

Judo Pentathlon (at home)

Liebe Judokas, liebe Eltern,

Nach der coronabedingten langen Pause im Frühjahr wollen wir über die Sommerferien zumindest ein bisschen Judo anbieten. Für alle, die wollen (ab Jahrgang 2011, auch Erwachsene) und möglichst flexibel. Deshalb können die Disziplinen des Judo-Pentathlons sowohl zu Hause durchgeführt, per Video aufgenommen und eingeschickt als auch weitgehend in Outdoor-Trainings absolviert werden. Auch eine Mischung ist möglich!

Eckpunkte

- Während der Sommerferien
- Wahlweise zu Hause oder im Rahmen von Outdoortrainings (auch Mischung möglich). Die Termine der Outdoortrainings werden rechtzeitig bekannt gegeben. (Ein Besuch der Trainings ist auch ohne Teilnahme am Judo-Pentathlon möglich.)
- Ab Jahrgang 2011 bis offen (auch Erwachsene), aufgeteilt in passende Altersgruppen (umso passender je höher die Teilnehmerzahl ;-))
- Die bekannten Hygieneregeln gelten auch für die Outdoortrainings während der Ferien (insbesondere Handdesinfektion und Abstandsregel).
- Der Risikofragebogen muss zwar nicht (weder neu noch erneut) abgegeben werden, er gilt aber als Leitfaden für eine Teilnahme (diese ist nur bei unauffälligem Befund möglich).

Anmeldung

Für den Judo-Pentathlon: Bis spätestens **1. August** per E-Mail an rita.judo@asv-rott.de

Für die einzelnen Trainings: Bis spätestens **24 h vor dem Training** per E-Mail an rita.judo@asv-rott.de unter Angabe, ob und welche Disziplinen für den Judopentathlon man absolvieren möchte. Bei sehr schlechtem Wetter wird kurzfristig ein Ersatztermin benannt.

Abgabe

Spätester Abgabetermin, auch für die Kreativarbeit, ist **Freitag, der 11. September 2020**.

Die Videos können z.B. per WeTransfer an rita.judo@asv-rott.de geschickt werden. Infos zu weiteren Abgabemöglichkeiten folgen.

Disziplinen

1. Standweitsprung mit nachfolgender Judorolle

Bewertet wird vom Absprungpunkt bis zum Stand nach der Rolle. Es zählt nur ein vollständiger Versuch ohne unnötige Zwischenschritte (nach der Landung im Zweibeinstand darf ein Fuß zur Ausführung der Rolle nach vorn gesetzt werden). Es wird nur eine Ausführung mit Judorolle bewertet.

2. Judo-Hindernislauf

Bewertet wird die Zeit. Wie [Kasten-Bumeranglauf](#); statt Kastenteilen z.B. Schnur/Judogürtel in 50 cm Höhe zwischen zwei Stöcken. Abstand zum Mittelpunkt 2m, Abstand Start zum Mittelpunkt 4m. Start mit Judorolle. (Festen!) Mittelpunkt jeweils links umlaufen, Hindernisse erst überspringen, dann durchkriechen.

3. Kraftübung ohne Partner: Burpees

Bewertet wird die Wiederholungszahl innerhalb einer halben Minute. Es werden nur saubere Ausführungen gezählt. Vom Stand nach unten in den Liegestütz, eine Liegestütze, Beine anziehen in die Hocke, (sauberer!) Strecksprung, wieder nach unten, usw.

4. Judo-Vorführung

Max. 5 min, es sollen mindestens folgende Elemente in beliebiger Reihenfolge enthalten sein:

- ✓ Judorolle vorwärts
- ✓ Fallschule rückwärts über ein Hindernis
- ✓ O-uchi-gari als Tandoku-renshu (also ohne Partner)
- ✓ ein weiterer beliebiger Judowurf (ohne oder mit Partner aus eigenem Haushalt, z.B. Elternteil, oder mit Kuscheltier oder mit selbst gebauter Wurfpuppe)
- ✓ eine beliebige Bodentechnik (Haltegriff, Hebel, Würger; ohne oder mit Partner aus eigenem Haushalt, z.B. Elternteil, oder mit Kuscheltier oder mit selbst gebauter Wurfpuppe)

Auch weitere, v.a. turnerische, akrobatische oder Fallschul-Elemente sind möglich. Die Vorführung soll flüssig und harmonisch sowie technisch sauber sein.

5. Kreativdisziplin: Bau eines Judo-Dummies (Wurfpuppe)

Bewertet werden Kreativität/Originalität und Funktionalität. Eine Anleitung findet man z.B. [hier](#), man kann sich aber gerne selbst etwas überlegen oder z.B. etwas aus alter Kleidung und Stoffresten oder mit einem riesigen Kuscheltier machen. Wenn man allerdings seinem Kuscheltier einfach nur einen Judoanzug überzieht, ist es eher unwahrscheinlich, dass man einen der vorderen Plätze belegt ;-). Es zählt aber, solange man es als Wurfpuppe verwenden kann.

Leistungsnachweise

Die Disziplinen 1-4 können zu Hause absolviert und als Video eingereicht werden. Alternativ gibt es einige Outdoor-Trainings, innerhalb denen man die Disziplinen 1-4 ablegen. Der Judo-Dummy kann im letzten Outdoor- oder im ersten regulären Training nach den Ferien mitgebracht werden (Vorab-Fotos erwünscht).

Die Videos sollen

a) das Absolvieren der Aufgabe in Echtzeit dokumentieren

b) unmittelbar vor Ausführung erkennen lassen, dass die Vorgaben (Maße, Abstände, Messungen etc.) eingehalten wurden

Beim Standweitsprung mit nachfolgender Judorolle können im Video bis zu drei Versuche eingereicht werden (wegen der erforderlichen Korrektheit), bei allen anderen nur ein Versuch. Grob unsaubere Ausführungen werden nicht bewertet. Bei leicht unsauberen Ausführungen gibt es ggf. Abzüge.