



JudoChallenge@Home, Ergebnisse

Nochmal einen ‚herzlichen Glückwunsch‘ an alle Teilnehmer, die sich erfolgreich den Übungen gestellt haben. Hier kommt das Ergebnis:

- 1. Platz: Justus Rau (600 von 700 Punkten)**
- 2. Platz: Jonathan Förnzler (550 Punkte)**
- 3. Platz: Maria Rau (470 Punkte)**

Die weiteren Teilnehmer (in alphabetischer Reihenfolge):
Daniel Mauch, Felix Ahndorf, Jakob Rau, Julian Mecks, Malte Winkelmann, Moritz Weigelt und Thomas Hölzl

Die Urkunden werden für alle im September in den jeweiligen Trainings verteilt.

Bis dahin wünsche ich allen noch schöne Sommerferien.

Ralf



JudoChallenge@Home, 7. (und letzte) Runde

Erst mal ‚herzlichen Glückwunsch‘, dass ihr bis zur letzten Runde durchgehalten habt.

Diesmal machen wir nochmal was für die Beine: Kniebeugen, aber immer mit der Belastung auf einem Bein. Die Bilder zeigen euch, wie es geht.

Zuerst auf der rechten Seite (1 Punkt), dann hoch und auf der linken Seite wieder runter (2. Punkt), und wieder zurück. Wie viele Punkte schafft ihr in 60 Sekunden?

**Viel Spaß 😊
Ralf**

PS: Die Urkunden gib es dann im September, wenn wir hoffentlich wieder zusammen trainieren können.

PPS: Ich wünsche euch und euren Eltern schöne Sommerferien und erholt euch gut von der ‚komischen Zeit‘





JudoChallenge@Home, 6. Runde

Wir bleiben bei der Rumpfstabilisation, die Übung heißt Seitstütz (s.u.). Diesmal geht es darum, wie lange kannst du die Position halten?

Das macht ihr bitte auf der rechten Seite und danach auf der linken Seite; die Zeiten addiert ihr und gebt mir EINE Zeit durch!

Die Eltern achten bitte auf die korrekte Haltung:

- Körper ist eine gerade Linie
- Obere Arm ist nach oben gestreckt
- Füße liegen aufeinander

Abgabetermin ist wie immer der nächste Freitag, 24. Juli.

Viel Spaß 😊

Ralf

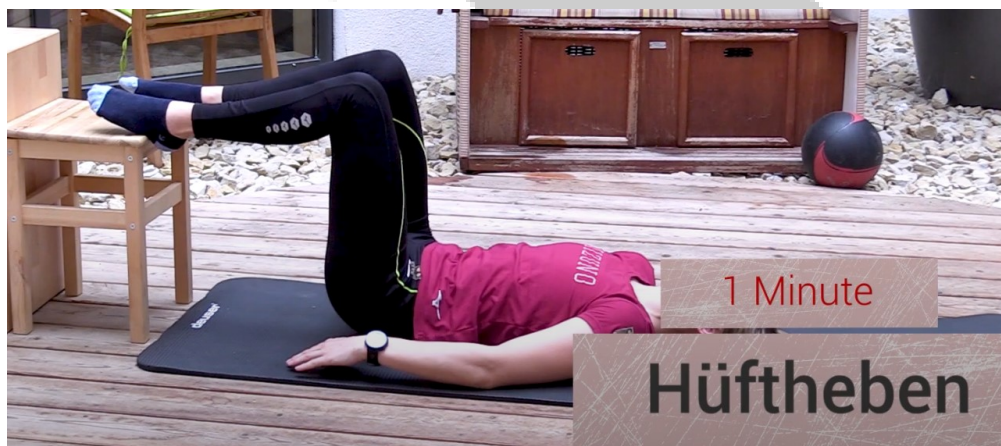




JudoChallenge@Home, 5. Runde

Diesmal geht es um die Rumpfstabilisation, die Übung heißt Hüftheben. Wieder geht es darum, wie viele Wiederholungen ihr in einer Minute schafft?

Die Ausgangsposition seht ihr im oberen Bild, dann hebt ihr die Hüfte soweit es geht (unteres Bild). Jedes Mal, wenn die Hüfte oben ist, zählt es ein Punkt.



Viel Spaß beim Üben 😊👍
Ralf



JudoChallenge@Home, 4. Runde

Diesmal geht es um Kraft und Koordination. Bitte seid nicht frustriert, wenn es nicht gleich so gut klappt, ein bisschen Übung gehört diesmal dazu. Der Junge vom ‚Judo-Verein Budo Mugen Grona‘ macht es euch vor:

1. Geht in die Liegestützposition und haltet einen Tennisball in der linken Hand, die rechte Hand ist die ‚Stütz-Hand‘.
2. Jetzt werft ihr den Ball hoch, wechselt die Stützhand und fangt den Ball in der Luft mit rechts. Das zählt als ein Punkt.
3. Dann werft ihr den Ball wieder in die andere Hand, fangt ihn in der Luft auf und wechselt gleichzeitig wieder die Stützhand. Das zählt wieder ein Punkt

Wie viele Punkte schafft ihr in einer Minute?

Abgabetermin ist wie immer der nächste Freitag, 10. Juli.

Viel Spaß beim Üben 😊 Ralf





JudoChallenge@Home, 3. Runde

Diesmal werden wir wieder ‚klassisch‘, es geht um Bauchaufzüge oder auf neu-deutsch: **Crunshes**. Die Aufgabe lautet: wie viel Crunshes schaffst du maximal, bevor du nicht mehr kannst?

Damit alle das gleiche machen, hier die Ausgangs- und die Endposition:

Ausgangsposition:



Endposition:



ACHTUNG: entgegen den Bildern dürfen die Eltern bei den Kindern die Füße festhalten. Dann ist es deutlich leichter für die Kinder.

**Viel Spaß dabei und immer schön trainieren.
Ralf**



JudoChallenge@Home, 2. Runde

Hier kommt die neue Aufgabe für die nächste Woche: ein 50 m Lauf auf Zeit!

- 1.) Misst mit euren Eltern eine Strecke von 5 m ab.**
- 2.) Markiert die beiden Enden mit einem Hütchen, Plastikflasche (kein Glas) oder auch zwei Schuhen.**
- 3.) Jetzt lauft ihr 5x hin UND zurück, jeweils UM die Markierung RUM!**

Von den Eltern bekomme ich die Zeit für 50 m zu geschickt.

Hinweise:

- das gilt jetzt für alle Übungen**
- wenn man/frau die jeweilige Übung ab und zu wiederholt, könnte sich die erbrachte Leistung durchaus verbessern (das nennt man dann TRAINING)**

**Viel Spaß dabei
Ralf**



JudoChallenge@Home

Nach dem tollen Erfolg der Judo-Safari@Home startet nach den Pfingstferien die JudoChallenge@Home.

Es kann wieder jeder kann mitmachen, ein kurze Anmeldung-Mail an mich (Ralf@Vaihingen-Judo.de) reicht aus.

Jede Woche gibt es eine Aufgabe (die erste kommt weiter unten) und das Ergebnis wird wieder per Mail an mich geschickt (Ralf@Vaihingen-Judo.de) - bitte den Abgabetermin im Auge behalten.

Selbstverständlich wird auch alles wieder hier auf der Homepage dokumentiert. Diesmal ist auch schon das Ende festgelegt: am 31. Juli ist Schluss mit dem Wettbewerb, da dann die Sommerferien beginnen.

Hier kommt die erste Aufgabe, Abgabetermin ist nächsten Freitag, 19.06. um 12:00 Uhr.

Macht drei Liegestütze und dann drei Kniebeugen (Runde 1) und wiederholt das dann noch zweimal, so dass ihr drei Runden gemacht habt. Schickt mir die Zeit, die ihr für die kompletten drei Runden gebraucht habt.

Liegestütze: achtet auf eine gerade Linie von den Schultern bis zu den Fersen. Bei den Kniebeugen sind die Arme nach vorne gestreckt.

**Viel Spaß
Eure Judo-Trainer**