



GESCHENK-TAUSCH-SHOBU

(für alle Altersklassen anwendbar)



Jeder hat sicherlich schon mal ein Geschenk bekommen, welches nicht seinen Wünschen entspricht.

Hier kommt die Judolösung dafür!

Dies ist entweder in einer Judogruppe, dem Verein oder auch mit Nachbarvereinen denkbar.

Natürlich sollte die Veranstaltung zeitnah vor bzw. nach Weihnachten sein.

Vorab muss festgelegt werden:

Jeder Teilnehmer muss als „Startgebühr“ ein Geschenk mitbringen, welches einen festgelegten Wert nicht unterschreiten soll (nicht zu hoch: 5 oder 10 Euro) und so verpackt sein sollte, dass man den Inhalt nicht erkennen kann.

Bei Abgabe des Geschenkes wird auf das Geschenk eine Zahl geklebt, die gleichzeitig (am besten mit Tape) auf den Gürtel des Teilnehmers geklebt wird.

Es wird eine Anzahl von Randoris vorher festgelegt, damit sich die Teilnehmer ihre Kräfte einteilen können.

Beispiel:

bei einer Trainingseinheit von 90 min:

- ✚ 15 min gemeinsames Aufwärmen, 12 Randoris á 4 min
- ✚ je eine Minute Pause.
- ✚ Fünf Minuten Geschenkvergabe einplanen
- ✚ 10 Minuten Stretching.

Was braucht man?

- ✚ Ein paar Aufkleber (Etiketten für die Geschenke)
- ✚ Tape für die Gürtelnummern
- ✚ 1 Stoppuhr
- ✚ Ausreichend Mattenfläche für alle Teilnehmer





Es funktioniert folgendermaßen:

- + Mit jedem gewonnenen Randori bekommt der Sieger den Gürtel des Verlierers.
- + Hierbei setzt man auf die Ehrlichkeit der Teilnehmer.
- + Jeder Gürtelträger muss auch ein Randori mit einem Teilnehmer ohne Gürtel annehmen!
- + Setzt ein Gürtelträger ein Randori aus, muss er für jedes Randori, das er nicht macht, einen Gürtel abgeben, welchen der Trainer an einen „Lucky-Looser“ abgeben darf. (Jemand, der gut gekämpft hat, aber trotzdem verloren hat). Hierbei setzt man auf die soziale Kompetenz der Trainer.
- + Bei Verletzung wird pro Randori ein Gürtel abgenommen, bis auf einen!
- + Umso mehr Gürtel ein Teilnehmer hat, umso mehr Geschenke bekommt er hinterher, kann jedoch auch den eigenen Gürtel zuerst abzugeben, sollte er einen abgeben müssen.
- + Nach der Geschenkvergabe (passend zum Gürtel das Geschenk mit der richtigen Nummer) bekommt jeder seinen Gürtel wieder.
- + Dies ist leicht, da selbst bei gleicher Gürtelfarbe oder Länge die Nummer immer noch drauf ist und sich jeder seine Startnummer merken sollte.
- + Die Kinder haben somit viele Randoris gemacht und sind hoch motiviert bei der Sache.

Variante:

Natürlich können auch Bodenrandoris eingearbeitet werden, bzw. in der U10 /12 vielleicht nur „Gürteldieb-Randoris im Boden“, damit klar ist, wer gewonnen hat .

