



Judo Pentathlon

Während der Hamburger Sommerferien vom 25.06-04.08.2021 veranstalten wir einen Judo Pentathlon. Der Judo Pentathlon ist ein Breitensportlicher Wettbewerb des Deutschen Judo-Bundes. Er richtet sich an Jungen und Mädchen im Alter bis 18 Jahren.

Der Judo Pentathlon ist angelehnt an dem Pentathlon der olympischen Spiele der Antike. „Penta“ ist die griechische Vorsilbe für „fünf“. In der Antike wurden die fünf Disziplinen Diskuswurf, Weitsprung, Speerwurf, Stadionlauf und Ringkampf als Pentathlon (Fünfkampf) als Wettkampf durchgeführt. Diese Disziplinen sind für den Judo Pentathlon an die Sportart Judo angepasst.

- **Weitsprung - Judomattenweitsprung**
- **Speerwurf - Medizinballweitwurf**
- **Lauf - Judohindernislauf**
- **Gymnastik – Handstandlauf**
- **Kultur – Kreativaufgabe**
-

Eine Disziplin kommt aus dem Bereich Kultur. Dabei sollst du einen kreativen Beitrag zum Thema Olympische Spiele einreichen. In diesem Bereich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Es kann z.B. gebastelt, geturnt, getanzt, geschauspielert und gemalt werden.

Die einzelnen Disziplinen kannst du, während der Hamburger Sommerferien in folgender Trainingszeit absolvieren:

Mittwochs, 15.00-16.00 Uhr, Dojo II

Deinen Beitrag zur Disziplin Kultur kannst du per Mail an judobuero@etv-hamburg.de einreichen.