



Kogas Rekordejagd



Einsendeschluss der Rekordversuche ist der 30.11.2020!

Später eingegangene Videos werden nicht mehr berücksichtigt!

Rekorde	Die Übungen sind eigentlich alle bekannt. Falls du sie nicht kennst, wende dich an Katrin. Achte unbedingt auf die richtige Ausführung, sonst können wir deinen Rekordversuch nicht werten. Du hast jedes Mal 1 Minute Zeit . Es gilt immer: Wie viele Wiederholungen schaffst du pro Minute?
Seilchen springen	Gesprungen wird im Schrittsprung (also ein Bein folgt dem Anderen) mit einem Judogürtel.
Hockstreck-sprünge	Gehe tief in die Hocke und strecke dich beim Sprung vollständig. Nimm auch die Arme in der Streckung nach oben. Nach dem Sprung gehst du wieder in die Hocke u.s.w.
Gürtel-Liegestütze	Gehe in Liegestützposition. Lege einen Judogürtel vor deine Hände. Setze die erste Hand hinter den Gürtel und hole die zweite nach. Dann setze die Hände nacheinander wieder zurück vor den Gürtel u.s.w.
Sprünge über den Gürtel	Stelle dich vor den Judogürtel, der auf dem Boden liegt. Hüpfle mit geschlossenen Beinen über den Gürtel und zurück.
Fußhebelauf	Wähle einen passenden Hocker oder Stuhl. Tippe immer abwechselnd mit den Füßen oben auf die Sitzfläche des Hockers.
Hampel-männer	Achte darauf, dass deine Hände sich über dem Kopf treffen und die Füße zusammen gehen. Nicht richtig ausgeführte Hampelmänner werden nicht gezählt.
eigener Vorschlag	Dir fehlt hier deine Paradedisziplin? Stelle einen neuen Rekord in einer anderen Disziplin auf. Wenn dieser von mindestens zwei anderen Teilnehmern versucht wird, wird dieser in die Wertung aufgenommen. Die neuen Kategorien findest du auf unserer Homepage: www.judo-wk.de

- Bitte nenne zu Beginn des Rekordversuchs im Video deinen Namen und dein Alter. Das erleichtert uns die Auswertung.
- Von deiner Jagd auf die Rekorde freuen wir uns auch über Fotos für die Vereinshomepage und unsere Facebook-Seite!
- Deine Videos und Fotos kannst du direkt an Katrin schicken sobald ein Rekord versucht wurde. Du kannst auch einen Rekord später nochmal übertrumpfen und ein zweites Video schicken.
- Hier nochmal Katrins Kontaktdaten: Katrin Seide, katrinseide@web.de, 0173/8510788!