

## Judo-Safari@home

### Disziplin 4: Seilspringen



Und nun kommen wir zur dritten, letzten und schwersten Aufgabe des Leichtathletikteils: dem Seilspringen. Hierbei sollst du versuchen, eine Minute lang so viele Sprünge zu schaffen wie es nur irgend geht. Nutze als Springseil deinen Gürtel. Ein Erklärvideo befindet sich wieder auf Instagram bzw. der Website.

Mama, Papa oder große Geschwister stoppen dabei die Zeit und filmen alles.

**WICHTIG:** Eine Person zählt dabei bitte laut mit, das würde uns sehr helfen.

Habt ihr die Aufgabe erfolgreich überstanden, müsst ihr uns das Video bis spätestens **Montag, den 20. April** an [judo-safari@jc-ahrensburg.de](mailto:judo-safari@jc-ahrensburg.de) oder per **Whatsapp** an **0176/48888262** schicken.

Falls wir das Video auf der Website oder Instagram/Facebook zu Werbezwecken veröffentlichen dürfen, würden wir uns über eine kurze Info bei eurer Einsendung freuen.