



## Judo-Safari in den eigenen vier Wänden

nach einer Idee von Budo Mugen Gronau



Ausarbeitung und Bild von Carina Hagen (NWJV)



Nordrhein-Westfälischer  
Judo-Verband e.V.

Mit Unterstützung des Deutschen Judo-Bund e.V.



Judo-Safari @ home

# Judo-Safari @ home

## Was ist die Judo-Safari?

Die Judo-Safari ist die Breitensportaktion des Deutschen Judo-Bundes e.V. (DJB) für alle Mädchen und Jungen bis 14 Jahren. Die "SAFARI" wird von den dem DJB über ihre Landesverbände angeschlossenen Vereinen durchgeführt.

Die Festlegung der Termine und die Gestaltung der Inhalte bleibt den Vereinen überlassen, hier kann kreativ gearbeitet werden. Der Wettbewerb gliedert sich in drei Teile:

Im Budo-Wettbewerb wird ein "japanisches Turnier" ausgetragen. Das heißt, das Turnier beginnt mit den beiden leichtesten Kämpfern und der jeweilige Kampfsieger bleibt solange auf der Matte, bis er maximal fünf Kämpfe gewonnen hat. Für jeden gewonnenen Kampf gibt es Punkte.

Im kreativen Teil sind Themen und Arbeitsweise frei. Es können Fotoarbeiten, Malwettbewerbe, schriftliche Ausarbeitungen oder aber auch das Erarbeiten einer Mini-Kata vorgegeben werden. Die Themen sollten sich allerdings mit Budo beziehungsweise der Jugendarbeit des Vereins beschäftigen. Zwischen 10 und 50 Punkten können die Teilnehmer dabei erreichen.

Als dritter Teil schließt sich noch ein leichtathletischer Wettbewerb an. Die Wettbewerbsbedingungen bei der Judo-Safari können sehr flexibel gehandhabt werden. So kann man z.B. statt eines Turniers im Judo auch ein Sumo-Turnier durchführen, so dass auch Anfängern oder Nichtjudoka eine Teilnahme ermöglicht wird. Oder der leichtathletische Wettbewerb wird unter Durchführung geänderter Disziplinen in der Sporthalle durchgeführt. Je nach erreichter Punktzahl werden an die Teilnehmer Abzeichen vergeben.

Es sind dies - analog zu den Judo-Gürtelfarben -

- Gelbes Känguru
- Roter Fuchs
- Grüne Schlange
- Blauer Adler
- Brauner Bär
- Schwarzer Panther

## Die Idee: Judo-Safari @ home

Die aktuelle Situation ist neu und ungewohnt. Die Menschen sind aufgrund der Gesundheitskrise (COVID-19-Pandemie) eingeschränkt in ihrer Lebensweise und das öffentliche Leben ist massiv beeinträchtigt. Auch die Judo-Vereine in ganz Deutschland stellen ihren Betrieb ein. Diese Schritte sind notwendig und der Deutsche Judo-Bund (DJB) steht hinter diesen Maßnahmen.

<b>Klassische Judo-Safari</b>	<b>Judo-Safari @ home</b>
1. Budo-Wettbewerb	Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, die weiter unten vorgestellt werden
2. Kreativer Teil	Der Kreativ-Teil kann unverändert werden (Erklärung siehe unten)
3. Leichtathletischer Teil	Der athletische Teil kann zusammen mit den Eltern unverändert durchgeführt werden (Erklärung siehe unten)

## Wettbewerb-Alternativen (1. Teil)

Hier nun einige Möglichkeiten wie man die Budo-Wettbewerbe ersetzen kann:

- Schatten-Judo**                      Erstellt mit eurem Kind zusammen ein Video, wo das Kind Tori und Uke ist. Also einmal den Wurf macht und einmal entsprechend fällt. Fragt dafür bei eurem Judo-Verein nach, ob ihr euch Matten ausleihen könnt oder geht in den Garten auf die Wiese.
- Teddy-Judo**                         Macht mit eurem größten Kuscheltier Judo und macht daraus ein spannendes Judo-Video. Hier könnt ihr zum Beispiel auch eine Kata machen.
- Punkte sammeln:**                 Die Judo-Kinder können im Haushalt Judo-Werte-Punkte sammeln. So kann es zum Beispiel für Hilfe im Haushalt „Hilfsbereitschaft“-Punkte geben. Wichtig ist hier ein einheitliches Punkte-System für die Eltern zu finden. Wer zu einem bestimmten Zeitpunkt die meisten Punkte hat, hat diesen Teil gewonnen. Wem eine Unterteilung nach Werten zu aufwendig ist, kann auch allgemeine Judo-Safari-Punkte verteilen.
- Judo-Steckbriefe:**                 Die Kinder füllen Steckbriefe über sich aus. Für jeden ausgefüllten Punkt/Steckbrief kann man Punkte vergeben. 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.
- Judo-Werte-Memory:**             Es gibt verschiedene Möglichkeiten das Spiel zu spielen. Entweder man stoppt die Zeit, die das Kind braucht um alle Paare zu finden oder man spielt in der Familie gegeneinander und zählt die Anzahl der Paare nach einer bestimmten Anzahl der Runden. Hier spielt auch ein einheitliches Bewertungssystem eine wichtige Rolle.

## Kreativer Teil (2. Teil)

Dem Kreativen Teil sind keine Grenzen gesetzt. Hier bietet es sich an diesem Teil ein Motto oder Schwerpunkt zu geben:

- 1. Traditionell:** Male/ Zeichne ein Bild über die Judo-Werte. Bau dein perfektes Dojo in einen Schuhkarton. (*Disziplin: Malen/Zeichnen/Basteln*)
- 2. Digital:** Erstelle ein Video/Post über dein Home-Training. Wie machst du Zuhause Judo?
- 3. Kreativ:** Offene Klasse: Schreibe einen Text ein Song über Judo-Traditionen. Entwickle ein Judo-Spiel (Brettspiel, Kartenspiel, etc.) Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## Leichtathletischer Teil (3. Teil)

Im leichtathletischen Wettbewerb werden drei Disziplinen absolviert, die getrennt gewertet werden. Hier stellen wir euch einige alternative Aufgaben vor:

- Wiederholungen:** Absolviere eine Aufgabe in 60 Sekunden möglichst oft. Zum Beispiel: Hampelmänner, Liegestütz, Hockstreck-Sprünge, Seilsprünge mit dem Judo-Gürtel.
- Auf Zeit:** Versuche möglichst lange in einer Position zu bleiben. Zum Beispiel: Unterarmstütz, Wandsitzen etc.

**Standwaage-Hüpfer:** In der Standwaage möglichst viele Hüpfen machen.

Zur Überprüfung der Aufgaben können die Eltern kurze Handyvideos machen und an den Judo-Safari-Koordinator im Verein schicken.