

Uchi Komi Challenge

Liebe Judoka,

Nach der Biathlon Challenge und der Oster Rallye wartet bereits die nächste Herausforderung auf euch. Bei der Uchi Komi Challenge geht es, wie der Name schon sagt, um Uchi Komi. In sechs Stufen könnt ihr euch bis zum Uchi Komi Schwarzgurt hocharbeiten.

Die Stufen sind wie folgt:

Gelbgurt	50 Uchi Komi
Orangegurt	100 Uchi Komi
Grüngurt	250 Uchi Komi
Blaugurt	500 Uchi Komi
Braungurt	1000 Uchi Komi
Schwarzgurt	2500 Uchi Komi



Zählt eure Wiederholungen an Uchi Komi während deines Trainings zusammen. Es zählen auch alle Wiederholungen außerhalb des von uns angebotenen Trainings bei YouTube, Zoom oder während des Outdoor-Trainings. Ob mit Partner, Widerstandsband oder als Tandoku Renshu, jede dieser Übung zählt für die Wertung.

Sobald du die benötigten Wiederholungen ausgeführt hast, kannst du eine Nachricht an das Judobüro mit einem kurzen Video oder Foto von deinem Training schicken. Jede neue Stufe beginnt wieder bei 0 Uchi Komi. Als Belohnung für eure Leistung erhaltet ihr für jede Stufe eine Urkunde.

Die Uchi Komi Challenge läuft bis zum 20. Juni 2021. Viel Spaß beim Training und bleibt gesund.