

# Judo Osterspiele @home



Hallo,

die letzte Runde der JudoOsterspiele@home startet!

Hier sind deine aktuellen Aufgaben:



Mut

1.) **Bereite dir ein Fitness-Essen oder Fitness-Getränk zu.**

Vielleicht einen Obstsalat, einen besonderen Smoothie etc.

Bitte schick uns ein Foto an [judo-twerne@gmx.de](mailto:judo-twerne@gmx.de) mit dem Hinweis, ob wir dieses auf der Homepage veröffentlichen dürfen.

Nimm beim Judo dein Herz in die Hand. Das heißt: überwinde dich, verhalte dich mutig! Auch, wenn dein Gegner stärker ist: Gib niemals auf und zeige stets dein Bestes!

2.) **Für die Judo-Aufgabe brauchst du heute einen Besen.**

Für dein Training findest du hier deinen Vorturner:



Turne die Übungen nach; lass dich dabei fotografieren und maile uns die Beweisfotos zu!

Auch heute wünschen wir wieder viel Spaß!

In der nächsten Woche werden wir die Teilnehmerurkunden per Post verteilen.  
Lieben Gruß!