

Aufgabenstellung Sportabzeichen: Wurfausdauer

Aufgabe ist es, zwei Partner abwechselnd mit Wurftechniken zu Boden zu bringen. Dazu nehmen die beiden Partner rund 6 Meter (bei JJ-Jugend-sportabzeichen: 4 Meter) voneinander Aufstellung. Der Teilnehmer befindet sich in der Mitte, läuft zum ersten Partner und wirft ihn mit einer beliebigen Wurftechnik aus seinem Repertoire. Sofort nach dem Wurf läuft er zum zweiten Partner, wirft diesen ebenfalls, läuft zurück zum ersten Partner, der in der Zwischenzeit aufgestanden sein soll, wirft diesen erneut und so weiter.

Diese Übung wird über eine je nach Altersstufe unterschiedliche Dauer fortgesetzt.

Ab 40 Jahren kann wahlweise auf die Wurfausführung verzichtet werden; es soll dann nur der Wurfeingang einschließlich Gleichgewichtsbrechung bzw. Ausheben gezeigt werden.








Die Wurfpartner können nach Wunsch des Teilnehmers entweder passiv stehend den Wurf(ansatz) abwarten oder einen Angriff nach Wunsch des Teilnehmers ausführen.

Der Teilnehmer darf sich seine Wurftechniken selber aussuchen. Er kann immer die gleiche Wurftechnik wiederholen oder auch verschiedene Würfe anwenden. Wichtig ist jedoch, dass die gewählten Techniken seinem Leistungsstand entsprechen und in einer alters- und leistungsgerechten Form ausgeführt werden.

Für Kyu-Grade ist es dem Teilnehmer überlassen, ob er rechts und links oder nur auf einer Seite wirft; Danträger sollen gleich häufig rechts und links werfen.

Der Prüfer überwacht die korrekte Technikausführung. Bei zu unsauberer Technikausführung ist die Übung abubrechen (Verletzungsgefahr).

Die Bedingung gilt als erfüllt, wenn der Teilnehmer in der für seine Altersgruppe vorgesehenen Zeit mindestens die der folgenden Richtwertetabelle zu entnehmende Anzahl Würfe erreicht hat:

Wurfausdauer	JJ-Jugend-sportabzeichen				DJJV-Sportabzeichen				
	bis 8 Jahre	9 bis 10 Jahre	11 bis 12 Jahre	13 bis 14 Jahre	14 bis 29 Jahre	30 bis 39 Jahre	40 bis 49 Jahre	50 bis 59 Jahre	ab 60 Jahre
	45 sec.	45 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	60 sec.	45 sec.	45 sec.	45 sec.
6. bis 5. Kyu	5	6	9	10	10	9	6	5	4
5.1 bis 4. Kyu		8	10	11	12	11	8	6	4
4.1 bis 1. Kyu			11	12	12	11	8	6	4
ab 1. Dan					14	13	9	7	5



Weitere Infos sowie Download Prüfungsbögen, Teilnehmerlisten und Prüfungskarten und Bestellung Urkunden / Aufnäher über Euren Landesverband oder unter www.ju-jutsu.de.

Ansprechpartner Jens Dykow (jensdykow@freenet.de) und Steffen Hecke (le) (steffenhecke@gm.de)

Trainingskarte Sportabzeichen: Wurfausdauer

Zeitaufwand: ca. 10 Minuten für die Durchführung einschl. zweimaliger Partnerwechsel

Hilfsmittel: Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger

Weiteres Material: Prüfungsbögen und Schreibstifte für die Teilnehmer

Organisationsform: Dreiergruppen: zwei Partner 6 Meter auseinander in Gegenüberstellung, ein Partner in der Mitte

Trainingseffekte: hauptsächlich (Kraft)ausdauer

1. **Prüfe, wo Du deinen Plus am besten messen kannst.**
2. **Deine Partner nehmen in sechs Meter Abstand gegenüber Aufstellung, Du selber stehst in der Mitte.**

Tipp: Einer der Wurfpartner sollte die Aufgabe übertragen bekommen, die Würfe mitzuzählen!
3. **Auf Kommando beginnst Du, Deine beiden Partner wechselweise zu werfen. Ziel ist die maximale Anzahl Würfe.**



Tipp: Würfe brauchen unterschiedlich viel Zeit. Sicheln gehen relativ schnell, Würfe nach vorne dauern etwas länger, viele Selbstfaller sind relativ aufwändig.

4. **Dauer je nach Alter 30 bis 60 Sekunden.**
5. **Sofort nach Ende der Belastung misst Du deinen Puls für 15 Sekunden.**
6. **Erzielte Dauer und Pulswert mal 4 trägst Du in deinen Prüfungsbogen ein.**

