

Vielseitigkeitsturnier im NJV

für 6 bis 10jährige Judoka

1. **Randori Turnier** in bekannter Form
4 -5 Randori je 3min Punktzahl.....
2. **Fallübungen:**
Anfänger Fallen rückwärts und seitwärts
Fortgeschrittene zusätzlich vorwärts
Ziel erreicht 4Pkt
Nicht erreicht 1Pkt Punktzahl.....
3. **Turnerische Elemente**
Rolle vorwärts (3x)
Rolle rückwärts(3x)
Rolle vorwärts aus weiter Grätsche ohne aufstehen (Fortgeschrittene 3x)
Radschlagen (Fortgeschrittene Radwende)
Handstand (Fortgeschrittene mit Abrollen)
Fortgeschrittene Handstand Überschlag mit Partner
Standwaage (5sec)
Ziel erreicht 4 Punkt pro Übung Punktzahl.....
Nicht erreicht 1 Punkt pro Übung
4. **Kraft Übungen**
Kniebeugen auf ganzem Fuß, Oberkörper aufrecht (pro Lebensjahr 2)
Crunches (pro Lebensjahr 1)
Liegestütz mit geradem Körper(pro Lebensjahr 1)
Pro Zielerreichung 4 Punkte Punktzahl.....
Ziel nicht erreicht 2 Punkte
5. **Ausdauer**
Laufen ohne Pause nicht auf Schnelligkeit
gestaffelt nach Alter (z.B. 6 Jahre 4 min./ 7 Jahre 5min/ 8J. 6min usw.) Punktzahl.....
Pro Zielerreichung 4Punkte
Ziel nicht erreicht 1 Punkt
- Gesamtpunktzahl: _____

Anmerkungen

- Als Fortgeschrittene gelten Kinder ab dem gelben Gürtel.
- In Punkt 4 und 5 sind auch mehrere Zielerreichungen möglich.
- Nach Auswertung erhalten alle Teilnehmenden eine Urkunde mit der erreichten Punktzahl.
- Für Anfänger und Fortgeschrittene gibt es getrennte Wertungen.
- Jungen und Mädchen müssen in den Wertungen nicht getrennt werden.