



Judo@Home beim TSV 1883 Benshausen e.V.

(nach einer Idee von Budo Mugen Gronau und DJB)

Liebe Judoka,

da unser Training mindestens noch 2 Wochen pausiert, möchte ich Euch folgende Trainingsaufgaben vorschlagen. Diese können nach Belieben aber jeweils vollständig ausgeführt werden. Euer bestes Ergebnis schickt Ihr mir bitte per Mail (judo@tsv-benshausen.de) oder WhatsApp. Natürlich könnt Ihr auch einfach einen Zettel bei mir in den Briefkasten werfen (Bitte Namen nicht vergessen!). Ansonsten einfach zum ersten Training mitbringen.

Die Aufgaben sind nach Alter etwas unterschiedlich, deshalb schreibt einfach dazu, falls Ihr Euch lieber für die Übung der Älteren entscheidet.

Und wer Geschwister, Freunde oder andere Familienmitglieder zum Mitmachen begeistert, darf diese Ergebnisse auch mit abgeben. Dabei Name und Geburtsjahr sowie den „Werber“ nicht vergessen.

1. Kreativität

a. 5 – 9 Jahre

Malt ein Bild zum Thema „Judo“. Wie würdet Ihr zeigen, dass Judo ein schöner Sport ist? Wer glaubt, nicht malen zu können, darf sich gerne auch etwas anderes einfallen lassen. Bastelarbeiten bitte fotografieren und mir schicken, keine Originale.

b. 10 – 13 Jahre

Malt, bastelt, photoshopt... ein Bild, welches zeigt, wo die Judo-Werte auch außerhalb des Judotrainings im Alltag eine Rolle spielen. Als Hilfe für die Eltern habe ich die Judowerte beigelegt. (z.B. Hilfsbereitschaft: Ihr helft Eurer Oma beim Einkauf). Bitte nicht nur ein Punkt, sondern möglichst viele Judo-Werte – jedes mit einem eigenen kleinen Bild.

c. 14 – 99 Jahre

Entwerft eine kleine Judo-Kata (6 oder 2x3 Techniken) und überlegt Euch, wie Ihr diese zu Hause demonstrieren könnt (Tipp z.B. Großer Teddybär, kleiner Bruder, ...). Ein Handy-Clip wäre nett.

Wer keine Möglichkeit zur Demonstration oder Aufnahme hat, kann dies gerne beim ersten Training zeigen (dann „Partner“ nicht vergessen 😊).

2. Athletik

a. 5 – 9 Jahre

Jede Übung bitte 60 Sekunden durchführen! Dazwischen darf ruhig eine Pause (nicht länger als 2 Minuten) gemacht werden.

Wie viele Wiederholungen schafft Ihr?

- Hampelmann
- Hock-Streck-Sprung
- Seilspringen mit dem Judogürtel

b. 10 – 13 Jahre

Jede Übung bitte 60 Sekunden durchführen! Dazwischen darf ruhig eine Pause (nicht länger als 2 Minuten) gemacht werden.

Wie viele Wiederholungen schafft Ihr?

- Hock-Streck-Sprung oder Seilspringen mit Judogürtel
- Standwaage und auf einem Bein Hüpfen
- Plank



Bei dieser Übung messt bitte die Zeit, die Ihr im Unterarmstütz bleiben könnt!

c. 14 – 99 Jahre

Jede Übung ist 60 Sekunden lang mit möglichst vielen Wiederholungen durchzuführen. Für die Auswertung brauchen wir welche Übung + Anzahl.

Zwischen den Übungen immer 60 Sekunden Pause einlegen!

Alleine	mit Hilfspartner
Crunches	Crunches mit Partner quer über Bauch
Fallschirmflieger	Roman Chair
Abfahrtshocke	Aus Rückenlage Partner mit Beinen wegdrücken
Liegestütz	Klimmzug am Partner
Hock-Streck-Sprung – Liegestütz	Bockspringen und zwischen Beinen durchkriechen

(Fragen zu den Übungen: Sprecht mich ruhig an)

3. Technik

a. 5 – 9 Jahre

Rangelt mit Mama, Papa, Geschwister oder Kuscheltier. Ein anderes Familienmitglied ist Schiedsrichter. Hier gilt: Für besonders schöne Siege 1 Punkt, für „na ja“ ein halber Punkt.
Kampfzeit: 6x 1 Minute

b. 10 – 13 Jahre

Nehmt Eure Judojacke in die Hand und stellt Euch vor, dies sei ein Gegner/Partner. Dann führt die Techniken 5x aus, die Ihr schon kennt. Wer möchte, kann natürlich auch ein Familienmitglied nutzen. Dabei bitte **nur ausheben** (nicht werfen)! Links und rechts zählen als 2 Techniken.

Wählt einen Schiedsrichter, der sagt, ob die Technik „gut aussieht“ (angespannter Körper, flüssige Bewegung, stabiler Stand).

Wie viele Techniken schafft Ihr?

c. 14 – 99 Jahre

Führt Tandoku Renshu zu allen Techniken aus, die Ihr kennt (bitte keine Sutemi waza). Jede Technik ist 10x links und 10x rechts korrekt auszuführen. Sucht Euch dazu einen Schiedsrichter, der sagt, ob die Technik „gut aussieht“ (angespannter Körper, flüssige Bewegung, stabiler Stand).

Gerne dürft Ihr als Hilfsmittel auch Judojacke, einen Kartoffelsack auf dem Tisch (zum Ausheben) oder einen Besen/Stock (für Gari/Barai-Techniken) nutzen.

Wie viele Techniken bekommt Ihr ordentlich hin?

4. Parcour (nur für 14 und älter)

Baut einen Parcour auf (ca. 20 m lang, kann auch im Bogen sein), der folgende Elemente enthält:

- Rolle vorwärts
- Strecksprung mit Längsdrehung
- Unter einem Hindernis durchkrabbeln
- Über ein Hindernis springen
- Wende mit Bodenberührung
- Slalom um 4 Hindernisse im Seitgalopp

Zählt die Runden, die Ihr innerhalb von 3 Minuten schafft! Es zählen auch $\frac{1}{4}$ - und $\frac{1}{2}$ -Runden.