

JUDO
Vlaanderen 

MJOP – Judo groeimodel

Jaarplanning

Welkom

- Judo groeimodel: clustering
- Principes jaarplanning
- Aan de slag

Deel 1: Clustering

De leerlijn techniek

- Basisvoorwaarden
 - Bewegingsvaardigheden
 - Judovaardigheden
 - => Gelijkaardig per cluster
- Basis, verdieping en verpersoonlijking
- Oefenen, spelen en kampen
- Meerdere weken (4 tot 8) aan de slag met de eerste techniek/ de eerste cluster
 - Nage-waza: Seoi-nage
 - Katame-waza: Yoko-shiho-gatame



De leerlijn waarden

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



De leerlijn techniek

Clustering van technieken: leren door referentie

YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



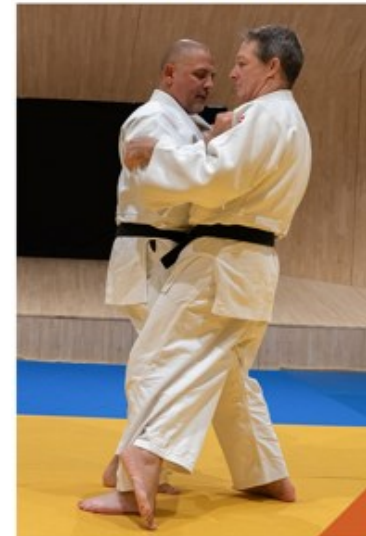
SEOI-NAGE



TSURIKOMI-GOSHI



O-UCHI-GARI

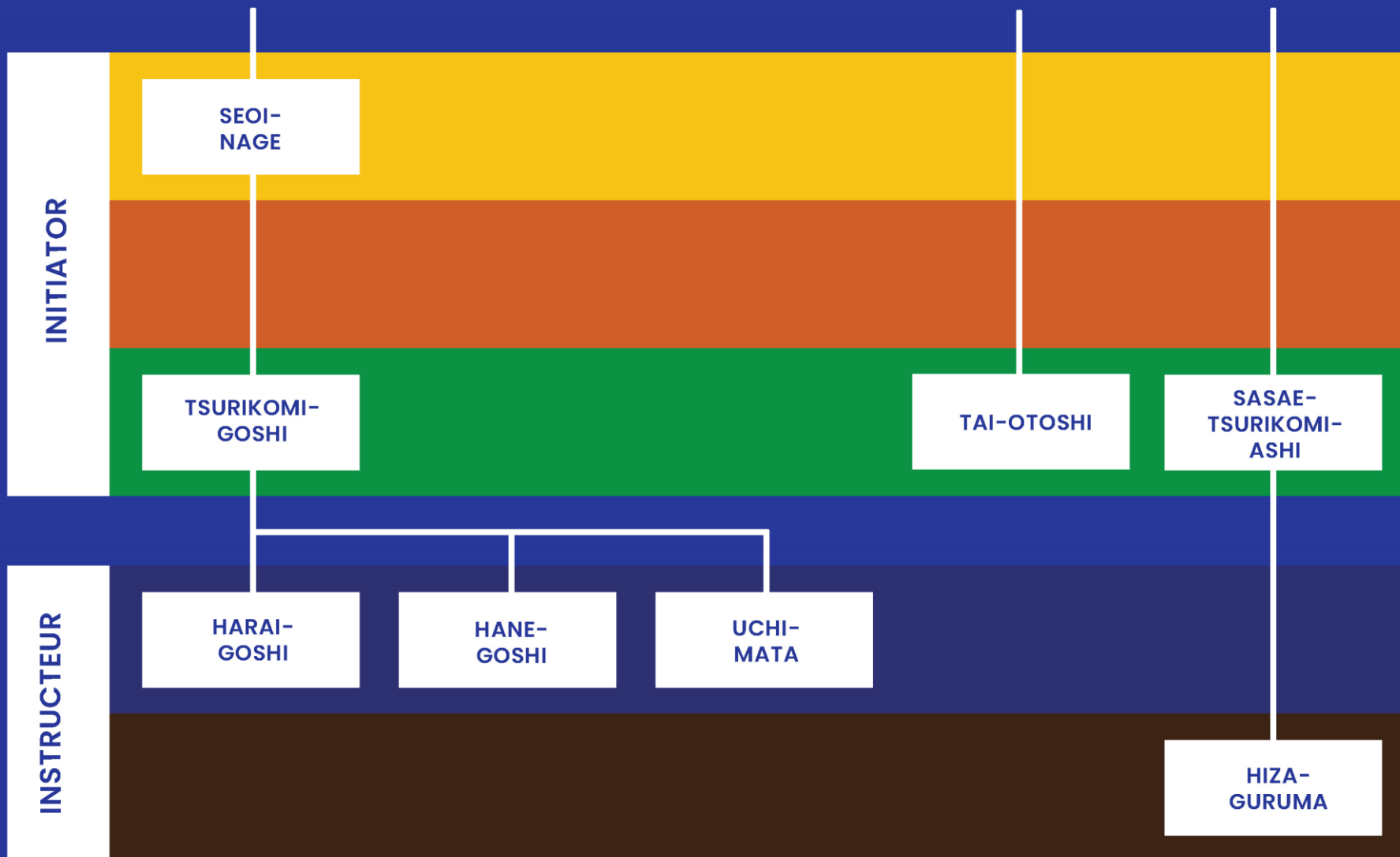


KO-UCHI-GARI

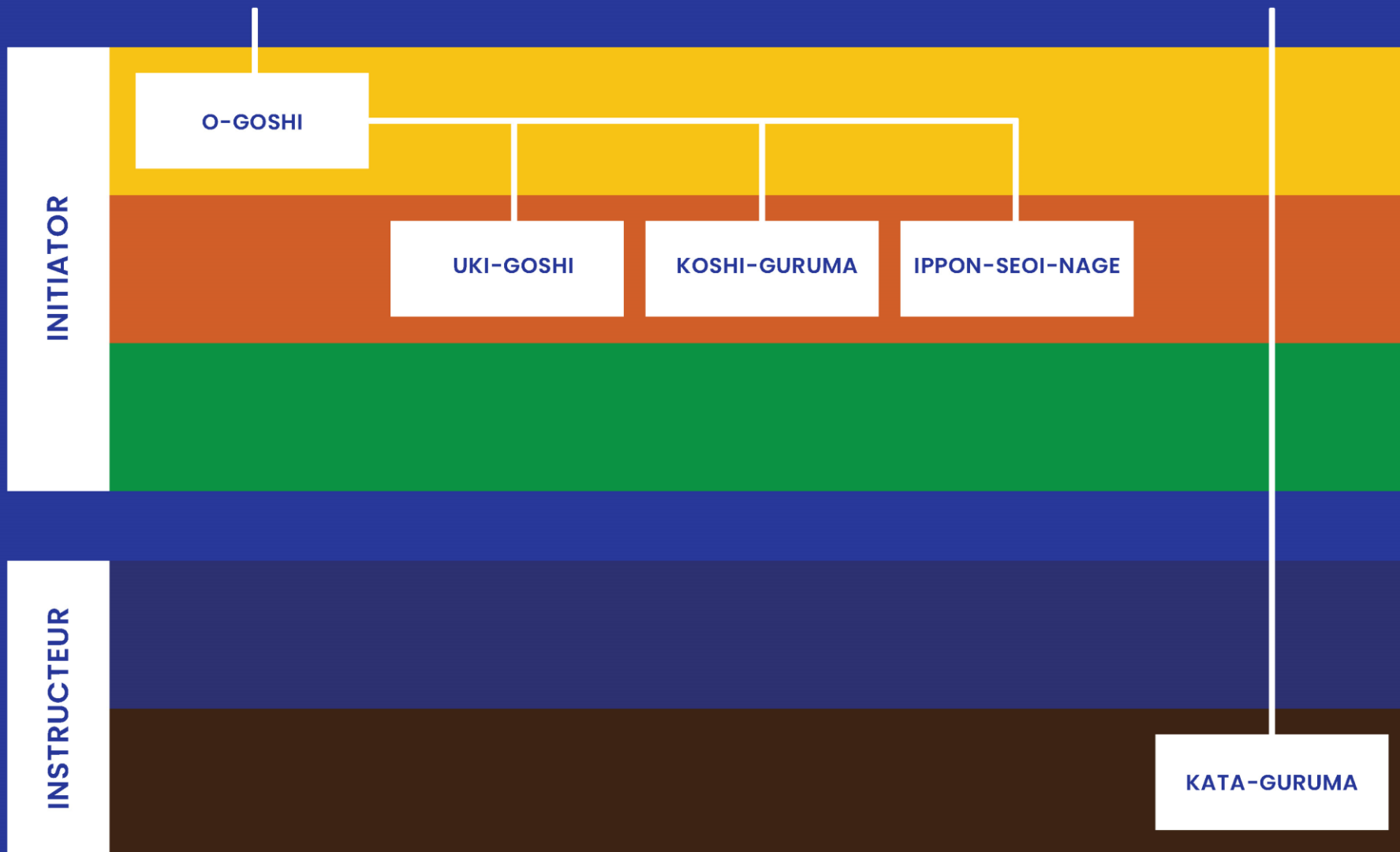


Nage-waza	Basis	Verdieping
<i>Seoi-nage</i>	5e kyu	4e kyu
<i>O-goshi</i>		
<i>O-soto-gari</i>		
<i>Uki-goshi</i>	4e kyu	3e kyu
<i>Koshi-guruma</i>		
<i>Ippon-seoi-nage</i>		
<i>O-uchi-gari</i>		
<i>Tsurikomi-goshi</i>	3e kyu	2e kyu
<i>Tai-otoshi</i>		
<i>Sasae-tsurikomi-ashi</i>		
<i>Ko-uchi-gari</i>		
<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>		

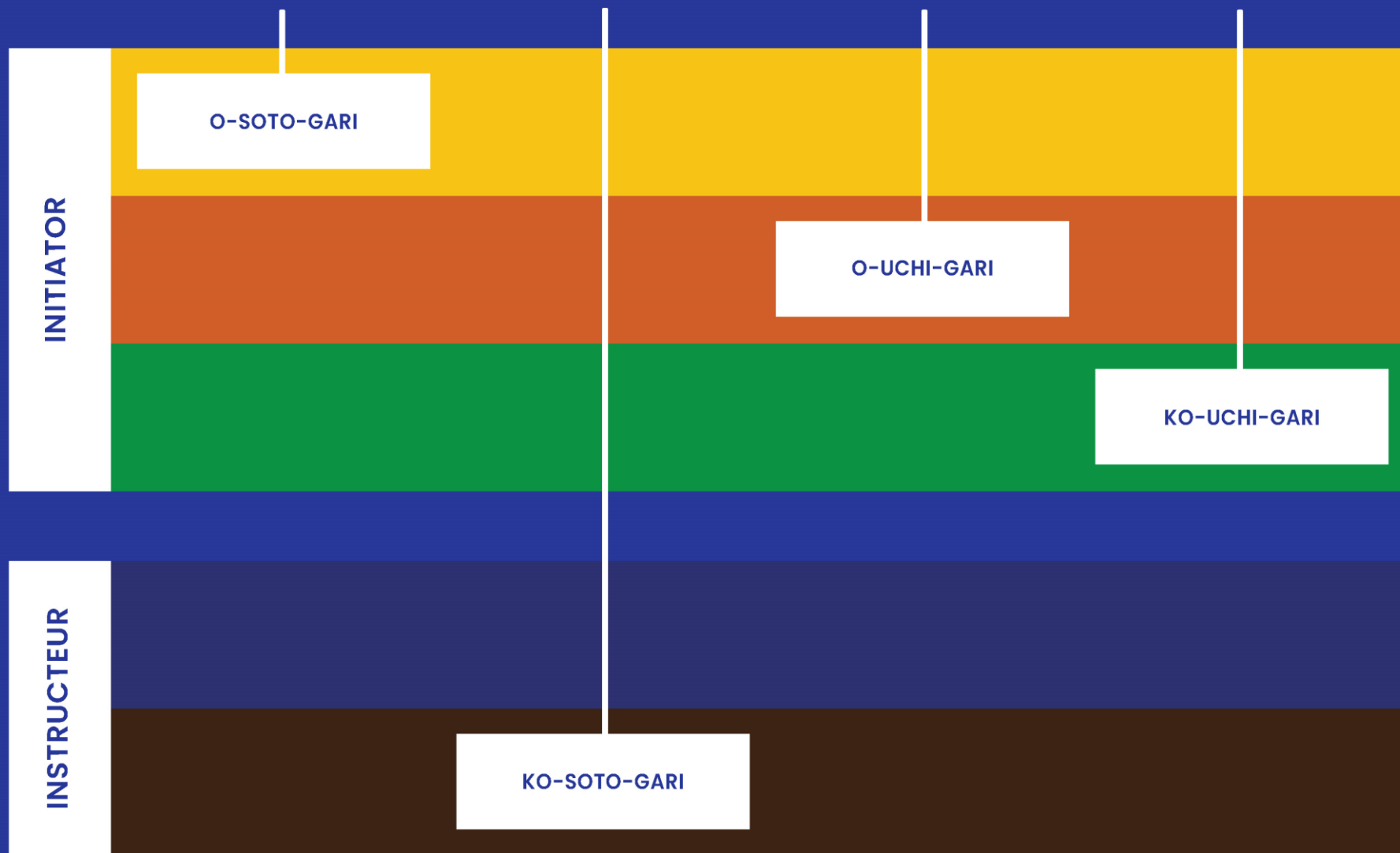
WORPEN CLUSTER 1: TWEEHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING



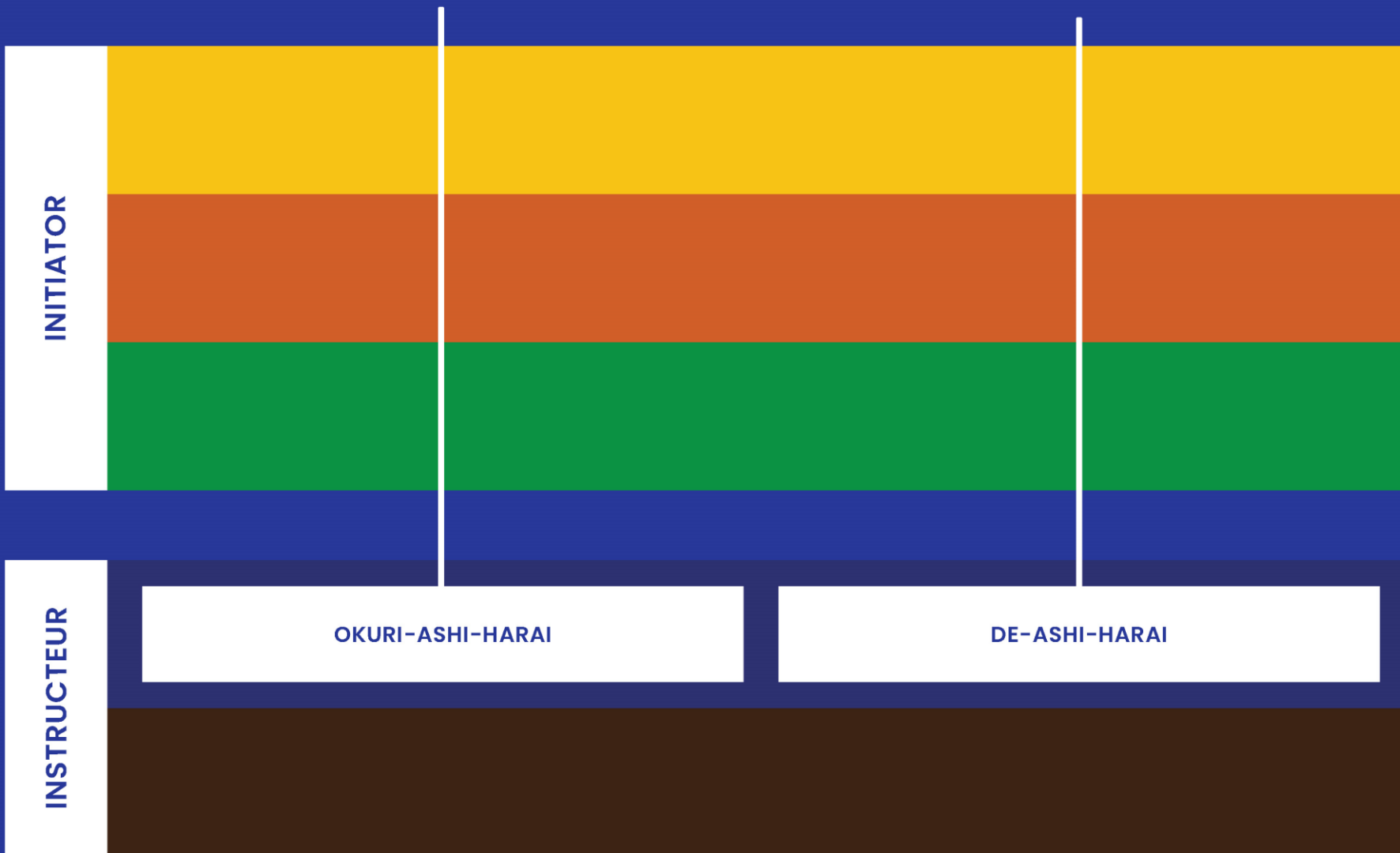
WORPEN CLUSTER 2: ÉÉNHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING



WORPEN CLUSTER 3: ACHTERWAARTSE VALRICHTING



WORPEN CLUSTER 4: VEEGBEWEGINGEN



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>		
<i>Makura-kesa-gatame</i>	3e kyu	2e kyu
<i>Kata-gatame</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

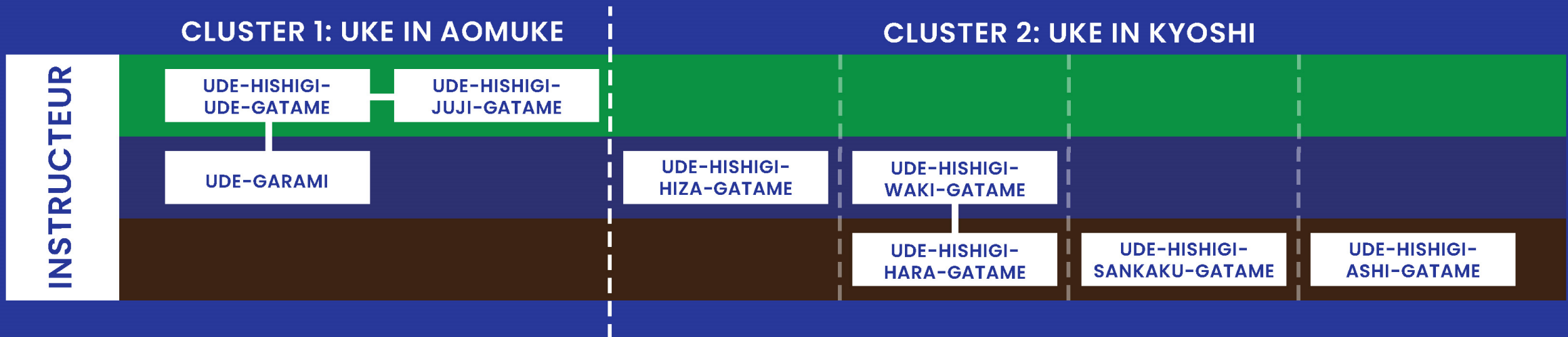
KESA-GATAME

KUZURE-KESA-GATAME

KATA-GATAME

Kansetsu-waza	Basis	Verdieping
<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>		

KLEMMEN CLUSTERS 1 & 2



Shime-waza	Basis	Verdieping
<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>		

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

Informatie

- Groeimodel – app



- Trainersplatform

- Inspiratiesessies
- Opnames



Deel 2: het jaarplan

Leen Dom

Principes binnen het jaarplan

- **Stap 1: bepalen DOEL en DOELGROEP**
 - Rekening houdend met beschikbare lesmomenten en trainers
- **Stap 2: opmaken 'Macro' jaarprogramma per doelgroep**
 - Werken **per cluster** Start altijd bij cluster 1
 - Link clusters Nage-waza, Ukemi en Katame-waza aan elkaar – technieken niet isoleren
 - Elke cluster komt bij voorkeur twee keer aan bod: één keer in het voorjaar en één keer in het najaar.
- **Stap 3: opmaken 'Meso' planning per periode van 4 tot 8 weken**
 - **Meerdere weken rond één cluster** (elke cluster bevat meerdere technieken, vaardigheden en uitvoeringsvormen)
 - **Langere aanleerperiode** is noodzakelijk voor correcte en veilige uitvoering, automatisatie en verdieping
 - Basisvoorwaarden, basis, verdieping en verpersoonlijking
- **Stap 4: lesvoorbereiding = 'Micro' niveau**
 - Belang van **autonomie** voor de lesgever
 - Belang van basisvoorwaarden benadrukken
 - **Groeimodel-app** en **OSK-trainingen** als tools benutten
 - Hoofdtrainer moet lesgevers betrekken bij meso planning en ondersteunen op micro niveau
 - **Oefenen, spelen en kampen** => Blijf creatief
 - Leer kinderen **aanvallen** - minder focus op de "vele" technieken; meer op toepassen van technieken per cluster

Deel 3: Aan de slag

Hoe kan het jaarplan eruit zien?

		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?

JAARPROGRAMMA U11-U13	september/oktober	oktober/november	december/januari	februari	maart	april	mei	juni
Ukemi	Yoko-ukemi (2.)	Yoko-ukemi (2.)	Ushiro-ukemi (1.)	Yoko-ukemi (2.)	Ushiro-ukemi (1.)	Zempo-kaiten (3.)	Zempo-kaiten (3.)	Zempo-kaiten (3.)
	Ushiro-ukemi (1.)	Zempo-kaiten (3.)	Yoko-ukemi (2.)		Mae-ukemi (4.)	Yoko-ukemi (2.)		
Nage Waza	Seoi-nage (1. 1.)	Koshi-guruma (2. 3.)	O-soto-gari (3. 1.)	O-goshi (2. 1.)	O-uchi-gari (3. 2.)	Ippon-seoi-nage (2. 4.)	Tai-otoshi (1. 3.)	Sasae-tori (1. 1.)
	Tsurikomi-goshi (1. 2.)			Uki-goshi (2. 2.)	Ko-uchi-gari (3. 3.)		Tsurikomi-goshi (1. 2.)	
Oesaikomi Waza	Yoko-shiho-gatame (1. 1.)	Kesa-gatame (2. 2.)	Ushiro-kesa-gatame (2. 3.)	Kuzure-kesa-gatame (2. 1.)	Tate-shiho-gatame (1. 3.)	Kuzure-kami-shiho-gatame (1. 4.)	Yoko-shiho-gatame (1. 1.)	Kami-shiho-gatame (1. 2.)
					Kata-gatame (2. 4.)			
Shime Waza				Hadaka-jime (1. 1.)		Okuri-eri-jime (1. 2.)		Kata-jime (1. 1.)
Kansetsu Waza	Juji-gatame (1. 2.)				Ude-gatame (1. 1.)		Juji-gatame (1. 2.)	

Hoe kan het jaarplan eruit zien?

Doelstelling	Motoriek / fysiek	basisvoorwaarden	basisfase	verdiepingsfase	verpersoonlijgingsfase
Yoko-ukemi (2.)	Vormspanning Bescherming hoofd - reflex kin op borst Zijwaartse rollen	Afslaan - Alternerend afslaan Outen-ukemi	Vanuit stand 2 per vanuit kniestand valbreken	ZW verplaatsing over hindernis	
Ushiro-ukemi (1.)	krachtuithouding buikspieren Koprol + AW schouderrol	Afslaan AW rol + afslaan Vanuit hurk	Vanuit stand AW verplaatsing over hindernis	vanuit duw hangen en loslaten actieve hindernis Na val doorrollen naar Kyoshi	
Seoi-nage (1. 1.)	Buig-strekbeweging Liften - squads Indraaien elleboog en positie pols	Yoko-ukemi Instap: Mae-mawari-sabaki Kuzushi basis kumi kata	indraaien zonder pakking Indraaien zonder tillen indraaien met tillen Ontwijken / blokkeren statisch werpen in verplaatsing AW	In verplaatsing VW Transitie - uke draait weg van tori Transitie - Uke maakt ebi weg van tori Schakel SNG - SNG (na ontwijken) Overname met SNG na 360° ontwijken	Nagi Komi Seoi-Otoshi Schakels Overnames Tactische kumi kata R vs R Toepassen in Kakari-geiko en Yakusoku-geiko
Tsurikomi-goshi (1. 2.)	idem	idem	idem	in verplaatsing VW Transitie - uke draait weg van tori Transitie - Uke maakt ebi weg van tori Schakel TKG - TKG na 360° ontwijken Overname met O-tsuru-goshi na blok	
Yoko-shiho-gatame (1. 1.)	borstcontrole bij rollende uke	Shiho-positie Ebi 4 puntensteun Positiewissels	Basisuitvoering Verdediging met yoko-ebi Passeren lang benen Kantel 4 Ptn - bulldozer Kantel guard	Transitie - uke draait weg van tori Transitie - Uke draait naar 4 ptn Schakelen van houdgreep Ontsnappen Bevrijden	Schakelen naar klem
Juji-gatame (1. 2.)		Kyoshi en Aomuke + schakelen Principe afkloppen voor opgave	Basisuitvoering Uchi-Komi per 2 (automatiseren) Toep. vanuit verdediging Yoko-shiho-gatame		

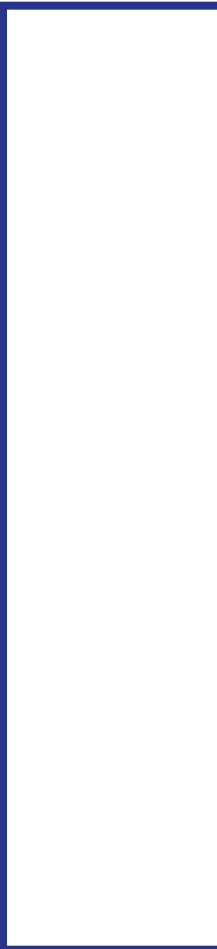


Hoe kan het jaarplan eruit zien?

Elke training: Vallen, judovaardigheden (basisvoorwaarden), fysieke training in spelvorm (coördinatie, snelheid, kracht, lenigheid)					
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	03/09	10/09	17/09	24/09	
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 tsuri-komi-goshi	B1-2 tsuri-komi-goshi	B1-2 tsuri-komi-goshi	B1-2 tsuri-komi-goshi	
	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 ruiters - heffen en dragen () instap: mae-mawari-sabaki (R + L) () basis 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 ruiters - heffen en dragen () instap: mae-mawari-sabaki (R + L) () basis 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 () basis 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 Kruipen, sluipen, rollen Wat kunnen we nog?	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden) Basisvoorwaarden naar cluster 1 () shiho positie () yoko-ebi (L + R) + met partner () vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden) Basisvoorwaarden naar cluster 1 () shiho positie () yoko-ebi (L + R) + met partner () yoko-ebi positie tssn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi () vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi () positiewissels vierpuntensteun--> ruglig	Kruipen, sluipen, rollen,.... (bewegingsvaardigheden) Basisvoorwaarden naar cluster 1 () shiho positie () yoko-ebi (L + R) + met partner () yoko-ebi positie tssn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi () vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi () positiewissels vierpuntensteun--> ruglig	

Hoe kan een examenformulier eruit zien?

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		
		Eindscore - uitvoering		
Yoko-ukemi	Stip	B(1) vanuit stand		
	Stip	B(2) partnerwerk (uke 2 knieën)		
		Eindscore - uitvoering		
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)		
		Eindscore - uitvoering		
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)		
		Eindscore - uitvoering		
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		
		Eindscore - uitvoering		
O-soto-gari	Stip	B(1) stand langs partner en zwaaien + werpen		
	Gordel	B(2) instap + zwaai langs partner + werpen		
		Eindscore - uitvoering		



judovlaanderen.be

