

## JUDO Mai Challenge 2020

**Liebe/r** ,  
**liebe Eltern,**

leider konnten wir, eure Trainer Ingo Wöll und Maik Binsch, euch so lange nicht mehr beim Judo begrüßen. Wir hoffen es geht euch und euren Familien gut.

Da wir so lange nicht trainieren konnten und wir das Training mit euch bereits sehr vermissen, möchten wir euch mit diesem Brief zu einem kleinen Wettkampf auffordern, um die Zeit ein wenig zu überbrücken.

### Wie läuft das Ganze ab?

- Wir stellen euch jeden Monat verschiedene Aufgaben. Es gibt einen sportlichen und einen kreativen Teil.
- Durch verschiedene kreative Aufgaben könnt ihr euren Punktestand aufbessern. Die freiwilligen Zusatzaufgaben tragt ihr bitte in der angehängenen Liste ein und schickt sie ebenfalls.
- Wenn ihr an dem Wettkampf teilnehmen möchtet wäre es toll, wenn ihr uns eine Nachricht schicken könntet, in der ihr eure Teilnahme bestätigt. Kontaktdaten: [maik.binsch@web.de](mailto:maik.binsch@web.de) oder per WhatsApp 015155114506
- Damit auch alles gut klappt, benötigen wir bei manchen Aufgaben Hilfe eurer Eltern. Sie sind unsere ehrlichen „Schiedsrichter“.
- Bei der Bewertung der Aufgaben werden wir euch selbstverständlich in Altersklassen einteilen. Die einzelnen Platzierungen erhalten Punkte für ihre Leistungen.
- Ihr teilt uns am Ende des Monats mit, wie die Aufgabe bewältigt wurde. Am besten mit einem Video für den sportlichen Teil. Die Videos dienen nur zur Kontrolle und werden nicht veröffentlicht.
- Wir werten die Ergebnisse anschließend aus und übergeben euch am ersten Trainingstag einen kleinen Preis 😊

### SPORTLICHER TEIL

Dafür haben wir uns Folgendes überlegt:

1. Wer schafft die meisten Liegestütze? Denkt bitte daran, dass der Körper gestreckt ist und das Kinn auf der Matte auftippt.
2. Wer kann am weitesten Springen? Schlussweitsprung, beide Beine sind zusammen. Macht euch eine Linie auf den Boden und springt mit beiden Beinen los.
3. Wer schafft die meisten Klappmesser? Hier müssen sich im Liegen die Zehen und Fingerspitzen über euch berühren.
4. Wer schafft die meisten Klimmzüge? Hier muss das Kinn über die Stange und beim Aushängen bleiben die Arme lang.

5. Wer schafft die meisten Meter im Entengang? Bitte dabei ganz in die Hocke gehen.

**ACHTUNG:**

**Die Judokas aus der Trainingsgruppe von Herrn Binsch üben bitte alle fünf Aufgaben und die Judokas von Herrn Wöll können sich drei Aufgaben aussuchen.**

**Pro Aufgabe habt ihr 1 Minute Zeit.**

**KREATIVER TEIL**

- Ihr könnt Punkte sammeln durch sportliche Aktivitäten (Beispiel: Fahrrad fahren, Wandern, Joggen, Roller fahren, ...). Pro aktiven 20 Minuten erhaltet ihr 2 Punkte. Höchstpunktzahl sind 6 Punkte pro Tag.
- Beim Judo sind uns verschiedene Werte wichtig. Einer davon ist Hilfsbereitschaft. Also sei fleißig und hilf deinen Eltern bei der Gartenarbeit, beim Müll wegschaffen, beim Tisch decken, ... Pro Aktion kannst du 1 weiteren Punkt sammeln. Höchstpunktzahl für einen Tag sind 3 Punkte.
- Dreh ein Judo Video und stelle zum Beispiel eine Kyu, eine Wurftechnik oder eine Festhalte nach (mit deinem Bruder, deiner Schwester, deinen Eltern, deinem größten Kuscheltier, etc...). Diese Aufgabe ist einmal möglich und du kannst bis zu 30 Punkte erhalten.
- Male ein Bild zum Thema Judo (Wurftechnik, Judo Maskottchen, ...). Dafür werden wir Punkte nach Sichtung der Bilder geben ☺
- Mache Bilder von dir und stelle eine Wurftechnik oder Festhalte nach. Diese Aufgabe ist einmal möglich und du erhältst 15 Punkte. Beispiel:

O-Soto-Otoshi



- Du hast noch eine andere coole Idee? Dann los und überrasche uns ☺

Wir freuen uns auf ein baldiges Wiedersehen mit euch. Bis dahin würden wir uns freuen, wenn ihr zahlreich an unserem Wettkampf teilnehmt. HAJIME ☺

**Mit lieben Grüßen**

**Ingo und Maik**



