

Jaarplanning U9 - U11

		WEEK 1-4		WEEK 5-8		WEEK 9-12		WEEK 13-16			
		U9	U11	U9	U11	U9	U11	U9	U11		
Opwarming		Evenwicht 2 benen - Houding Verplaatsing - Kumi kata basis		Evenwicht 2 benen - Kumi/kata basis Spelvormen Sabaki & Transitie		Evenwicht 2 benen - Grip Kumi/kata volgorde R-R Spelvormen Sabaki & Transitie		Evenwicht 2 benen - Grip Kumi/kata volgorde R-R Spelvormen Sabaki & Transitie			
Tachi-waza		Seoi-nage		Seoi-nage		Seoi-nage	Seoi-nage Ippon-seoi-nage	O-goshi	Uki-goshi Koshi-guruma		
Transitie					Uke L-zijde -> Yoko Uke 4ptn -> Yoko		Uke R-zijde -> Yoko Uke kiest		Transities naar # houdgrepen		
Ne-waza		Yoko-shiho-gtame		Yoko-shiho-gtame		Yoko-shiho-gtame	Kami-shiho-gatame	Kami-shiho-gtame Tate-shiho-gtame	Tate-shiho-gatame Kesa-gatame		
		WEEK 17-20		WEEK 21-24		WEEK 25-28		WEEK 29-32			
		U9	U11	U9	U11	U9	U11	U9	U11		
Opwarming		Evenwicht 1 been - Kumi/kata volgorde R-L Spelvormen ifv O-soto-gari		Evenwicht 1 been - Kumi/kata volgorde R-L Spelvormen ifv O-soto-gari		Kumi/kata volgorde R-R		Kumi/kata volgorde R-L			
Tachi-waza		O-soto-gari		O-soto-gari	O-uchi-gari	O-soto-gari Seoi-nage	O-uchi-gari	O-goshi O-soto-gari	Herhalingslessen		
Transitie			Transities naar # houdgrepen		Transities naar # houdgrepen		Transities naar # houdgrepen		Transities naar # houdgrepen		
Ne-waza		Yoko-shiho-gtame	Kuzure-kesa-gatame Ushiro-kesa-gatame	Yoko-shiho-gtame	Ushiro-kesa-gatame Kuzure-kami	Yoko-shiho-gtame	Kuzure-kami Beenbevrijding	Kami-shiho-gtame Tate-shiho-gtame	Herhalingslessen		
										EXAMENS	