



Ahrensböcker Judoclub e. V.

www.judo-ahrensboek.de

柔道



Judo-Safari@home 2020



Moin!

Deine zweite athletische Aufgabe für die Judo-Safari@home:
Zeig uns, wie lange du planken kannst!

Planking kennst du bestimmt aus dem Training, hier nochmal eine kleine Hilfe, wie das Planking aussehen sollte:

Lass dich von deinen Eltern bei der Übung filmen, und lade das Video bis spätestens **17.6.** auf unserer Website hoch:

<https://judo-safari.judo-ahrensboek.de>

Am besten nutzt du die Zeit, bis du das Video aufnimmst, um kräftig zu üben – je länger du durchhältst, desto mehr Punkte bekommst du. Ganz wichtig ist, dass du im Video deinen Judogi (Judoanzug) trägst.

Wie gewohnt sind wir für Rückfragen o.ä. auf der E-Mail-Adresse judo-safari@judo-ahrensboek.de für dich da.

Die dritte athletische Aufgabe bekommst du nächste Woche am 14.6.

Viel Erfolg!

Dein Safari-Team



Gez. Tobias Hoefler (Jugendwart)

IBAN: DE23 2135 2240 0101 0285 38 -/- BIC: NOLADE21HOL -/- Bank: Sparkasse Holstein

1. Vorsitzender:

Richard Sieber



(04525) 78 400 99

Plöner Straße 81 · 23623 Ahrensböck
mail: r.sieber1122@googlemail.com

2. Vorsitzender:

Matthias Till



(04557) 999 505

Up de Brügg 10 · 23824 Tensfeld
mail: matthiastill@t-online.de

Kassenwart:

Matthias Haß



(04525) 49 32 18

Am Piepenbrook 45 · 23623 Ahrensböck
mail: info@matthias-hass.de

Gläubiger-Identifikationsnr.: DE25AJC00000191579 -/- VR 3375 beim Amtsgericht HL