

**JUDO**  
Vlaanderen 

# MJOP – Judo groeimodel

## Jaarplanning

# Welkom

- Judo groeimodel: clustering
- Aanpak op de mat
- Praktijkvoorbeelden
  - Kiishi-Sai Maasland
  - JC Zwevegem
  - JS Merelbeke
  - JC Lichtervelde

# Deel 1: Clustering

# De leerlijn techniek

Clustering van technieken: leren door referentie

YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



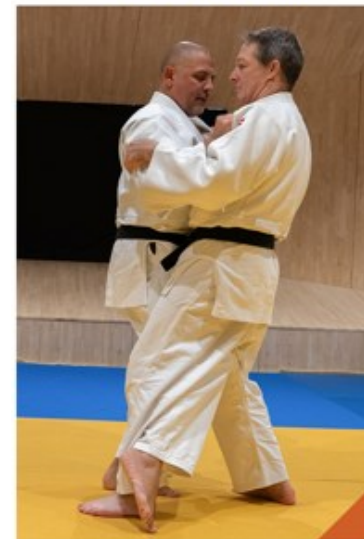
SEOI-NAGE



TSURIKOMI-GOSHI



O-UCHI-GARI

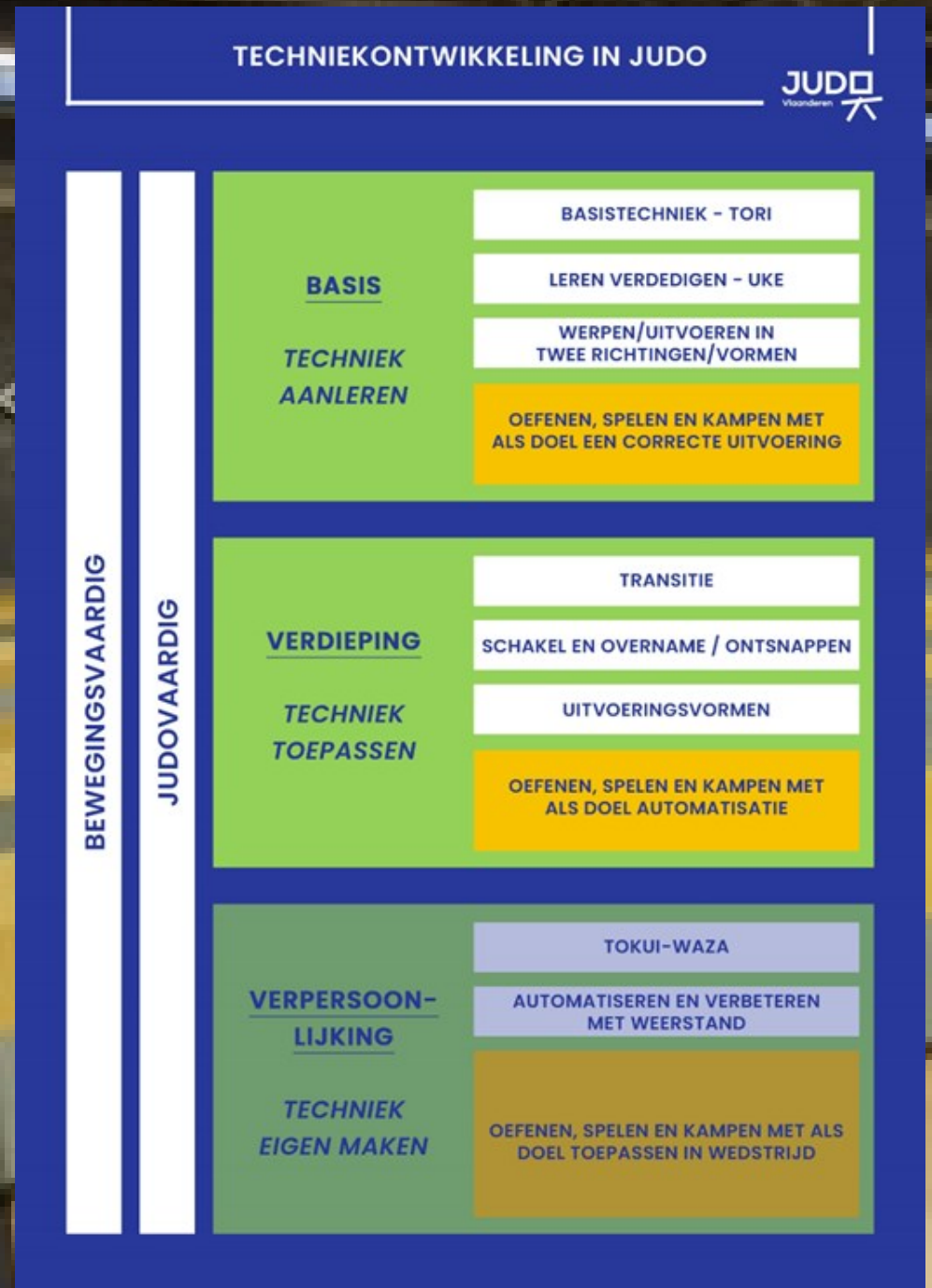


KO-UCHI-GARI

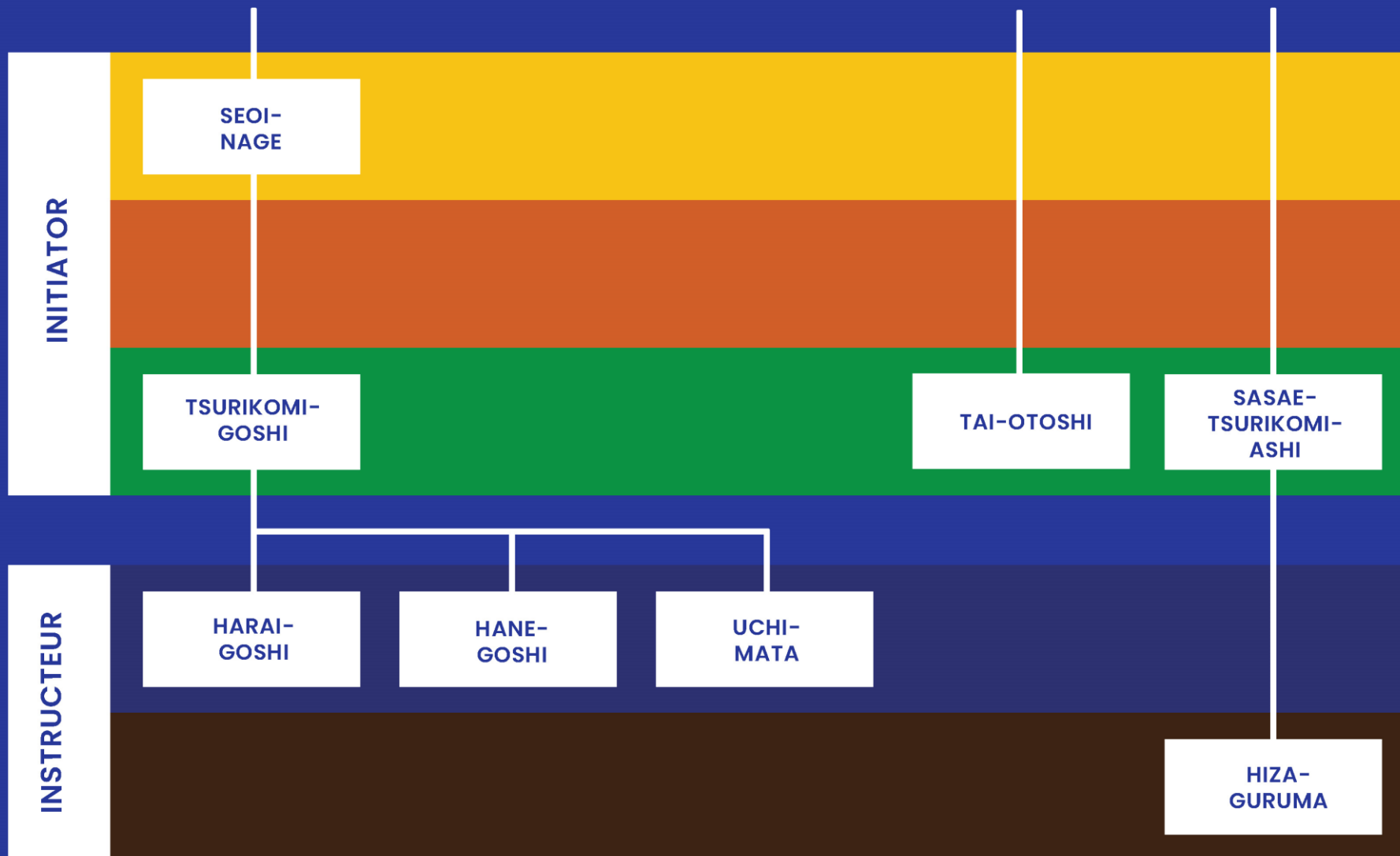


# De leerlijn techniek

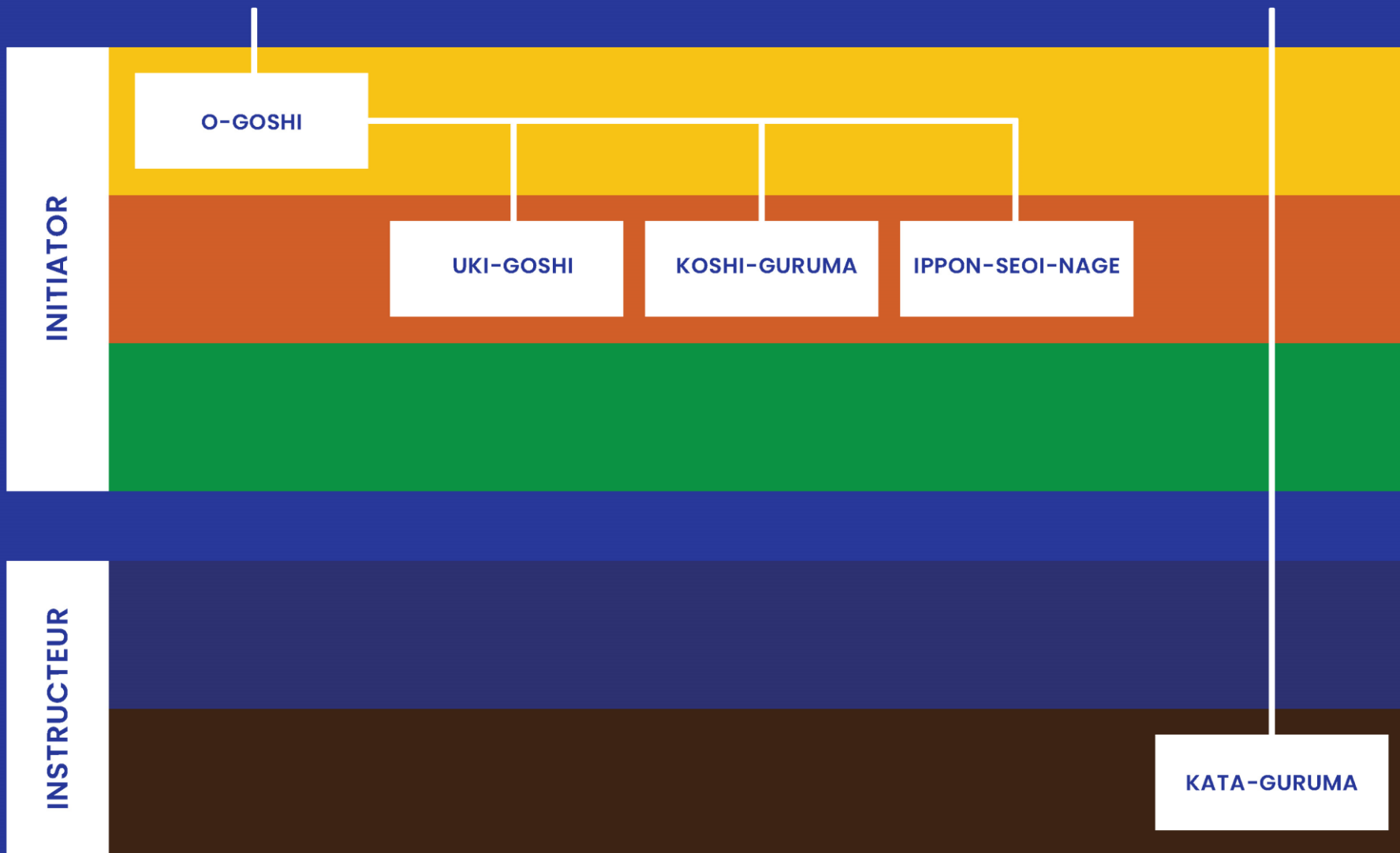
- Basisvoorwaarden  
=> Gelijkaardig per cluster
- Basis, verdieping en verpersoonlijking  
=> Veel principes/reacties komen altijd terug
- Oefenen, spelen en kampen  
[https://youtu.be/BXX8ub5L\\_Tg?si=l\\_40Ref6NhKB-24i](https://youtu.be/BXX8ub5L_Tg?si=l_40Ref6NhKB-24i)
- Meerdere weken (4 tot 8) aan de slag met de eerste techniek/ de eerste cluster



# WORPEN CLUSTER 1: TWEEHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING

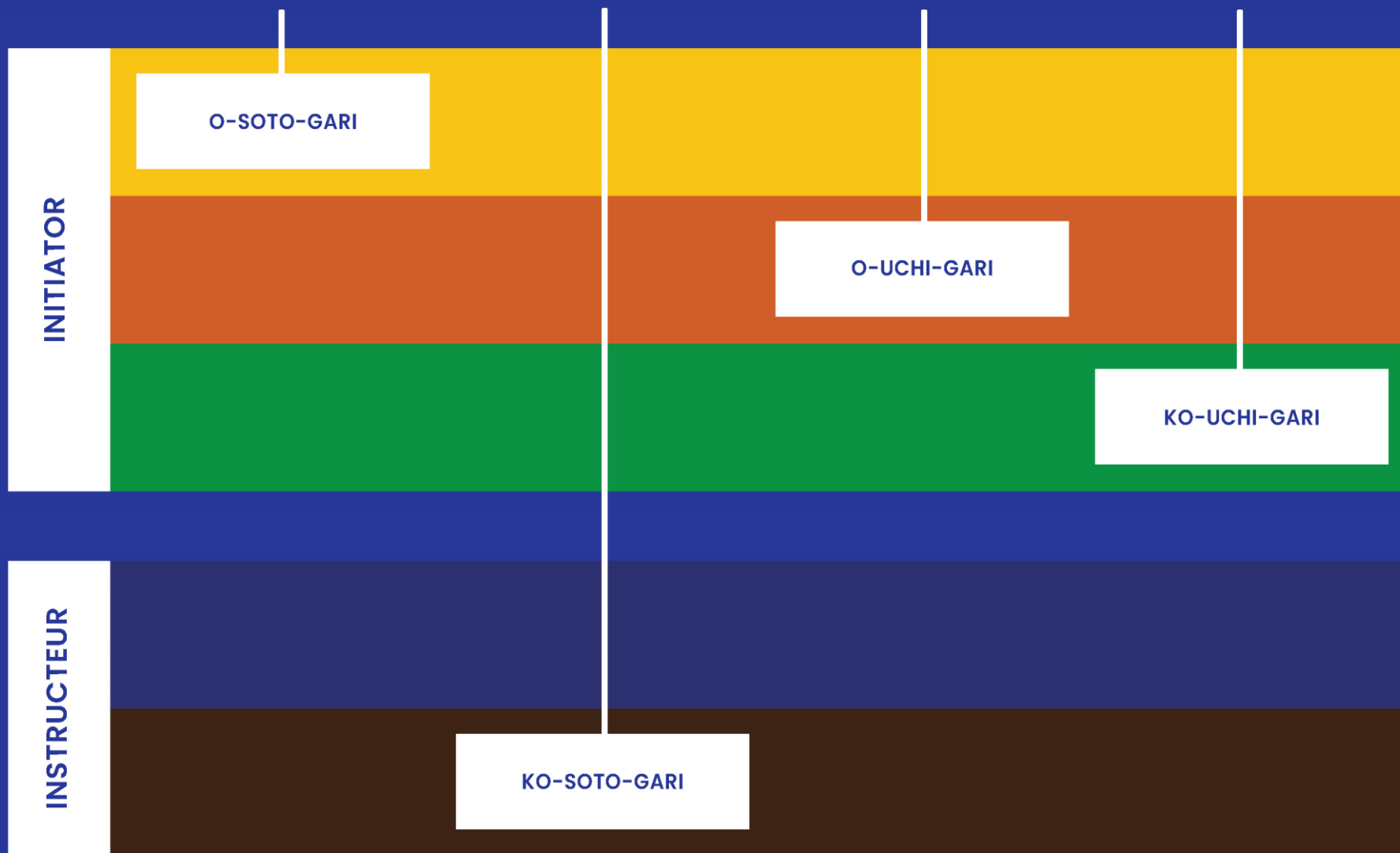


# WORPEN CLUSTER 2: ÉÉNHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING

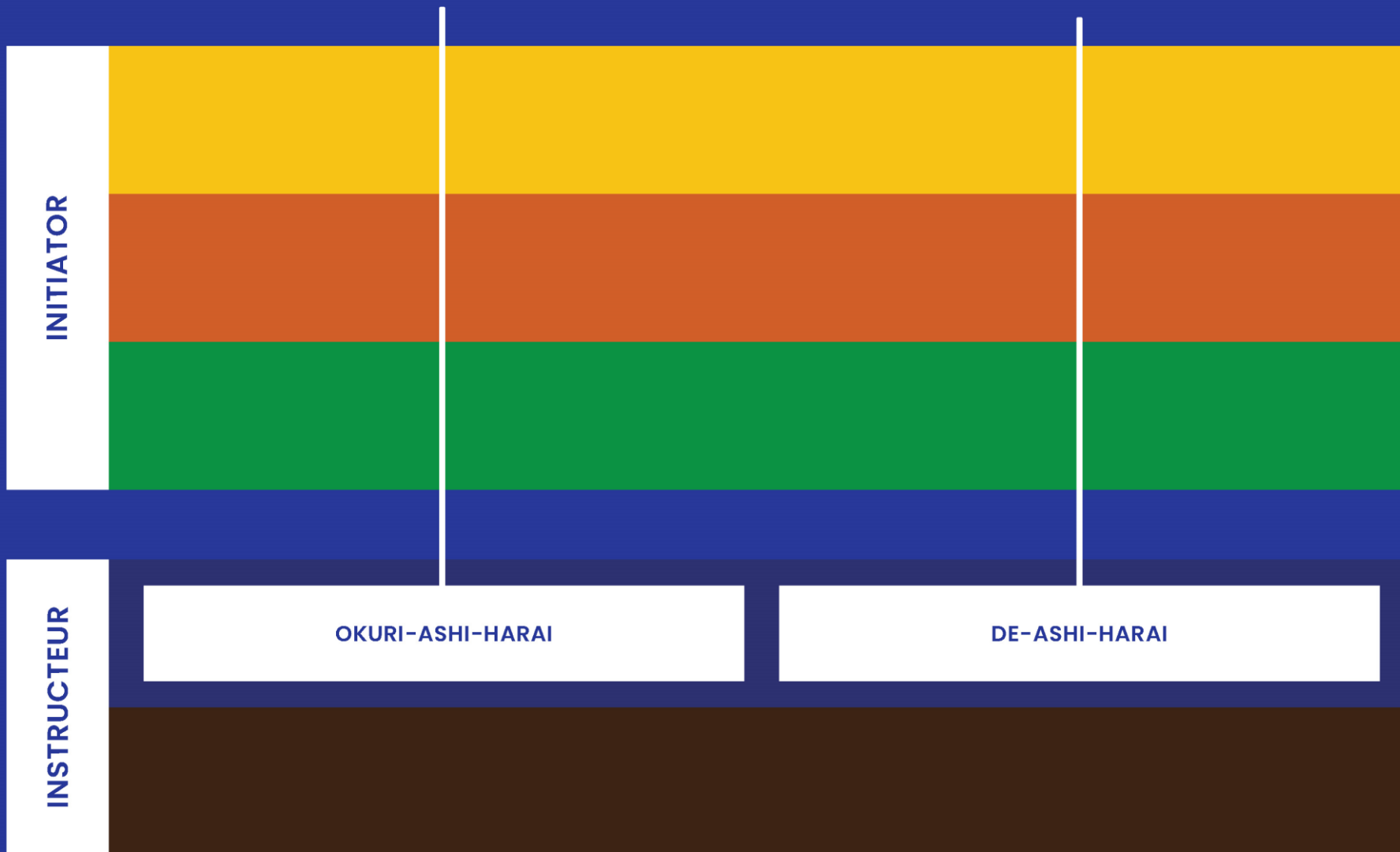




# WORPEN CLUSTER 3: ACHTERWAARTSE VALRICHTING



# WORPEN CLUSTER 4: VEEGBEWEGINGEN



<b>Nage-waza</b>	<b>Basis</b>	<b>Verdieping</b>
<i>Seoi-nage</i>	5e kyu	4e kyu
<i>O-goshi</i>		
<i>O-soto-gari</i>		
<i>Uki-goshi</i>	4e kyu	3e kyu
<i>Koshi-guruma</i>		
<i>Ippon-seoi-nage</i>		
<i>O-uchi-gari</i>		
<i>Tsurikomi-goshi</i>	3e kyu	2e kyu
<i>Tai-otoshi</i>		
<i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>		
<i>Ko-uchi-gari</i>		
<i>Harai-goshi</i>	2e kyu	1e kyu
<i>Hane-goshi</i>		
<i>Okuri-ashi-harai</i>		
<i>Uchi-mata</i>		
<i>De-ashi-harai</i>		
<i>Hiza-guruma</i>	1e kyu	
<i>Ko-soto-gari</i>		
<i>Kata-guruma</i>		
<i>Tomoe-nage</i>		
<i>Tani-otoshi</i>		

# HOUDGREPEN CLUSTERS 1 & 2

## CLUSTER 1: SHIHO-POSITIE

## CLUSTER 2: KESA-POSITIE

INITIATOR

YOKO-SHIHO-GATAME

KAMI-SHIHO-GATAME

TATE-SHIHO-GATAME

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

USHIRO-KESA-GATAME

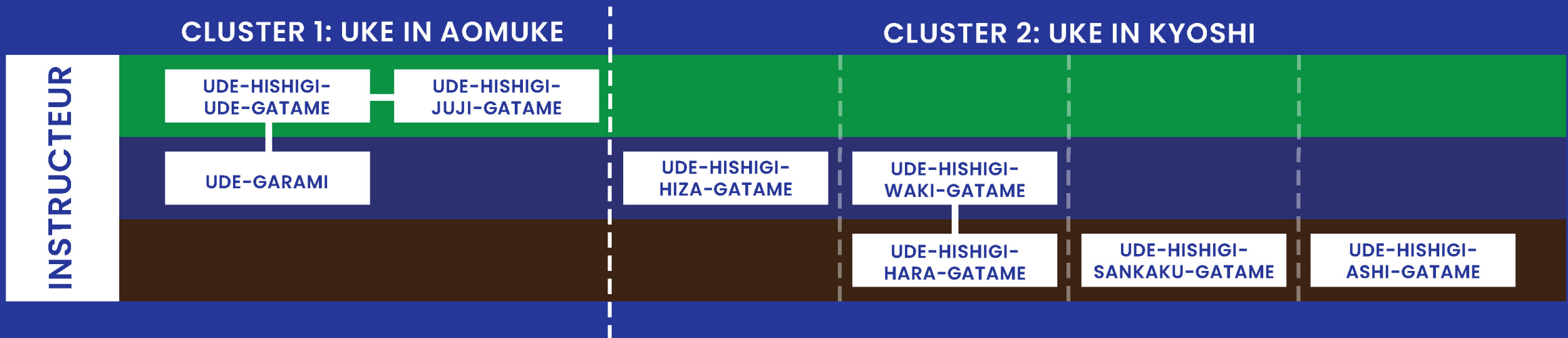
KESA-GATAME

KUZURE-KESA-GATAME

KATA-GATAME

Osaekomi-waza	Basis	Verdieping
<i>Yoko-shiho-gatame</i>	5e kyu	4e kyu
<i>Kami-shiho-gatame</i>		
<i>Tate-shiho-gatame</i>		
<i>Kuzure-kami-shiho-gatame</i>	4e kyu	3e kyu
<i>Kesa-gatame</i>		
<i>Kuzure-kesa-gatame</i>		
<i>Ushiro-kesa-gatame</i>		
<del><i>Makura-kesa-gatame</i></del>	3e kyu	2e kyu
<i>Kata-gatame</i>		

# KLEMMEN CLUSTERS 1 & 2



<b>Kansetsu-waza</b>	<b>Basis</b>	<b>Verdieping</b>
<i>Ude-hishigi-ude-gatame</i>	3e kyu	2e kyu
<i>Ude-hishigi-juji-gatame</i>		
<i>Ude-garami</i>	2e kyu	1e kyu
<i>Ude-hishigi-hiza-gatame</i>		
<i>Ude-hishigi-waki-gatame</i>		
<i>Ude-hishigi-hara-gatame</i>	1e kyu	
<i>Ude-hishigi-sankaku-gatame</i>		
<i>Ude-hishigi-ashi-gatame</i>		

# VERWURGINGEN CLUSTERS 1, 2 & 3

## CLUSTER 1: UKE IN ZIT

## CLUSTER 2: UKE IN AOMUKE

## CLUSTER 3: UKE IN KYOSHI

INSTRUCTEUR

HADAKA-JIME

OKURI-ERI-JIME

KATAHA-JIME

SODE-GURUMA-JIME

NAMI-JUJI-JIME

GYAKU-JUJI-JIME

KATA-JUJI-JIME

KATATE-JIME

SANKAKU-JIME



<b>Shime-waza</b>	<b>Basis</b>	<b>Verdieping</b>
<i>Hadaka-jime</i>	3e kyu	2e kyu
<i>Okuri-eri-jime</i>		
<i>Kata-ha-jime</i>		
<i>Nami-juji-jime</i>	2e kyu	1e kyu
<i>Gyaku-juji-jime</i>		
<i>Kata-juji-jime</i>		
<i>Sode-guruma-jime</i>	1e kyu	
<i>Kata-te-jime</i>		
<i>Sankaku-jime</i>		

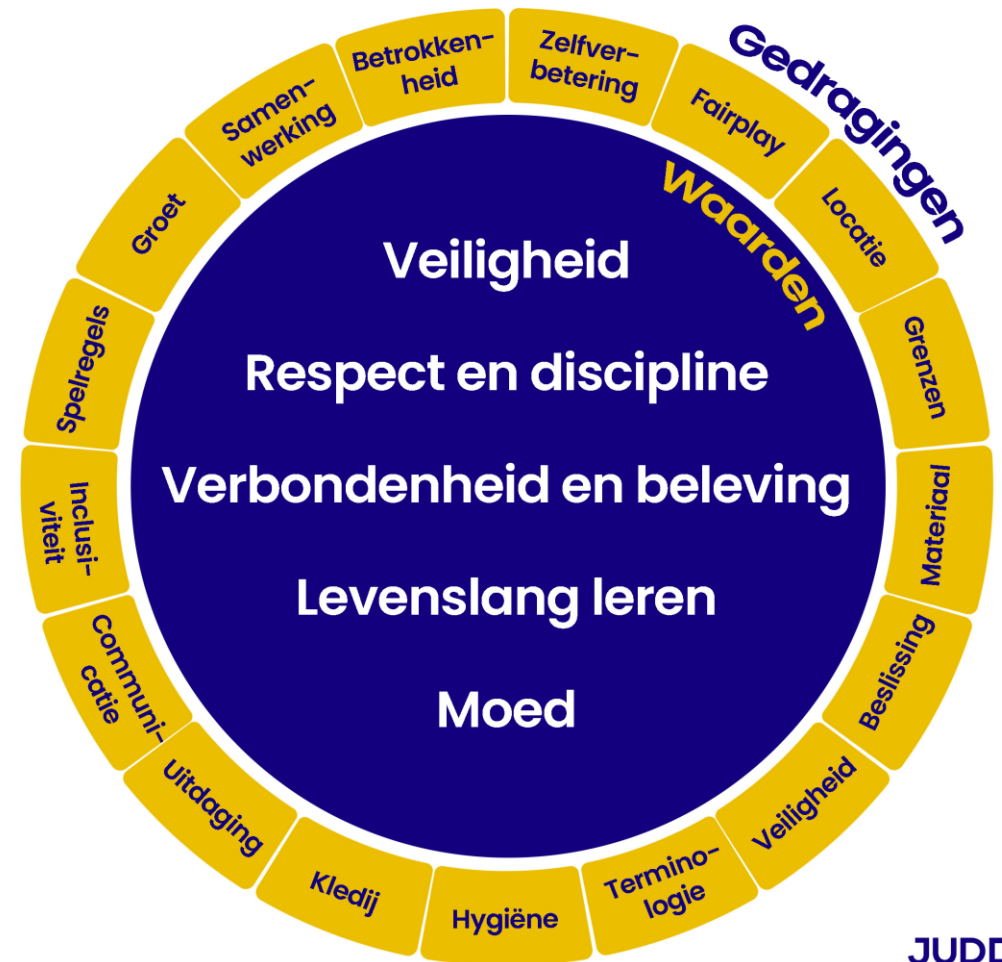
# Informatie

- Groeimodel – app
- Trainersplatform
  - Inspiratiesessies
  - Opnames



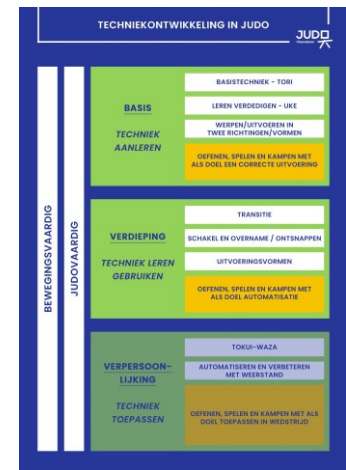
# De leerlijn waarden

- Sociale -, emotionele- en cognitieve ontwikkeling
- Waarden en gedragingen
- Persoonlijkheid



# Deel 2: Aanpak op de mat

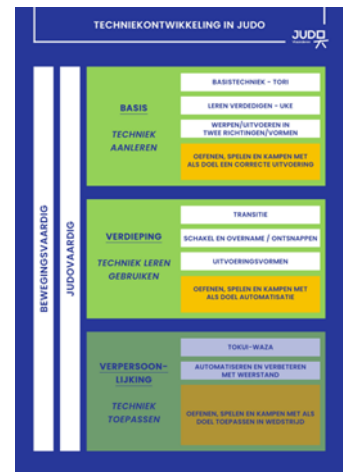
# Van leerpad naar judomat



- Technieken niet “isoleren”  
=> Vanuit clusters en basisvoorwaarden beginnen.
- Oefenen, spelen en kampen: leer vanuit het gekende  
[https://youtu.be/BXX8ub5L\\_Tg?si=l\\_40Ref6NhKB-24i](https://youtu.be/BXX8ub5L_Tg?si=l_40Ref6NhKB-24i)

# Van leerpad naar judomat

- Model en info in de groeimodel-app is leidraad
  - Principes
  - Techniek en stappen in beeld
- Je eigen jaarplan/lesvoorbereiding/invulling blijft belangrijker!
  - Langere tijd stilstaan bij dezelfde cluster => blijf creatief in oefenen, spelen en kampen
  - Veel principes/reacties komen altijd terug => Leer kinderen **aanvallen en verdedigen**...focus minder op de "vele" technieken.



# Deel 3: het jaarplan

# Principes binnen het jaarplan

- Seizoen altijd beginnen met cluster 1 – en alle basisvoorwaarden die hierbij horen.  
=> U7/U9: **Spender voldoende tijd aan deze eerste basisvoorwaarden. Leer de judoka's eerste een goede buig-strekbeweging met rotatie alvorens te werpen!**
- Deze langere voorbereidingsperiode is noodzakelijk in functie van een correcte uitvoering van de worp, maar vooral ook in functie van het “leren veilig werpen” en dus ook de **veiligheid** van uke.
- Meerdere weken rond één cluster werken ( één cluster bevat meerdere technieken, vaardigheden en uitvoeringsvormen, hiervoor heb je dus tijd nodig.).



# Principes binnen het jaarplan

- Voorbereidingstijd voor graadverhoging => Ga niet te snel.

Graad	Leeftijdscategorie	Minimumleeftijd	Aantal lessen (voorbereidingstijd)
5 <sup>de</sup> kyu	U9	6 jaar	50
4 <sup>de</sup> kyu	U11	8 jaar	100 (na examen 5 <sup>de</sup> kyu)
3 <sup>de</sup> kyu	U13	10 jaar	120 (na examen 4 <sup>de</sup> kyu)
2 <sup>de</sup> kyu	U15	12 jaar	120 (na examen 3 <sup>de</sup> kyu)
1 <sup>ste</sup> kyu	U18	14 jaar	120 (na examen 2 <sup>de</sup> kyu)

# Principes binnen het jaarplan

- Laat ruimte aan de trainer om aan de hand van de richtlijnen nog zelf op microniveau zijn les in te vullen. Creëer een duidelijk kader en zet je trainers aan het werk!
- Trainers ondersteunen!

# Hoe kan het jaarplan eruit zien? JTD

- Voorbeeldjaarplan U9: wit => geel
- Eén training per week (≠ optimaal)
- Eén examenmoment per jaar
- Stip - gordel

**U9**  **FUNDAMENT LEGGEN**  
situering - ontwikkeling & begeleiding

**GROEI MODEL**

**EERSTE JUDOTECHNIEKEN: DIKKE FUN!**

Vanaf 7 jaar hebben kinderen hun basisbewegingsvaardigheden onder de knie. Ze zijn klaar om de **grondslagen van het judo** te leren. Door **gericht te oefenen, te spelen en te kampen** leer je hen hoe ze die **eerste judobewegingen correct uitvoeren**.

Leeftijdscategorie	U9 (7 - 8 jaar)
Biologische groeifase	Kindertijd (prepuberteit)
Trainingsniveau	Club of school
Lengte van de training	60 min, 1 à 2 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 - max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	VTS - opleiding initiator judo



**WAARDEN EN GEDRAGINGEN**

- ⚔ Respect & discipline
- ⚔ Verbondenheid & beleving
- ⚔ Levenslang leren
- ⚔ Veiligheid
- ⚔ Moed

# Hoe kan het jaarplan eruit zien? JTD

		September	October	November
Nage-waza		Cluster 1 NW	Cluster 1 NW	Cluster 3 NW
Katame-waza		Cluster 1 KW	Cluster 1 KW	Cluster 1 KW
Doel (motoriek/techniek/tactiek)		Basisvoorwaarden naar cluster 1 nage-waza en cluster 1 katame-waza, Vallen: ushiro-ukemi	Versterken van basisvoorwaarden: buig/strek, rotaties en verdedigen worpen cluster 1 seoi-nage en tsuri-komi-goshi, yoko-shiho-gatame en versterken van ebi. Vallen: ushiro-ukemi en yoko-ukemi	Versterken van basisvoorwaarden: buig/strek, rotaties en verdedigen worpen cluster 1 seoi-nage en tsuri-komi-goshi, yoko-shiho-gatame en versterken van ebi. Start met verbinden van alle tussenstappen in nage-waza en katame-waza. Tate-shiho-gatame aanreiken vanuit uke ruglig en tori aan de benen.
Doel (fysiek)		Activeren na zomer. Bewegingsvaardigheden ontwikkelen als basis naar judovaardigheden	Lichaam en uithouding versterken door basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden. Lichaamshouding versterken. Pompen, tol, tol blijven zitten	Lichaam en uithouding versterken door basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden. Lichaamshouding versterken. Pompen, tol, tol blijven zitten
Doel (persoon - waarden)		Groeten naar de mat, naar de partner.	Kledij steeds in orde en proper. Propere	Kennis van eerste woorden?

# Hoe kan het jaarplan eruit zien? JTD

Programma Kindergroep 2023-2024					
Elke training: Vallen, judovaardigheden (basisvoorwaarden), fysieke training in spelvorm (coördinatie, snelheid, kracht, flexibiliteit)					
September					
Doel (motoriek/techniek/tactiek)	Basisvoorwaarden naar cluster 1 nage-waza en cluster 1 katame-waza, Vallen: ushiro-ukemi				
Doel (fysiek)	Activeren na zomer. Bewegingsvaardigheden ontwikkelen als basis naar judovaardigheden				
Doel (persoon - waarden)	Groeten naar de mat, naar de partner. Instructie van de trainer respecteren.				
Datum	01/09	08/09	15/09	22/09	29-Sep
Onderdeel	B1-2 ushiro-ukemi	B1-2 ushiro-ukemi	B1-2 ushiro-ukemi	B1-2 ushiro-ukemi	
	B1-2 seoi-nage	B1-2 seoi-nage	B1-2 seoi-nage	B1-2 seoi-nage	
	B1-2 yoko-shiho-gatame	B1-2 yoko-shiho-gatame	B1-2 yoko-shiho-gatame	B1-2 yoko-shiho-gatame	
Nage-waza	Alleen bewegen alle richtingen, oriëntatie op de mat, 2 benen - 1 been (bewegingsvaardigheden)  Vallen (ushiro-ukemi)	Alleen bewegen alle richtingen, oriëntatie op de mat, 2 benen - 1 been (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1: voeten, knieën, heup ( ) buig strek beweging (zonder en met weerstand = handen op de schouders/paard en ruiter - heffen en dragen ( ) instap: mae-mawari-sabaki (R + L) ( ) kumikata  Ushiro-ukemi	Alleen bewegen alle richtingen, oriëntatie op de mat, 2 benen - 1 been (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1: voeten, knieën, heup ( ) buig strek beweging (zonder en met weerstand = handen op de schouders/paard en ruiter - heffen en dragen ( ) instap: mae-mawari-sabaki (R + L) ( ) kumikata ( ) kuzushi voorkeurskant ( ) ayumi-ashi (samen bewegen)	Alleen bewegen alle richtingen, oriëntatie op de mat, 2 benen - 1 been (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1: voeten, knieën, heup ( ) kumikata ( ) kuzushi voorkeurskant ( ) ayumi-ashi + ushiro-mawari-sabaki ( ) verdedigen: migi-mae-sabaki (ontwijken) - hidari-mae-sabaki (blokkeren) naar hidari-jigotai	
Katame-waza	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1 ( ) shiho positie ( ) vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi  Wat kunnen we nog?	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1 ( ) shiho positie ( ) ushiro-ebi + met partner ( ) vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1 ( ) shiho positie ( ) ushiro-ebi + met partner ( ) ushiro-ebi positie tsn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi ( ) vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi ( ) positiewissels vierpuntensteun naar ruglig	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden)  Basisvoorwaarden naar cluster 1 ( ) shiho positie ( ) ushiro-ebi + met partner ( ) ushiro-ebi positie tsn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi ( ) vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi ( ) positiewissels vierpuntensteun naar ruglig	

# Hoe kan een examenformulier eruit zien? JTD

Techniek	Stip/gordel	Uitvoering	Score stip	Opmerkingen
Ushiro-ukemi	Stip	B(1) vanuit stand		
	Stip	B(2) stappen aw (voeten niet naast elkaar bij zakken)		
	Gordel	B(3) hindernis - uke vierpuntensteun		
	Gordel	B(4) hindernis - uke buik, rollende uke		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		
Yoko-ukemi	Stip	B(1) vanuit stand		
	Stip	B(2) partnerwerk (uke 2 knieën)		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		
Seoi-nage	Stip	B(1) instap zonder tillen + verdedigen mae-sabaki - hand op de heup		
	Stip	B(2) tillen van de partner + verdedigen jigotai		
	Stip	B(3) werpen vanuit stilstand		
	Gordel	B(4) werpen, ayumi-ashi (achterwaartse verplaatsing) ushiro-mawari-sabaki )		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		
Tsurikomi-goshi	Stip	B(1) instap zonder tillen + verdedigen mae-sabaki - hand op de heup		
	Stip	B(2) tillen van de partner + verdedigen jigotai		
	Stip	B(3) werpen vanuit stilstand		
	Gordel	B(4) werpen, ayumi-ashi (achterwaartse verplaatsing) ushiro-mawari-sabaki )		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		
O-goshi	Stip	B(1) instap zonder tillen + verdedigen mae-sabaki- hand op de heup		
	Stip	B(2) tillen van de partner + verdedigen jigotai		
	Stip	B(3) werpen vanuit stilstand		
	Gordel	B(4) werpen, ayumi-ashi (achterwaartse verplaatsing) ushiro-mawari-sabaki		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		
O-soto-gari	Stip	B(1) stand langs partner en zwaaien + werpen		
	Gordel	B(2) instap + zwaai langs partner + werpen		
		<b>Eindscore - uitvoering</b>		

# Hoe kan een examenformulier eruit zien? JTD

Gele stip / Gele gordel

Exclude (leeg)

Gordel	Inde	Indeling	Techniek	Omschrijving	Judoka 1	Judoka 2	Judoka 3	Judoka 4
Gele stip	0	Judovaardigheden	Algemeen ne waza	(1) Koprool VW en AW, (2) Ebi achterwaarts, (3) Aanvallende - en verdedigende bank	4	4	3	
Gele stip	0	Judovaardigheden	Algemeen tachi waza	(1) Indraai AW en VW zonder partner, (2) Kuzushi met partner: tweehandig in verplaatsing AW	3.5	3.5	3	
Gele stip	1	Ukemi	Ushiro ukemi	Rechtstaand en in verplaatsing achterwaarts	4	4		
Gele stip	1	Ukemi	Yoko ukemi	(1) Rechtstaand en (2) judoka die valt, start op de knieën	3	3	4	
Gele stip	2	Nage waza	Seoi nage	In verplaatsing achterwaarts	4	4	3.5	
Gele stip	2	Nage waza	Tsurikomi goshi	In verplaatsing achterwaarts				
Gele stip	4	Katame waza	Kami shiho gatame	(1) Basis en (2) Uke zet techniek aan, tori verdedigt (reactie voor de houdgreep)	4.5	4.5	4	
Gele stip	4	Katame waza	Yoko shiho gatame	(1) Basis en (2) Uke zet techniek aan, tori verdedigt (reactie voor de houdgreep)	4.5	4.5	4	
Gele gordel	0	Judovaardigheden	Algemeen ne waza	(1) Ebi AW met partner kyoshi en rechtstaand, (2) Ebi VW zonder partner, (3) vanaf JG: Uke in verdedigende bank, tori verplaatst zich rond uke met buikcont				
Gele gordel	0	Judovaardigheden	Algemeen tachi waza	(1) Indraai AW met partner die op rug springt, (2) Indraai VW met partner die op rug springt, (3) Twee mogelijkheden voor verdediging: ontwijken en blokkeren				
Gele gordel	1	Ukemi	Zempo kaiten	KG: Vanuit kyoshi, blijven liggen   JG en HG: Rechtstaand, blijven liggen				
Gele gordel	2	Nage waza	O goshi	In verplaatsing achterwaarts				
Gele gordel	2	Nage waza	O soto gari	Vanuit stilstand				
Gele gordel	4	Katame waza	Tate shiho gatame	(1) Basis, (2) Uke ruglig tori passeert langs benen van uke (knieën samen duwen naar borst uke), (3) Tori ruglig, uke voor benen, katteltechniek (knie onderuit duwen), (4)				
Gele gordel	4	Katame waza	Yoko shiho gatame	(1) Uke ruglig, tori passeert benen van uke (benen van uke zijwaarts brengen), (2) Tori ruglig, uke voor benen, katteltechniek (knie onderuit duwen), (3) Uke				

# Hoe kan een examenformulier eruit zien?

## BASISFASE 5DE KYU - 7 jaar worden (of u9) en 50 lessen



**USHIRO-UKEMI**  
ACHTERWAARTSE VAL

- Stand
- Verplaatsing achterwaarts
- Met hindenis



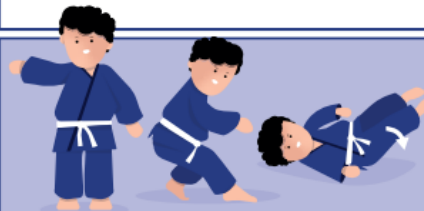
**SEOI-NAGE**  
SCHOUDEWORP MET BUIG  
EN STREK VAN DE BENEN

- Aanval voorwaarts
- Aanval achterwaarts in verplaatsing
- Verdediging
- Kake



**YOKO-SHIHO-GATAME**  
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN  
CONTROLE HOUDEN

- Positie en aanzet
- Verdediging
- Aanval vanuit 3 basisposities



**YOKO-UKEMI**  
ACHTERWAARTSE VAL

- Stand
- Per twee, vanop de knieën



**TSURIKOMI-GOSHI**  
TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET  
BUIG EN STREK VAN DE BENEN

- Aanval voorwaarts
- Aanval achterwaarts in verplaatsing
- Verdediging



**KAMI-SHIHO-GATAME**  
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN  
CONTROLE HOUDEN

- Positie en aanzet
- Verdediging
- Aanval vanuit 3 basisposities



# EVALUATIE - OP WEG NAAR GEEL (5DE KYU)



**NAAM**

**CLUB**

**WAT KAN IK AL GOED?**

**WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?**

**ADVIES TRAINER**

**EIGEN NOTITIES**

A small cartoon illustration of a person's head and shoulders, with dark curly hair and a blue top, located in the bottom right corner of the 'EIGEN NOTITIES' box.

# TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE VERDIEPINGSFASE

## ② Verdiepingsfase: "Ik kan de techniek toepassen in meer situaties"

In deze fase ga je de techniek meer en meer leren toepassen in moeilijkere situaties. Het is de bedoeling om de technieken verder te blijven oefenen en steeds beter te kunnen toepassen in uitdagendere vormen, zoals een transitie, schakel of overname. Dit is de verdiepingsfase.

Het doel is om als judoka steeds beter te worden en je judokennis steeds verder te ontwikkelen en uit te breiden, zodat je met je technieken ook kan scoren in oefengevechten of wedstrijden. In dit mapje geven we je een aantal richtlijnen voor wat een basistase en verdiepingsfase kan inhouden. Bereid je je voor op een graadexamen? Check dan zeker met je eigen clubtrainer wat je precies moet kunnen.



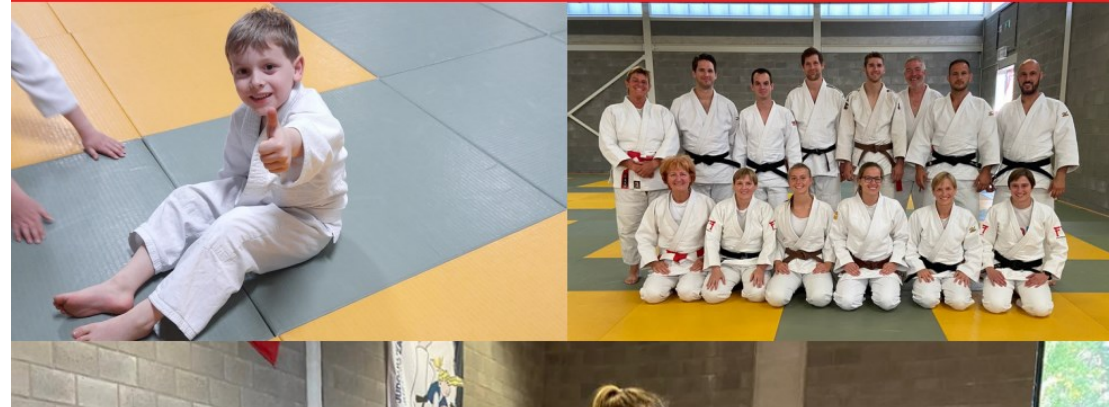
# Hoe kan een examenprogramma eruit zien? JTD

Examenprogramma 2.0



Judoteam Duffel!

Vanaf september 2023



# Praktijkvoorbeeld

- Kiichi-Sai Maasland
- JC Zwevegem
- JS Merelbeke
- JC Lichtervelde

# Opleidingen

- 19 September: fysieke ontwikkeling.
- 29 September: techniek
- 12 oktober: techniek
- 14 December: Dag van de trainer
- 2025 = OSK-trainingen

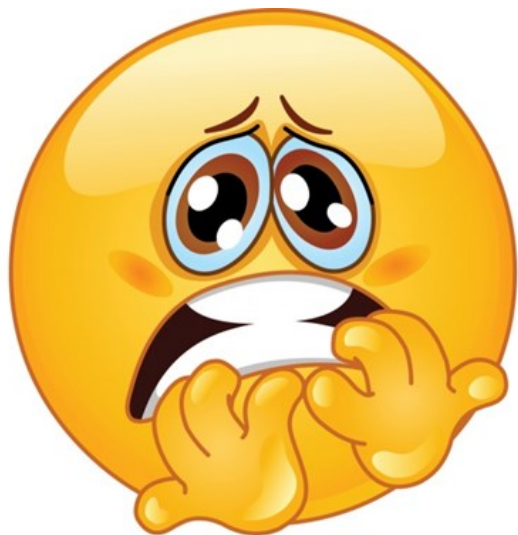
# Tools

- Website : [Downloads - Judo groeimodel \(judovlaanderengroeimodel.be\)](https://judovlaanderengroeimodel.be)
  - Trainingsfiches
  - Examenformulieren (worden nog aangevuld)
  - Judo groeimap – fiches
  - Voorbeeldjaarplan
- Judo groeimodel-app
- Trainersplatform Judo Vlaanderen
  - Opname
  - Beelden en documenten

# Tools

- Groeimap voor kinderen
  - Prijs: 3 euro
  - Actie: 1.5 euro voor judoka's U13 (zolang de voorraad strekt – subsidie Sport Vlaanderen)
  - Op aanvraag => Club implementeert
  - Formulier/webwinkel vanaf 1 oktober
  - Verdeling tijdens events en trainingen JV
  
- MJOP (Blauw boekje) – 12.5 euro (webwinkel)

Thank  
you!



Aarzel niet om contact op te nemen:  
[Leen.dom@judovlaanderen.be](mailto:Leen.dom@judovlaanderen.be) (vanaf 19/08)



[judovlaanderen.be](http://judovlaanderen.be)

