

Judospezifischer Leistungstest für die U18



1) Bauchaufzüge: Anzahl / 30 s

- ✓ Hang im Ristgriff
- ✓ Berühren der Stange mit den Füßen
- ✓ Der Trainer steht dahinter und **verhindert nur das Schaukeln!**



2) Liegestütz: Anzahl / 1 min

- ✓ Liegestützstellung
- ✓ Bauchlage mit Hände hinter dem Rücken zusammengeben
- ✓ Beim wegdrücken muss der Oberkörper und die Hüfte gleichzeitig den Boden verlassen



3) Hängen am Kimono: max. Zeit

- ✓ Start: Doppelreversgriff mit angezogenen Armen
- ✓ Beine gestreckt
- ✓ Gültig bis Ellbogen über 90 Grad



4) Sprünge über die LB: Anzahl / 1 min

- ✓ Start: Daumen im Gürtel
- ✓ Beidbeiniges springen



5) Ziehen am Judogürtel (2 mal 10 Meter) auf Zeit

- ✓ Beine in Hochhalte angewinkelt
- ✓ Kimonjacke angezogen
- ✓ Start: Kopf hinter der Startlinie
- ✓ abwechselndes Greifen li. und re.
- ✓ beim umkehren, Kopf über die Wechsellinie!

6) ZIEHHARMONIKA-LAUF

- ✓ Material: 3 Judogürtel (2x gefaltet u. 1x geknotet), 4x Wendemarkierungen (z.B.: Tapestreifen)

