



Budo Schule Randokan

JUDOQUIZ

ALTERSGRUPPE 5 – 8 JAHRE

Frage 1

Welche Fallart fehlt hier?

- A Vorwärts
- B Rückwärts
- C Seitwärts



Frage 2

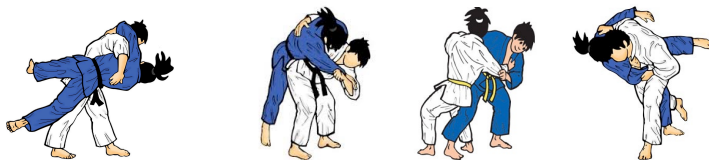
Wie heisst der Übungskampf im Training?

- A Randori
- B Mate
- C Dojo
- D Hajime

Frage 3

Welchen Wurf muss man bei der ersten Sternlipröfung zeigen?

- A Uki Goshi – Karrussel-/Helikopterwurf
- B O Soto Otoshi – Bein stellen
- C O Goshi - Hårdöpfelsackwurf
- D O Soto Gari – Bein fegen



Frage 4 Was sagt der/die Trainer*in beim An- und Abgrüssen?

- A Hajime/Mate
- B Sono Mama
- C Mokuso/Rei
- D Yoshi/Sensei

Sekretariat
Suzanne Emch
Eggenwilerstrasse 3
5620 Bremgarten

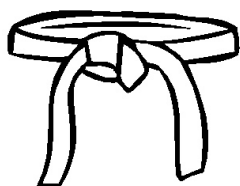
Telefon 056 633 92 02
Mobile 079 471 65 30
E-Mail info@randokan.ch
Web www.randokan.ch

Dojo Sunne Märt
Sonnengutstrasse 2
Dojo Isenlauf
Isenlaufstrasse 2

Raiffeisenbank Aare-Reuss
5507 Mellingen
Konto 50-2675-8
IBAN CH60 8070 4000 0001 2431 0

Frage 5 Ist dieser Knoten richtig gebunden?

Schick doch ein Filmlin per Mail, SMS oder Whats app wie du deinen Gurt bindest. Es gibt einen Preis zu gewinnen für den lustigsten Beitrag. Teilnahmeschluss ist der 01.04.20.



TRAINING ZU HAUSE

- A Auf einem Bein stehen
- B Mit beiden Beinen über ein Hindernis hüpfen
- C Hoppserhüpfen & Galoppieren
- D 3 Minuten in der Brücke (auf allen Vieren stehen)
- E Täglich Rumpfbeugen: beginne mit fünf und steigere dich täglich um eine Rumpfbeuge
- F Dehnung der Beine: Mit langgestreckten Beinen sitzen und den Bauch so weit wie möglich zu den Oberschenkeln bringen

TRAINING IM WALD

- A Über einen am Boden liegenden Baumstamm balancieren
- B Mit beiden Beinen über ein Hindernis hüpfen
- C 1 Minute Dauerlauf oder Schnelllauf und sich täglich um einige Minuten steigern
- D Sich an einen Baum stellen, Hände an den Stamm: die Arme strecken und beugen
- E Weitwurf mit Tannzapfen ohne jemanden zu treffen

Viel Vergnügen beim Judotraining!

Sekretariat
Eggenwilerstrasse 3
5620 Bremgarten

Telefon 056 633 92 02
Fax 056 633 92 02
E-Mail info@randokan.ch
Web www.randokan.ch

Dojo Sunne Märt
Sonnengutstrasse 2
Dojo Isenlauf
Isenlaufstrasse 2

Raiffeisenbank Aare-Reuss
5507 Mellingen
Konto 50-2675-8
IBAN CH60 8070 4000 0001 2431 0