

# 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.