

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

## Anhang

### Leistungstabelle zum Vielseitigkeitstest

Altersklasse \_\_\_\_\_ Gewichtsklasse \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_ Verein \_\_\_\_\_

Test-Datum \_\_\_\_\_ Testleitung \_\_\_\_\_

#### 1. Koordination (maximal erreichbare Punktzahl: 8 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Rolle vorwärts (Purzelbaum)	1 Punkt	
Rolle rückwärts (Purzelbaum)	1 Punkt	
Radschlagen links	1 Punkt	
Radschlagen rechts	1 Punkt	
Radwende links	1 Punkt	
Radwende rechts	1 Punkt	
Handstand mit Abrollen	1 Punkt	
Turnerrolle rückwärts durch den Handstand	1 Punkt	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

#### 2. Beweglichkeit (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Rumpfbeugen vorwärts auf der Bank	- 10 bis 15 cm: 1 Punkt größer 15 cm: 2 Punkte	
Querspagat	kleiner 30 cm zum Boden: 1 Punkt kleiner 15 cm zum Boden: 2 Punkte	
Standwaage	15 bis 20 Sekunden lang halten: 1 Punkt ab 21 Sekunden lang halten: 2 Punkte	
Hürdensitz mit Wechsel	kleiner 90 ° Winkel: 1 Punkt bei 90 ° Winkel: 2 Punkte	
Aus der Liegestützposition in die Liegestütz-Rücklingsposition durch beide Arme laufen, dabei befinden sich die Hände ständig auf der Matte.	3 x Durchlaufen: 1 Punkt 3 x Durchlaufen und Endposition "Brett": 2 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

# Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

## 3. Judo-Technik (maximal erreichbare Punktzahl: 19 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Basis-Uchi-Komi rechts-links (T-Schritt)	1 Punkt	
Werfen einer Eindrehtechnik mit jeweils einem Übergang zu einer Bodentechnik	Wurf und Übergang rechts: 1 Punkt Wurf und Übergang links: 1 Punkt	
Eine Barai-Technik	2 Punkte	
Eine Gari-Technik	2 Punkte	
Eine Kombination ( <b>wettkampfnah</b> )	3 Punkte	
Aus der eigenen Rückwärtsbewegung eine zweibeinige Eindrehtechnik werfen	2 Punkte	
Gerollter Juji-gatame gegen die Bank- oder Bauchlage	2 Punkte	
Eine Sankaku-Technik von der Kopfseite gegen die Bank- oder Bauchlage mit Haltegriff beenden	3 Punkte	
Eine Befreiung aus der Beinklammer	1 Punkt.	
Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage	1 Punkt.	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

## 4. Kraft (maximal erreichbare Punktzahl: 10 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Standweitsprung mit geschlossenen Beinen	1,5 bis 1,8 m: 1 Punkt größer 1,8 m: 2 Punkte	
Über die Matte in der Bauchlage robben (nur Armzug bis Schulterhöhe)	15 bis 20 m: 1 Punkt. über 20 m: 2 Punkte	
Liegestütze müssen in gestreckter Körperhaltung ohne Pause erfolgen.	25 Wiederholungen: 1 Punkt 35 Wiederholungen: 2 Punkte	
Handstandlaufen	1 m: 1 Punkt 2 m: 2 Punkte	
Hüpfstest auf einem Bein (ohne Anlauf): 3 x linkes, dann 3 x rechtes Bein	9 bis 11 m: 1 Punkt mehr als 11 m: 2 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		

## Kadersystem im Judo-Verband Schleswig-Holstein e. V.

### 5. Ausdauer (maximal erreichbare Punktzahl: 5 Punkte)

Übung	Erreichbare Punktzahl	Punkte
Einfacher Drehtest über eine Strecke von 10 Metern und eine Dauer von 3 Minuten: 3 Rückwärtsrollen über eine Schulter auf der Stelle, zur anderen Seite laufen, auf den Rücken legen, drei Sit-ups, zur anderen Seite „auf allen Vieren“ zurücklaufen und von vorn beginnen	6 Durchgänge:            1 Punkt 8 Durchgänge:            2 Punkte 10 Durchgänge:           3 Punkte 11 Durchgänge:           4 Punkte Größer 12 Durchgänge: 5 Punkte	
<b>Erreichte Punktzahl:</b>		