

# JUDO

Vlaanderen

The logo for Judo Vlaanderen, featuring a stylized white figure of a judo practitioner in a dynamic pose, with arms and legs extended.

VTS PLUS  
MARATHON

# Judotechnische oefeningen elastiek

- Onderdeel contactloos trainen ifv heropstart clubwerking 13+
- Indoor én outdoor mogelijk in verschillende outfits
- Sport-specifieke meerwaarde
  - Techniek, coördinatie en fysiek
- Eigen lichaamsbewegingen met beperkte weerstand
  - Rekker = trainingspartner (niet zo evident)



# Judotechnische oefeningen elastiek

- Aandacht voor trainingsopbouw! (zie vorige sessie)
  - Micro- en mesoniveau, intensiteiten, doelstellingen, ... best uitschrijven
- Onderwerp/thema selecteren!
  - Welke bewegingen komen terug/zijn belangrijk in judo?
- Veel keuze in elastieken/weerstandsrekkers
  - Let vooral op lengte en sterkte (beter te licht dan te zwaar)
  - Judogi-stof uiteinde = mooie surplus



# Judotechnische oefeningen elastiek

- Aandacht besteden aan:
  - Afwisseling tussen de bewegingen, ook met niet-elastiekoefeningen
  - Kwaliteit > kwantiteit
  - Geen random copy-paste beelden op internet/sociale media
  - Coördinatieve meerwaarde vs foutief automatiseren
  - Tijd ipv aantallen (ieder op zijn niveau/tempo)
  - Opportuniteit rechts en linkse uitvoering



# Judotechnische oefeningen elastiek Enkelvoudige bewegingen:

- Opentrekken één arm
  - Opentrekken beide armen
  - Rotatie-technieken
  - Voetvegen
- Mogelijk met vast of mobiel ankerpunt
- Mogelijk rechtstreeks of met verplaatsingsvorm



# Eénarmig statisch opentrekken



# Eénarmig opentrekken + schuin vw stap



# Eénarmig opentrekken + aw stap





# Eénarmig opentrekken + aw bijtrekpas



# Eénarmig opentrekken + zw stap



# Opentrekken beide armen statisch



# Opentrekken + schuin vw instap



# Opentrekken + kruisstap



# Opentrekken + aw stap



# Opentrekken + aw bijtrekpas



# Opentrekken + zw bijtrekpas





# Rotatietechniek seoinage



# Rotatietechniek heupworp



# Rotatietechniek tai-o-toshi



# Rotatietechniek uchi-mata



# Rotatietechniek + aw stap



# Rotatietechniek aw bijtrekpas



# Rotatie-techniek + zw bijtrekpas



# Rotatietechniek pivoteerstap





# Statische voetveeg



# Voetveeg aw stap



# Voetveeg aw bijtrekpas



# Voetveeg zw bijtrekpas

# Opentrekken mobiele partner



# Roteren mobiele partner



# Voetveeg mobiele partner



# Voetveeg mobiele partner zw





# Rotatie mobiele partner zw



# Judotechnische oefeningen elastiek Meervoudige bewegingen:

- = Combinaties van één of meerdere enkelvoudige bewegingen
- Vrij om zelf te selecteren/puzzelen
  - Denk na over “logische” samenhang ifv doelstelling(en)
  - Ook mogelijk met vast of mobiel ankerpunt



# Eénarmig opentrekken combinatie



# Opentrekken combinatie



# Opentrekken + rotatie



# Opentrekken kruisstap + rotatie



# Rotatie R + L



# Opentrekken + roteren op aw stap





# Opentrekken + veeg + rotatie op aw stap



# Statisch veggen + roteren R + L



# Voetveeg + rotatie op zw bijtrekpas R+L



# Voetveeg statisch + zw bijtrekpas R+L



# Opentrekken + rotatie pivoteerstap



# Opentrekken + uchi-mata



# Opentrekken + roteren zw bijtrekpas R+L



# Opentrekken + rotatie aw bijtrekpas





# Rotatie R+L + rotatie pivostap R+L



# Rotatie statisch + veeg op aw bijtrekpas



# Rotatie + uchi-mata statisch + veeg zw pas



# Opentrekken + rotatie mobiele partner



# Opentrekken R + rotatie L mobiele partner



# Voetveeg + rotatie mobiele partner



# Statisch roteren + opentrekken + rotatie MP



# Opentrekken + rotatie zw MP





# Rotatie R + L mobiele partner



# Judotechnische oefeningen elastiek

- Getoonde combinatie-oefeningen = voorbeelden
- Lange blokken vs snelheidsblokken
- Oneindig veel combinaties mogelijk → nadenken + creativiteit
- Differentiëren binnen groep kan meerwaarde zijn

Bedankt voor jullie aandacht!  
Vragen?

