



Zeitplan und Aufgaben für die Judosafari

Tag	Aufgabe	Material	Zeit/Anzahl
06.02.2021	Anmeldung 6.2.2021-12.02.2121	Per mail an kaergel@netcologne.de	
13.02.2021	Kreativer Teil	Training im Kostüm oder Video bis zum 14.02.2021	
06.02.2021-28.02.2021	Rätsel lösen Altersklasse 2 8-14 Jahre	Giterrätsel	
06.02.2021-28.02.2028	Altersklasse 1 (4-7Jahre) Bild ausmalen oder Legobeitrag zum Thema Judowerte	Malvorlage	
06.02.-28.02.	Einsendeschluss athletische Aufgabe	Aufgabenblatt ausfüllen Videos kommen in Whatappgruppe oder beim Onlinetraining mitmachen	
1.	Hampelmann 100STK	Welche Zeit brauchst Du für 100 schöne Hampelmänner? (inkl. Pause)	
2.	Wandsitzen	Mit dem Rücken an der Wand, Beine im rechten Winkel, Arme verschränkt auf der Brust. Wie lange kannst Du es aushalten?	
3.	Steps	Stelle eine Schüssel oder einen Topf auf den Boden und mache 100 Steps. Wie lange brauchst Du dafür? (inkl. Pause)	
4.	Kniebeuge mit dem Judogürtel	Nimm den Judogürtel straff in beide Hände und mache Kniebeugen. 1 Minute lang. Wie viele schaffst Du?	
5.	Hüftkreisel	10 links und 10 rechts. Wie lange brauchst Du dafür? (inkl. Pausenzeit)	
6.	Klopapierslalom	Altersklasse 1 hüpf mit geschlossenen Beinen die Runden um 6 Klopapierrollen. Altersklasse 2 hüpf in der Hocke um 6 Klopapierrollen	
7.	Kuscheltier Rotation	Lege dich auf den Bauch und überreiche das Kuscheltier vor dem Kopf und auf dem Rücken. Wie viele Runden schaffst Du in 1 Minute?	
8.	Kuscheltier im Liegestütz	Gehe in den Liegestütz: Jeder Arm streckt das Kuscheltier 5 mal nach vorne und 5 mal zur Seite. Wie lange brauchst Du dafür? (inkl. Pausen)	