

Sichtungskriterien für die Eignung/Aufnahme auf die Sportschule Jena

Spezielle Überprüfungen (Teil 1)		Allgemeine Überprüfungen (Teil 2)	
Standtechniken	je 1 Fußwurf aus gleicher und ungleicher Kampfauslage (Ärmel-Revers-Griff)	KLZ (Ristgriff)	<u>Turnen:</u> Ansprungrolle in den Grätschwinkelstand - Kopfstand - Abrollen - ½ Drehung - Rad - Standwaage - Handstand abrollen - Zusatzelement (Kopfkippe/Handstandüberschlag o.ä.)
	je 1 Eindrehtechnik aus gleicher und ungleicher Kampfauslage (Ärmel-Revers-Griff)		
	je 1 Rückwärtstechnik aus gleicher und ungleicher Kampfauslage (Ärmel-Revers-Griff)		
	je 1 Übergang Stand-Boden aus gleicher und ungleicher Kampfauslage (Ärmel-Revers-Griff)		
Bodentechniken	Herausarbeiten von 3 Haltegriffen gegen die Bankposition/Bauchlage bei mittlerem Partnerwiderstand	Kastenspringen 60" (1 Kastenteil) - max Wdh.	Längsspagat
	Befreiungen aus 3 Haltegriffen bei mittlerem Partnerwiderstand	Seilklettern (max. Meter in 30")	Seitspagat
Anwendung	Randori	Anristen (max. Wdh. In 30") Beine parallel zum Boden (90 Grad Hüftwinkel)	
		Cooperlauf	