



C. Athletik-Wettbewerb: 5-Kampf

Bei diesem Wettbewerb könnt Ihr von zu Hause aus, mit den anderen Sportlern in Wettstreit treten.

Dieser Teil kann auch separat (ohne

Teilnahme an der Judo-Safari) absolviert werden. Dementsprechend können z.B. auch Eure Geschwister mitmachen.

Die Ergebnisse gelten als vorläufig. Diese werden regelmäßig auf unserer Homepage veröffentlicht (wenn Einverständnis vorliegt). Ihr könnt auch probieren, Euch täglich zu verbessern. Wir werden beim Judotraining nach der Corona-Zeit, diesen Test auf der Judomatte durchführen und die Sieger pro Geburtsjahr auszeichnen.



Einleitung:

Macht euch bitte vor dem Test entsprechend warm. Bittet am besten einen Erwachsenen euch zu unterstützen. Der Test ist in der vorgegebenen Reihenfolge zu absolvieren. Zwischen den einzelnen Testaufgaben dürfen nicht mehr als 5 min. Pause eingelegt werden.

Die Übungen:

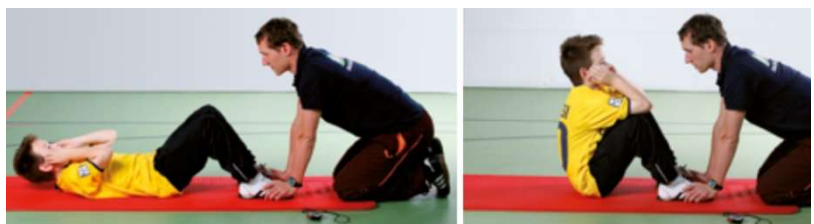
1. Standweitsprung

- Exakte Anleitung: <https://www.youtube.com/watch?v=N5tOVEnVxfc>
- Mit leicht geöffneten Füßen an der Absprunghlinie (z.B. Judogürtel) stehen, Beine beugen, mit den Armen Schwung holen und so weit wie möglich springen
- gemessen wird von der Absprunghlinie bis zum hinteren „Hackenabdruck“
- Nachvornefallen oder Abfangen mit den Händen ist erlaubt. Nach hinten fallen, treten oder mit einer oder beiden Händen nach hinten greifen ist nicht erlaubt.
- 3 Versuche, der Beste zählt
- Punkte: pro gesprungenen cm 1 Punkt



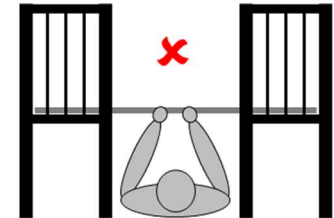
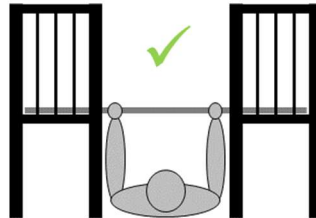
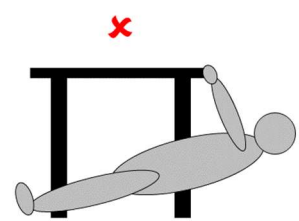
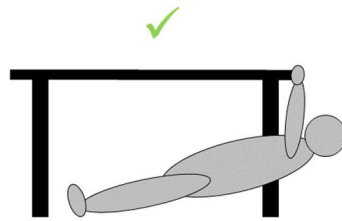
2. Sit-ups (Rumpfaufrichten)

- Ihr liegt auf dem Rücken, winkelt die Beine ca. 80 Grad an und stellt die Füße leicht geöffnet auf den Boden. Die Füße werden vom Partner auf dem Boden fixiert.
- Die Fingerspitzen werden an die Schläfe und der Daumen hinter das Ohrläppchen gehalten.
- Ihr richtet den Oberkörper auf und berührt mit beiden Ellenbogen beide Knie. Anschließend legt ihr den Oberkörper so ab, dass die Schultern den Boden berühren. Das 30 Sekunden lang wiederholen.
- Punkte: pro Sit-up 6 Punkte



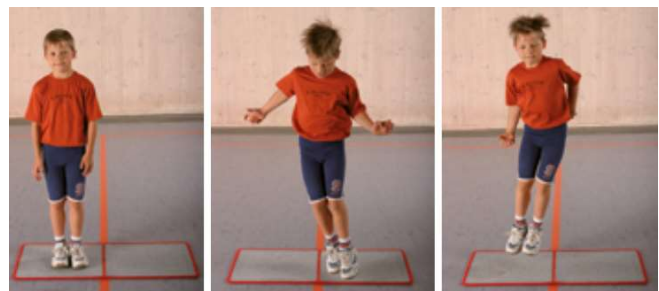
3. Klimmzüge

- Vorbereitung: Sucht Euch einen stabilen Tisch oder legt einen Stab (z.B. Besenstiel) über zwei Stühle. Achtet unbedingt darauf, dass der Tisch auch mit eurem Gewicht stabil steht. Beim ersten Versuch bitte mit den Eltern zusammen testen.
- Ihr legt Euch auf den Rücken unter einen Tisch oder den Stab auf den beiden Stühlen. Die Hände berühren die Tischkante oder den Stab in schulterbreitem Abstand. Der Körper ist gestreckt.
- Jetzt zieht ihr Euch nur mit den Armen hoch zur Tischplatte / zum Stab – bis das Kinn die Tischplatte / den Stab berührt. Dann Arme wieder strecken, aber Körper nicht ablegen. Das 30 Sekunden lang wiederholen.
- Punkte: pro Klimmzug 7 Punkte



4. Seitliche Wechselsprünge

- Legt euren Judogürtel als Linie auf den Boden und stellt euch daneben.
- Jetzt springt Ihr seitlich über den Gürtel immer hin und her
- Zeit: 30 Sekunden
- Punkte: 2 Punkte pro Sprung



5. Wand-Boden Test

- Bringt in Brusthöhe eine kleine Markierung an einer Wand an, z.B. ein Stück Tapeband, ein Post-IT, ein Stück Washi Tape.
- Stellt Euch gerade mit leicht geöffneten Beinen mit dem Rücken vor eine Wand; soweit entfernt, dass Ihr es schafft, wenn Ihr euch nur mit dem Oberkörper zur Wand dreht, mit beiden Händen die Wand in Brusthöhe zu berühren (ca. 30 cm vor der Wand).
- Ihr berührt zuerst mit beiden Händen den Boden vor Euch, dann aufrichten und Oberkörper links herumdrehen, mit beiden Händen die Markierung an der Wand berühren, dann wieder den Boden. Danach wieder aufrichten, Oberkörper nach rechts drehen, um die Markierung zu berühren.
- In dieser Reihenfolge 30 Sekunden lang.
- Punkte: pro Berührung 5 Punkte

Für die Judo-Safari rechnen wir die erreichten Punkte um. Pro Disziplin gibt es max. 15 Punkte. So dass für diesen Teil 75 Punkte erreicht werden können.



Achtung Datenschutz:



Die Erziehungsberechtigten müssen durch eine Bestätigung per Mail erlauben, dass wir folgende Daten auf die Homepage der JUDOSCHULE Falkensee e.V. veröffentlichen dürfen: Vor- und Nachname, Jahrgang sowie Punkteanzahl / Ergebnisse des Wettbewerbes.

Nur mit dieser Erklärung kann man an diesem „Fernwettkampf“ teilnehmen. An dem Wettkampf in der Judohalle bzw. in der Schule nach der Corona-Zeit kann natürlich jeder teilnehmen.

Eure Ergebnisse könnt Ihr z.B. in einer solchen Tabelle festhalten:

Athletik-Wettbewerb	___.04.2020		___.04.2020		___.04.2020		___.04.2020	
	Wert	Punkte	Wert	Punkte	Wert	Punkte	Wert	Punkte
Standweitsprung (1cm = 1 Punkt)								
Sit-Ups (1 Sit-Up = 6 Punkte)								
Klimmzüge (1 Klimmzug = 7 Punkte)								
Seitl. Wechselsprünge (1 Sprung = 2 Punkte)								
Wand-Boden-Test (1 Berührung = 5 Punkte)								

