

OPLEIDINGSDAG Judo groeimodel

15 juni 2024 – ZWIJNDRECHT

PROGRAMMA

Ontvangst	09u00-09u30	Cafetaria
Plenaire sessie	09u30-10u15	
• KEUZE Leerlijn fysiek & techniek deel 1	10u30-13u30	Sporthal
• KEUZE Leerlijn waarden & gedragingen	10u30-13u30	Vergaderzaal
• KEUZE Kyu-examenprogramma 55+	10u30-13u30	Dojo
Lunch	13u30-14u30	Cafetaria
Infomarkt	13u30-14u30	Cafetaria
Leerlijn fysiek en techniek deel 2	14u30-17u30	Sporthal
Afsluitend drankje voor medewerkers en docenten	18u00 -..	Cafetaria

**DOJO GROEI
MODEL**




SPORT.
VLAANDEREN





JUDO
Vlaanderen



INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!

Clubs die de nieuwe leerlijnen in 2024 of 2025 willen implementeren in de clubwerking kunnen zich alvast inschrijven voor het vervolgtraject via e-mail naar leen.dom@judovlaanderen.be. We voorzien na afloop van de startdag nog een 4-tal extra opleidingsdagen en sessies. Dit opleidingstraject wordt in 2024/2025 (of zolang de implementatie ondersteund wordt door Sport Vlaanderen) gratis aangeboden.

Eerstvolgende sessie Judo groeimodel:

Maandag 24 juni 19u-21u (digitaal): Leerpaden en jaarplanning.

INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!



KEUZESESSIES 10U30-13U30

Leerlijnen fysiek & techniek deel 1 : Nage-waza

In het eerste deel neemt Joery De Wandeler je mee in een boeiende reeks oefeningen en spelvormen. Hierbij ligt de focus enerzijds op het ontwikkelen van een brede fysieke basis en bewegingsvaardigheden, en anderzijds vormen ze een onmisbare schakel in de voorbereiding op de techniek (in het nage-waza).

In een tweede deel van deze sessie gaan we uitgebreid in op de judovaardigheden en verschillende fases van techniekontwikkeling als basis voor het aanleren van seoi-nage en de worpen uit cluster 1 van de leerlijn techniek nage-waza.

Deze sessie omvat de inhoud die tijdens de Dag van de Trainer 2022 gebracht werden.



Docenten:

Dirk De Maerteleire
Leen Dom
Joery De Wandeler



INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!



KEUZESESSIES 10U30-13U30

Leerlijn waarden en gedragingen

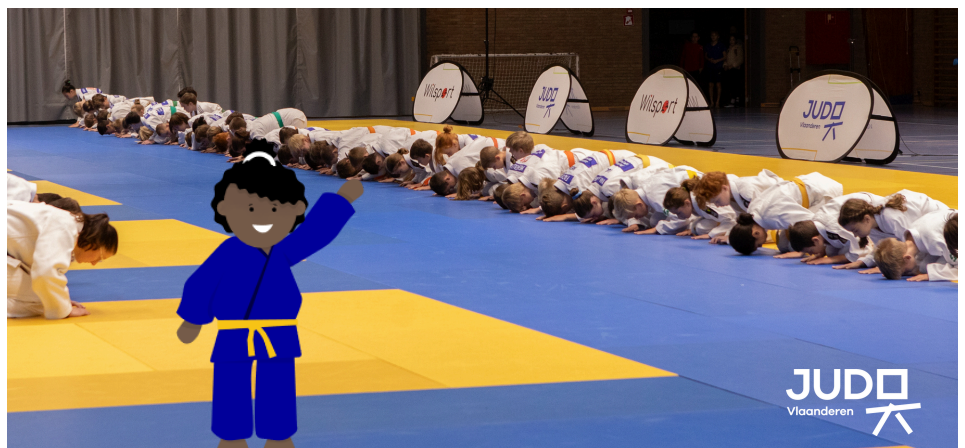
De leerlijnen fysiek en techniek zijn voor elke trainer gekend terrein. Tijdens deze sessie gaan we aan de slag rond de ontwikkeling op cognitief, sociaal en emotioneel vlak. Welke waarden en gedragingen vinden we belangrijk in het judo en de ontwikkeling van onze judoka's? Welk gedrag kunnen we op welke leeftijd verwachten? Waar kunnen we onze begeleiding nog verbeteren om onze judoka's in de sport te houden? Hoe kunnen we een optimale ontwikkeling stimuleren? Wat is een optimale ontwikkeling? Kunnen we de judoka's vaardigheden meegeven die hen later ook sterker maken in het leven?

Cedric Arijs ontwikkelde het 'mentale luik' in de ontwikkelingstool van Gezond Sporten Vlaanderen. Jolan Kegelaers werkt nauw samen met de afdeling topsport van Judo Vlaanderen. Ook hij deelt in deze sessie zijn ervaringen en inzichten.

In deze sessie gaan we aan de hand van het Judo groeimodel dieper in op het mentaal gezond begeleiden van judoka's.

Docenten:

**Cedric Arijs en
Jolan Kegelaers**



INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!



KEUZESESSIES 10U30-13U30

Kyu-examenprogramma 55+ met focus op judo als zelfverdediging en kata als middel

Als sluitstuk van de judoprogramma's voor 55-plussers stellen de Werkgroep Judo 55+ en de CGT het nieuwe Kyu-examenprogramma 55+ voor. Het programma dient als richtlijn voor de lesgevers in de clubs om kyu-graden toe te kennen aan senioren. Het programma is gebaseerd op het nieuwe MJOP van Judo Vlaanderen, maar past aan waar nodig om als 55-plusser veilig, duurzaam en plezierig te judoën.

De eerste 30 minuten van de workshop krijg je aan de hand van een ppt een overzicht en duiding van de inhoud van het Kyu-examenprogramma 55+. Omdat dit programma afwijkt van het reguliere programma voor jongere judoka's, volgt er daarna op de mat een kennismaking met en oefenen van de onderdelen 'judo als zelfverdediging' en 'kata als middel'. Op het einde van de workshop hebben de deelnemers een batterij aan voorbeelden om mee te nemen naar de eigen club. Uiteraard zijn de getoonde en geoefende technieken ook zinvol bij jongere judoka's. De workshop vindt plaats in judogi op de tatami.



Docenten:

**Raf Tits &
Werkgroep 55+**

INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!



DE NAMIDDAGSSESSIE 14U30-17U30

Leerlijnen fysiek & techniek deel 2 : Katame-waza

In deze namiddagsessie doorlopen we de basisvoorwaarden en de eerste fasen van het model van techniekontwikkeling voor yoko-shiho-gatame en de houdgrepen uit cluster 1 van de leerlijn techniek katame-waza.

Voorafgaand in dit technische onderdeel biedt Joery De Wandeler opnieuw een aantal leuke oefeningen en spelvormen aan. Enerzijds in functie van ontwikkeling van een brede fysieke basis en bewegingsvaardigheid, anderzijds als onmisbare schakel in aanloop naar de techniek (in het katame-waza).

Docenten:

Dirk De Maerteleire
Leen Dom
Joery De Wandeler

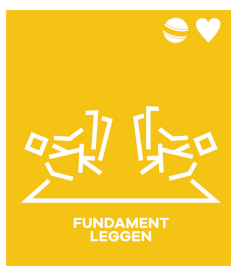




INTRODUCTIE VAN HET JUDO GROEIMODEL IN ELKE CLUB!



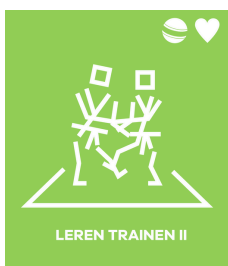
ACTIEF STARTEN



FUNDAMENT
LEGGEN



LEREN TRAINEN I



LEREN TRAINEN II



JUDOËN VOOR
HET LEVEN



DEELNEMEN AAN
WEDSTRIJDEN

Tijdens de pauzemomenten laten we je graag kennismaken met de producten ontwikkeld in het kader van dit Judo groeimodel. Breng een bezoekje aan de infomarkt!

CONTACT

leen.dom@judovlaanderen.be

+32 (0) 52 45 45 83

+32 (0) 474 56 67 40

www.judovlaanderengroeimodel.be

**JUDO GROEI
MODEL**


JUDO GROEIMODEL



JUDOËN VOOR HET LEVEN

ZIJ-INSTROOM

18+

TRAINEN
OM TE WINNEN

U18

TRAINEN
VOOR COMPETITIE

U15

TRAIN TRAINEN

DEELNEMEN
AAN
WEDSTRIJDEN

U13

LEREN TRAINEN II

U11

LEREN TRAINEN I

U9

FUNDAMENT LEGGEN

U7

ACTIEF STARTEN



SPORT.
VLAANDEREN



Ref. Long Term Athletes Development Model (Balyi, Way & Higs, 2013)