

# Info

Clemens Termer  
Fraensteiner Str. 60a  
65199 Wiesbaden

Telefon: 0611/98846-50  
Mobil: 0160-8450856  
E-Mail: [clemens.termer@msedu.gutenberg-gym.de](mailto:clemens.termer@msedu.gutenberg-gym.de)

## Voraussetzungen für die Talentfördergruppe II

- I. Judo (mindestens 8. Kyu-Grad: weiß-gelber Gürtel)
- II. Willen (gute Trainingsbeteiligung und gelegentliche Wettkampfteilnahme)
- III. Benehmen
- IV. 10 motorische Tests (Stufe 1):
  1. 3 x Rollen vorwärts (hintereinander)
  2. 3 x Rollen rückwärts, gerade über die rechte oder linke Schulter (hintereinander)
  3. 3 x Handstandaufschwüngen an der Wand (hintereinander)
  4. 3 x Rad rechts (fast senkrecht: > 60°, hintereinander)
  5. 3 x Rad links (fast senkrecht: > 60°, hintereinander)
  6. 30 x Seilspringen (ohne Zwischensprünge, hintereinander)
  7. 3 x Fußsprung vom Minitrampolin in den Weichbodenberg (hintereinander)
  8. 3 x Aufrollen (mit Handstütz) vom Minitrampolin in den Weichbodenberg (hintereinander)
  9. Hangeln an der Sprossendecke (5 Sprossen)
  10. Tauklettern (halbe Höhe)

## Voraussetzungen für die Talentfördergruppe I

- I. Judo (mindestens 7. Kyu-Grad: gelber Gürtel)
- II. Willen (sehr gute Trainingsbeteiligung und regelmäßige Wettkampfteilnahme)
- III. Disziplin
- IV. 10 motorische Tests (Stufe 2):
  1. 3 x Flug-Rollen vorwärts (hintereinander)
  2. 3 x Rollen rückwärts, gerade mit Kopfentlastung (hintereinander)
  3. 3 x Handstandaufschwüngen an der Wand (hintereinander)
  4. 3 x Rad rechts (senkrecht: 80°-90°, hintereinander)
  5. 3 x Rad links (senkrecht: 80°-90°, hintereinander)
  6. 50 x Seilspringen (ohne Zwischensprünge, hintereinander)
  7. 3 x Fußsprung (hoch) vom Minitrampolin in den Weichbodenberg (hintereinander)
  8. 3 x Aufrollen (mit kurzem Handstütz) vom Minitrampolin in den Weichbodenberg (hintereinander)
  9. Hangeln an der Sprossendecke (alle Sprossen)
  10. Tauklettern (volle Höhe)