

# Olympische und paralympische Judo Safari@home

## Aktion 4 „Interreg Judo Competition“ des Antrags auf EFRE-Förderung der Interreg Judo Cooperation

Die Judo Safari ist normalerweise eine Aktion für Kinder unter 14 Jahren, aber bei dieser sozial-inklusiven Spezialausgabe dürfen alle Interessierten mitmachen.

Die Safari setzt sich aus **drei** Aufgabenbereichen zusammen:

**Budo-Wettbewerb, Kreativteil und leichtathletische Übungen.**

Je nach Abschneiden werden Urkunde, Aufnäher für den Judoanzug und Aufkleber analog zu den Judo-Gürtelfarben vergeben. Diese sind:

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



### 1. Budo-Wettbewerb

Du hast keinen Partner? Dann sei ein **schlauder Fuchs** und schnapp dir dein Kuschtier:

Mache mit deinem Kuschtier Judo. Drehe davon ein spannendes Judo-Video, gerne mit Bezug auf die Olympischen Spiele (z.B. Einmarsch der Nationen, Finalkampf von Teddy Riner, Trainiere vor einer spektakulären Kulisse...)

### 2. Kreativer Teil

Male, bastle oder baue Dinge, die deine Judo-Stars bei den Olympischen Spielen unterstützen wie z.B. große Banner mit „Anfeuerungsrufen“. Binde den **Schwarzen Panther** von den Safari-Tieren bei deiner Gestaltung mit ein. Mache ein Foto oder Video von deinem Meisterwerk.

### 3. Leichtathletischer Teil

Um das unterschiedliche Alter und die verschiedenen Leistungsniveaus der Teilnehmenden zu berücksichtigen werden nur die *Kernkompetenzen der Tiere* vorgegeben. Die Übungen selbst dürfen die Kinder frei wählen. Die aufgeführten Varianten sind als Beispiele zu verstehen:

#### Hüpfendes Känguru:

Seilspringen mit dem Judogürtel *oder* in der Standwaage hüpfen  
Wer schafft die meisten Wiederholungen ohne hängen zu bleiben bzw. umzufallen?

#### Kriechende Schlange:

Kriechen oder Schlingeln (auch über oder unter Hindernisse)  
Wer schafft auf einer 3m Bahn (Judogürtel als Maß) in 60 Sekunden die meisten Bahnen (unter und über einen Stuhl)?

#### Kreisender Adler:

Olympia Kreisel (Unterkreisel) *oder* Arm kreisen (vorwärts/rückwärts/gegengleich)  
Wer schafft in 60 Sekunden die meisten Kreisel?

#### Tanzender Bär:

Tandoku renshu *oder* Freestyle Kata  
Mache auf dein Lieblingslied deine Lieblingswürfe ohne Partner oder  
reihe verschiedene Judo- und Turnelemente aneinander.

Zu jedem Tier aus dem Leichtathletikteil haben unsere Judostars aus der Pfalz/ Deutschland

**Martyna Trajdos** (Europameisterin, Olympiastarterin 2016 -63kg),  
**Jasmin Grabowski** (Vizeeuropameisterin, Olympiastarterin 2016 +78kg) und  
**Michel Adam** (3. Europameisterschaften U21, Olympiahoffnung 2024 -73kg)  
sowie  
**Miriam Ritter** (Medaillengewinnerin bei den Special Olympics -63kg)

als Inspiration ein paar Videos mit passenden Übungen aufgenommen.

Die Videos und weitere Informationen findet ihr hier:

<https://www.interreg-judo.eu/page/judo-safari-jv-pfalz-91658>

- Veranstalter:** Interreg Judo Cooperation
- Ansprechpartner:** Tom Schmit (Sportlicher Koordinator): [tom.schmit@interreg-judo.eu](mailto:tom.schmit@interreg-judo.eu)  
Anika Walldorf (Projektkoordinatorin): [anika.projekte@gmail.com](mailto:anika.projekte@gmail.com)
- Ausrichter:** Judo Verband Pfalz e.V.
- Ansprechpartner:** Hendrik Harth (Jugendleiter): [h.harth@judoverbandpfalz.eu](mailto:h.harth@judoverbandpfalz.eu)  
Jeannine Deutschmann (Breitensport): [j.deutschmann@judoverbandpfalz.eu](mailto:j.deutschmann@judoverbandpfalz.eu)
- Ort:** zu Hause, im Verein ...
- Zeitraum:** 01.04.-31.05.2021 – Anmeldung **bis 30.04.2021.**
- Teilnehmer:** Judokas mit und ohne Handicap
- Inklusion:** Da die Aufgaben sehr offengehalten sind, ist es möglich, dass auch Judoka mit Beeinträchtigung an diesem Wettbewerb teilnehmen.
- Regelwerk:** Durchführung der Safari zu Hause oder im Verein nach oben beschriebenen Vorgaben. **Einsenden der Ergebnislisten und Videos (aller Übungen) vereinsweise bis 31.05.2021.**  
Eine Jury aus der Großregion bewertet die eingesendeten Unterlagen.
- Meldung:** vereinsweise gewünscht per Excel-Formular **bis 30.04.2021**  
an Anika Walldorf: [anika.projekte@gmail.com](mailto:anika.projekte@gmail.com)  
CC: [info@interreg-judo.eu](mailto:info@interreg-judo.eu).
- Meldegeld:** **Die Teilnahme ist** für Mitglieder der Interreg-Partner, dank der Förderung durch den Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung, **kostenlos.**
- Siegerehrung:** Neben den Safaripreisen (Aufnäher, Aufkleber und Urkunden) werden an die Besten auch Sachpreise vergeben.
- Datenschutz:** Die Teilnehmer bzw. deren Eltern sind mit der elektronischen Speicherung und Weitergabe ihrer Daten und deren Veröffentlichung in der Presse, in Aushängen, im Internet und anderen Medien einverstanden, im Rahmen der Berichterstattung der Interreg Judo-Cooperation und ihrer Partner. Gleiches gilt für Bild- und Tonaufnahmen.

