

Judo Osterspiele @home



Hallo,

die letzte Runde der JudoOsterspiele@home startet!

Hier sind deine aktuellen Aufgaben:

1.) Male dir ein Hinkelkästchen mit Kreide draußen auf eine Fläche.

Ideen dafür kannst du dir hier ansehen:



Hüpfe in deinem Kästchen.

Schick uns bitte ein Foto vom Hinkelkästchen (am liebsten mit dir!) an judo-tvwerne@gmx.de mit dem Hinweis, ob wir dieses auf der Homepage veröffentlichen dürfen.

2.) Bereite dir ein Fitness-Essen oder Fitness-Getränk zu.

Vielleicht einen Obstsalat, einen besonderen Smoothie etc. Auch hier wäre ein Foto klasse!

3.) Für die Judo-Aufgabe brauchst du wieder einen Partner.

Halte ihn / sie im Mune-gatame; hier gibt's nochmal eine „Anleitung“:



Auch heute wünschen wir wieder viel Spaß!

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



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!