



Informationen zur:

Judo-Safari@home

Die Idee: Judo-Safari@home

Die aktuelle Situation ist neu und ungewohnt. Die Menschen sind aufgrund der Gesundheitskrise (COVID-19-Pandemie) eingeschränkt in ihrer Lebensweise und das öffentliche Leben ist massiv beeinträchtigt. Auch die Judo-Vereine in ganz Deutschland stellen ihren Betrieb ein. Diese Schritte sind notwendig und der Deutsche Judo-Bund (DJB) steht hinter diesen Maßnahmen.

Um den Judo-Vereinen weitere Anreize zu geben, den Judo-Sport Zuhause zu fördern und vor allem den jüngeren Mitgliedern eine Beschäftigung für Zuhause zu geben, zeigen wir auf den folgenden Seiten, wie man eine Judo-Safari Zuhause durchführen kann.

Ideengeber ist dabei der **Judo-Verein Budo Mugen Gronau**. Auf dessen Instagram-Seite kann man sehen, wie dieser Verein das Projekt umsetzt. Ein großes Dankeschön auch auf diesem Wege!

Es gilt für Euch nun einen:

1. Budo-Teil
2. Kreativen Teil
3. Leichtathletischen Teil

zu absolvieren.

1. Teil Budo-Teil (für Safari@home)

Schatten-Judo

Erstellt mit Eurem Kind zusammen ein Video, wo das Kind Tori und Uke ist. Also einmal den Wurf macht und einmal entsprechend fällt. Sucht Euch einen weichen Platz oder geht in den Garten auf die Wiese.

Teddy-Judo

Macht mit Eurem größten Kuscheltier Judo und macht daraus ein spannendes Judo-Video. Hier könnt Ihr zum Beispiel auch eine Kata (da zeigt man eine Abfolge von Judotechniken ganz ruhig und konzentriert) machen.

Punkte sammeln:

Die Judo-Kinder können im Haushalt Judo-Werte-Punkte sammeln. So kann es zum Beispiel für Hilfe im Haushalt „Hilfsbereitschaft“-Punkte geben. Wichtig ist hier ein einheitliches Punkte-System deshalb an die Eltern, es gibt pro „gute Aktion“ 1 Punkt. Nicht mehr und nicht weniger!

Judo-Steckbriefe:

Die Kinder füllen Steckbriefe über sich aus. Für jeden ausgefüllten korrekten Punkt im Steckbrief kann je 1 Punkt vergeben werden, auch für die Kinder, die ihren Steckbrief noch diktieren müssen. Am Ende der Corona-Zeit kann man aus den Steckbriefen ein schönes Heft erstellen. So haben alle Teilnehmenden am Ende ein schönes Geschenk für Zuhause.

Judo-Werte-Memory:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Spiel zu spielen. Entweder man stoppt die Zeit, die das Kind braucht um alle Paare zu finden oder man spielt in der Familie gegeneinander und zählt die Anzahl der Paare nach einer bestimmten Anzahl der Runden.

Da wir durch Corona etwas Zeit übrig haben, sollten **beide** Varianten einmal **gespielt** werden und das jeweilige Ergebnis angegeben werden.

Kreativer Teil (2. Teil)

Dem Kreativen Teil sind keine Grenzen gesetzt. Hier bietet es sich an diesem Teil ein Motto oder Schwerpunkt zu geben:

1. Traditionell: Male/ Zeichne ein Bild über die Judo-Werte. Bau Dein perfektes Dojo in einen Schuhkarton. (*Disziplin: Malen/Zeichnen/Basteln*)

2. Digital: Erstelle ein Video/Post über Dein Home-Training. Wie machst Du Zuhause Judo?

3. Kreativ: Offene Klasse: Schreibe einen Text ein Song über Judo-Traditionen. Entwickle ein Judo-Spiel (Brettspiel, Kartenspiel, etc.) Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Leichtathletischer Teil (3. Teil)

Im leichtathletischen Wettbewerb werden drei Disziplinen absolviert, die getrennt gewertet werden. Hier stellen wir euch einige alternative Aufgaben vor:

Wiederholungen: Absolvire eine Aufgabe in 60 Sekunden möglichst oft. Zum Beispiel: Hampelmänner, Liegestütz, Hockstreck-Sprünge, Seilsprünge mit dem Judo-Gürtel (oder Seilchen)

Auf Zeit: Versuche möglichst lange in einer Position zu bleiben. Zum Beispiel: Unterarmstütz, Wandsitzen etc.

Standwaage-Hüpfer: In der Standwaage möglichst viele Hüpfen machen.

Zur Überprüfung der Aufgaben können die Eltern kurze Handyvideos machen und an die E-Mail-Adresse: safari@judokas.net . schicken.

Für alle, die sich auch auf der Seite des Vereins schlau machen möchten, der Safari@home mit dem DJB auf den Weg gebracht hat:

<https://www.budo-gronau.de/judo-safarihome/>

Dort findet Ihr auch ein Video für die Hampelmänner und eines für spezielle Liegestütz(Puh!!!!).!

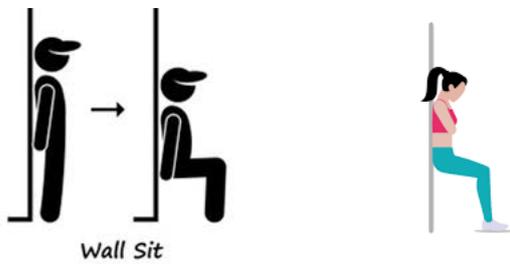
So könnt Ihr auch in etwa die leichtathletischen Übungen vorstellen:

Standwaage, achtet darauf, dass das stehende Bein nicht durchgedrückt ist:



Ihr seht: für Judo brauchbar!

Wandsitzen:



immer hübsch einen rechten Winkel

Bei den Beinen einhalten!

Planke:



Bitte wirklich wie eine Planke = Brett. Der Po ist weder in der Luft noch am Boden;-))

Ihr seid danach Fit wie ein Turnschuh, wetten 😊

Falls jemand die Judo-Werte für eine Bastelarbeit benötigt:

<https://www.judobund.de/jugend/training-wettkampf/judowerte/>



So, wir denken Ihr habt jetzt jede Menge zu tun und hoffen, dass Eure Eltern ein bisschen Zeit finden, Euch als Schiedsrichter zu unterstützen.

Viel Spaß und Erfolg



Maike & Petra