



JudOlympics-Diziplinen

Hier findet ihr die JudOlympics-Disziplinen und unsere Anregungen für eure JudOlympics@home. Einigen Übungen haben wir auch um paralympische Durchführungsideen ergänzt. In der Auswahl und Umsetzung seid ihr völlig frei!

Die Wertungen bei einigen der Aufgaben dienen nur als Beispiel. Jeder Verein sollte, angepasst an seine individuellen JudOlympics, eine eigene Punktevergabe überlegen. Ob ausgeklügeltes Punktesystem oder einfache Wertungen als Anreiz zum Vergleich untereinander, ist dabei euch überlassen!

1) Judospezifische Aufgaben

a) **Mini-Kata**

- **Aufgabe** Entwerfe eine eigene Mini-Kata. Führe sie mit einem Familienmitglied, Kuscheltier, Freund/Freundin, ... durch. Sie soll ca. 30-60 Sekunden lang sein.

b) **Würfe**

- **Aufgabe** Führe 5 Judowürfe mit einem Trainingspartner, Familienmitglied, Kuscheltier, Freund/Freundin durch.

c) **Haltegriffe**

- **Aufgabe** Halte ein Trainingspartner, Familienmitglied, Kuscheltier, Freund/Freundin, ... in einem Haltegriff fest und wechsele mindestens in zwei weitere Haltegriffe. Führe also einen Haltegriffwechsel mit 3 Haltegriffen durch.

Paralympische Durchführungsidee: Setze eine sehr dunkle Sonnenbrille auf. Alternativ kannst du eine Schlafbrille nutzen oder dir die Augen mit einem Tuch verbinden. Absolviere nun die drei Übungen wie oben beschrieben durch.

2) Schnelligkeit

a) **Pendellauf**

- **Aufgabe** Stelle 2 Stühle/Hocker im Abstand von 2m auf. Laufe so schnell du kannst zwischen den Hindernissen hin und her und setze dich jeweils kurz auf dem Hindernis ab. Wiederhole das so oft es geht.
- **Wertung** Du hast eine Minute Zeit. Es wird die Anzahl der „Sitze“ gezählt.

b) **Seilsprünge**

- **Aufgabe** Mache so viele Seilsprünge mit dem Judogürtel wie möglich.
- **Wertung** Es wird die Anzahl der „Durchsprünge“ innerhalb einer Minute gezählt.



c) Hockstreck-Sprünge

- **Aufgabe** Mache so viele Hockstreck-Sprünge wie möglich.
- **Wertung** Es wird die Anzahl der „Hockstreck-Sprünge“ innerhalb einer Minute gezählt.

Paralympische Durchführungsidee: Binde dir auf Höhe der Fußknöchel deine Beine vorsichtig mit einem Judogürtel zusammen. Alternativ führe die Übungen mit geschlossenen Füßen durch. Absolviere nun die drei Übungen wie oben beschrieben durch.

3) Kraft

a) Griffkraft

- **Aufgabe** Ein Judoka braucht Griffkraft. Öffne und schließe deine Hände eine Minute lang zu Fäusten mit nach vorne gestreckten Armen.
- **Wertung** Es wird die Anzahl der „geschlossenen Fäuste“ innerhalb einer Minute gezählt.

b) Kniebeugen

- **Aufgabe** Mache so viele Kniebeugen mit einem Kuscheltier, einem Partner/einer Partnerin, einem Familienmitglied auf dem Rücken, wie möglich.
- **Wertung** Zähle wie viele sauber ausgeführte Kniebeugen du in einer Minute absolvieren kannst.

c) Wasserflaschen

- **Aufgabe** Nimm 2 gefüllte 1 oder 2 Literflaschen. Lege dich auf den Rücken und stemme zur Decke.
- **Wertung** Wie viele Wiederholungen schaffst du in einer Minute? Vergiss nicht deine Punkte zu zählen.

Paralympische Durchführungsidee: Lege dir zusätzlich Gewichtsmanschetten an deine Arme und/oder Beine an. Absolviere nun die drei Übungen wie oben beschrieben durch.

4) Ausdauer

a) Steiger dich Lauf

- **Aufgabe** Laufe 400 m (eine Stadionrunde) in einem für dich lockeren Tempo. Laufe danach weitere 400 m und versuche dich an Schnelligkeit zu überbieten. Wiederhole das zwei weitere Male, sodass du am Ende insgesamt 1600 m (4x400m) gelaufen bist und dich jedes Mal überboten hast. Alternativ kleinere Runden im Dojo.
- **Wertung** Jede Sekunde, die du dich im Vergleich zur Vorrunde steigerst, bringt dir einen Punkt.



b) **Standwaage-Hüpfer**

- **Aufgabe** Stelle dich zuerst auf dein „stärkeres“ Bein und begib dich in die Standwaage. Mache nun Hüpfer. Nach absolvierter Aufgabe nimmst du dein schwächeres Bein und wiederholst die Übung.
- **Wertung** Zähle deine Hüpfer auf beiden Seiten und addiere sie. Allerdings zählen nur die Hüpfer bei denen du dein Bein nicht auf dem Boden absetzen musstest.

c) **Knieheben und Anfersen**

- **Aufgabe** Diese Aufgabe hat eine Dauer von insgesamt 6 Minuten. Du beginnst mit dem Knieheben auf der Stelle und führst diese Übung eine Minute lang durch. Anschließend ist eine Minute lang Anfersen angesagt. Diesen Ablauf wiederholst du zwei weitere Male, sodass du jede Übung insgesamt 3 Mal gemacht hast.
- **Wertung** Jedes Anfersen und jedes Knieheben zählen einen Punkt, allerdings nur, wenn du die Übung sauber ausführst und die Ferse zum Po bzw. das Knie zur Brust bringst!

Paralympische Durchführungsidee: Lege dir zusätzlich Gewichtsmanschetten an deine Arme und/oder Beine an. Absolviere nun die drei Übungen wie oben beschrieben durch. Alternativ kannst du Aufgabe a) mit einer sehr dunklen Sonnenbrille oder einer Verzerr-Brille absolvieren und b) und c) mit verbundenen/geschlossenen Augen.

5) Koordination

a) **Flamingo**

- **Aufgabe** Stelle dich auf ein Bein und winkle das andere Bein vor deinem Bauch an. Wie lange kannst du auf dem Bein stehen? Anschließend stellst du dich auf dein anderes Bein und wiederholst die Übung.
- **Wertung** Die Sekunden der Seite auf der du länger gestanden hast, werden in Punkte umgewandelt.

b) **Klopf-Streichel-Kopf-Bauch**

- **Aufgabe** Streichele mit einer deiner Hände im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum mit der anderen Hand klopfst du immer wieder sanft auf deinen Kopf.
- **Wertung** Wie oft kannst du innerhalb einer Minute auf deinen Kopf klopfen, ohne deine Streichelkreise auf dem Bauch zu unterbrechen? Pro Klopfen erhältst du einen Punkt.

c) **Hoch den Ball**

- **Aufgabe** Wirf einen Ball hoch, mach eine Rolle und fang den Ball wieder auf.
- **Wertung** Wie oft kannst du den Ball innerhalb einer Minute fangen? Pro gefangenem Ball erhältst du einen Punkt.



6) Beweglichkeit

a) **Bein nach oben strecken mit Judogürtel**

- **Aufgabe** Strecke dein Bein [wie im Video](#) dynamisch nach oben
- **Wertung** Pro Wiederholung einen Punkt / Zeitraum: 30 Sekunden / 60 Sekunden

b) **Spagat**

- **Aufgabe** Wie weit kommst du in den Spagat? Nimm die Spagat-Position ein so tief wie du kommst.
- **Wertung** Lasse nun einen Partner/eine Partnerin den Abstand vom Po zum Boden messen. Ist dein Po auf dem Boden erhältst du 100 Punkte. Ist dein Po nicht auf dem Boden werden von den 100 Punkten die Zentimeterzahl des Abstandes vom Po zum Boden abgezogen.

c) **Hände an die Zehen**

- **Aufgabe** Stelle dich gerade hin und mache deine Füße aneinander. Beuge dich nun langsam nach unten, sodass deine Hände in Richtung deiner Füße/deiner Zehen sind und versuche dich mit gestreckten Knien möglichst nah zum Boden zu strecken. Versuche nun deine Handflächen auf deine Zehen zu legen.
- **Wertung** Lasse nun einen Partner/eine Partnerin den Abstand von deinen Handflächen zu den Zehen messen. Kannst du deine Handflächen auf deine Zehen legen, erhältst du 100 Punkte. Berühren deine Handflächen nicht deine Zehen, werden von den 100 Punkten die Zentimeteranzahl des Abstandes von Handflächen zu den Zehen abgezogen.

7) Geschicklichkeit

a) **Judogürtelrollen**

- **Aufgabe** Lege einen Judogürtel der Länge nach möglichst gerade auf den Boden. Versuche nun auf dem Judogürtel vorwärts und rückwärts zu rollen, ohne den Judogürtel zu verlassen. Du kannst dir aussuchen, ob du Judorollen machst oder Turnrollen.
- **Wertung** Pro absolvierter Rolle, bei der du den Judogürtel nicht verlassen hast, erhältst du einen Punkt.

b) **Bücher balancieren**

- **Aufgabe** Nimm ein Buch und lege es auf deinen Kopf. Laufe nun eine gerade Strecke von mindestens 10 Schritten. Ist das Buch auf deinem Kopf liegen geblieben, nimm ein weiteres Buch und lege es auf das erste Buch. Gehe nun mit beiden Büchern auf den Kopf wieder mindestens 10 Schritte. Führe die Übung nun so lange fort, bis es dir nicht mehr gelingt 10 Schritte zu gehen und alle der aufgestapelten Bücher auf deinem Kopf zu behalten. (Liebe Trainer/Trainerinnen, Eltern, Betreuer/Betreuerinnen: Um diese schwierige Disziplin zu erleichtern, könnt ihr als Hilfestellung erlauben, dass sich die Athleten ein Küchentuch um den Kopf binden dürfen, um damit ein Nest auf dem Kopf zu schaffen, das dem Buch mehr Halt verschafft).



- **Wertung** Du erhältst so viele Punkte, wie in der letzten Runde, bei der keine Bücher runtergefallen sind, Bücher auf deinem Kopf lagen. Natürlich zählt diese Runde nur, wenn du auch die 10 Schritte absolviert hast. Die Punktzahl kannst du verdoppeln, indem du nicht nur 10 Schritte mit den Büchern läufst, sondern 2 Treppen steigst oder auf einen Hocker rauf und wieder runter steigst.

c) Ballprellen

- **Aufgabe** Preme den Ball 5-mal auf der rechten Seite, dann anschließend auf der linken Seite, dann wieder auf der rechten Seite und so weiter.
- **Wertung** Du hast eine Minute Zeit für diese Aufgabe. Du erhältst einen Punkt pro erfolgreich absolvierter Seite, sprich 5-mal Prellen ohne den Ball zu verlieren.

Paralympische Durchführungsidee: Schließe die Augen, nutze eine Schlafbrille oder verbinde dir mit einem Tuch die Augen und führe die drei Aufgaben, wie beschrieben durch.

8) Judowerte

- a) Hilfsbereitschaft: Nimm dir an einem Tag vor besonders hilfsbereit zu sein! (Hilf der alten Dame bei ihrem Einkauf, übernehme Aufgaben im Haushalt, ...)
- b) Wertschätzung: mach einem besonders guten Judofreund eine kleine Überraschung oder bereite eine Aufmerksamkeit vor, sage einem Mitglied deiner Trainingsgruppe, warum er/sie so bedeutsam für die Gruppe ist.
- c) Respekt: Bereite einen kurzen Vortrag vor, eine kleine Filmsequenz, eine Power-Point-Folie, ... vor. Hier soll verdeutlicht werden, dass durch die Verbeugung Respekt seinem Gegenüber gezollt wird.

9) Spaß

In dieser Rubrik können altbewerte Kinderspiele jeglicher Art durchgeführt werden. Die Mischung aus judospezifischen, kreativen und eben auch einfachen Spaß-Übungen machen die JudOlympics zu einer Veranstaltung für Jung und Alt.

- a) Sackhüpfen: Bestzeit auf abgesteckte Strecke / Rennen gegeneinander
- b) So viele (oder Vorgabe z.B. 5) Eiswürfel wie möglich durch die eigene Körperwärme auftauen; als Team: Das Schmelzwasser sammelt jede Mannschaft in einer gleich großen Schüssel. Die Mannschaft hat gewonnen, die mehr geschmolzenes Wasser auffängt.
- c) Eierlauf



10) Geist

Nach vielen praxisorientierten und sportlichen Übungen, kann man in dieser Disziplin mal den Kopf trainieren. Suchbilder, Quizfragen und Co sei Dank.

- a) Finde den Fehler / Fehler-Suchbild
 - b) Wer ist wer?
 - c) Stadt, Land Judo
 - d) Quizfragen
- [Beispiele findet ihr hier...](#)

11) Team

Das Team als wichtiger Faktor des Sports. Auch bei unseren JudOlympics!

- a) Judo-Steckbriefe: Die TN füllen Steckbriefe über sich aus. Am Ende der Corona-Zeit kann man aus den Steckbriefen ein schönes Heft erstellen. So haben alle Teilnehmenden am Ende ein schönes Geschenk für Zuhause.
 - [Hier entlang zur Steckbriefvorlage](#)
- b) Teamfoto heraus suchen → Collage/Diashow aus allen Bildern erstellen
- c) Kreatives Video erstellen

12) Kreativität (mit Judobezug)

Wie auch bei der Judo-Safari sollte ein kreativer Teil nicht fehlen. Kreativität fördert Kopf und Geist. Hier können auch gerne die Judowerte aufgegriffen werden.

- a) Olympische Bastelarbeiten
- b) Schreibe einen Judo-Song
- c) Olympische Snacks zubereiten
 - Ein leckerer, herzhafter Snack sind zum Beispiel aufgeschnittene Bagels, die in den Farben der Olympischen Spiele belegt werden, z. B. mit Käse, Tomaten, Oliven, Gurken oder Avocado. Die Olympischen Ringe zum Essen!
 - Frucht – und Käsespieße mit den Länderflaggen
 - Popcorn, das in einer kleinen Eistüte aussieht wie die Olympische Flagge
 - Cupcakes, auf denen die Olympischen Ringe aus Smarties zu sehen sind
 - Keks-Medaillen