

# Übersicht aller Online-Workshops vom 15. - 16.08.2020 der Judoabteilung Stella Bevergern



## 1. Workshop: Eine Zeitreise durch die Judogeschichte - Gewinne einen Preis! (jedes Alter)

Wann? Samstag, 15.08.2020, Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr



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 zur 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

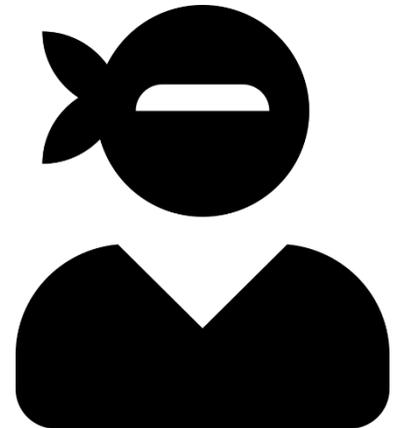
## 2. Workshop: Seilspringen wie ein Ninja (jedes Alter)

Wann? Samstag, 15.08.2020, 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 kampsportspezifische 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: Judowerte – Worauf es beim Judo ankommt (für alle Kinder)

Wann? Samstag, 15.08.2020, Uhrzeit: 12.00 – 13.00

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.



## 4. Workshop: Crossfit – Einstiegstraining! (für jedes Alter)

Wann? Samstag, 15.8.2020, Uhrzeit: 13.30 – 14.30 Uhr

Dieser Workshop richtet sich an alle, die Crossfit kennenlernen wollen!

Ihr habt Lust euch bei einem Ganzkörpertraining zu verausgaben oder aber auch speziell einzelne Muskelgruppen zu fordern, dann seid ihr hier bei diesem kurzen Crossfit-Workshop genau richtig. Wir arbeiten in dieser Einheit ohne Gewichte, das heißt, wir nutzen unser eigenes Körpergewicht. Das Training wird in verschiedene Phasen aufgeteilt - Technikteil, Workout und Cool Down.

### Was ihr benötigt?

- Besenstiel
- 1,5 Liter Flasche (gefüllt) für das Training
- bequemes Sportzeug



**Ansprechpartnerin:** Pia Bartelt

[pia.bartelt1997@gmail.com](mailto:pia.bartelt1997@gmail.com)

+49 176 60968569

## 5. Workshop: Rolling in the deep – Faszientraining (ab 8 Jahren)

Wann? Samstag, 15.08.2020, Uhrzeit: 15.00- 16.00



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)

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

Wann? Samstag, 15.08.2020, 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: NICHT MIT MIR! - Ich kann mich verteidigen (ab 6 Jahren)

**Wann? Sonntag, 16.08.2020, Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr**

Du willst wissen, wie man sich verteidigen kann außer mit Judo?  
Wir zeigen dir coole, kleine Tricks, die du in brenzligen 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)



## 8. Workshop: Judoregeln anhand von Videos erklärt (für jedes Alter)

Wann? Sonntag, 16.08.2020, Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

**Für alle Judoka und auch für Eltern, die bei Turnieren ihrer Kinder zuschauen und alle, die erste Erfahrungen mit dem Judoport machen wollen bzw. gemacht haben.**

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, vor allem in das Regelwerk der Bestrafungen.

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



WAZA-ARI



IPPON



OSAE-KOMI



TOKETA



MATE

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

**Wann? Sonntag, 16.08.2020, 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)



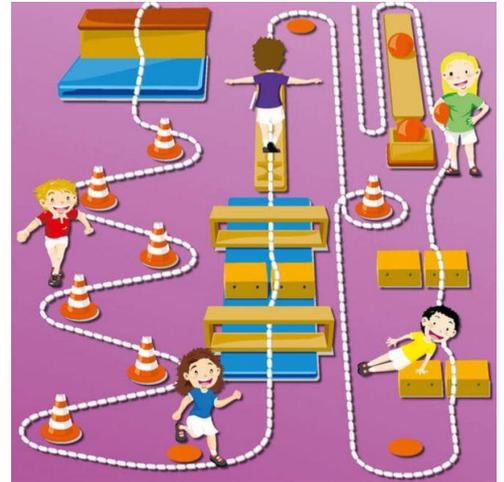
## 10. Wer baut den kreativsten Gartenparcour? (ab 6 Jahren)

Wann? Sonntag, 16.08.2020, Uhrzeit: 13.30 – 14.30 Uhr

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 **ab 6 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 Dinge 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/Freundin, 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 Parcour wird unter einer Jury ausgewählt und gewinnt einen tollen Preis. Was? Lasst euch überraschen 😊

### Was ihr für diesen Workshop benötigt:

Mindestens eine weitere Person (Elternteil, Geschwister, Freund/Freundin), die euch beim Aufbauen helfen und folgende Utensilien:

- 2x Paar Schuhe
- 2x Getränkekisten (Wasser o.ä.)
- 2x Besen/Harken
- 1x Leiter
- 4x Stühle (Gartenstühle oder Esszimmerstühle)
- 6x Wasserflaschen
- 3x Seil (ca. 1,5 – 2 m; um einen Kreis auf dem Boden zu legen)

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

### Bei Fragen:

Michael Welle (0172 / 2955936 oder WhatsApp – gleiche Nummer oder [m.welle@wind-soft.de](mailto:m.welle@wind-soft.de)).

## 11. Workshop: Life Kinetik - Gehirntraining mit Bewegung (jedes Alter)

Wann? Sonntag, 16.08.2020, Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr

### Was ist Life Kinetik überhaupt?

Ein körperliches Bewegungstraining, das auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert. Dabei ist dieses „Gehirn-Training“ alles andere als langweilig – wie man vielleicht vermuten könnte.

### Der Nutzen?

Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und verbessert die Wahrnehmung.

**Jürgen Klopp**, Fussballtrainer, über Life Kinetik: „Life Kinetik ist eines der spannendsten Dinge, die ich die letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe“.

### Was ihr benötigt?

- ➔ zwei Ball ähnliche Gegenstände, wie z.B. Jonglierbälle, 2 Sockenpaare, 2 Tennisbälle o.ä.

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



## **12. Workshop: Listen to the music - Kraftausdauertraining (ab 10 Jahren)**

**Wann? Sonntag, 16.08.2020, Uhrzeit: 16.30 – 17.30 Uhr**

Die Musik bestimmt das Workout. Lasst euch von prägnanten Stichworten und Rhythmen durch das Ganzkörpertraining leiten.

Vor jedem Song erfolgt eine kurze Einweisung in neue Übungen bzw. Übungsreihenfolgen. Ausreden gibt es keine - für die „anspruchsvolleren“ Übungen werden Alternativen vorgeschlagen.

Über die gesamte Dauer des Workouts wird der Puls hochgehalten. Kommen die „beats per minute“ in Einklang?

### **Was wird gebraucht?**

- Trainingsmatte
- Gute Musikbox

**Ansprechpartner:** Fabian Heeke (f.heeke@web.de)