

Liebe Judo-Eltern,

auch als Verein stehen wir vor einer schweren Zeit und vermissen das Training, wahrscheinlich genauso, wie eure Kinder.

Gerne wollen wir mit euch zusammen ein kleines Projekt starten, um diese Zeit etwas zu überbrücken:

Judosafari@home

Bei den einzelnen Disziplinen können eure Kinder Punkte sammeln und erhalten am Ende ein entsprechendes Judoabzeichen.

Damit die Judosafari klappt, brauchen wir vor allem eure Hilfe: Ihr fungiert als Schiedsrichter, Partner oder Kameramann/ - frau.



Bitte teilt uns im Vorfeld mit, ob eure Kinder dabei sein wollen. Schickt eine kurze Info mit Vor- und Nachname per Whats App oder E-Mail an:

Katharina Klust: 0152 04014036 oder katharina.klust@gmx.de

Carolin Flügel: 0157 80952582 oder fluegel.carolin@web.de

Welche Aufgaben müssen eure Kinder erledigen?

1. Teil „Judo“

- Zeige einen Judowurf oder eine Haltetechnik mit einem großen Kuscheltier, deinem Bruder bzw. deiner Schwester oder mit deiner Mama bzw. deinem Papa.
- Mache eine Fallschule deiner Wahl (im Garten, auf dem Sofa, im Bett). Achte dabei vor allem auf eine korrekte Ausführung.

2. Teil „Athletischer Teil“

- Hampelmänner
- Seilsprünge
- Liegestützstretksprung / Burpees
→ Stoppe für jede Übung 30 Sekunden die Zeit und mache so viele Wiederholungen wie möglich.

3. Teil „Kreativität“

- Fertige einen Steckbrief von dir an mit mindestens folgenden Informationen:
 - Vorname
 - Alter
 - Gürtelfarbe
 - Lieblingswurf
 - Warum machst du Judo?
 - Welches Judovorbild hast du?
 - Male ein Bild von dir und gestalte deinen Steckbrief möglichst kreativ

Zur Überprüfung der Aufgabe bitten wir euch kurze Handyvideos von den einzelnen Übungen eurer Kinder und ein Foto vom Steckbrief zu machen und an Carolin oder Katharina (Kontakt Daten siehe oben) zu senden.

Abgabetermin bzw. Einsendeschluss ist der 19.04.2020. Die Teilnehmergebühr von 5,00 € sammeln wir ein, wenn wir uns das nächste Mal auf der Judomatte sehen.

Die Videos werden nur zur Auswertung verwendet und nicht veröffentlicht.

Viele Grüße und bleibt gesund!

Eure Jugendleitung Carolin und Katharina