

Osteraktion

Liebe Mitglieder,

um euch die Ostertage noch ein wenig spannender zu gestalten, haben wir uns ein paar kleine Aufgaben ausgedacht. Wenn ihr an der Osteraktion teilnehmen wollt, so druckt euch den anliegenden Zettel einfach aus, bearbeitet alle Aufgaben und werft ihn einfach bei Lina in den Briefkasten (Im Grauland 2, 30926 Seelze) oder schickt ihr ein Foto per WhatsApp. Zeit dafür habt ihr bis zum 15.04.21 und jeden Teilnehmer erwartet eine kleine Überraschung.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß dabei und freuen uns die Ergebnisse zu sehen!

Euer Trainerteam



Name: _____

Adresse: _____

Alter: _____

Aufgabe 1:

Quiz

1. Wie heißt der Gründer der Sportart Judo und wann hat er diese erfunden?

2. Wie heißt der Gründer der Sportart Tae Kwon Do und wann hat er diese erfunden?

3. Seit wann gibt es den Judoverein Nippon Lohnde?


4. Was heißt „Hallo“ auf a) Japanisch und b) koreanisch?

a) _____ b) _____

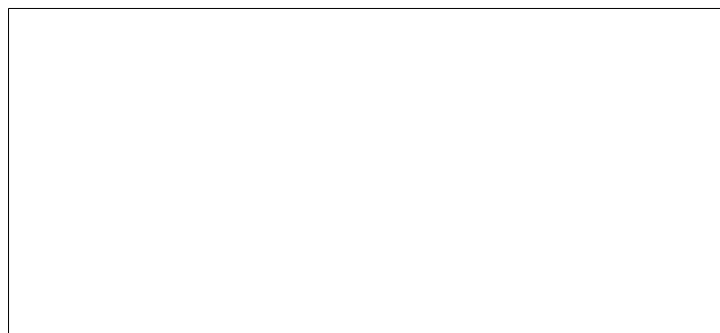
5. Was heißt Judo?

6. Wofür stehen die drei Silben „Tae Kwon Do“?

7. Wie sieht das Logo des Deutschen Judo-Bundes aus? (bitte in den Kasten malen)



8. Aus welchem Land stammt Tae Kwon Do? Bitte mal die Flagge in den Kasten.



Aufgabe 2:

aktive Aufgaben

1. Wie viele Ostereier hängen im Schaukasten des Judovereins?

2. Wem gehört der Schaukasten rechts von uns?

3. Wie heißt die Bushaltestelle vor der Turnhalle?

4. Wie viele Schritte sind es vom Briefkasten vor der Halle bis zur Hallentür?

5. Gehe zum Lohnder Sportplatz. Welches Tier wohnt dort in der Nähe hoch oben?

6. Gehe zum Lohnder Kiesteich und einmal drum herum. Wie viele Sitzbänke siehst du?

7. Such dir Zuhause eine freie Fläche, leg dir eine Unterlage bereit und hol dir jemanden als Hilfe dazu. Mach folgende Aufgaben und lass die Zeit stoppen.
 - 15 Kniebeugen
 - 10 Situps
 - 20 Hampelmänner
 - 5 Liegestütz
 - 5 rückwärtige LiegestützWie lange hast du gebraucht? _____ min

Aufgabe 3:

persönliche/kreative Aufgaben

1. Was ist deine Lieblingstechnik?

2. Warum bist du im Judoverein? Was magst du an deiner Sportart am meisten?

3. Was ist deine Lieblings-Fitnessübung?

4. Worauf freust du dich nach Corona am meisten?

5. Mal ein Bild, was mit deiner Sportart zu tun hat. Egal, ob auf der Matte, im Freien, bei der Freizeit oder sonst wie/wo. Es sind alle Mittel erlaubt (zeichnen, mit Buntstiften malen, tuschen, ...) und wir freuen uns auf die Ergebnisse. Auch die bitte entweder als Foto oder das echte Bild abgeben.