

**Judo-Verband
Sachsen-Anhalt**

Name:	Vorname:	Geb:

Überarbeitete Verbandssichtung des JVST

1. JVST-Sichtungsinhalte der Klassenstufe 4

1.1 Kraftfähigkeiten

Normwert:

- | | |
|--|---------|
| 1. Schlußweitsprung | 1,75m |
| 3. Seilspringen 1 min. | 100 St. |
| 3. Hängen an der Judojacke (max. Zeit) | 30sec. |

1.2 Koordination und Schnelligkeit

1. KABU (Kastenboomeranglauf)
2. Sternlauf (Sitz ball 4 Medizinbälle 6x6m und einer zum Start und Ziel in der Mitte)

1.3 Turnen

1. Ansprung rolle (Hechtrolle)
2. Grätschwinkelstand
3. Kopfstand- abrollen- 1/2 Drehung
4. Radschlagen re. oder lin..
5. Standwage

1.4 Beweglichkeit

Spagat

Judo Verband
Sachsen-Anhalt

Überarbeitete Verbandssichtung des JVST

Normen und Punkte

1.1 Kraftfähigkeiten

1. Schlußweitsprung:

Norm		Punkte	
1,75m		25	
1,70m		20	
1,65m		15	
1,60m		10	
1,55m		5	
2. Seilspringen:			
100x		25	
95x		20	
90x		15	
85x		10	
80x		5	
3. Hängen an der Judojacke:			
30sec		25	
25sec		20	
20sec		15	
15sec		10	
10sec		5	

1.2 Koordination und Schnelligkeit

1. KABU:

Norm		Punkte	
14,0sec		25	
14,5sec		20	
15,0sec		15	
15,5sec		10	
16,0sec		5	

2. Sternlauf:

15sec		25	
15,5sec		20	
16sec		15	
16,5sec		10	
17sec		5	

1.3 Turnen

Gesamteindruck:

Note 1		25	
Note 1,5		20	
Note 2,0		15	
Note 2,5		10	
Note 3,0		5	

1.4 Beweglichkeit

Seitpagat auf der Bank und vor einer Sprossenwand

5 cm		25	
10 cm		20	
20 cm		15	
25 cm		10	
30 cm		5	

1.5 Technisch-taktisches Anforderungsprofil Judo

VII Kyu