



Ausschreibung für einen alternativen
Judo - Anfänger - Wettbewerb
der AK U11 in den Bereichen
Technik, Kraft, Wettkampf

Ausrichter: TSG Lübbenau 63 e. V.
Austragungsort: 15946 Luckau, Turnhalle Grüner Weg
Termin: 03.03.2018
Beginn: 10.30 Uhr (Aufbau leider erst ab 08.00 Uhr möglich)
Anreise: ab 9.00 Uhr
Ende: spätestens 15.00 Uhr
Startgeld: 5,00 € pro Teilnehmer
Anmeldung bei: Herrn Störzner, Tel. 0172/7961700, Mail: matthias.stoerzner@gmx.de

- Teilnehmer max. 40 in der AK U11, nach Eingang der Meldung durch meldenden Verein
- Zusammenstellung in gewichtsnahen 5er Gruppen
- Alle Wettbewerbe finden übergreifend in den zusammengestellten Gruppen statt

Technik

- geplant etwa 120 Minuten
- Bewertung durch Prüfer der teilnehmenden Abteilungen
- Bewertung 0 bis max. 5 Punkte pro Technik (max. 15 Punkte zu erreichen)
- Fallschule, Überprüfung erfolgt unmittelbar vor dem Wettkampf
 - fallen seitwärts rechts und links, fallen vorwärts, fallen rückwärts
 - erhält ein Kind 0 Punkte für die Fallschule, wird es nicht zum Shiai zugelassen
- Wurftechniken: O Goshi, Uki Goshi, O Soto Otoshi einseitig

Kraft:

- geplant etwa 120 Minuten
- Bewertung durch Trainer der teilnehmenden Abteilungen (geplant etwa 120 Minuten)
- Bewertung 1 Punkt pro 5 Wiederholungen
 - Liegestütze (aus der Bauchlage nach oben drücken- Arme durchgedrückt)
 - Kniebeuge (Füße bleiben stabil auf dem Boden, Beugung zum rechten Winkel)
 - Rumpfbeugen (Hände zur Decke beim Anheben die Hände auf die Knie)

Wettkampf

- in den festgelegten Gruppen jeder gegen jeden (aus gegebenen Anlass, Makikomi Techniken sind verboten und führen zum Ausschluss)
 - Bewertung: pro Sieg 4 Punkte (5er Gruppe max. 16 Punkte pro Kämpfer zu erreichen)
 - Kampfzeit: 2 Minuten
- ✓ Punktebewertung: alle erreichten Punkte der Teilnehmer werden addiert und in der jeweiligen Gruppe ausgewertet (Platz 1 – 5)
- ✓ Preise: 1. – 3. Platz Medaillen je Gruppe