

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

1



niveau



Ik maak een opwaartse sprong



Ik land met beide voeten tegelijk



Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe



Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige landing na opwaartse sprong

niveau



Ik maak een opwaartse sprong; mijn partner trekt licht aan de gordel tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk



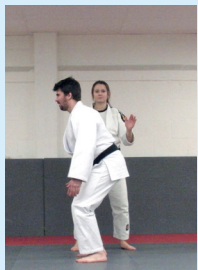
Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe



Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong + trekken via gordel

niveau



Ik spring en draai 180° tijdens de vluchtfase

Mijn partner geeft mij een lichte duw tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

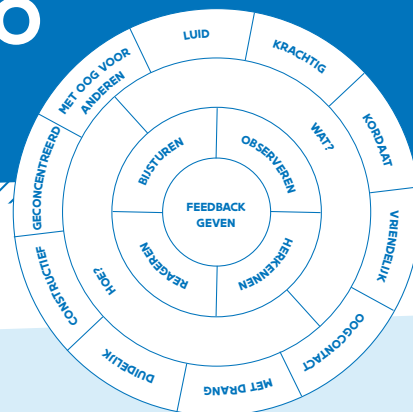


Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° + duw partner

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing



✓ Ik maak een opwaartse sprong

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

☰ Ik land met beide voeten tegelijk op de bal van de voet rol af naar hiel toe

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige landing na opwaartse sprong

✓ Ik maak een opwaartse sprong; mijn partner trekt licht aan de gordel tijdens de vluchtfase

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

☰ Ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong + trekken via gordel

✓ Ik spring en draai 180° tijdens de vluchtfase

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

☰ Mijn partner geeft mij een lichte duw tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° + duw partner

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

2



niveau



Ik spring, draai 180° linksom (rechtsom) en land over de gordel

Ik land met beide voeten tegelijk; op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe



Mijn partner roept 'links' ('rechts')



Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° over de gordel

niveau



Ik buig voldoende in heupen en knie bij de landing; ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe



Ik start in 1-benige stand

Ik spring en land op hetzelfde been



Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong

niveau



Beide partners starten in 1-benige stand, houden elkaar vast en haken het vrije been bij elkaar in



De partners voeren samen een 1-benige sprong uit; landen op de bal van de voet en rollen af naar de hiel toe (**variatie:** partner 1 springt voor-, zij- of achterwaarts, partner 2 volgt)



Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong met partner



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

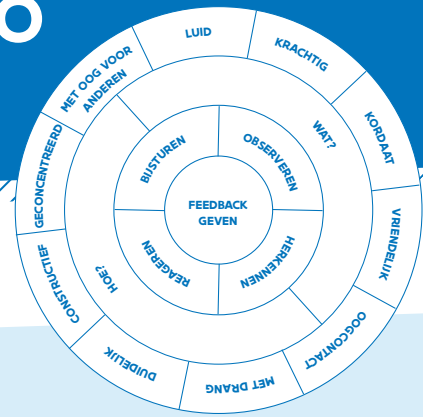
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing



✓ Mijn partner roept 'links' ('rechts')

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

💬 Ik spring, draai 180° linksom (rechtsom), land over de gordel met beide voeten tegelijk

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° over gordel

✓ Ik start in 1-benige stand

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

💬 Ik spring en land op hetzelfde been. Ik buig voldoende in heupen en knie bij de landing; ik land op de bal van de voet

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong

✓ Beide partners starten in 1-benige stand, houden elkaar vast en haken het vrije been bij elkaar in

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

💬 De partners voeren samen een 1-benige sprong uit; landen op de bal van de voet en rollen af naar de hiel toe

! **Bij de landing maak ik geen X- of O-benen**
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong met partner