

# JUDO @Home SAFARI

Liebe Judokas,

Um die Zeit zu überbrücken, bis wir wieder auf die Matte dürfen, startet der SJB die Aktion **Judo-Safari@home**.

Die Judo-Safari ist eine Breitensportaktion des Deutschen Judo-Bundes e.V. für alle Mädchen und Jungen bis 14 Jahre. Normalerweise ist die Safari in drei Teile gegliedert: einen Judo-Teil, einen Leichtathletik-Teil und einen Kreativteil.

Bei der **Judosafari@home** sieht es ähnlich aus, nur haben wir die drei Teile für das Training zu Hause angepasst. Bei der Judo-Safari@home des SJB gibt einen **Koordinationsteil**, einen **Kraftteil** und einen **Kreativteil**. Die Informationen zu den einzelnen Teilen und Übungen findet ihr auf der nächsten Seite.

Teilnehmen dürfen **alle Judoka des SJB bis 14 Jahre**. Das Startgeld beträgt 2€. Jede/r Teilnehmer/in erhält am Ende der Safari einen Preis. Zu gewinnen gibt es jeweils eine Urkunde, einen Aufnäher für den Judoanzug und einen Aufkleber, der in den Judopass eingeklebt werden kann. Je nach Punktzahl könnt ihr folgende Stufen erreichen:

- Gelbes Känguru
- Roter Fuchs
- Grüne Schlange
- Blauer Adler
- Brauner Bär
- Schwarzer Panther



## Und so funktioniert's:

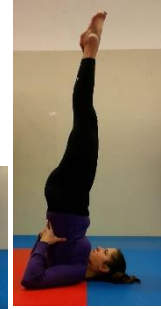
- Meldet euch bis zum **21.02.2021** hier an: <https://www.saarlaendischerjudobund.de/page/safarihome-90258>  
(nach der Anmeldung erhaltet ihr per Mail einen persönlichen Zugang zum Ergebnis-Ordner, in den ihr später eure Videos hochladen könnt).
- Schaut euch unter folgendem Link die Tutorials an: <https://intern-sjb.net/index.php/s/64TeLDtZD5QcJmy>. Trainiert die gezeigten Übungen zu Hause.  
**Achtung:** führt die Übungen bitte **genauso** aus, wie in den Tutorials gezeigt!
- Nehmt von jeder Übung ein **Video** auf, fotografiert eure **Kreativarbeit** und ladet bis zum **21.03.2021** alles in euren Ergebnisordner hoch (über den Link, den ihr per Mail erhalten habt).  
**Wichtiger Hinweis:** benennt eure Video-Dateien bitte nach der jeweiligen Übung!
- Am **02.04.2021 (Karfreitag)** erfahrt ihr dann das **Ergebnis**. Sollten wir uns bis dahin wieder treffen dürfen, gibt es eine offizielle **Siegerehrung**. Ansonsten findet eine online-Siegerehrung statt. Die offizielle Preisübergabe wird dann neu terminiert.

## Die Übungen

Zu jeder Übung des Koordinations- und des Kraftteils gibt es ein kleines Video-Tutorial. In den Tutorials seht ihr genau, worauf es uns bei der Ausführung der Übungen ankommt. Bei den Koordinationsübungen bewerten wir die Qualität der Ausführung, während bei den Kraftübungen die Anzahl der Wiederholungen zählt. Solltet ihr Probleme mit einer Übung haben, dann filmt einfach eure Versuche.

### 1. Koordinationsteil

- Übung 1 – **Kerze**: 10 Sekunden halten
- Übung 3 – **Standwaage**: 10 Sekunden halten
- Übung 4 – **Tisch**: so lange wie möglich halten.
- Übung 4 – **Wand-Handstand**: 10 Sekunden halten



### 2. Kraftteil

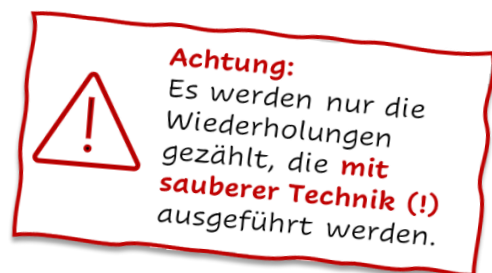
- Übung 1 – **Liegestütz**: 30 Sekunden, max. Wiederholungszahl
- Übung 2 – **Standups**: 30 Sekunden, max. Wiederholungszahl
- Übung 3 – **Situps**: 30 Sekunden, max. Wiederholungszahl
- Übung 4 – **Burpees**: 30 Sekunden, max. Wiederholungszahl



#### Anmerkung zum Kraftteil:

Einige der Übungen kennt ihr aus eurem Training vielleicht in einer etwas anderen Form. **Haltet euch bei der Judo-Safari@home jedoch bitte an die in den Tutorials vorgegebene Variante (!), da eure Übungen sonst nicht bewertet werden können!**

Bei manchen Übungen gibt es mehrere Stufen. Bei **Stufe 1** zählen die Wiederholungen einfach, bei **Stufe 2** anderthalbfach und bei **Stufe 3** doppelt. Sucht euch bei jeder Übung die Stufe aus, die ihr mit sauberer Technik ausführen könnt.



### 3. Kreativteil

Wie es der Name schon sagt, ist hier eure Kreativität gefragt. Hier sind eurer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Unter dem Motto **tierischer Judo-Winterspaß** dürft ihr malen, basteln, kneten, gestalten, dichten etc. was das Zeug hält!

Bei Fragen zum Ablauf, zu den Übungen oder zur Organisation o.ä., wendet euch bitte per Mail an [lehrreferent@judo.saarland](mailto:lehrreferent@judo.saarland) (Rabea Selzer)