

Zürcher Judo- und Ju-Jitsu Verband ZJV



Regionalkader

Qualifikationskriterien

Akrobatik

WICHTIG: Körperspannung und Übungsausführung!

- „Purzelbaum“ vorwärts
- Hechtrolle (Vorwärtsrolle in die Weite)
- Rückwärtsrolle (Breitbeinig aufstehen)
- Vorwärtsrolle breitbeinig aufstehen
- Rad (Auf beide Seiten)
- Handstandabrollen
- Mae-Ukemi mit Liegenbleiben und über ein Hindernis

Judotechnik

WICHTIG: Überprüft wird eine Auswahl der untenstehenden Übungen!

Uchi-Komi

- Ausführung links und rechts
- Wichtig: Fussstellung und Kuzushi

Werfen

- Tokui-Waza nach vorne und nach hinten
- Links und rechts
- Aus Bewegung/dynamisch
- Kombinationen/Gegentechniken

Boden

- Drehtechnik aus Bank- und Böckliposition mit Kontrolltechnik als Abschluss

Kondition

Je 1 min:

- Hin und her rennen
- Strecksprünge mit Liegestützposition
- Rumpfbeugen
- Hüpfen (über die Beine des Partners)
- Uke macht Bank, Tori darüber rollen und unten durchkriechen
- Uke macht Hochböckli, Tori darüber springen und unten durchkriechen

Randori

WICHTIG: Aktiv, vielseitig und dem Partner angepasst (Jemand der den Partner über zwei Minuten im Festhalter hält oder alle drei Sekunden mit Ippon wirft, zeigt sein judo-technisches Potenzial nicht auf)!

- Randori am Boden und im Stand mit verschiedenen Partnern

Bitte kommt gut vorbereitet an den Qualifikationstag!!!