

## ■ JO DE GEYTER

LIC. LO EN BIJZONDERE LIC. SPORTAGOGIEK UGENT  
PRAKTIJKASSISTENT UNIVERSITEIT GENT  
LECTOR ARTEVELDE HOGESCHOOL EN HOGESCHOOL GENT  
LERAAR LO HTISA GENT  
VOORZITTER PEDAGOGISCHE COMMISSIE VJF  
5° DAN JUDO EN TRAINER A VTS



MET DE BAL OP DE MAT

# De Judobal

EEN HANDIG DIDACTISCH HULPMIDDEL  
(VERVOLG)

Tennis 020

## C. VALTECHNIEKEN :

### 1. Ushiro ukemi: zie juni 03

(Tijdschrift voor LO 3/2003, afl. 199 pp. 5-8)

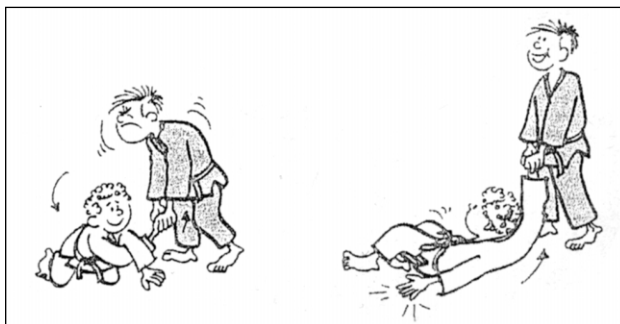
### 2. Yoko Ukemi: zijwaartse val

- technische beschrijving: uit stand, rechterarm horizontaal zijwaarts, rechterbeen schuift voor het linkerbeen dat buigt, de rechterarm wordt voor het lichaam naar links gezwaaid, in zit komen naast de linkervoet en op de rechterzijde rollen, met de rechterhand afkloppen voor het lichaam, de benen worden samen schuin opwaarts gestrekt.
- Aandachtspunten: op de zijde rollen; niet op de rug afkloppen voor het lichaam buitenkant voet moet tijdens het kruisen op de mat blijven
- aanleermethode met de judobal:
  - vanuit ruglig, juiste positie van handen en benen controleren tijdens het afslaan (links en rechts). Voor rechtse uitvoering: rechterhand slaat af, rechterbeen is gestrekt en linker gebogen met de linkerhand op de linkerbovendij (foto 25).
  - vanuit buiklig, beide armen voorwaarts uitgestrekt met de handen op de judobal. Zijwaarts rollen (afw. li. en re.) en afslaan met één hand (afslaghoek ong. 45°). Controleer de correcte eindpositie van benen en handen.



FOTO 25

FIGUUR 20



- per twee: uitvoerder in bankpositie en de partner staat zijlincs. Hij neemt met beide handen de arm (bvb. rechter) van de uitvoerder en trekt die langzaam opwaarts. De uitvoerder rolt op de zijde en slaat met de vrije hand af (fig. 20)
- vanuit stand: twee judoballen per leerling: één in de hand en één onder de (bvb) rechervoet. De rechtervoet duwt de bal zijwaarts weg, de rechterhand volgt de beweging van het been tot wanneer er evenwichtsverlies is.



FOTO 26

Afslaan met de judobal. Let wel: tijdens het evenwichtsverlies blijft de judobal in de hand boven de judobal onder de voet (foto 26+27).

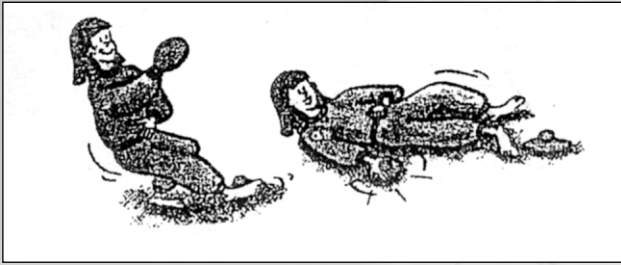
- vanuit stand met één judobal tussen de voeten.

Afwisselend linkse en rechtse verplaatsing maken (schuif-



FOTO 27

pas met de bal onder de voet) en op signaal van de leraar de zijwaartse val uitvoeren (fig. 21).

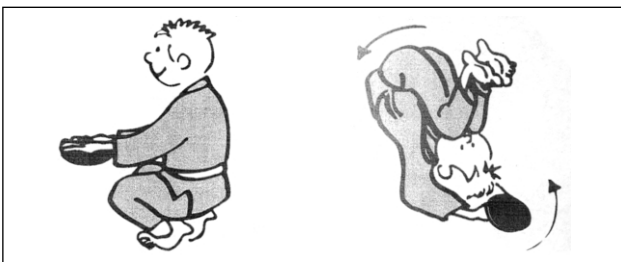


FIGUUR 21

### 3. Zempo kaiten (= voorwaartse rol)

- technische beschrijving: in stand (rechtse uitvoering): plaats de rechtervoet voorwaarts, de linkerhand ter hoogte van de rechtervoet, vingers naar voor, draai de rechterelleboog naar voor en plaats de rechterhand tussen rechtervoet en linkerhand met de vingers naar achter op de mat; rol over de rechterarm, over de rug naar de linkerheup, klop af met de linkerhand en laat het linkerbeen op de mat lichtjes gestrekt neerkomen op de buitenzijde, de rechtervoet steunt op de mat ongeveer een voetlengte achter de linkervoet, de rechterknie is geheven en de rechterhand wordt op de rechterdij geplaatst, het hoofd is voorwaarts gebogen en kijkt naar de linkerhand.
- aandachtspunten: draai het hoofd naar links tijdens het rollen rechtervoet, rechter- en linkerhand staan in de voorbereiding op één lijn zorg dat de benen in de eindpositie niet gekruist zijn.
- aanleermethode met de judobal:
  - voorbereidende oefeningen:
    - ° vanuit hurkzit, twee handen aan de judobal, voorwaartse koprol maken en de handen blijven aan de bal (fig. 22).

FIGUUR 22



° zelfde uitgangshouding, maar nu afwisselend rugwaarts en voorwaarts rollen.

- vanuit linkse-kniezit, rechtervoet voorwaarts (rechtse uitv.); de judobal in de rechterhand. Plaats de judobal met de snijkant voorwaarts op de mat tussen voet en knie; rol over de rechterschouder, met de linkerhand afslaan en eindigen op de linkerszijde (cfr. eindpositie zijwaartse val) (foto 28).



FOTO 28

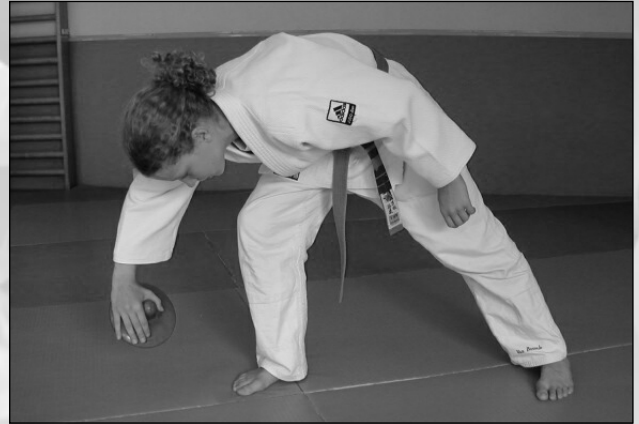


FOTO 29

- vanuit stand: judobal in rechterhand, met rechtervoet pas voorwaarts, de rechterhand met de judobal (snijkant) op de mat plaatsen en over de rechterschouder rollen (foto 29).
- over één of meerdere judoballen duiken zonder aan te raken (fig. 23). Let op: goed duwen op afstootbeen (foto 30+31).



FIGUUR 23



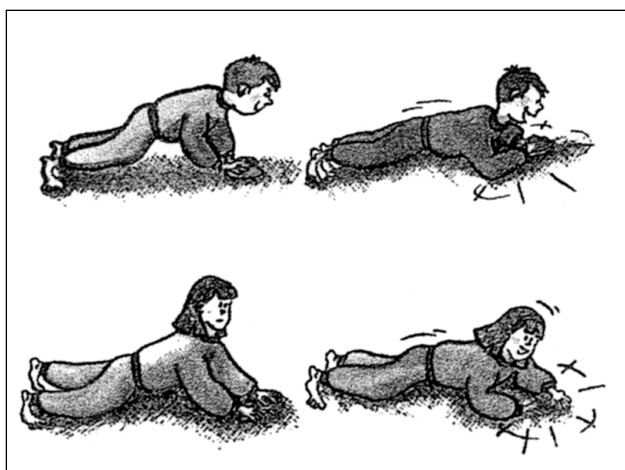
FOTO 30



FOTO 31

#### 4. Mae ukemi (= voorwaartse plankval)

- technische beschrijving: in stand; gestrekt voorwaarts vallen, de beweging afremmen door af te slaan met de voorarmen.
- Aandachtspunten:  
afslaan met de volledige voorarmen en handen de buik raakt de mat niet  
in de eindhouding steunt men op de voorarmen en tenen.
- aanleermethode met de judobal:  
- vanuit kniestand, pomphouding of stand, val voorwaarts met beide handen de judobal vasthouden. De armen vormen een driehoek (fig. 24).



FIGUUR 24

#### D. ENKELE BASISWORPEN:

Dankzij het gebruik van de judobal kan er reeds op jonge leeftijd (5-6 jaar) gestart worden met het aanleren van enkele judoworpen. De stichter dr. Frantisek Jahoda start in zijn onderwijsplan eerst met veegtechnieken (=barai). Bij de veegtechnieken blijft het contact tussen de judobal en de voet langer behouden, hierdoor bekomt men een beter bewegingsverloop van de worp. Tevens is het voor uke (=degene die geworpen wordt) aangenamer vallen, want hoe langer het contact met de judobal des te lager is de val (foto 32).

In een latere fase, wanneer de kinderen toe zijn aan het eigenlijke judo, wordt er overgeschakeld van veeg- naar maai-worpen.

FIGUUR 25

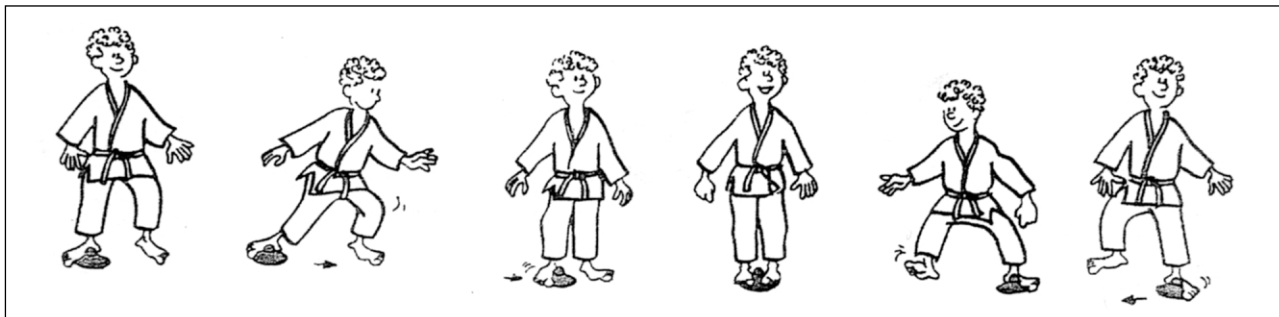


FOTO 32

De vier basis-werpstechnieken uit het Jahoda-leerplan zijn:

- De-ashi-barai = vooruitkomende voet vegen.
- Ko-uchi-barai = kleine binnenwaartse veeg.
- O-uchi-barai = grote binnenwaartse veeg.
- O-soto-barai = grote buitenwaartse veeg.

Elke techniek is systematisch opgebouwd en wordt steeds in deze volgorde aangeboden:

- tandokurenshu = oefenen zonder partner.
- Kuzushi/kumikata = balansverstoring/ vastpakken.
- Oefeningen vanuit kniestand.
- Oefeningen vanuit stand.

#### 1. De -ashi-barai:

- Tandokurenshu :
  - de judobal vegen met één voet (rechts/links).
  - zelfde oefening, maar voeten wisslen op de bal (fig.25).
  - judoloopt: één voet op de judobal, de bal wordt mee-gesleept zonder hem te verliezen.
  - slalom: vorige oefeningen in slalom (foto 33).



FOTO 33



FOTO 34

- pétanque: per koppel drie ballen, de eerste bal wordt weggeveegd. Daarna proberen de judoka's hun eigen judobal zo dicht mogelijk tegen de eerste bal te vege (foto 34).
- Kuzushio/kumikata:
  - Uke neemt judobal onder rechter of linker voet; tori



FOTO 35



FOTO 36



FOTO 37

(=hij die de worp uitvoert) neemt de correcte manier van vastnemen. Juist is: judobal onder de rechtse voet: tori neemt rechtse mouw vast (t.h.v. elleboog) en de linker kraag ongeveer thv. sleutelbeen. Judobal onder linkervoet: linker mouw pakken en rechter kraag (fig.26).

- stuurwiel: per twee, twee judoballen. Beiden nemen één judobal vast aan de zijkanten; De ander judobal onder uke's voet. Tori draait aan het "stuur" in de juiste richting (=naar de bal toe) (foto 35+36).
- Zelfde oefening; maar nu de correcte "packing" op de judovest nemen i.p.v. de bal.



FOTO 38



FOTO 39

- Vanuit kniestand:
  - Uke zit op één knie, het andere been wordt uitgestoken. De judobal zit onder de voet van het uitgestoken been;
    - stuurwiel: eerst met de bal, daarna met de juiste packing.
    - zelfde oefening, maar nu proberen uke en tori hun voet zo lang mogelijk op de bal te houden.
    - de-ashi-barai vanuit kniestand met twee judoballen: één onder de voet van uke, de andere bal is stuurwiel (foto 37).
    - voetvegen vanuit kniestand zonder hulpmiddelen (foto 38+39).
- Vanuit stand:
  - Uke en tori bewegen tegelijkertijd zijwaarts. Uke sleept de judobal mee.
  - Zelfde oefening, tori voert de correcte voetveeg uit op het gepaste moment (= wanneer de bal in beweging is) (foto 40+41+42+43).



FOTO 40



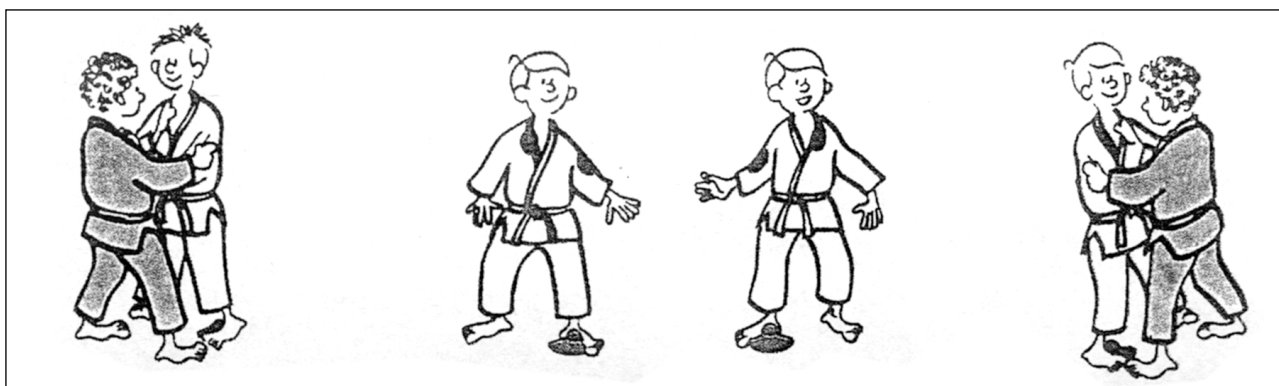
FOTO 41



FOTO 42



FOTO 43



FIGUUR 26

(Wordt vervolgd)