



# FITNESS- und LEISTUNGSTEST

## U14 + U17



- |          |   |                    |
|----------|---|--------------------|
| <b>1</b> | <b>Koordinationstest</b>                                      | <b>(30 Punkte)</b> |
| 1.1      | Kasten-Bumerang-Lauf  | (10 Punkte)        |
| 1.2      | Rolle rückwärts – Eindrehtechnik beidbeinig                   | (10 Punkte)        |
| 1.3      | Turnerische Elemente  | (10 Punkte)        |
| 1.3.1    | Rolle vorwärts  | (2 Punkte)         |
| 1.3.2    | Rad rechts  | (2 Punkte)         |
| 1.3.3    | Rad links   | (2 Punkte)         |
| 1.3.4    | Handstand abrollen  | (2 Punkte)         |
| 1.3.5    | Rolle vorwärts – Strecksprung mit ganzer Drehung              | (2 Punkte)         |
| <b>2</b> | <b>Judospezifischer Test</b>                                  | <b>(40 Punkte)</b> |
| 2.1      | Uchi-komi   | (6 Punkte)         |
| 2.1.1    | Basis Uchi-komi   | (2 Punkte)         |
| 2.1.2    | Uchi-komi aus Stand oder Bewegung (Eindrehtechnik beidbeinig) | (2 Punkte)         |
| 2.1.3    | Uchi-komi aus Stand oder Bewegung (einbeinig)                 | (2 Punkte)         |
| 2.2      | Nage-komi   | (14 Punkte)        |
| 2.2.1    | Nage-komi aus Vorwärtsbewegung (1 Techniken)                  | (2 Punkte)         |
| 2.2.2    | Nage-komi aus Seitwärtsbewegung (1 Techniken)                 | (2 Punkte)         |
| 2.2.3    | Nage-komi aus freier Bewegung (5 Techniken)                   | (10 Punkte)        |
| 2.3      | Boden   | (12 Punkte)        |
| 2.3.1    | Angriff gegen Bank/ Bauch                                     | (6 Punkte)         |
| 2.3.2    | Angriff aus der Rückenlage                                    | (6 Punkte)         |
| 2.4      | Komplex Aufgaben  | (8 Punkte)         |
| 2.4.1    | Griff abfangen oder lösen und nutzen zu eigenem Angriff       | (4 Punkte)         |
| 2.4.2    | Verteidigung eines Wurfes von Uke, nutzen zum eigenem Wurf    | (4 Punkte)         |
| <b>3</b> | <b>Konditionstest</b>   | <b>(30 Punkte)</b> |
| 3.1      | Ausdauer (Ausdauerzirkel)                                     | (10 Punkte)        |
| 3.2      | Beweglichkeit (Beine, Schultergürtel)                         | (10 Punkte)        |
| 3.2.1    | Oberschenkelrückseite   | (3 Punkte)         |
| 3.2.2    | Oberschenkelvorderseite                                       | (4 Punkte)         |
| 3.2.3    | Beininnenseite  | (3 Punkte)         |
| 3.3      | Kraft   | (10 Punkte)        |
| 3.3.1    | Liegestützen (Medizinball)                                    | (4 Punkte)         |
| 3.3.2    | Standweitsprung   | (3 Punkte)         |
| 3.3.3    | Seile hochklettern  | (3 Punkte)         |