



## Vereinskader



### **Allgemeine Voraussetzungen:**

- Vereinszugehörigkeit zum USV Potsdam, Abt. Taekwondo
- Mindest-Graduierung: 09.Kup
- Mindestalter: Im laufenden Jahr wird man 7 Jahre Alt
- Leistungsbereitschaft
- Sportgerechte Lebensweise

### **Allgemeine Anforderungen:**

- Regelmäßiges Training beim USV Potsdam, Abt. Taekwondo
- Teilnahme an mindestens 4 Turnieren pro Jahr

### **Anforderungen für den Zweikampfkader:**

- Spaß am Kämpfen und an Turnieren.
- Beweglichkeit: Mindestens 35 Punkte (Tabelle auf Seite 3; Beweglichkeit)
- Kraft: Mindestens 65 Punkte (siehe Tabellen auf Seite 2; Kraft)

### **Anforderungen für den Technikkader:**

- Spaß am Poomsaelaufen und Freude an hohen Kicks
- Jeweilige Formen müssen sicher beherrscht werden
- Beweglichkeit: Mindestens 45 Punkte (Tabelle auf Seite 3; Beweglichkeit)
- Kraft: Mindestens 60 Punkte (siehe Tabellen auf Seite 2; Kraft)

Bis 8 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1		
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	
Liegestütze/ 1min	24	22	22	20	20	18	18	16	16	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4
Planke v / min	2min	2min	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3	1,3	1,2	1,2	1,1	1,1	1min	1min	40s	40s	30s	30s	20s	20s	
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang								
	3	3	2	2	1	1	12	12	8	8	4	4	18	18	14	14	12	12	8	8	
Beinschwünge	52	52	48	48	44	44	40	40	36	36	32	32	28	28	26	26	24	24	20	20	
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe								
	3	3	2	2	1	1	5	5	3	3	2	2	5	5	4	4	3	3	2	2	
Dreisprung / m	4,8	4,8	4,6	4,6	4,3	4,3	4	4	3,7	3,7	3,4	3,4	3	3	2,6	2,6	2,3	2,3	2	2	
Schlußweitsprung/ m	1,85	1,7	1,8	1,65	1,75	1,6	1,7	1,55	1,65	1,5	1,6	1,45	1,55	1,4	1,5	1,35	1,45	1,3	1,4	1,25	
Seilspringen / 1min	100	100	80	80	70	70	60	60	50	50	40	40	30	30	25	25	20	20	15	15	
30m Sprint / s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s	7,4s	8,0s	7,6s	8,2s	7,8s	8,4s	8,0s	8,6s	8,2s	8,8s	8,4s	9,0s	8,6s	9,2s	8,8s	9,4s	
3 x 400m Lauf / Zeit	7:20	7:20	7:30	7:30	7:40	7:40	7:50	7:50	8:00	8:00	8:10	8:10	8:20	8:20	8:30	8:30	8:40	8:40	8:50	8:50	

Bis 11 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	30	28	28	26	26	24	24	22	22	20	20	18	18	16	16	14	14	12	12	10
Planke v / min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min	45s	45s	30s	30s
Klimmzüge Schräghang	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	4	4	3	3	2	2	14	14	10	10	6	6	24	22	20	18	16	14	12	10
Beinschwünge	56	56	52	52	48	48	44	44	40	40	36	36	32	32	30	30	28	28	26	26
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	4	4	3	3	2	2	7	7	5	5	4	4	8	8	7	7	6	6	5	5
Dreisprung / m	5,4	5,4	5,2	5,2	5	5	4,8	4,8	4,6	4,6	4,3	4,3	4	4	3,7	3,7	3,4	3,4	3	3
Schlußweitsprung/ m	2	1,85	1,95	1,8	1,9	1,75	1,85	1,7	1,8	1,65	1,75	1,6	1,7	1,55	1,65	1,5	1,6	1,45	1,55	1,4
Seilspringen / 1min	160	160	140	140	120	120	100	100	80	80	70	70	60	60	50	50	40	40	30	30
30m Sprint / s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s	6,8s	7,4s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s	7,4s	8,0s	7,6s	8,2s	7,8s	8,4s	8,0s	8,6s
3 x 400m Lauf / Zeit	6:50	6:50	7:00	7:00	7:10	7:10	7:20	7:20	7:30	7:30	7:40	7:40	7:50	7:50	8:00	8:00	8:10	8:10	8:20	8:20

Bis 12 - 15 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	36	32	34	30	32	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18	20	16	18	14
Planke v / min	3min	3min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min	45s	45s
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	9	5	7	4	5	3	18	16	14	12	10	8	28	24	24	20	20	16	16	12
Beinschwünge	58	58	56	56	54	54	52	52	50	50	48	48	46	46	42	42	38	38	34	34
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	10	10	8	8	5	5	12	12	10	10	8	8	18	18	16	16	14	14	12	12
Dreisprung / m	7	6,7	6,7	6,4	6,4	6,1	6,1	5,8	5,8	5,5	5,5	5,2	5,2	4,9	4,9	4,6	4,6	4,3	4,3	4
Schlußweitsprung/ m	2,3	2,05	2,25	2	2,2	1,95	2,15	1,9	2,1	1,85	2,05	1,8	2	1,75	1,95	1,7	1,9	1,65	1,85	1,6
Seilspringen / 1min	170	170	160	160	150	150	140	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	90	80	80
30m Sprint / s	5,4s	6,0s	5,6s	6,2s	5,8s	6,4s	6s	6,6s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s	6,8s	7,4s	7,0s	7,6s	7,2s	7,8s
3 x 400m Lauf / Zeit	5:30	6:00	5:40	6:10	5:50	6:20	6:00	6:30	6:10	6:40	6:20	6:50	6:30	7:00	6:40	7:10	6:50	7:20	7:00	7:30

bis 16 - 28 Jahre

Übung / Punkte	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
Liegestütze/ 1min	40	36	38	34	36	32	34	30	32	28	30	26	28	24	26	22	24	20	22	18
Planke v / min	3,15	3,15	3min	3min	2,45	2,45	2,3	2,3	2,15	2,15	2min	2min	1,45	1,45	1,3	1,3	1,15	1,15	1min	1min
Klimmzüge	Klimmzüge						Klimmzüge Liegend						Klimmzüge Schräghang							
	10	6	9	5	8	4	20	17	15	13	11	9	30	26	26	22	22	18	18	14
Beinschwünge	60	60	58	58	56	56	54	54	52	52	50	50	48	48	46	46	44	44	42	42
Schwebehänge/1min	Gestreckte Beine, Zehen berühren Stange						Gebeugte Beine, Knie berühren Schulter						Gestreckte Beine bis Hüfthöhe							
	12	12	10	10	7	7	14	14	12	12	10	10	24	24	22	22	20	20	18	18
Dreisprung / m	8	7,5	7,7	7,2	7,3	6,8	7	6,5	6,7	6,2	6,3	5,8	6	5,5	5,7	5,2	5,4	4,9	5,2	4,7
Schlußweitsprung/ m	2,6	2,2	2,55	2,15	2,5	2,1	2,45	2,05	2,4	2	2,35	1,95	2,3	1,9	2,25	1,85	2,2	1,8	2,15	1,75
Seilspringen / 1min	180	180	170	170	160	160	150	150	140	140	130	130	120	120	110	110	100	100	90	90
30m Sprint / s	4,8s	5,4s	5,0s	5,6s	5,2s	5,8s	5,4s	6s	5,6s	6,2s	5,8s	6,4s	6s	6,6s	6,2s	6,8s	6,4s	7,0s	6,6s	7,2s
3 x 400m Lauf / Zeit	4:50	5:20	5:00	5:30	5:10	5:40	5:20	5:50	5:30	6:00	5:40	6:10	5:50	6:20	6:00	6:30	6:10	6:40	6:20	7:30

**Beweglichkeit:**

<b>Übung / Punkte</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Fussdehnung /cm</b>	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Briefmarke</b>	0, Arme hoch	0, Arme krumm	0	5°	10°	15°	20°	25°	30°	35°
<b>Rumpftiefb. / cm</b>	-20	-18	-16	-14	-12	-10	-8	-7	-6	-4
<b>Seitspagat / cm</b>	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16
<b>Quer re / cm</b>	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16
<b>Quer li / cm</b>	-8	-4	0	4	6	8	10	12	14	16