

# HAJIME

BALD GEHT'S WIEDER RICHTIG LOS!

SEID JUDO - BLEIBT JUDO!



# TRAININGS- TAGEBUCH



Name: \_\_\_\_\_

## Judo trotz(t) Corona!

### FREUNDSCHAFT



Achte all diese Werte und alle Menschen, denn wirst Du nicht nur beim Judo Freunde finden.

### EHRlichkeit



Sei immer ehrlich und ähmig für eine unparteiische Handlungen und ohne Hintergedanken.

### WERTSCHÄTZUNG



Erkenne die Leistung jedes Anderen an, wenn dieser sich nach seinen Möglichkeiten ernsthaft anstrengt.

### HILFSBEREITSCHAFT



Sei anderen gegenüber stets hilfsbereit. Unterstütze die Training Jünger der jüngeren, Hilf Deinen Partnern, die Techniken korrekt zu erlernen und Nimm sich in der Gruppe zurechtzufinden.

### SELBSTBEHERRSCHUNG



Achte stets auf Pünktlichkeit und Disziplin – beim Training, Wettkampf und im Leben. Verleihe auf der Matte nie die Beherrschung, auch nicht in Situationen, die Dir unklar erscheinern.

### BESCHIEDENHEIT



Spiele Dich selbst nicht in den Vordergrund. Sprich über Deinen Erfolg nicht mit Überheblichkeit, Orientiere Dich an den Besseren und nicht an denen, deren Leistungen Du bereits erreicht hast.

# Die Judo Werte



### ERNSTHAFTIGKEIT



Sei immer konzentriert bei der Sache. Entwickle eine positive Teamgeistung und der feilige.

### HÖFLICHKEIT



Behandle Deine Trainingspartner, Wettkampfgegner und Mitspieler wie Fremde, zeige Deinen Respekt gegenüber jedem Judo-Übenden durch eine ordentliche Verneigung.

### RESPEKT



Begegne jedem mit Respekt. Behandle Deine Lehrer und Judo-Partner immer zuehrnehmend und erkenne die Leistungen anderer an.

### MUT



Nimm Dein Herz in die Hand – im Sanden, im Wettkampf und im Leben selbst. Da Dein Herzes auf auch nicht so viele anderen Niederlagen der bei einem schmerzlichen Scheitern gegen.



## Judo@Home

Liebe Judoka,

nichts würden wir lieber tun, als mit euch auf der Matte zu trainieren, zu werfen, festzuhalten und zu kämpfen, neue Techniken für die nächste Gürtelprüfung zu lernen oder uns auf einen Wettkampf vorzubereiten. Eben all das zu tun, weswegen wir Judo machen.

Leider dürfen wir noch nicht wieder gemeinsam trainieren. Dennoch hoffen wir, dass das bald wieder möglich sein wird. Dann wollen wir mit euch voll durchstarten!

Damit das dann auch klappt, haben wir uns ein kleines Fitnessprogramm überlegt. Es gibt jeden Tag kleine Aufgaben, die ungefähr 5 Minuten dauern. Ihr könnt selbst entscheiden, wie oft ihr das Fitnessprogramm macht. Je öfter ihr es wiederholt, desto fitter werdet ihr natürlich.

Immer wenn ihr das Fitnessprogramm erfolgreich absolviert habt, dürft ihr euch einen der Aufkleber hinter den Tag kleben.

Sollten euch einmal Geräte oder Materialien fehlen, ist das kein Problem. Schreibt uns einfach eine E-Mail, dann leihen wir sie euch aus.

Immer sonntags verschicken wir den Zettel für die neue Woche.

Wir wünschen euch nun viel Spaß beim Judo@Home und denkt immer daran: Ihr trainiert zwar alleine zu Hause, aber alle eure Judo-Kameraden machen die gleichen Übungen, vielleicht sogar zur gleichen Zeit!

Gerne könnt ihr uns per E-Mail oder WhatsApp Kommentare, Rückmeldungen oder einfach nur eine Grußnachricht zukommen lassen. Wir freuen uns!

Eure Trainer



Kurze Erklärfilme zu den einzelnen Übungen und weitere Materialien findest du auf unserer Homepage:

<https://skv-moerfelden.de/sport/judo/trainingathome>

