

Judo-Verband Sachsen-Anhalt

Überarbeitete Verbandssichtung des JVST

1. JVST-Sichtungsinhalte der Klassenstufe 6

1.1 Kraftfähigkeiten

Normwert:

1. Schlußweitsprung	1,85m
2. Bankspringen 30 sec.(seitlich)	35
3.Seilspringen 1 min.	110
4.Anrsten (Klimmzugstange oder Sprossenwand)	10
5. 3000m	15,00min
6. Hängen an der Judojacke (max. Zeit)	1,0min

1.2 Koordination und Schnelligkeit

1. KABU (Kastenboomeranglauf)
2. Sternlauf (Sitz ball 4 Medizinbälle 6x6m und einer zum Start und Ziel in der Mitte)
3. Brückenüberschläge (aus dem Kopfstand in die Brücke, die Beine wandern um 180°)

1.3 Turnen

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

1.4 Beweglichkeit

1. Test der Oberschenkelrückseite
2. Test der Beininnenseite

Judo Verband
Sachsen-Anhalt

Überarbeitete Verbandssichtung des JVST

Normen und Punkte

1.1 Kraftfähigkeiten

Norm

Punkte

1. Schlußweitsprung:		1,85m		25	
		1,80m		20	
		1,75m		15	
		1,70m		10	
		1,65m		5	

2. Bankspringen:		35x		25	
		30x		20	
		25x		15	
		20x		10	
		15x		5	

3. Seilspringen:		110x		25	
		105x		20	
		100x		15	
		95x		10	
		90x		5	

4. Anristen:		10x		25	
		9x		20	
		8x		15	
		7x		10	
		6x		5	

5. 3000m:		13-14min		25	
		14-15min		20	
		15-16min		15	
		16-17min		10	
		17-18min		5	

6. Hängen an der Judojacke:		60sec		25	
		50sec		20	
		40sec		15	
		30sec		10	
		20sec		5	

1.2 Koordination und Schnelligkeit

			Norm	Punkte		
1. KABU:			13,0sec		25	
			13,5sec		20	
			14,0sec		15	
			14,5sec		10	
			15,0sec		5	

2. Sternlauf:			14sec		25	
			14,5sec		20	
			15sec		15	
			15,5sec		10	
			16sec		5	

3. Brückenüberschläge:			15x		25	
			14x		20	
			13x		15	
			12x		10	
			11x		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

Oberschenkelrückseite:			2x+		25	
			1x+		20	
			0		15	

Beininnenseite:			2x+		25	
			0		20	
			minus		15	

1.5 Technisch-taktisches Anforderungsprofil Judo

Gesamteindruck:			Note 1		25	
			Note 2		20	
			Note 3		15	
			Note 4		10	
			Note 5		5	

Maximale Punkte die zu erreichen sind: 325 **Zur Normerfüllung dürfen 210 Punkte nicht unterschritten werden!**