

# Übersicht aller Online-Workshops vom 09.-10.05.2020 der Judoabteilung Stella Bevergern



## 1. Workshop: Rolling in the deep – Faszientraining (ab 10 Jahren)

Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit: 09.00- 10.00



Bist du ständig verspannt und weißt nicht, wie du das bis zum nächsten Training wieder lösen sollst? Dann probiere doch einfach mal das Faszientraining aus.

Bei diesem Workshop werden einige Übungen, Tipps und Tricks für deine tägliche Dehnroutine mit der Faszienrolle vorgestellt, die du direkt mit ausprobieren kannst.

Alles was du dafür brauchst, ist **eine Faszienrolle und einen Tennisball.**

Falls du keine Faszienrolle hast, kannst du das Ganze auch mit etwas vergleichbarem, wie einer großen Mehrwegpfandflasche aus Hartplastik machen. Informationen über die Faszienrolle und das Faszientraining könnt ihr unter folgendem Link finden:

<https://www.fitforbeach.de/faszienrolle-test/>

**Bei Fragen** meldet euch einfach bei Jeannina Heider (01573 8419741)

## 2. Workshop: Seilspringen wie ein Ninja (jedes Alter)

Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Seilchenspringen ist doch nur ein Schulhofsport? Falsch!!! Seilspringen ist eine koordinativ und konditionell sehr anspruchsvolle Sportart, die hervorragend dazu geeignet ist, auch die kampfsportspezifische Ausdauer zu verbessern.

Um eure Workouts mit dem Seil ein wenig aufzupeppen oder falls ihr einfach nur ein paar coole Sprünge lernen wollt, um Freunde und Familie zu beeindrucken, seid ihr hier an der richtigen Stelle.

In diesem Workshop geht es darum, verschiedene Sprungvarianten zu erlernen, die euch dabei helfen werden, mit dem Seil effektiv und motiviert zu trainieren und dabei auch noch cool auszusehen. Und mit viel Übung werdet ihr dann irgendwann zum Seil-Ninja!!!

### Was ihr braucht?

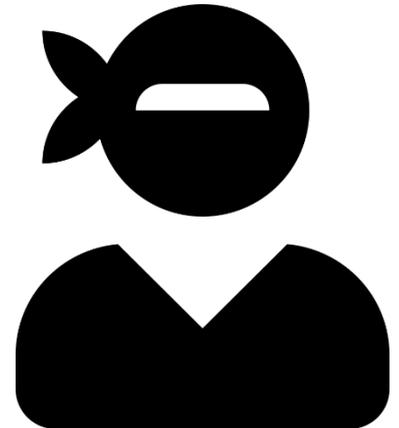
- Ein Seil in der passenden Länge (am besten PVC als Material)
  - Video zur Längenbestimmung: <https://youtu.be/saefLW5IQ5o>
- Festes Schuhwerk
- Einen nicht zu harten Untergrund
- Etwas zu trinken
- Gute Laune und etwas Geduld

### Voraussetzung:

- Der Grundsprung sollte bereits beherrscht werden
- Zum selbstständigen Üben der Grundlagen bitte folgendes Video anschauen:
  - <https://youtu.be/adveRqIOByc>

**Bei Rückfragen zum Workshop meldet euch einfach:**

Peter Schubbert  
+49176 9573 42 43



### 3. Workshop: Tapen leicht gemacht (jedes Alter)

**Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit 12.00 – 13.00 Uhr**

Kleine Blessuren können leider beim Judo nicht ausgeschlossen werden. Mit einem gut angelegtem Tape können meistens das Training und der Wettkampf weitergeführt werden.

**Eine Rolle Tape gehört in jede Sporttasche!**

**Daher werden in diesem Workshop folgende Fragen beantwortet:**

- **Warum tapen?**
- **Welches Tape?**
- **Wie tapen?**

**Was ihr benötigt?**

- eine Rolle Abklebeband ca. 3-4 cm breit zum Üben (günstig)
- einen Stuhl
- Eltern sollten ihr Kinder dabei unterstützen

**Ansprechpartner:** Klaus Büchter (05459 1803 oder 0173 4192912)



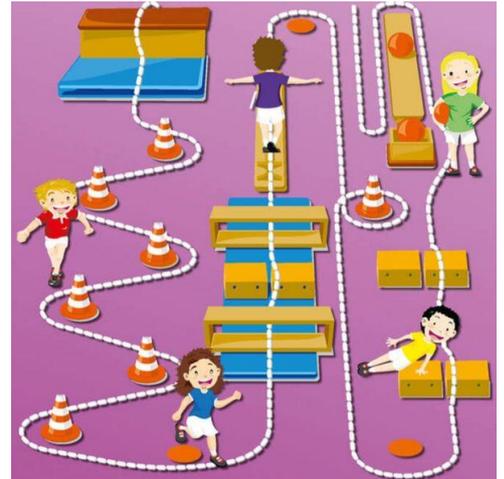
## 4. Wer baut den kreativsten Gartenparcour? (5-8 Jahren)

**Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit: 13.30 – 14.30**

Ihr habt Lust coole Garten-Parcours zu durchlaufen und bei einem kleinen Kreativwettbewerb mitzumachen? Dann seid ihr in diesem Workshop genau richtig!

Denn alle Kinder **von 5 – 8 Jahren** können bei diesem Workshop auf ihre Kosten kommen.

Wir lernen gemeinsam wie man interessante Parcours mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden im eigenen Garten aufbauen kann. Ihr braucht dafür alltägliche Haushaltsdinge und Kreativität.



### **Am Ende gibt es einen Wettbewerb!**

Ihr bekommt nach dem Workshop vier Wochen Zeit bei euch Zuhause in eurer Freizeit immer wieder verschiedene interessante Parcours selbständig, eventuell mit Hilfe eurer Eltern oder Geschwister, aufzubauen. Schickt uns dann einfach ein Video wie ihr die Parcours durchlauft. Vielleicht kennt ihr auch den einen oder anderen Freund, der in der jetzigen Situation auch Zuhause Langeweile hat und an dem Wettbewerb teilnehmen möchte? Dann ruft ihn an und berichtet davon. Auch er/sie kann mit einem Video mitmachen! Der kreativste Parcours wird unter einer Jury ausgewählt und gewinnt einen tollen Preis. Was? Lasst euch überraschen 😊

### **Was ihr für diesen Workshop benötigt:**

Mindestens eine weitere Person, vielleicht ein Elternteil oder Geschwister, die euch beim Aufbauen helfen und folgende Utensilien:

2x Eimer

1x Leiter

2x Besen/Harke

Bälle, am besten 1x große (Fuß-/Volleyball), 2x kleine (Tennis/Golf/Tischtennis Ball)

1x alte Decke (liegt eventuell auf dem Rasen)

4x Stühle (Gartenstühle oder Esszimmerstühle)

2x Kisten (Wasser o.ä.)

6x Wasserflaschen

1x Springseil/Gürtel/Gurt/Seil

10x Wäscheklammern

1x Wäschekorb

1x Jacke (egal was für eine)

2 Paar Schuhe

2x alte Handtücher (liegen auf dem Rasen)

Wichtig ist hierbei, dass ihr eine **Internetverbindung nach draußen** zum Gartenparcour habt bzw. herstellen könnt. Bei Regen/Unwetter wird der Workshop verschoben. **Bei Fragen:** Kirsten u. Jens Schwartz (0177/2851652 oder [kirsten.schophuis@gmail.com](mailto:kirsten.schophuis@gmail.com))

## 5. Workshop: NICHT MIT MIR! - Ich kann mich verteidigen (ab 6 Jahren)

**Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr**

Du willst wissen, wie man sich verteidigen kann außer mit Judo?  
Wir zeigen dir coole, kleine Tricks, die du in brenzlichen Situationen anwenden kannst und Tipps, wie du dich in solchen Situationen verhalten kannst.

Alles, was du brauchst, ist ein Partner/eine Partnerin und ein Kissen.

Teilnehmen können alle **Kinder ab 6 Jahren**, die auf spielerische Art erste Techniken lernen möchten, um sich zu verteidigen.

Auch die Eltern dürfen gerne mitmachen oder zuschauen.

**Bei Fragen:**

Jasmin Gierschmann (015754373529) oder Lena Hembrock (015788752869)



## 6. Workshop: Homefly - Trampolinturnen ab 8 Jahren

**Wann? Samstag, 09.05.2020, Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr**

Ihr habt ein eigenes Trampolin Zuhause stehen und euch gehen die Ideen zum Hüpfen aus? Dann seid ihr bei diesem Workshop genau richtig.

Denn alle Kinder **ab 8 Jahren**, ob mit oder ohne Vorerfahrungen und mit einem **eigenen Trampolin** können bei diesem Workshop auf ihre Kosten kommen.

Wir lernen gemeinsam viele verschiedene Sprünge, die aus der Sportart Trampolinturnen kommen.

Wichtig ist hierbei, dass ihr eine **Internetverbindung nach draußen** zum Trampolin habt bzw. herstellen könnt. Bei Regen/Unwetter wird der Workshop verschoben.

**Bei Fragen:** Irina Arends (01604674233 oder [iarends@web.de](mailto:iarends@web.de))



## 7. Workshop: Judowerte leicht gemacht! – Kennenlernen der Judowerte für alle Kinder bis 8 Jahren

Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 09.00 – 10.00

Was sind eigentlich diese Judowerte? Wofür brauchen wir sie?  
Wer sich diese Fragen stellt, ist in diesem Workshop genau richtig!

Gemeinsam werden wir die Bedeutung der Judowerte kennenlernen und sie zu verstehen wissen.

Dafür braucht ihr einen Stift, Buntstifte in verschiedenen Farben sowie die ausgedruckten Bilder, die ihr nach der Anmeldephase per Email zugeschickt bekommt.

Bei Fragen meldet euch bei Darleen Schley (015901009418 oder [Darleens@unitybox.de](mailto:Darleens@unitybox.de))

P.S.: Wenn ihr Probleme beim Ausdrucken der Bilder habt oder keinen Drucker besitzt, könnt ihr euch ebenfalls melden. Wir finden eine Lösung.



## 8. Workshop: Allzwecktrainingsgerät Klimmzugstange (ab 11 Jahren)

**Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 10.30 – 11.30**

Mit einer Klimmzugstange lässt sich viel mehr trainieren als die Arme.  
In diesem Workout zeige ich euch wie vielseitig und einfach das Training an einer Klimmzugstange ist.

Am besten geeignet ist eine Stange, die in den Türrahmen eingeklemmt wird, eine zum Einhängen geht aber auch.



Preis circa 25-35€



Preis circa 20-30€

Außerdem benötigt ihr noch einen weichen Untergrund, wie zum Beispiel eine Judomatte, Teppich oder Yogamatte.

Solltet ihr Fragen vorab haben, könnt ihr mir gerne eine WhatsApp-Nachricht auf folgende Nummer 015141450248 zukommen lassen.

Mit freundlichen Grüßen

Michael H.

## 9. Workshop: Grundlagen Listenführung (Lizenzverlängerung möglich) (ab 12 Jahren)

**Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 12.00 – 13.00**

Dieser Workshop richtet sich an alle Judoka ab 12 Jahren und deren Eltern. Bei jüngeren Judoka sollten die Eltern mit ihren Kindern ein Team bilden.

Erklärt werden die gängigen Listenformen bei Kreis- und Bezirksturnieren:

- Doppel-KO-System
- Jeder gegen Jeden
- Mannschaftsliste

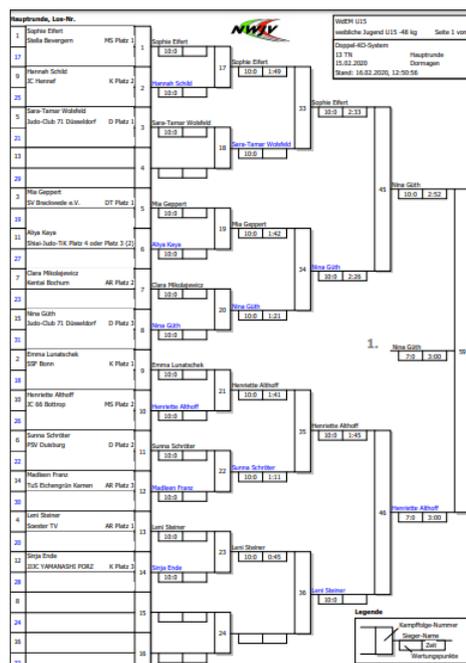
Learning bei Doing: Jeder füllt seine Liste selbst aus, dieses wird Schritt für Schritt in diesem Workshop erklärt.

Voraussetzung:

- Ausdrucken von 3 Listen**, die ihr nach der Anmeldephase per Email zugeschickt bekommt,
- einen Stift.

**Wer bereits im Besitz eines Listenführerausweises ist, kann diesen durch die Teilnahme verlängern.**

**Ansprechpartner: Peter Büchter (0173 8558021)**



## 10. Workshop: Eine Zeitreise durch die Judogeschichte - Gewinne einen Preis! (für Kinder von 4-7 Jahren)

Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 13.30 – 14.30



Hallo liebe Kinder,

wir laden euch herzlich ein an **unserer Zeitreise durch die Welt des Judos** teilzunehmen.

In etwa einer halben Stunde möchten wir euch in einem kleinen Vortrag über die Entstehungsgeschichte des Judos bis zum heutigen Zeit erzählen.

Immer wieder werden wir ein paar Fragen stellen und wer gut aufpasst und die Fragen beantworten kann, gewinnt am Ende einen **kleinen Preis!**

**Ansprechpartner** ist Dirk Verlemann: 0160 94974289

## 11. Workshop: Grundlagen der Wettkampffregeln (für jedes Alter)

Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 15.00 – 16.00

**Für alle Judoka und auch für Eltern, die bei Turnieren ihrer Kinder zuschauen.**

Zusammen schauen wir uns Wettkampfsituationen an.

Die Kampfrichterentscheidungen werden vom Kampfrichter Peter Büchter erklärt und so die entsprechenden Regeln während eines Judo-Kampfes verdeutlicht.

In diesem Workshop erhaltet ihr einen Eindruck vom Regelwerk der Sportart Judo:

- Was ist ein Ippon oder Wazari?
- Wertung oder keine Wertung?
- Haltegriff oder kein Haltegriff?

**Ansprechpartner:** Peter Büchter (0173 8558021)



WAZA-ARI



IPPON



OSAE-KOMI



TOKETA



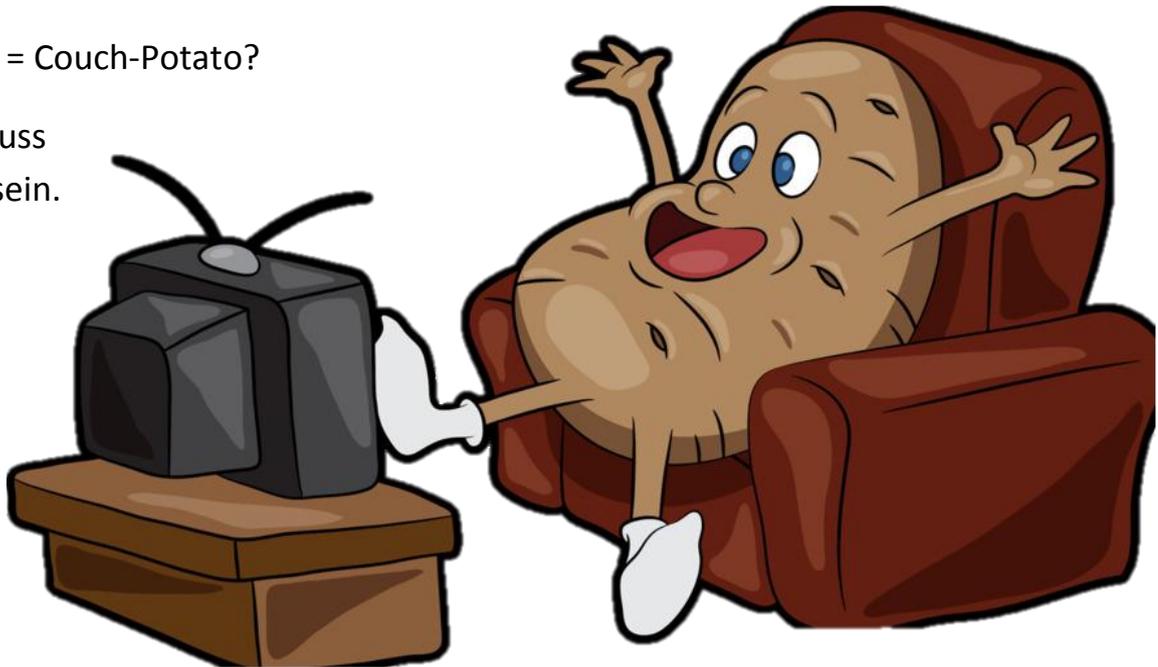
MATE

## 12. Workshop: Rauf aufs Sofa – wir bleiben fit! (jedes Alter)

Wann? Sonntag, 10.05.2020, Uhrzeit: 16.30 – 17.30

Couch = Couch-Potato?

Das muss  
**nicht** sein.



Jeder möchte mal einen Abend auf der Couch verbringen und einen schönen Film gucken. Doch dann kommt das schlechte Gewissen? Da kann Abhilfe geschaffen werden...

Auch der Couchabend kann genutzt werden, um ein kleines Workout zu machen und da auch die Snacks nicht fehlen dürfen, werden auch hier ein paar Varianten gezeigt.

Also seid dabei und beruhigt euer Gewissen für den nächsten Film-Abend ...

### **Was ihr braucht?**

- eine Couch
- ein Couch-Kissen
- etwas Platz
- bequeme Klamotten

### **Voraussetzung?**

Spaß und Motivation

Und vielleicht ein bisschen Experimentierfreude bei den Snacks

**Bei Fragen:** Carlo Weßeling (c.wesseling1@gmx.de)