

## Elastiektraining

door Sören Hagert

### ⇒ Wat en hoe?

- Eigen lichaamsbewegingen met beperkte weerstand
  - Rekker = trainingspartner (minder evident dan het soms lijkt)
- Veel mogelijkheden om judospecifiek aan de slag te gaan
  - Technisch, coördinatief én fysiek vlak
- Voorbeeld filmpjes op internet en sociale media (pas op!)
  - Rekkerterkte en/of afstand aanknopingspunt bepalen ifv juiste weerstand: beter te licht dan te zwaar

### ⇒ Waarom in deze inspiratiesessie?

- Contactloos trainen in (meest?) judo-gerelateerde vorm
- Juiste uitvoering is cruciaal!
- Grote trainingswinst VS fout automatiseren bewegingen
- Trainingsleer: oefeningen opbouwen en herhalen!
- Voorkeur fysieke bijscholing in de nabije toekomst
- Contactloos trainen > elastiektraining
- Meerdere trainers aan het woord laten: mekaar inspireren
- Voorbeeld clusteroefeningen rond volledige rotatiebeweging naar seoi-nage



1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aandachtspunten:

- Positie voeten: R of L voor afhankelijk van trekkant
- Grote armbeweging schuinopwaarts
  - ruimte maken door mouw opentrekken!
- Kracht vanuit romp en benen (bounce)
- Lichte torsie heup
- Hoofd draait mee in dezelfde richting
- Polsbeweging
- Telkens volledig terugkeren naar starthouding



3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



4

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aandachtspunten:**

- Idem dan oefening 1, maar...
- Beide armen werken gelijktijdig in dezelfde richting
- Gekruiste hand blijft bovenaan
- Mogelijkheid om onder- en bovenhands te grijpen



5

---

---

---

---

---

---

---

---



6

---

---

---

---

---

---

---

---

Aandachtspunten:

- Idem dan oefening 2, maar...
- In- en uitstapbeweging R-L-L-R of L-R-R-L
- Volledig doordraaien rug naar aanknopingspunt
- Armen sluiten na rotatie: uchi- VS nage-komi
- Elleboog onder of boven: seoi-nage VS koshi-waza
- Controle eindpositie: evenwicht!
- Volledig in- en uitdraaien (4 passen)



7

---

---

---

---

---

---

---

---



8

---

---

---

---

---

---

---

---

Aandachtspunten:

- Kuzushi is telkens identiek!
- Ontleden volledige beweging  
→ Linken leggen + automatiseren
- Gecombineerde oefening = aandacht houden
- Talloze combinaties mogelijk, ook mix technieken



9

---

---

---

---

---

---

---

---

Bedankt voor jullie aandacht!  
Vragen?



JUDO  
Techniek 六

---

---

---

---

---

---

---