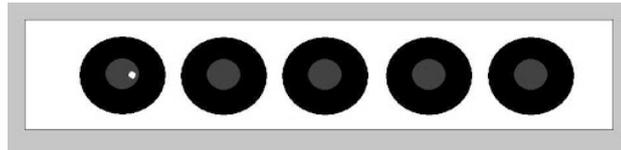




Biathlon Challenge - Es ist wieder Zeit für Wintersport!



Liebe Judoka,

die ETV Judo Abteilung möchte mit euch zusammen eine Challenge durchführen.

Das Ziel ist es eure Distanz (Kurz-, Mittel- oder Langstrecke) in eurer persönlichen Bestzeit zu absolvieren. Die schnellsten Biathleten jeder Distanz sind jeweils die Sieger der Biathlon-Challenge.

Beim Biathlon geht es darum zwei unterschiedliche Disziplinen schnellstmöglich zu absolvieren. Während der Laufstrecke geht es um Ausdauer und Durchhaltevermögen. Am Schießstand geht es um Konzentration und Zielsicherheit. Als Judoka passen wir die Disziplinen Lauf und Schießen an unsere Sportart an und machen so den Judo-Biathlon daraus. Die Übungen und Regeln werden auf der nächsten Seite erklärt. Zusätzlich findest du auf dem YouTube-Kanal der Judoabteilung ([ETV Judo YouTube-Kanal](#)) auch ein kurzes Erklär-Video, in dem die Übungen und Regeln zusätzlich erklärt werden.

Die Challenge startet am Samstag den 21.12.2020 und läuft bis zum 06.01.2021. Die Gewinner der unterschiedlichen Distanzen erwartet natürlich auch ein Gewinn. Ich mache selbstverständlich auch mit!

Schicke mir deine Ergebnisse und gerne auch ein Foto oder Video per Mail oder Whatsapp:

Mail: judo-juniorteam@etv-hamburg.de

Handy: 0151 18567022

Gutes Gelingen und viel Spaß, wünsche ich!

Beste Grüße

Julius Witte

(ETV Judo Jugendreferent)

Biathlon Challenge

Ablauf:

Die Biathlon-Challenge besteht aus 4 Runden. Jede Runde besteht aus einem Teil „Laufstrecke“ und einem Teil am „Schießstand“. Zuerst wird die „Laufstrecke“ absolviert, dann folgt der „Schießstand“. In der 1. und 3. Runde wird im Stehen „geschossen“ und in der 2. und 4. Runde wird jeweils im Sitzen „geschossen“.

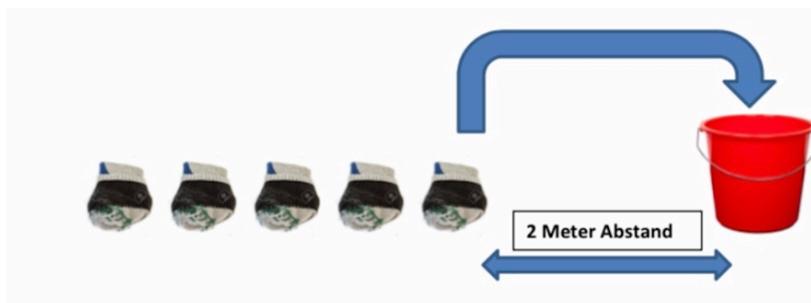
„Laufstrecke“:

In jeder Runde muss jede Übung der „Laufstrecke“ vollständig absolviert werden.

ÜBUNGEN	KURZSTRECKE	MITTELSTRECKE	LANGSTRECKE
ALTER	6-12 Jahre	13-17 Jahre	Ab 18 Jahren
HAMPELMÄNNER	50	80	100
KNIEBEUGEN	25	40	50
LIEGESTÜTZ	10	15	25

„Schießstand“ mit Socken:

Jede Runde am „Schießstand“ besteht aus 5 Würfeln mit einem Paar Socken. Für jeden Fehlwurf muss direkt im Anschluss an die fünf Würfe eine Extrarunde absolviert werden.



(https://www.njv.de/fileadmin/Dokumente/O_NJV/Biathlon_Workout.pdf)

Extrarunde:

Kurzstrecke

5x Judo Crunches

Mittelstrecke

10x Judo Crunches

Langstrecke

15x Judo Crunches