bewegt seit 150 Jahren

Judo-Safari@Home – Ende und Ergebnisse

Mit den Pfingstferien endete auch die Judo-Safari! Ein herzliches ‚Danke schön' an alle Teilnehmer und an die Eltern für die Unterstützung und natürlich einen Glückwunsch an alle zu den gezeigten Leistungen.

Hier die Ergebnisse im Detail:

Gelbes Känguru: Naoufal El Ouardi, Younis El Ouardi, Ina Lindenthal, Niko Lindenthal, Simon Weber, Janne Wolf, Stefan Zaharia
Roter Fuchs: Henry Donabauer, Patrick Gaier, Melina Gottschalk, Thomas Hölzl, Jakob Korn, Daniel Mauch, Alina Prenzlin
Grüne Schlange: Noah Lawrence, Julian Mecks, Justus Rau, Noah Seidner, Moritz Weigelt
Blauer Adler: Tom Granderath, Niklas Ludwig, Alexander Prenzlin, Leon Seidner
Brauner Bär: Jonas Betz, Jonathan Förnzler, Theo Granderath, Jakob Rau
Schwarzer Panther: Niklas Böger, Maria Rau, Matilda Hofmann

Da es vielfach den Wunsch gab, weiter zu machen, starten wir nach den Pfingstferien die Judo-Challange@Home.

Bleibt alle gesund und trainiert weiter

Eure Judo-Trainer

PS: Der Kreativ-Wettbewerb ist immer noch online:
https://vaihingen-judo.de/files/SafariBilder_2020.pdf

Am Sommerfest erhielten dann die (anwesenden) Judokas ihre Urkunden (die anderen bekommen sie nach den Ferien im ersten Präsenztraining):

www.Vaihingen-Judo.de

bewegt seit 150 Jahren

TV VAIHINGEN/ENZ 1861 E.V. -JUDO- // WALTER-DE-PAY-STR. 28 // 71665 VAIHINGEN/ENZ
TELEFON: 07042/940783 // buero@tv-vaihingen.de
www.vaihingen-judo.de

www.Vaihingen-Judo.de

bewegt seit 150 Jahren

www.Vaihingen-Judo.de

bewegt seit 150 Jahren

TV VAIHINGEN/ENZ 1861 E.V. -JUDO- // WALTER-DE-PAY-STR. 28 // 71665 VAIHINGEN/ENZ
TELEFON: 07042/940783 // buero@tv-vaihingen.de
www.vaihingen-judo.de

bewegt seit 150 Jahren

… und hier der Bericht in der VKZ:

24 Kinder halten bei Judo-Safari@Home bis zum Ende durch

Veranstaltung der TVV-Kampfsportabteilung ist trotz der Widrigkeiten ein Erfolg – Nachfolge-Aktion Judo-Challenge@Home ist schon gestartet

VAIHINGEN (red). Die traditionelle Judo-Safari für Kinder der Judo-Abteilung des TV Vaihingen, ein Fünfkampf aus einem Judoturnier, einem leichtathletischen Dreikampf sowie einem Kreativwettbewerb, musste in diesem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie zu Hause absolviert werden und fand nicht auf dem Badplatz statt. Jede Woche bekamen die Kinder eine sportliche Herausforderung mitgeteilt – zum Beispiel mussten sie so viele Hampelmänner wie möglich in einer Minute machen, Seilspringen oder genannte Unterarmstütze ausführen. Über die Osterferien gab es zusätzlich einen Kreativwettbewerb samt eines Judorätsels. Neben dem sportlichen kam aber auch der soziale Aspekt nicht zu kurz: So lautete eine Aufgabe beispielsweise den Eltern oder Nachbarn eine Woche lang im Haushalt oder im Garten zu helfen. Dafür vergaben die Eltern Punkte. Besonders viel Spaß hatten gerade die Erwachsenen beim Kniechen-Näschen-Öhrchen-Spiel, das die TVV-Abteilung von dem Komiker Stan Laurel, bekannt als die eine Hälfte von Dick und Doof, übernommen hatte.

Da Kinder von sechs bis 13 Jahren an der Judo-Safari@Home teilnahmen, erfolgte die Auswertung in vier Gruppen, um der Leistungsfähigkeit aller Kinder gerecht zu werden. 24 Kinder hatten bis zum Beginn der Pfingstferien durchgehalten. Mit dem gelben Känguru wurden ausgezeichnet Naoufal und Younis El Ouardi, Ina und Niko Lindenthal, Simon Weber, Janne Wolf sowie Stefan Zaharia. Einen roten Fuchs bekamen Henry Donabauer, Patrick Gaier, Melina Gottschalk, Thomas Hölzl, Jakob Korn, Daniel Mauch sowie Alina Prenzlin. Die grüne Schlange ging an Noah Lawrence, Julian Mecks, Justus Rau, Noah Seidner sowie Moritz Weigelt. Mit dem blauen Adler wurden Tom Granderath, Niklas Ludwig, Alexander Prenzlin sowie Leon Seidner geehrt. Den brauen Bär bekamen Jonas Betz, Jonathan Förnzler, Theo Granderath sowie Jakob Rau. Und mit dem schwarzen Panther wurden Niklas Böger, Maria Rau sowie Matilda Hofmann ausgezeichnet.

Die Aktion fand so viel Anklang, dass viele Kinder weitermachen wollten. Deshalb hat sich die Judo-Abteilung des TVV entschlossen, einen neuen Wettbewerb zu starten: Seit dieser Woche bis zu den Sommerferien läuft die Judo-Challange@Home.

bewegt seit 150 Jahren

<u>10. Aufgabe</u>: Kraftausdauer (Abgabe bis <u>Fr., 29.05.2020 um Uhr 12:00</u>)

Erstmal ein Sonderlob an euch alle: Das ist jetzt die Jubiläums-Übung (10) und ihr seid immer noch fleißig dabei. Das ist wirklich SUPER 👍

Diesmal wieder was ganz Klassisches und ohne Sonderpunkte: wie lange könnt ihr euch im Unterarmstütz halten?

Die Eltern achten bitte darauf, dass die Kinder gerade sind, d.h. der Rücken ist parallel zum Boden. Das ist wichtig, da ansonsten Fehlbelastungen auftreten können. Die Füße bitte schulterbreit aufstellen.

Messt die Zeit, wie lange ihr das aushaltet! Der Weltrekord liegt wohl bei 4 Stunden und 20 Minuten!

Viel Spaß 😊

Nachtrag zur letzten Übung: hier könnt ihr das Original sehen: https://www.youtube.com/watch?v=Oqk25JwajJY

<u>9. Aufgabe</u>: Koordination (Abgabe bis <u>Fr., 22.05.2020 um Uhr 12:00</u>)

Diesmal ist es eine koordinative und evtl. auch etwas lustige Aufgabe: das Spiel heißt Kniechen-Näschen-Öhrchen. (Die Eltern können wieder <u>Sonderpunkte</u> für die Kinder bekommen, wenn sie mir sagen, welcher bekannte, aber schon verstorbene Komiker das Spiel erfunden hat und seinen kongenialen Partner damit zur Verzweiflung getrieben hat.)

In der Ausgangsposition (li. Bild) liegen beide Hände parallel auf den Knien. Dann geht die linke Hand an die Nase und die rechte Hand <u>gleichzeitig</u> an das linke Ohr (2. Bild). Beide Hände gehen wieder parallel auf die Knie (3. Bild) [erster Punkt]. Dann geht die rechte Hand an die Nase und <u>gleichzeitig</u> die linke Hand an das rechte Ohr (4. Bild). Und wieder in die Ausgangsposition (1. Bild) [zweiter Punkt]. Jedes Mal, wenn ihr die Knie berührt, zählt ein Punkt. Alles klar?

Wie viele Wiederholungen schafft ihr in 20 Sekunden? Es gelten nur die sauberen Ausführungen: kommt ihr z.B. mit beiden Händen aus Versehen an die Nase, dann zählt das nicht!

Hier der Link zum Film (ist wieder der gleiche):
https://1drv.ms/u/s!AmnoJQNRAldYZ8HU1rZS7wRgCwo?e=WpNQJx

Gern würde ich mir, wenn es geht, davon einen Film von euch anschauen (wird nicht veröffentlicht), aber bitte NICHT per Mail verschicken.

Viel Spaß dabei 😊 Ralf

PS: Vielleicht könnt ihr ja auch einen Familienwettbewerb daraus machen, wer am meisten Wiederholungen schafft. Ich wette, die Eltern können das nicht so gut, wie die Kinder!

bewegt seit 150 Jahren

<u>8. Aufgabe</u>: Judo-Werte leben (Abgabe bis <u>Fr., 15.05.2020 um Uhr 12:00</u>)

‚And now: something completely different:' (Die Eltern können jetzt <u>Sonderpunkte</u> für die Kinder bekommen, wenn sie mir sagen, aus welcher berühmten TV-Reihe das Zitat ist! Der <u>Schnellste</u> bekommt 25 Pkt., der 2. 20 Pkt., der 3. 15 Pkt. und jeder weitere 10 Pkt.!)

Die Aufgabe diesmal ist nicht sportlich, sondern es geht darum, einen der Judo-Werte mal ins ‚richtige' Leben umzusetzen: HILFSBEREITSCHAFT.

Eure Eltern sind in dieser Zeit ja nicht nur Eltern, sondern auch noch Lehrer & IT-Experte, Trainer, Motivator usw (ach ja, arbeiten müssen sie auch noch). Es wird Zeit, sich mal bei ihnen zu bedanken! (Außerdem ist auch noch Muttertag am Sonntag!) Ich gehe natürlich davon aus, dass ihr auch schon zu ‚normalen Zeiten' hilfsbereit seid, aber jetzt dürft ihr mal zeigen, was ihr noch alles draufhabt!

Ihr könnt eure Eltern durch die unterschiedlichsten Arbeiten unterstützen:

- **Im Garten Unkraut rupfen oder beim Rasen mähen helfen.**
- **Eine Woche lang den Müll rausbringen.**
- **In der Küche helfen, z.B. den Abwasch machen.**
- **Oder auch für die älteren Nachbarn die Einkäufe erledigen.**
- **Usw.**
- **Das kann eine große Arbeit sein, zwei, drei mittlere Aufgaben oder tägliche eine kleine Aufgabe.**
- **Seid kreativ, lasst euch was einfallen! 😊**

<u>Die Eltern sind diesmal nicht nur Schieds-, sondern auch Punktrichter: sie dürfen entscheiden, wieviel Punkte eure Hilfe wert ist: von 5 bis maximal 25 Punkte sind zu vergeben!</u>

Ich weiß natürlich, dass das für die Größeren leichter ist, als für die Kleineren. Aber ich bin gespannt, was ich für Rückmeldungen (<u>Punkte nicht vergessen</u>) bekomme.

Also, meldet mir zurück: was ihr besonderes in dieser Woche für eure Eltern oder auch für andere gemacht habt.

bewegt seit 150 Jahren

<u>7. Aufgabe</u>: Koordination (Abgabe bis <u>Fr., 08.05.2020 um Uhr 12:00</u>)

Diese Woche ist mal wieder etwas Koordination gefragt, es geht um unseren ‚Breakdancer'. Die Kinder ‚meiner' Mittwochsgruppe kennen ihn; die anderen werden ihn jetzt kennen lernen.

Von der Ausgangsposition (Bild 1) werden die Beine nach hinten geholt (Bild 2) bis du auf dem Bauch liegst (Bild 3) und dann wieder nach vorne geholt (Bild 4) bis du wieder in der Ausgangsposition bist.

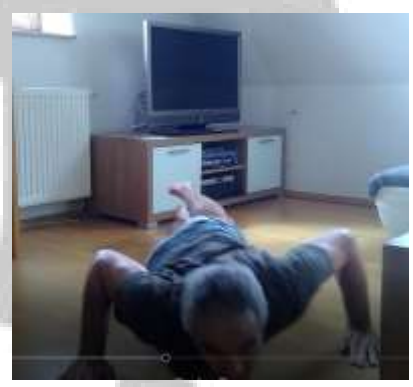

Bild 1 Bild 2 Bild 3 Bild 4

Wem die Bilder nicht ausreichen, kann sich das auch im Film anschauen:

https://1drv.ms/u/s!AmnoJQNRAldYZ8HU1rZS7wRgCwo?e=WpNQJx

Die Aufgabe lautet: Wieviel Breakdancer (eine komplette Drehung) schaffst du in 30 Sekunden?

Viel Spaß dabei 😊

PS: Das Video wird nach ca. 14 Tagen wieder gelöscht.

<u>6. Aufgabe</u>: Kraft-Ausdauer (Abgabeschluss am <u>Do., 31.04.2020 um Uhr 12:00</u> wegen Feiertag am 01.05.)

Diesmal geht es um klassische Liegestütze, aber wir nehmen die ‚kind-gerechte' Variante, die alle machen können: auf den Knien. Eine sehr schöne Anleitung gibt es hier (<u>bitte auf den richtigen Winkel in der Hüfte achten</u>):

https://fitnessuebungen-zuhause.de/liegestuetz_knien.html

Wie viele Liegestütz schafft ihr <u>maximal</u> am Stück (egal wie lange es dauert) bevor ihr ‚zusammenbrecht'?

Um sich zu steigern, könnt ihr den folgenden <u>Trainingsplan</u> verwenden:

- **<u>Samstag</u>: testet, wie viele Liegestütz ihr maximal schafft, teilt die Zahl durch 2 und merkt euch die Zahl (rundet evtl. auf), z.B. X. Diese Zahl erhöht ihr in den nächsten Tagen immer, z.B. um 1 (oder 2, s. Bsp. u.).**
- **<u>Sonntag</u>: macht morgens <u>und</u> abends (X+1) Liegestütze**
- **<u>Montag</u>: macht morgens <u>und</u> abends (X+2) Liegestütze**
- **<u>Dienstag</u>: macht morgens <u>und</u> abends (X+3) Liegestütze**
- **<u>Mittwoch</u>: macht morgens <u>und</u> abends (X+4) Liegestütze**
- **<u>Donnerstag</u>: testet wieder, wie viele Liegestütz ihr maximal schafft**
- **Wenn ihr das konsequent übt, werdet ihr am Ende der Woche wesentlich mehr schaffen, als am Anfang! VERSPROCHEN 😉**

<u>Zwei Beispiele</u>:

Der kleine Max schafft am Samstag 7 Stück. Geteilt durch 2 (ist 3,5) wird aufgerundet zu 4. Er macht am Sonntag 5, Montag 6, am Dienstag 7, am Mittwoch 8. Dann probiert er am Donnerstag nochmal, wie viele er maximal schafft.

Die große Maria schafft am Samstag 23 Stück. Geteilt durch 2 (ist 11,5) wird aufgerundet auf 12. Sie macht am Sonntag 14, Montag 16, am Dienstag 18, am Mittwoch 20. Dann probiert sie am Donnerstag nochmal, wie viele sie maximal schafft.

<u>5. Aufgabe</u>: Kraft / Schnellkraft (Abgabeschluss am <u>Fr., 24.04.2020 um Uhr 12:00</u>)

Diesmal gibt es zwei Aufgaben:
1.) Standweitsprung
2.) Anzahl der Kniebeugen in 30 Sekunden

Zu 1.): Mit beiden Beinen geschlossen abspringen und die Länge wird mir gemeldet.

Zu 2.): Bei den Kniebeugen sind die Arme nach vorne gestreckt. Die Eltern achten bitte darauf, dass die Knie nicht mehr als 90° gebeugt werden; die Kinder könnten das auch selber kontrollieren, in dem sie ihnen sagen, sie müssen immer die Zehen vor den Knien sehen können.

bewegt seit 150 Jahren

<u>4. Aufgabe</u>: Koordination (Abgabeschluss am <u>Mi., 15.04.2020 um Uhr 12:00</u>)

Das ist die Ausgangsposition … **… und das die Endposition:**

Also, beginnend mit der Ausgangsposition (s.o.) wechselt ihr in die Endposition (s.o.; haltet die Position für ca. 2 Sekunden) und wieder zurück in die Ausgangsposition (haltet auch hier die Position für ca. 2 Sekunden). Das ist dann <u>ein Punkt</u>. Dann wieder in die Endposition usw. <u>Aber Achtung</u>: es zählt nur, wenn ein Bein in der Luft ist! Wie viele Standwaagen schafft ihr am Stück, bevor ihr mit dem freien Bein auf den Boden müsst? Macht das mit dem rechten und dem linken Bein als Standbein, ich bekomme dann von euren Eltern zwei Zahlen zu gemailt!

Die nächste Aufgabe kommt am 15.04.2020 per Mail und hier.

bewegt seit 150 Jahren

<u>3. Aufgabe</u>: zweiteiliger KREATIV-Wettbewerb (Abgabeschluss am <u>Fr., 17.04.2020 um Uhr 12:00</u>)

Da jetzt die Ferien beginnen, kommt noch eine kleine Schreibtisch-Aufgabe dazu:

<u>Teil 1</u>: Malt ein Bild oder bastelt etwas oder lasst euch sonst etwas „künstlerisches“ zum Thema "JudoSafari@Home" einfallen und sendet mir das Ergebnis zu. Die Ergebnisse werden ggf. auf der Homepage veröffentlicht. Wer das NICHT möchte, einfach einen kurzen Satz dazu schreiben.

<u>Teil 2</u>: Judorätsel
Für die Waschbären-Kinder/Weiß-Gurte gilt: Eltern dürfen helfen
Für die anderen gilt: die Fragen solltet ihr eigentlich selber beantworten können!

1.) Mit welchem Kommando beginnt ein Judokampf?
2.) Wie heißt der Angreifer und wie nennt man den Verteidiger beim Judo?
3.) Mit welchem Kommando wird ein Judokampf unterbrochen?
4.) Wie heißt die höchste Wertung im Judo?
5.) Nenne einen beliebigen Wurf beim Namen?
6.) Nenne eine beliebige Bodentechnik-Technik beim Namen?
7.) Mit welchen beiden Kommandos beginnt und endet jedes Judo-Training?
8.) Es gibt 10 Judo-Werte; welche kennst du?

bewegt seit 150 Jahren

<u>2. Aufgabe</u>: Kondition und Koordination (Abgabeschluss am <u>Do., 09.04.2020 um Uhr 12:00</u>)

Seilspringen in verschiedenen Varianten:

a) vorwärts (abspringen jeweils mit beiden Beinen ohne Zwischensprung)

b) rückwärts (abspringen jeweils mit beiden Beinen ohne Zwischensprung)

c) einbeinig (links oder rechts: ist egal)

Alle drei Variante jeweils 45 Sekunden; dazwischen kann natürlich auch eine Pause gemacht werden. Bitte alle Varianten einzeln zählen und mir durchgeben. Wer kein Springseil hat: der Judogürtel eignet sich hervorragend dafür!

<u>1. Aufgabe</u>: Kondition (Abgabeschluss am Fr., 03.04.2020 um Uhr 12:00)

So viele Hampelmänner wie möglich in 60 Sekunden!

Viel Spaß und schön bewegen und gesund bleiben

Eure Judo-Trainer

PS: Unten ist nochmal die Einladung zur Teilnahme vom 29.03.2020

bewegt seit 150 Jahren

VKZ-Bericht am Mittwoch, 08.04.2020

Judo-Safari des TVV diesmal nach Hause verlegt

Beliebter Wettbewerb der Vaihinger Judoabteilung findet viel Zuspruch

VAIHINGEN (red). Seit einigen Jahren veranstaltet die Judoabteilung des TV Vaihingen jeweils im Sommer am alten Badplatz die Judo-Safari für Kinder. Das ist ein Fünfkampf bestehend aus einem Judoturnier, einem leichtathletischen Dreikampf (laufen, springen, werfen) und einem Kreativwettbewerb. Entsprechend der erreichten Punktzahl bekommen die Kinder am Ende ihre Auszeichnungen, vom gelben Känguru über den blauen Adler bis zum schwarzen Panther.

Die Safari ist immer sehr beliebt und mit 25 bis 30 Kinder, je nach Wetter und Termin, sehr gut besucht. „Natürlich hoffen wir, dass wir sie auch in diesem Sommer durchführen können", sagt Abteilungsleiter Ralf Hoffmann. „In der Corona-Zeit, in der natürlich auch kein Judo-Training stattfinden kann, möchten wir aber auch, dass sich die Kinder bewegen und haben deshalb kürzlich die Judo-Safari@Home ausgerufen." Nach vier Tagen hatten sich schon 18 Kinder angemeldet – mittlerweile hat sich die Zahl auf 31 erhöht. Weitere Anmeldungen sind jederzeit möglich. Jede Woche bekommen die Kinder per E-Mail eine sportliche Aufgabe gestellt. Die erste Aufgabe war beispielsweise, einfach so viele Hampelmänner wie möglich in einer Minute zu machen. Die Eltern fungieren dabei als faire Schiedsrichter und melden die Ergebnisse per E-Mail zurück.

„Die Dauer der Judo-Safari@Home ist davon abhängig, wie lange die Zeit ohne richtiges Training dauert", sagt Hofmann. „Im ersten Präsenz-Training bekommen die Teilnehmer dann die Urkunden verteilt." Weiter Informationen im Internet gibt es unter www.vaihingen-judo.de, Fragen zum Ablauf lassen sich unter ralf@vaihingen-judo.de direkt an den Abteilungsleiter richten.

www.Vaihingen-Judo.de

bewegt seit 150 Jahren

Judo-Safari@Home

Die meisten von euch kennen unsere Judo-Safari, die wir jeden Sommer durchführen. Ein Verein aus Nordrhein-Westfalen kam auf die Idee, in der jetzigen Situation eine „Judo-Safari@Home“ durchzuführen und der DJB hat die Vereine dazu aufgerufen, bei der Aktion mitzumachen. Selbstverständlich macht der TV Vaihingen/Enz auch mit!!!

Wie geht das? Ganz einfach:

1.) Ihr meldet euch per Mail bis zum Freitag, 03.04.2020 unter Ralf@Vaihingen-Judo.de an. Ich teile dann die Gruppen ein.

2.) Ihr bekommt in den nächsten 4 (?) Wochen Aufgaben in den Bereichen Kreativität, Ausdauer und Kraft von mir.

3.) Sobald wieder "richtiges" Training ist, erhaltet ihr von den Trainern eure Auszeichnungen.

Und hier ist schon die erste Aufgabe:
- macht so viele Hampelmänner wie möglich innerhalb von 60 Sekunden!
- die Eltern sind die ehrlichen Schiedsrichter
- ihr könnt das so oft wie möglich üben
- am Freitag, den 03.04. um 12:00 ist Abgabeschluss: dann bekomme ich von den Eltern eine Mail mit der maximalen Anzahl der Hampelmänner/60 Sekunden.

Viel Spaß dabei, eure Judo-Trainer

PS: Auf dieser Seite könnt ihr die Aufgaben auch immer finden (falls mal eine Mail nicht ankommt); sie wird immer aktualisiert.

TV VAIHINGEN/ENZ 1861 E.V. -JUDO- // WALTER-DE-PAY-STR. 28 // 71665 VAIHINGEN/ENZ
TELEFON: 07042/940783 // buero@tv-vaihingen.de
www.vaihingen-judo.de