

## Athletik Konzept U10/U12/U14 Judo LV Salzburg

	U10	U12	PLT-Test	U14		
<b>Schnelligkeit</b>						
Agility	Linienläufe, Medizinball- Lauf	Cone Sprints, Linienläufe, Medizinballlauf	Medizinball Lauf	Kabu-Lauf, Cone Sprints, Linien-läufe	Kabul-Lauf	
Speed	Sprints 10m	Sprint 25m		Sprint 60 m		
Quickness	Parcours, K-Leiter Einstieg	Pacours, K-Leiter, Hürden,		K-Leiter		
Fangspiele/ Staffeln	Versteinern, Busch&Baum, Laufstafel+Übung	Wendestaffelnmit Aufg. Bei der Wende, Hindernisstafeln		Wendestaffelnmit Aufg. Bei der Wende, Hindernisstafeln		
<b>Kraft Beine</b>						
Springen	Sprünge an der Langbank, Froschsprünge, Grabensprung, Weitsprung, über Hindernisse springen, beidbeiniger Absprung Technik, vielseitige Sprungaufgaben, vw, rw, sw, kleine beidbeinige Sprünge, zb.über Gürtel	Sprünge an der Langbank, beidbeiniger Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, einbeinige Sprungübungen Kastenspringen, Kastentreppe	Weitsprung, Hochsprung	Weitsprung, Hochsprung, einbeinige Sprungserien in leichter vw Bewegung, Sprunglauf Standweitsprung, Dreisprung, Kastensprünge, Drop Jumps, Jump&Reach	Standweitsprung, Kastensprünge (60s), Technik Umsetzen in die Hocke	
	Kniebeuge/ Umsetzten	Technik mit Stab, Knb. Mit Kasten/Bank		Knb mit Kasten/Bank, Technik mit Stab,		Technik mit leichtem Gewicht
	Staffeln/ Körperübungen	Krebsgang, Affengang,Staffel mit MZ-Ball		Staffel mit MZ-Ball, Krebsgang, Affengang, Entengang		Staffeln mit MZ- Ball, Übungen mit dem Partner, Huckepack, Bocksprung,
<b>Kraft/Arme</b>						
Ziehen/ Drücken/ Stützen	Hochdrücken, Rolliegestütze, Liegestütze auf Kasten Seilziehen, Übungen an der Langbank ziehen, schieben, Hockwende, Vierfüßlergang	Brett halten, Hochdrücken, Liegestütze auf Kasten, Liegesütz ups&downs, Übungen an der Langbank: ziehen, schieben, Dips,	Salamihängen, Seilklettern, Liegestütze, Weitwurf	Liegestützt Variationen, Übungen an der Langbank: Dips, Liegesütze sw gehen	Schocken aus dem Stand MZ Ball 3-4kg, Hangeln (Meter in 30s), Hängen Judojacke (bis Abbruch) Gestreckte Arme, Militärliegestütze (Wh./60s)	

Hängen/ Hangeln	Salami hängen, am flachen Seil entlang ziehen	Seilklettern mit Beinen		Seilklettern mit und ohne Beine	
Werfen	Weitwurf, beidhändige Schlagwürfe (1kg), aus dem Langsitz/Grätschsitz, Beidhändige Schockwürfe (2kg)	beidhändige Schockwürfe aus dem Kniestand, ein Bein vorgestellt (2kg), beidhändige Schockwürfe/Stoßen (2- 3kg), mit Rumpfrotation im Langsitz sw		beidhändige Schlagwürfe aus dem Parallelstand, in Schrittstellung (3kg), beidhändige Schockwürfe/Stoßen (3- 4k), explosiv auf weite nach vorn, rückwärts, mit Rumpfrotation sw rw, sw, Schocken	
Staffeln/Körperübungen	Robben, Tote Beine, ziehen in Bauch. Staffel mit MZ-Ball, Kampf- und Raufspiele	Balltransport in Liegestütz, Schubkarre, Kampf- und Raufspiele		Schubkarre, Pyramidenbau, Panzerrolle, um den P. klettern, Doppelstütz am Boden, Kampf- und Raufspiele	
<b>Kraft/Rumpf</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>PLT-Test</b>	<b>U14</b>	
Bauch	Aufrollen, Boot halten, gerader Crunch, , Hüftheben in Crunchposition, Schaukeln, Kerze aufrollen, Around the world	Sit ups Variation, Liegestütz halten/Brett, Käferübung, gerader Crunch, Hüftheben in Crunchposition, Scheibenwischer	Rumpfeheben, Rumpfdrehen	Sit ups Variation, Anrißten, Liegestütz halten mit Bein abheben, Liegesütz Stabis, Boot halten (2min)	Anrißten (Wh./60s)
Rücken	Fallschirmspringer, Paddeln in Bauchlage	Unterarmstütz, Seitstütz, Liegestütz rücklings		Unterarmstütz, Seitstütz, Liegesützt rücklings mit Bein heben, Liegesütz auf Bällen/Brett halten auf Wackelunterlage	
<b>Beweglichkeit</b>	<b>U10</b>	<b>U12</b>	<b>PLT-Test</b>	<b>U14</b>	
Dehnübungen	Spagat	Spagat	Spagat, Beinb. Rückseite auf der Bank	Spagat an der Wand	Spagat, Dehnstest Beininnen; Test rückseitige Beinmuskulatur
Yogaübungen	Schmetterling, Krieger 1, Stern, kl Baum Katze&Hund	Krieger 1-2, Brett, Hund, Kobra		Krieger 1-3, Adler, Delphin, Tänzer	

Koordination/Balance	U10	U12	PLT-Test	U14	
Gleichgewicht	Stehen auf einem Bein, Flieger, Balancieren auf der Bank/Gürtel, Balancieren auf der Bankwippe, stehen auf WB-Matte	Standwaage, einbeinige Kniebeuge, Knb. Auf der Langbank, Erdbeben auf der WM, Mit Partner Einbeinstand und Ball passen/fangen	Einbeinstand	Standwaage, Baum, Mit Partner Einbeinstand und Ball passen/fangen Variationen, Liegesützstabi auf Gymn. Ball, Kniestand auf Gymball, Mit Partner Übungen mit Ball schräger Liegestütz, halbknieb. Rücken an Rücken,	Standwaage halten
Turnen	Rolle vw, rw, Zappelhandstand, Rad, Streck sprung	Flugrolle, Handstand, Rad, Brücke	Turnübungen	Rad r, l, Handstütz-überschlag, Kopfstand, Brücken-überschlag, Salto v, rw	Turnen (Rolle vw/rw, Rad re/li, Kopfstand, Grätschwinkelstand, Handstand, Rondat, Felgrolle, Kopfkippe, Handstand-überschlag, Brückenüber-schlag (Anzahl in 30s)
Koordination	Hampelmann-Variation	Hampelmann-Variation		Koordinationsübungen mit dem Wackelbrett	
<b>Ausdauer</b>					
Judospezifisch	Werfen auf Zeit	Werfen auf Zeit		Werfen auf Zeit	Judospezifischer Beep test
allgm. Ausdauer	8min. Lauf	12 min. Lauf		20 min. Lauf, 4km	

copyright

Simone  
Schuster 2025