



@home

... ein Abenteuer für ALLE!

Kids, Kämpfer, Träumer, Junggebliebene, Quereinsteiger, alte Legenden,
Nachwuchstalente und Sportartfremdlinge.

Diese Judo Safari @home findet komplett zuhause statt, jeder kann mitmachen und ihr braucht weder Judomatten noch Judovorkenntnisse. Eure Leistung sendet ihr einfach ein in Form von Ergebnissen, Fotos und Videos. Diese Safari ist gleich dreimal so gut, weil ...

1. ... ihr natürlich wie immer mit eurer Leistung ein Safari Abzeichen erreichen könnt
2. ... der Beste in seinem Jahrgang gewinnt je 2 Tickets zum Judo Bundesliga Finale 2021
3. ... es diesmal zusätzlich etwas Besonderes gibt: Eure Punkte zählen für den Verein und ihr könnt sogar mit euren Freunden gemeinsam einen Vereinspreis gewinnen! Jeder Teilnehmer zählt 😊

€	STARTGELD	4€ pro Teilnehmer (bei eurem Verein)
🎭	ANMELDUNG	Mit Name, Geburtsjahr und Verein (bei eurem Verein)
👥	TEILNEHMER	Judokas, Eltern, Geschwister oder „Ehemalige“ – wirklich jeder kann mitmachen, der im Verein ist*! Eine Besonderheit gibt es: die Eltern dürfen auch als Team arbeiten und eine Gemeinschaftsleistung abgeben (zählt natürlich dann nur als 1 Person 😊) <small>*auch Nicht-Vereinsmitglieder können mitmachen. bitte mit dem Verein direkt abklären.</small>
📅	ANMELDESCHLUSS:	Termin: 24.01.2021
📅	ZEITRAUM	25.01. – 19.02.2021 (25 Tage – damit es parallel zur Schule klappt 😊)
📅	EINSENDESCHLUSS:	Termin: 19.02.2021 für Videos, Fotos & Ergebnistabelle (Foto der Ergebnisse genügt)
✉	EINSENDEADRESSE:	Mail: marina.s.mueller@gmx.net WhatsApp: 0173 153 79 90 Bitte Videos und Fotos <u>immer mit Name & Geburtsjahr</u> einsenden!
🏆	PREISE	Jeder Jahrgangs-Sieger*: Bundesliga Finale Tickets (je 2 Tickets) Der Siegereverein: Training mit (ehemaligem) Olympiateilnehmer <small>* Der Veranstalter behält sich das Recht vor für eine sinnvolle Safari Bewertung je nach Teilnehmerzahlen ggf. Jahrgänge zusammenzulegen oder zu unterteilen.</small>



@home

Unsere Online Judo Safari besteht wie die traditionelle DJB Judo Safari aus drei Teilbereichen: Athletik + Budo + Kreativität. Alle Übungen können problemlos Zuhause und ohne Judomatten ausgeübt werden. Das Wichtigste für die **SAFARI @home** ist das Handy zum Zeitstoppen sowie für Beweisfotos /-videos 😊.

SAFARI- AUSRÜSTUNG

- ✓ 2 Tennisbälle oder Jonglierbälle (... oder Kartoffeln, Äpfel, Zeitungsknüllchen ...)
- ✓ Judogürtel
- ✓ Springseil (Judogürtel geht zur Not auch)
- ✓ Zeitung
- ✓ 1 Schuh
- ✓ Handy

FAIRNESS: da wir wie im Sport fair kämpfen, gibt es auch in dieser @home Safari Schiedsrichter, die eure Leistung objektiv bewerten. Hierzu werden folgende Formate beim Veranstalter eingereicht:

- 1) **ERGEBNIS.** Schiedsrichter = Partner. Das Ergebnis gilt nur, wenn es von einem Elternteil, älterem Geschwister oder einer anderen Person gezählt wurde. Selbstverständlich könnt ihr das auch via Videoanruf mit einem Freund oder einer Freundin machen und euch gegenseitig zählen 😊.
- 2) **FOTO.** Schiedsrichter = Veranstalter.
- 3) **VIDEO.** Schiedsrichter = Veranstalter.

ABSTUFUNG ALTERSGRUPPEN:

Für einige Übungen gibt es je nach Alter abgestufte Schwierigkeitsgrade. Es wird für diese Judo Safari nur die Übung eurer Altersgruppe bewertet:

- 1) Gruppe 1: Jahrgänge 2014 und später + ID Athleten
- 2) Gruppe 2: Jahrgänge 2012 - 2010
- 3) Gruppe 3: Jahrgänge 2009 und (viel) früher

AUSFÜHRUNG:

Schaut euch das Safari Video auf YouTube an; wir haben euch alle Übungen korrekt vorgeführt „Judo Safari @home - Judokreis SV Nittendorf“: <https://www.youtube.com/watch?v=j9X3td8l6xQ>.

Ihr dürft so viel üben, wie ihr wollt, bevor ihr zählt, oder das Video / Foto macht.

RE + LI bedeutet diese Übung muss jeweils 1 Minute rechts sowie 1 Minute links ausgeführt werden.

BEWERTUNG:

- ✓ „Punkte“ = 1 Punkt pro Treffer / Wiederholung
- ✓ „Ranking“ = Platzierung nach Leistung im Vergleich zu den anderen Teilnehmern

ATHLETIK-TEIL

- ZEITUNGSCHALLENGE:** wie oft kannst du ein Zeitungsblatt mit dem Fuß zerteilen?
VIDEO / Punkte für jede korrekten Zerteilung
Arme waagrecht nach vorne gestreckt – auf dieser Höhe muss die Zeitung getreten werden.
- ZEITUNGSBOXEN:** wie oft schafft ihr es in einer Minute?
VIDEO / Punkte für jeden Boxschlag
- JONGLIEREN à la Alex Bauhofer:** wie oft schafft ihr es in einer Minute?
ERGEBNIS / Punkte für jede korrekte Wiederholung
 - 1) Gruppe 1: abwechselnd RE und LI werfen / fangen (Punkt für jeden gefangenen Wurf)
 - 2) Gruppe 2: parallel werfen / fangen (Punkt für jeden gefangenen Wurf – beide Bälle!)
 - 3) Gruppe 3: abwechselnd parallel & über Kreuz werfen / fangen. Achtung: abwechselnd rechte und linke Hand oben kreuzen! (Punkt für jeden korrekten, gefangenen Wurf)
- GRIFFFANGEN:** wie oft schafft ihr es in einer Minute?
ERGEBNIS / Punkte für jede korrekte Wiederholung (=jeder gefangene Wurf)
 - 1) Gruppe 1: abwechselnd RE und LI werfen / fangen
 - 2) Gruppe 2: parallel werfen / fangen
 - 3) Gruppe 3: versetzt werfen / fangen, ...
- BALL-PIROUETTE:** wie oft schafft ihr es in einer Minute?
ERGEBNIS - Punkte für jede korrekte Wiederholung
Ball hochwerfen – einmal um die eigene Achse drehen – wieder fangen.
- SPRINGSEIL HÜPFEN:** wie oft schafft ihr es in jeweils 1 Minute?
ERGEBNIS / Punkte für jede korrekte Wiederholung (alle Punkte werden zusammengezählt)
(wenn ihr einen Fehler macht, kein Problem, einfach weitermachen! Jeder Sprung zählt 😊)
 - ✓ Schlussprung (Punkte zählen einfach)
 - ✓ Rechtes Bein (Punkte zählen einfach)
 - ✓ Linkes Bein (Punkte zählen einfach)
 - ✓ Rückwärts (Punkte zählen doppelt)
- HAMPELMANN KOORDINATION:** wie viele Richtige schafft ihr in 1 Minute?
VIDEO / Punkte für jeden korrekten Sprung
 - 1) Gruppe 1: Beine normal + Arme normal // Beine normal + Arme nach vorne ...
 - 2) Gruppe 2: Beine normal + Arme vor // Beine Ausfallschritt RE + Arme normal // Beine normal + Arme vor // Beine Ausfallschritt LI + Arme normal ...
 - 3) Gruppe 3: Beine normal + Arme vor // Beine Ausfallschritt RE + Arme rechts-vor/links-links // Beine normal + Arme vor // Beine Ausfallschritt LI + Arme links-vor/rechts-rechts ...
- BURPEES:** Wie viele schafft ihr in einer Minute?
ERGEBNIS / Punkte für jede korrekte Wiederholung
- UNTERARMSTÜTZ-CHALLENGE:** Wie lange hältst Du durch?
ERGEBNIS / Ranking - wer hält am längsten durch?
- KOPFSTAND-CHALLENGE:** schafft ihr es? Und könnt ihr ihn sogar halten?
VIDEO / Ranking – wer schafft es ... am besten / längsten / schönsten? Einfach probieren! Ihr dürft uns das Video eures besten Versuchs senden – auch gegen eine Wand zum Beispiel.
- SCHUH-CHALLENGE:** wie weit kommt ihr? RE + LI
VIDEO / Ranking – wer kommt am weitesten? Wenn der Schuh runterfällt, nochmal neu beginnen.

BUDO-TEIL

In diesem Teil wird in erster Linie die korrekte Ausführung bewertet. Nur wer die Übung auch korrekt ausübt, kann jeweils Punkte bekommen (z.B. 20x in einer Minute = 20 Punkte). Jeder gibt sein Bestes! 😊 Wie viele korrekte Wiederholungen schafft ihr jeweils in einer Minute?

- ❑ **GREIFEN-CHALLENGE:** wie oft schafft ihr es in 1 Minute?
ERGEBNIS / Punkte für jede korrekte Wiederholung. Achtung: Daumen in der geschlossenen Faust.
- ❑ **UCHI-KOMI MIT WASSERFLASCHEN** à la Kai Brandes: wie oft schafft ihr es in jeweils 1 Minute? RE + LI
VIDEO / Punkte für jede korrekte Wiederholung (Punkte RE + LI werden zusammengezählt)
- ❑ **TANDOKU RENSU MIT GÜRTEL: DE-ASHI-BARAI:** wie oft schafft ihr es jeweils in 1 Minute? RE + LI
VIDEO / Punkte für jede korrekte Wiederholung (Punkte RE + LI werden zusammengezählt)
 - 1) Gruppe 1: Jedes 2. Mal „fegen“
 - 2) Gruppe 2: Jedes Mal „fegen“
 - 3) Gruppe 3: Abwechselnd RE / LI (nur 1 Durchgang = 1 Minute)
- ❑ **TANDOKU RENSU MIT GÜRTEL: KO-UCHI-GARE:** wie oft schafft ihr es jeweils in 1 Minute? RE + LI
VIDEO / Punkte für jede korrekte Wiederholung (Punkte RE + LI werden zusammengezählt)
 - 1) Gruppe 1: Jedes 2. Mal „sicheln“.
 - 2) Gruppe 2: Jedes Mal „sicheln“.
 - 3) Gruppe 3: Abwechselnd RE / LI (nur 1 Durchgang = 1 Minute)
- ❑ **TAISO: UCHI-MATA:**
VIDEO / Punkte = Sekunden bei 1) // Punkte für jede korrekte Wiederholung bei 2) und 3)
RE+LI (Punkte RE + LI werden zusammengezählt)
 - 1) Gruppe 1: Uchi-mata halten – wie lange könnt ihr diese Position halten, ohne umzukippen? (Sekunden)
 - 2) Gruppe 2: Uchi-mata halten mit Beinbewegung - wie oft schafft ihr es jeweils in 1 Minute?
 - 3) Gruppe 3: Uchi-mata halten mit Oberkörperdrehung - wie oft schafft ihr es jeweils in 1 Minute?

- ❑ **BONUSPUNKTE: JUDO WERTE**
ERGEBNIS / Punkte werden für besonderes Verhalten Zuhause vergeben. Hier dürfen die Eltern selbst entscheiden wann und wofür maximal 1 Punkt pro Tag vergeben wird; Unterstützung im Haushalt, Telefonate mit den Großeltern, fleißig in der Schule, ... die Judowerte findet ihr auf der letzten Seite.

KREATIVTEIL

- ❑ Ein **JUDO MASKOTTCHEN** malen – oder – ein **JUDO-SONG / GEDICHT** schreiben
FOTO / Ranking – wer ist am kreativsten?
- ❑ **PYRAMIDEN-CHALLENGE:** die kreativste, schwierigste und größte Pyramide gewinnt! Ihr dürft alles verwenden, was euch in die Quere kommt (inklusive Oma und Opa)!
FOTO / Ranking – wer ist am kreativsten?
- ❑ **TÜRSTOCK-CHALLENGE:** Wie viele passen in einen Türrahmen, mit nur insgesamt 2 Füßen am Boden?
FOTO / Ranking – wer ist am kreativsten?

Anhang: JUDO WERTE

Der Deutsche Judo-Bund hat 10 Werte definiert, die durch Judo in besonderer Weise vermittelt werden können. Diese Werte sind auch außerhalb der Judo Matte sehr wertvoll, deshalb wollen wir sie im Alltag üben. Im Rahmen dieser @home Safari könnt ihr Bonuspunkte für besonders vorbildliches Verhalten Zuhause sammeln. Diese Punkte gibt es nur für außergewöhnliche Leistungen: es darf maximal 1 Bonuspunkt pro Tag vergeben werden – und zwar nur von Mama, Papa, Oma oder Opa!



HÖFLICHKEIT:

Behandle deine Trainingspartner und Wettkampfgegner wie Freunde. Zeige deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verbeugung.



HILFSBEREITSCHAFT:

Hilf deinem Partner, die Techniken korrekt zu erlernen. Sei ein guter Uke. Unterstütze als Höher-Graduierter/Trainingsälterer die Anfänger. Hilf den Neuen, sich in der Gruppe zurecht zu finden.

EHRlichkeit: Kämpfe fair, ohne unsportliche Handlungen und ohne Hintergedanken.



ERNSTHAFTIGKEIT:

Sei bei allen Übungen und im Wettkampf konzentriert und voll bei der Sache. Entwickle eine positive Trainingseinstellung und übe fleißig.



RESPEKT: Begegne deinem Lehrer/deiner Lehrerin und den Trainingsälteren zuvorkommend. Erkenne die Leistungen derjenigen an, die schon vor Deiner Zeit Judo betrieben haben.



BESCHEIDENHEIT:

Spieler dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über deinen Erfolg nicht mit Übertreibung. Orientiere dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungsstand du bereits erreicht hast.



WERTSCHÄTZUNG: Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.



MUT: Nimm im Randori und Wettkampf dein Herz in die Hand. Gib dich niemals auf, auch nicht bei einer drohenden Niederlage oder bei einem scheinbar übermächtigen Gegner.



SELBSTBEHERRSCHUNG: Achte auf Pünktlichkeit und Disziplin bei Training und Wettkampf. Verliere auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht bei Situationen, die du als unfair empfindest.



FREUNDSCHAFT: Achte all diese Werte und alle Menschen. Dann wirst du beim Judo unweigerlich Freunde finden.

ERGEBNISBLATT



@home



Bitte nur in die weiss hinterlegten Felder die gezählten Punkte eintragen. In den grau schraffierten Feldern könnt ihr abhaken ob ihr das Video/Foto fertig habt - hier vergeben wir die Punkte. Bei BONUSPUNKTEN bitte immer den entsprechenden Judowert angeben.

Name:

--	--	--	--

ATHLETIK

Zeitungschallenge	VIDEO
Zeitungsboxen	VIDEO
Jonglieren <i>à la Alex Bauhofer</i>	Punkte
Grifffangen	Punkte
Ball-Pirouette	Punkte
Springseilhüpfen	Punkte
Hampelmann Koordination	VIDEO
Burpees	Punkte
Unterarmstütz-Challenge	Zeit
Kopfstand-Challenge	VIDEO
Schuh-Challenge	VIDEO

BUDO

Greifen-Challenge	Punkte
Uchi-Komi mit Wasserflaschen <i>à la Kai Brandes</i>	VIDEO
Tandoku Renshu mit Gürtel: De-ashi-barai	VIDEO
Tandoku Renshu mit Gürtel: Ko-uchi-gari	VIDEO
Taiso: Uchi-mata	VIDEO
BONUSPUNKTE: Judo-Werte	Punkte

KREATIVITÄT

Judo Malen / Schreiben	VIDEO
Pyramiden-Challenge	FOTO
Türstock-Challenge	FOTO
