

Corona Judo- Olympiade

Jülicher Judoclub und der TV Manheim gemeinsam aktiv

Kein Judotraining möglich, da wurden die Trainerinnen Anja Schiffer (TV Manheim) und Gertrud Jongedyk (Jülicher JC) aktiv und starteten eine Judo Olympiade @ home, die über 3 Wochen liefen. Rund 30 Teilnehmer aus dem Jugendbereich, 8 Judoka davon aus Manheim, nahmen daran teil.

Jede Woche am Montag wurden zwei Aufgaben (Athletik und Judo) per WhatsApp-Gruppe gestellt, die dann mit den besten Ergebnissen bis Freitag den beiden Trainerinnen mitgeteilt wurden. Um dem unterschiedliche Niveau der Judoka gerecht zu werden, wurden sie in 5 gleichwertige Gruppen aufgeteilt. Die Aufgabenstellungen waren in der ersten Woche bei den Anfängern Gürtelbinden und Purzelbäume in 2 Minuten. Bei den Älteren musste der ganze Judogi an- und ausgezogen werden und das Sitzen an der Wand bestritten werden. Erste Ergebnisse brachten die Trainerinnen zum staunen. 70 Purzelbäume in 2 Minuten war schon beeindruckend, aber auch Alle anderen haben schöne Ergebnisse gezeigt. Von Woche zu Woche variierten dann die Aufgaben. Hockstrecksprünge, Sit ups, Judoansätze mit einem virtuellen Partner und Erklären einer Judotechnik ergaben Punkte. So blieb es bis zum Ende spannend und natürlich sollte der Spaß dabei für alle im Vordergrund stehen.

Zusätzlich war eine Kreativaufgabe zu lösen, eine Mund-Nasen-Maske mit Judobezug. Viele kre-

ative Ideen sind dabei herausgekommen. Für Alle wird es demnächst eine Belohnung geben. Ergebnislisten und weitere Bilder unter www.juelicher-judoclub.de oder der Facebook-Seite „Jülicher Judoclub“



Corona Masken mit Aussage



Rückwärtsfallen in vorgegebender Zeit, mit Videobeweis durch die Brüder