.1. Kastenbumeranglauf

Nach dem Hochstart folgt eine Rolle vorwärts auf der Matte (1), laufen nach rechts um den Medizinball (2) zum ersten Kastenteil (3), Überwinden, Durchkriechen und laufen rechts um den Medizinball zum zweiten wie auch dritten Kastenteil, dann um den Medizinball über die Matte ins Ziel.

Gemessen wird die Zeit vom Startkommando „Fertig - Los“ bis zum Überqueren der Ziellinie in sec. (Genauigkeit 1/10 sec.) Jeder Judoka erhält einen Vorversuch ohne Wertung. Das Überwinden der Kastenteile kann mit und ohne Stütz erfolgen. Der Medizinball darf nicht berührt werden.

**Testaufbau: 5m x 5m**



#### 1.2. Turnen

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Kopfstand
- Handstand
- Rad (einseitig)
- Ansprungrolle
- Standwaage

### 2. Kondition

Der **Cooper-Test** (benannt nach dem amerikanischen Sportmediziner [Kenneth H. Cooper](#)) ist ein anerkannter Test zur Überprüfung der allgemeinen Ausdauer großer Populationen. Es handelt sich um einen Lauf von 12 Minuten Dauer, bei dem die in dieser Zeit maximal zurückgelegte Strecke ermittelt wird.

### **3. Krafftleistung**

#### **3.1. Klimmziehen**

Der Judoka hängt mit völlig gestreckten Armen an der Querstange. Beide Arme werden gleichmäßig soweit gebeugt bis sich das Kinn über der Stange befindet. Körperschwünge und Pendelbewegungen sind zu vermeiden. Es wird die maximale Anzahl der korrekt ausgeführten Klimmzüge gewertet.

#### **3.2. Schlussweitsprung**

Aus dem Stand wird mit geschlossenen Füßen abgesprungen, der Absprunglinie am nächsten gelegenen Berührungspunkt mit dem Boden wird gemessen.

### **4. Beweglichkeit**

#### **Querspaganat**

Der Judoka steht auf einer festen Unterlage (Turnbank, Parkett u. ä.) rücklings zur Sprossenwand. Die Hände liegen in Hüfthöhe auf einer Sprosse auf. Die Hüfte berührt die Sprossenwand und die Füße gleiten eng vor der Sprossenwand zur Seite weg. Der Oberkörper bleibt aufrecht, die Hüfte darf nicht verdreht werden und die Beine bleiben gestreckt. An der Mitte der Sprossenwand wird ein Messband befestigt (cm-Einteilung) der Nullpunkt ist auf dem Boden. Mit einem geraden Stab wird die tiefste Stellung des Beckens (2 sec.) im Schritt gemessen.

### **5. Technikdemonstration**

#### **5.1. Aufnahme Klasse 7**

##### **Nage – Waza**

Demonstration von

- einer Eindrehtechnik beidbeinig rechts/links
- einer Eindrehtechnik einbeinig
- einer Hakeltechnik
- einer Fegetechnik
- einer Kombination
- Übergang Stand/Boden

##### **Katame – Waza**

Demonstration von

- einem Angriff aus der Oberlage
- einem Angriff aus der Unterlage

Die Techniken können von den Teilnehmern frei gewählt werden. Bewertet werden die zu erwartende Wettkampfwirksamkeit und die technische Ausführung der demonstrierten Techniken mit Noten von 1 (sehr gut) bis 6 (nicht vorhanden).

#### **5.2. Aufnahme Quereinsteiger**

Die Überprüfung der Quereinsteiger erfolgt während des Probetrainings und orientiert sich an der „Individuellen Kampfkonzeption“.