



Judo- und Ju-Jutsu-Club Samurai München e.V.



Spielanleitung

1. **Steckbrief** von Euch erstellen und an marion@samurai-muenchen.de per E-Mail zusenden. Gerne mit einem Foto von Euch – Eure Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Dies ist dann zugleich Eure Anmeldung.
2. Mama oder Papa drucken unsere **Spielbrett**-Vorlage entweder in Farbe oder in schwarz-weiß (hier könnt Ihr die Felder selbst ausmalen) aus.
Ihr startet im Februar 2021 und habt einen ganzen Monat Zeit.
Spielt das Spiel entweder mit einem Würfel und einer oder mehreren Spielfiguren (Mama, Papa oder Geschwister dürfen gerne mitspielen) oder mache die Aufgaben einfach so und setze dann die Spielfigur auf die jeweilige Übung, damit Du genau weißt, auf welchem Feld Du gerade bist. Die weißen Felder sind zum Aufwärmen bzw. für die Fitness da. Spielst Du es als Spiel, so gehe entweder nach dem Muster „Mensch-ärgere-Dich-nicht“ oder „Eile mit Weile“ vor. Wenn ein Familienmitglied mitspielt, sollte Dein Ergebnis mit einem Leuchtstift markiert werden. Eine Spielanleitung findest Du im Internet unter Kindermalvorlagen. Alle Übungen auf dem Spielbrett werden noch einmal gesondert in einem Video (siehe Homepage) erklärt. Bei den braunen Balken müsst Ihr folgende Aufgaben erfüllen:
Brauner Balken 1: Mache so viele **Hampelmänner in 40 sek.**, wie Du kannst und schreibe das Ergebnis in das Feld unter dem Wort „Hampelmänner“. Selbstverständlich kannst Du das Ergebnis erst einmal mit Bleistift eintragen und üben. Das beste Ergebnis zählt.
Brauner Balken 2: Hier gibt es eine Unterscheidung. Alle **Judo-Zwerverl**, d. h. alle **Zwerverl bis 5 Jahre, machen Sit up's in 30 sek.**
Alle anderen **Judokas ab 6 Jahren machen Liegestützen in 30 sek.**
Anschließend trage das Ergebnis in das Feld ein.
Brauner Balken 3: Mache so viele **Körperkreisel in 40 sek.**, wie Du kannst. Ergebnis eintragen.
Brauner Balken 4: Mache aus dem Stand einen Weitsprung - schwinde dabei Deine Arme mit, damit Du sehr weit kommst. Anschließend messe Dein Ergebnis mit dem Meterstab und trage das Ergebnis ein.
Brauner Balken 5: **Fege** abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß, so schnell Du kannst in **40 sek.**
Brauner Balken 6: Mache so viele **Stand-Hock-Sprünge in 40 sek.**, wie Du kannst und trage das Ergebnis ein.

3. **Budo-Wettbewerb:** Nimm deinen Judo-Gürtel (Bademantel oder Seil) und befestige diesen z. B. an den Türgriff/Bettpfosten und drehe dich mit einer Judotechnik ein (z. B. O-Goshi, Seio-o-toshi o. ä.) und mache davon ein Video und sende uns dieses per E-Mail zu.
4. Die Judo-Safari@home läuft vom **01.02. bis 28.02.2021**. Sendet eure Ergebnisse entweder als Foto oder Scan dann anschließend bis spätestens

Montag, 15. März 2021

an: marion@samurai-muenchen.de.

Der Vorstand des Judo und Ju-Jutsu-Clubs Samurai München e. V. hat beschlossen, dieses Mal die Kosten der Judo-Safari des Deutschen Judo-Bundes (DJB) komplett zu übernehmen 😊!

Wir freuen uns auf eure zahlenmäßige Teilnahme!!!

Eure Trainer, Co-Trainer und Jugendwarte

Mit der Teilnahme an dieser Veranstaltung erklären sich der Sportler bzw. seine Erziehungsberechtigten damit einverstanden, dass die im Zusammenhang mit seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen im Internet und Printmedien verbreitet und veröffentlicht werden. Der Teilnehmer erklärt sich außerdem mit der Veröffentlichung seines Namens und Vornamens, seiner Altersklasse, seiner Ergebnisse (Platzierungen) in allen veranstaltungsrelevanten Printmedien (Teilnehmerliste, Ergebnisliste, etc.) und in allen elektronischen Medien wie dem Internet einverstanden.
