



BUDO-CLUB KARLSRUHE e.V.

AIKIDO · JUDO · JU-JUTSU · KARATE · KENDO · KYUDO

Nachwuchsleistungszentrum des Badischen Judo-Verband e.V.

Budo-Club Karlsruhe e.V. · Postfach 21 02 34 · 76152 Karlsruhe



Liebe Eltern,

heute erhaltet Ihr wie angekündigt die Aufgaben für Eure Kinder. Wir haben ein Video aufgenommen, in dem alle Übungen genau erklärt werden. Diese findet Ihr unter https://youtu.be/Fhx_Kwxuh0. Die Eltern benötigen als „Schiedsrichter“ ein Metermaß und eine Stoppuhr.

Aufgabe	Hinweise	Was wird bewertet
1. Standweitsprung	Beidbeinig abspringen und landen. Wer beim Landen umfällt darf noch einmal springen.	Der beste von drei Versuchen.
2. Planks (Unterarmstütz)	Rücken bleibt die ganze Zeit gerade.	Zeit in der die Aufgabe korrekt ausgeführt wird.
3. Wandsitzen	90° Winkel an den Knien und am Gesäß.	Zeit in der die Aufgabe korrekt ausgeführt wird.
4. Seilspringen	Beidbeiniges Springen ohne Zwischenhüpfer. Wenn ein Fehler passiert einfach weiterspringen.	Anzahl der korrekten Sprünge in 60 Sekunden.
5. Standwaage rechts und links	Ein Bein ist auf der gleichen Höhe wie der Rücken (oder höher).	Zeit in der die Aufgabe korrekt ausgeführt wird. Die Zeit für rechts und links stoppen.

Aufgabe	Hinweise	Was wird bewertet
6. Turnerbrücke	Arme werden hinter dem Kopf aufgesetzt. Es gibt extra Punkte wenn die Arme, die Beine bzw. ein Arm und ein Bein jeweils 5 Sekunden angehoben werden können.	Alle korrekt ausgeführten Übungen angeben.
7. Kopfstand freistehend	Dreieck aus Kopf und Händen bilden. Wenn das Kind frei im Kopfstand steht die Zeit stoppen.	Zeit, während das Kind frei im Kopfstand steht.
8. Seitspagat	So weit wie möglich in Seitspagat (Männerspogat) gehen.	Abstand in der Mitte vom Boden aus.
9. Gürtelbinde-Challenge	Versuch zählt nur, wenn der Knoten am Ende stimmt und die Gürtelenden gleich lang sind.	Die komplette Zeit, die zum Gürtelbinden benötigt wird.
10. Kreativaufgabe	Gestalte etwas zum Thema: „Judo zuhause“.	Ergebnis ist ein Foto oder ein Video (Bitte einen Link senden).

Sendet uns Eure Ergebnisse bis zum 23. Mai 2020 an event@budoclubkarlsruhe.de. Bitte verwendet dazu die Aufstellung im Anhang.

Sportliche Grüße und viel Spaß beim Trainieren

Eure Trainer

Ergebnisse Safari@home

Name: _____ Alter: _____

Aufgabe	Ergebnis
1. Standweitsprung	____, ____ Meter
2. Planks (Unterarmstütz)	_____ Sekunden
3. Wandsitzen	_____ Sekunden
4. Seilspringen	_____ Sprünge in 60 Sekunden
5. Standwaage rechts und links	_____ Sekunden rechts _____ Sekunden links
6. Turnerbrücke	<input type="checkbox"/> Arme einzeln heben <input type="checkbox"/> Beine einzeln heben <input type="checkbox"/> Arm und Bein gleichzeitig heben
7. Kopfstand freistehend	_____ Sekunden
8. Seitspagat	_____ cm
9. Gürtelbinde-Challenge	_____ Sekunden
10. Kreativaufgabe	Als Foto oder Link auf Video einsenden