

Die Judo-Safari @Home des PSV e.V. Fürstenwalde

Die Judo-Safari beginnt am Montag den 20.04.2020 und endet am 10.05.2020.

Sie besteht aus drei Themenbereichen: Dem Budo Wettbewerb, dem kreativen Teil und dem athletischen Teil. Schickt mir bitte zum Ende jeder Aufgabe die Ergebnisse per WhatsApp oder Mail.

Der Budo Wettbewerb

Der Budo Wettbewerb geht von Montag den 20.04.2020 bis zum 29.04.2020. Zeige uns die drei Phasen des Wurfes (Kuzushi, Tsukuri und Kake) und erkläre sie. Am besten du machst ein kurzes Video.

1. Zeige uns deine Lieblingstechnik ohne Partner, wobei du eindrehen sollst (Tori) und in der zweiten Phase Uke bist.
2. Bereite deine Lieblingstechnik mit einem Wurf vor, dann Lieblingswurf und im Boden nachgehen. Benutzen kannst du gern einen großen Teddy oder im tandoku renshu (ohne Partner) Boden. Du hast die freie Auswahl und kannst zeigen was Du möchtest. Es kann für die Anfänger auch die Fallschule sein. Am besten du schickst ein kurzes Video.
3. Dehnübungen: Lass dir was einfallen und schicke uns ein oder maximal zwei Bilder.

Der kreative Teil

Am Donnerstag den 30.04.2020 beginnt der kreative Teil und endet am Sonntag den 10.05.2020. Das Thema sind die Judo-Werte.

1. Schreibe uns was die Judo-Werte für dich bedeuten und wie man es im Alltag umsetzen kann (nicht was auf dem Plakat steht). Du kannst gern ein paar Bilder dazu malen bzw. basteln.
2. Warum ist Judo die wahrscheinlich beste Sportart der Welt???? Lasst euch was einfallen!!!!!!!
3. Was ist für dich die Judo-Tradition? Versuche es zu gestalten.

Der athletische Teil

Vom 20.04.2020 bis zum 10.05.2020 findet der athletische Teil statt.

1. Dreimal solltest du eine Fahrradtour machen und uns die Bilder davon (wo, wann und wie weit) zukommen lassen.
2. Mache wenigstens dreimal einen Ausdauerlauf (mind. 30 min) oder 1h Nordic Walking. Hier bitte auch eine Info per WhatsApp.
3. Das tägliche Training besteht aus Liegestütz, Rumpfaufrichten und Kniebeuge. Mache je drei Wiederholungen a 10 Stück und jeden Tag eins mehr (3x10, 3x11, 3x12, ...). Am siebenten Tag hast du Pause. Gib acht, dass du alle Übungen sauber und ordentlich machst.
4. Auf Zeit Seilspringen. Wenn du kein Seil hast, kannst Du deinen Gürtel benutzen.

Ich freue mich auf spannende Berichte und was euch so einfällt. Zum ersten Training gibt es dann für jeden eine Auswertung und evtl. eine kleine Belohnung.

Mit sportlichem Gruß und bleibt alle gesund
René Kapischke