

Punktzahl

Verein

Trainer/-in

Datum

www.judobund.de



Name:

„Penta“ ist griechisch und bedeutet „fünf“.

1 Judowerte

In diesem Bereich sind der Kreativität der Trainer/-innen und Teilnehmer/-innen keine Grenzen gesetzt. Es kann z. B. gebastelt, geturnt, getanzt, geschauspielert und gemalt werden. Dies ist eine verpflichtende Disziplin.

Datum
Punkte

Aus folgenden Übungen werden vier weitere ausgewählt:

2 Judomattenweitsprung

Diese Disziplin wird als Standweitsprung durchgeführt. Der beste von drei Versuchen wird gewertet.

Datum
Punkte

3 Medizinballweitwurf

Beim Medizinballweitwurf(-stoß) wird der beste von drei Versuchen mit einem Medizinball von 2 kg gewertet.

Datum
Punkte

4 Lauf um die Wettkampfmatte

Der Lauf wird als Coopertest durchgeführt. Die Teilnehmer/-innen laufen 12 Minuten am Stück. Nach Ablauf der Zeit bleiben die Läufer/-innen stehen. Nun wird die zurückgelegte Distanz errechnet.

Datum
Punkte

5 Japanisches Turnier

Der Ringkampf wird als Japanisches Judo (Sumo) Turnier mit Trostrunde ausgetragen, dabei bestreitet jede/r Teilnehmer/-in maximal fünf Kämpfe. Wer den ersten Kampf verliert, kämpft in der Trostrunde weiter.

Datum
Punkte

6 Judohindernislauf

Der Judohindernislauf wird als Kasten-Bumerang-Test durchgeführt.

Datum
Punkte

7 Judowirbel

Uke steht am Ende einer 8-m-Bahn. Tori startet auf der anderen Seite. Die Aufgabe beginnt mit einer Drehung auf der Stelle. Es folgt eine Judorolle vorwärts. Anschließend wirft Tori mit seinem Spezialwurf nach vorne (z. B. Seo-nage). Tori läuft zurück und führt in der Bahnmitte erneut eine Judorolle vorwärts aus. Am Ende der Bahn dreht er sich wieder auf der Stelle. Die ganze Übungsreihe wird solange wiederholt bis die 60 Sekunden abgelaufen sind.

Datum
Punkte

8 Synchron-Judovorführung

Bei diesem Wettbewerb können sowohl Judotechniken, z. B. in Form einer Kata, als auch die Kombination von turnerischen Elementen in Verbindung mit Judotechniken als Kür vorgeführt werden. Die Dauer der gesamten Darbietung sollte maximal 5 Minuten betragen.

Datum
Punkte

9 Huckepackwettkampf

Ein Partner wird von dem anderen auf den Rücken „Huckepack“ genommen. Alle Teams kämpfen gleichzeitig gegen einander. Das „Pferd“ darf die Matte nur mit den Füßen berühren. Der „Reiter“ darf die Judomatte nicht berühren. Sobald die Matte mit einem (anderen) Körperteil berührt wird, ist das „Gespann“ ausgeschieden. Gleiches gilt bei verlassen der Wettkampffläche. Es gelten die Judoregeln. Sieger ist das Paar, das als letztes übrig bleibt.

Datum
Punkte

10 Partnerausheben

Innerhalb einer Minute soll der Partner mittels einer „Aushebetechnik“ (z. B. Te-guruma) möglichst oft und trotzdem technisch sauber ausgehoben werden.

Datum
Punkte