1. Hintergrund

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 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, geschauspielt 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.

2. Organisation

Der ***Judo-Pentathlon*** wird von den Judovereinen, die über die Landesverbände dem Deutschen Judo-Bund angeschlossen sind durchgeführt. Die Festlegung der Termine bleibt den Vereinen überlassen.

2.1 Zielgruppe

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

2.2 Ehrengaben

Jede/r Teilnehmer/in erhält einen Laufzettel, auf dem alle Ergebnisse eingetragen werden können, eine Urkunde, eine Medaille und eine Autogrammkarte von einem/einer Judoka der deutschen Nationalmannschaft. Ein Anspruch auf Versand der Medaillen und Urkunden besteht erst nach Zahlungseingang!

Alles zu finden im DJB Shop: https://shop.dokume.net/#/shop_user/product_details/22/7047

2.3 Benötigtes Material

Zur Durchführung des Judopentathlon sind folgende Materialien erforderlich:

- Judomatten
- Judogürtel
- Stoppuhr
- Maßband
- Medizinball (2kg)
- drei Kastenteile
- Stift
- Pentathlon-Ergebnislisten

Den eigenen kreativen Ideen sind aber keine Grenzen gesetzt!

3. Durchführung und Bewertung

I. Judomattenweitsprung

Diese Disziplin wird als Standweitsprung durchgeführt. Der beste von drei Versuchen wird bewertet.

II. Medizinballweitwurf

Beim Medizinballweitwurf (-stoß) wird der beste von drei Versuchen mit einem Medizinball von 2kg bewertet.

III. Lauf um die Wettkampfmatte* (Coopertest)

Der Lauf wird als Coopertest durchgeführt. Als erstes muss die Länge der Laufstrecke (Runde) ermittelt werden. Die Teilnehmer/innen laufen 12 Minuten am Stück. Nach Ablauf der Zeit bleibt der Läufer/die Läuferin stehen. Nun wird die zurückgelegte Distanz errechnet.

*Es kann selbstverständlich auch eine Laufstrecke im Freien wie z.B. Stadion, Sportplatz oder Wald gewählt werden.

IV. Japanisches Turnier

Der Ringkampf wird als **Japanisches Judo (Sumo) Turnier mit Trostrunde** ausgetragen, dabei bestreitet jede/r Teilnehmer/in maximal fünf Kämpfe. Wer den **ersten** Kampf verliert, kämpft in der Trostrunde weiter, die wiederum als Japanisches Turnier ausgetragen wird, d. h. die Verlierer/innen scheiden dann endgültig aus. Jede/r Teilnehmer/in hat also mindestens zwei Kämpfe. Der/die Sieger/in eines Kampfes bleibt so lange auf der Matte und kämpft weiter, bis maximal fünf Kämpfe in der Hauptrunde bzw. vier Kämpfe in der Trostrunde gewonnen wurden. Mehr als fünf Kämpfe darf ein/e Teilnehmer/in nicht austragen. Bei der Einordnung der Teilnehmer/innen ist grundsätzlich das Körpergewicht maßgebend, die beiden leichtesten Kämpfer/innen beginnen das Turnier. Der/die Sieger/in bleibt auf der Matte und kämpft gegen den/die nächst schwerere/n Teilnehmer/in. Unentschieden wird **nicht** gegeben. Siegt der/die letzte (schwerste) Kämpfer/in, so kämpft er/sie die Reihe rückwärts.
Ersatzweise kann auch ein Turnier im Poolsystem (Jeder gegen Jeden) mit max. 6 Teilnehmenden pro Pool durchgeführt werden.

Für jeden Sieg erhalten die Teilnehmer/innen **25 Punkte,** unabhängig von der Unterbewertung. Ein/e Kämpfer/in kann somit maximal **125 Punkte** erringen. Kämpfer/innen, die am Wettkampf teilnehmen aber ohne Sieg bleiben, erhalten für das Antreten **10 Punkte.** Sollten auf Grund geringer Teilnehmerzahl/geringerer Poolstärke keine fünf Kämpfe pro Teilnehmer möglich sein, können die Punkte entsprechend angepasst werden.

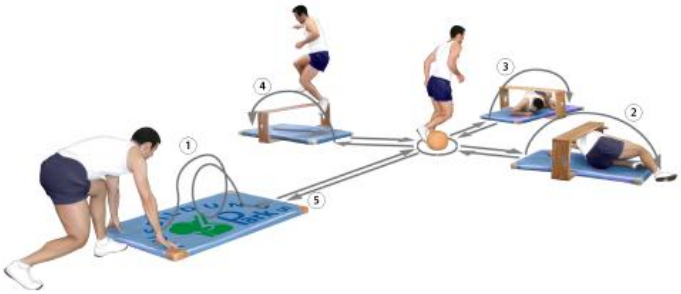
Für die Kämpfe gelten die Wettkampfregeln des DJB in Verbindung mit der Wettkampfordnung. Zweifelsfälle werden innerhalb des Vereins entschieden. Die Anrufung einer höheren Instanz ist nicht zulässig.

Das Turnier kann statt in Judo auch in einer anderen Budo-Sportart durchgeführt werden, beispielsweise auch als Sumo-Ringkampf.

V. Judohindernislauf (Kasten-Bumerang-Test)

Der Judohindernislauf besteht aus einem Parcours mit mindestens vier Judomatte, einem Medizinball und drei Kastenteilen. Die Matte und die Kastenteile sind im Abstand von zwei Metern gleichmäßig um den zentral angeordneten Medizinball platziert.

Nach dem Startsignal wird mit der Judorolle vorwärts auf der ersten Matte (Startlinie) begonnen (1) dann wird leicht nach links versetzt, zum zentralen Medizinball gelaufen.Unmittelbar hinter dem Ball 90° wird nach rechts gelaufen. Das Kastenteil muss übersprungen und von hinten durchkrochen werden (2). Dann zurück zum Medizinball, der erneut im 90° nach rechts umlaufen wird, den nächsten Kasten überspringen und von hinten durch kriechen (3). Weiter um den Medizinball 90° nach rechts zum Kasten. Wieder drüber springen und von
hinten durchkriechen (4). Um den Medizinball 90° zur Startlinie. Dort zum Abschluss eine Judorolle vorwärts.



Quelle: www.ausbildungspark.com 16.01.12

Wettkämpfe mit Partner:

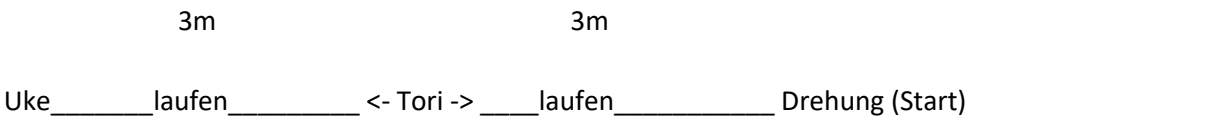
Jede/r Teilnehmer/in sucht sich eine/n etwa gleichschweren Partner/in. Die beiden Teilnehmenden erhalten die gleiche Punktzahl.

VI. Judowirbel

Für diese Aufgabe wird eine Mattenlänge von ca. 8 Metern benötigt. Die Übungsdauer beträgt 1 Minute.

Uke steht am Ende der Bahn. Tori startet auf der anderen Seite. Die Aufgabe beginnt mit einer Drehung auf der Stelle. Es folgt eine Judorolle vorwärts. Anschließend wirft Tori mit seinem Spezialwurf nach vorne (z.B. Seoi-nage). Tori läuft zurück und führt in der Bahnmitte erneut eine Judorolle vorwärts aus. Am Ende der Bahn dreht er sich wieder auf der Stelle. Die ganze Übungsreihe wird solange wiederholt bis die 60 Sekunden abgelaufen sind.

Als Wiederholung zählen immer die durchgeführten Würfe.



VII. Synchron-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 neben der Synchronität auch Technik, Gewandtheit, Koordination und Schnelligkeit.

VIII. Huckepackwettkampf

Ein Partner wird von dem anderen auf den Rücken „Huckepack“ genommen. Alle Teams kämpfen gleichzeitig gegen einander. Das „Pferd“ darf die Matte nur mit den Füßen berühren. Der „Reiter“ darf die Judomatte nicht berühren. Sobald die Matte mit einem (anderen) Körperteil berührt wird, ist das „Gespann“ ausgeschieden. Gleiches gilt bei verlassen der Wettkampffläche. Es gelten die Judoregeln. Sieger ist das Paar das als letztes übrig bleibt.

IX. Partnerausheben

Auf ein Startzeichen fangen alle Paare gleichzeitig an sich im Wechsel auszuheben. Jedes Paar zählt die Wiederholungszahl laut mit.

Innerhalb einer Minute soll der Partner mittels einer „Aushebetechnik“ (z.B. Te-guruma) möglichst oft aber trotzdem technisch sauber ausgehoben werden.

4. Punktevergabe

Für die jeweils beste Leistung in jeder Disziplien 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.

5. Allgemeines

Den Vereinen bleibt die Durchführung und Gestaltung des **"Judo-Pentathlon**" bewusst etwas freier gestellt. So kann auf die Individualitäten der Gruppe und des Vereins eingegangen werden.

Wir wünschen viel Spaß beim Judo-Pentathlon!