



Ausschreibung Ergänzungsprogramm: Judo

Das vergangene Schuljahr hat gezeigt, dass Schulsportwettbewerbe in der Corona-Pandemie mitunter nicht durchführbar sind. Ziel ist es daher, für das Schuljahr 2020/2021 Sport- und Bewegungsprogramme vorzuhalten, auf die Lehrkräfte auch dann zurückgreifen können, wenn die Schulsportwettbewerbe im geplanten Format nicht stattfinden können. Allemal können sie eine ideale Ergänzung zum Sportunterricht sein und von Sportlehrkräften im Rahmen des Distanzunterrichts für Challenges genutzt werden. Das Ergänzungsprogramm erlaubt keine Weiterqualifikation im Sinne der Schulsportwettbewerbe.

Die beigefügten Excel-Tabellen können genutzt werden, um Vergleiche zwischen Gruppen (z. B. innerhalb einer Klasse, Jahrgangsstufe, Schule oder im Vergleich mit einer Nachbarschule) zu ermöglichen.

Die aktuellen Bestimmungen der jeweils geltenden Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung und des Hygieneplans der Schulen sind zwingend zu beachten.

- Vorschlag zur Durchführung
 - **Schulbetrieb eingeschränkt möglich (zu bevorzugen):** Die Lehrkraft nimmt von allen Teilnehmern/innen die Übungen nacheinander ab und trägt die Ergebnisse in die beigelegte Excel-Tabelle ein (orange Felder).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten zugänglich):** Der/Die Teilnehmer/in führt die Aufgaben selbstständig durch und übermittelt die Ergebnisse der jeweiligen betreuenden Lehrkraft. Die Lehrkraft befüllt die Excel-Tabelle (orange Felder).
 - **Schulbetrieb komplett eingestellt (Sportstätten geschlossen):** Das Ergänzungsprogramm kann nicht stattfinden.

- Wettkampfbestimmungen

○ **Gelbgurt-Kata / Gelb-Orangegurt-Kata**

3 Paare einer Mannschaft zeigen die Katas – geprüft werden hier Würfe aus dem jeweiligen Prüfungsprogramm.

(Abfolge und Details siehe Videos)

Sofern nur 5 Teilnehmer/innen zur Verfügung stehen, tritt ein/e Teilnehmer/in doppelt an.

Die Katas müssen gefilmt und den jeweiligen Bezirksschulob-
leuten (BSO) via *wetransfer* geschickt werden. Die BSO stel-
len eine objektive Wertung nach dem 10-Punkte-Schema si-
cher.

(Bevor die Katas der Teilnehmer/innen gefilmt werden, muss von den Teilnehmern/innen eine (schriftliche) Einverständniserklärungen zum Filmen und zur Weiterleitung dieser an die BSO vorliegen. Unmittelbar nachdem die Katas bewertet wurden, werden die Videos von den jeweiligen BSO gelöscht. Die Videos werden von den BSO weder weitergeleitet noch online gestellt.)

○ **Dreier Nage Komi / Wurfkaskade**

Im Abstand von 8 m stehen sich zwei Teilnehmer/innen ge-
genüber. Dazwischen startet der dritte des Teams, läuft zur ei-
nen Seite und wirft mit einer großen Eindrehtechnik (z.B.
Seoi-nage, O-goshi, Uki-goshi, Uchi-mata). Der Geworfene
steht auf und läuft zur anderen Seite und wirft dort.

Wie viele (korrekt ausgeführte!) Würfe können in 2 Minuten
ausgeführt werden?

Diese Übung wird von zwei Dreier-Teams jeder Mannschaft
durchgeführt. Sofern nur 5 Teilnehmer/innen zur Verfügung
stehen, tritt ein/e Teilnehmer/in doppelt an.

○ **Tauziehen** (nur möglich, sofern sich 2 oder mehr Mannschaf-
ten, ohne Kontakt treffen dürfen)

Zwei Schulmannschaften treten mit maximal 5 Teilnehmer/in-
nen gegeneinander an. Ein Maximalgewicht von J II = 260 kg;
J III = 200 kg; M II = 220 kg; M III = 190 kg darf nicht über-
schritten werden.

Die Teamaufstellung für alle drei Durchgänge wird im Voraus abgegeben, jedes Mannschaftsmitglied muss mindestens einmal aufgestellt sein.

3 Durchgänge: pro gewonnenen Durchgang 10 Punkte.

- **Taue klettern** (Stangen sollten vermieden werden)

Pro Schulmannschaft werden 5 Teilnehmer/innen in einer bestimmten Reihenfolge im Vorfeld festgelegt. In der festgelegten Reihenfolge klettern nacheinander alle die Taue rauf und runter. (Jedes Mannschaftsmitglied muss mindestens einen offensichtlichen Versuch starten, bevor der nächste an die Reihe kommt.)

Wie viele Berührungen der oberen Markierung schafft die Mannschaft in 4 Minuten?

Die obere Markierung wird in einer Höhe von 5,5 m angebracht. Die untere Markierung muss in 2 m Entfernung vom Untergrund angebracht werden. Das Tau muss nach der Berührung der oberen Markierung wieder bis zur unteren Markierung abgeklettert werden. Wird die untere Markierung nicht mit den Händen berührt, darf dieser Versuch nicht gewertet werden (kein Abspringen!!!).