

Judo-Verband Sachsen-Anhalt

Überarbeitete Verbandssichtung des JVST

1. JVST-Sichtungsinhalte der Klassenstufen 5 und 6

1.1 Kraftfähigkeiten

Normwert:

1. Schlußweitsprung	1,85m
2. Bankspringen 30 sec.(seitlich)	35
3.Seilspringen 1 min.	110
4.Anristen (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

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