



Jaarplanning

Kort – 30' minuutjes

Zelf aan het werk

Feedback indien gewenst

Afspraken

Micro uit

Signaal onderbroken

Vragen

Welkom

- Groeimodel:
 - Clustering –macro
 - Keuzes maken – meso
 - OSK – micro
- Jaarplanning
- Vragen

Deel 1: Groeimodel

De leerlijn techniek

Clustering van technieken: leren door referentie

Macroniveau – welke technieken wanneer?

YOKO-SHIHO-GATAME



KAMI-SHIHO-GATAME



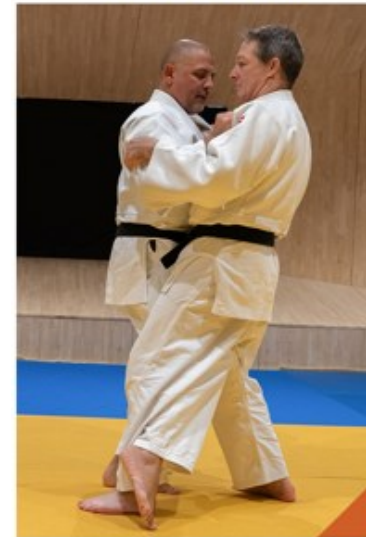
SEOI-NAGE



TSURIKOMI-GOSHI



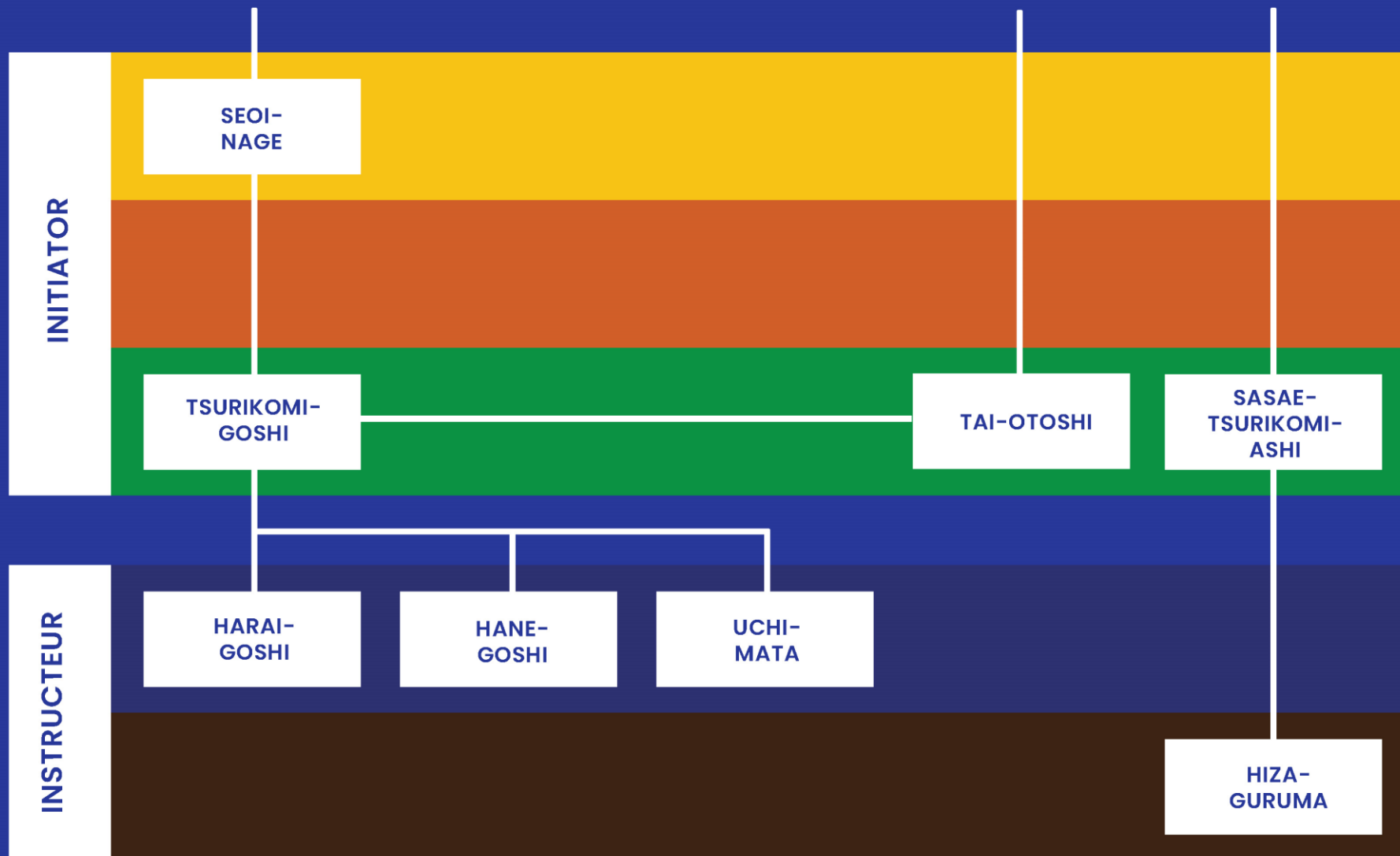
O-UCHI-GARI



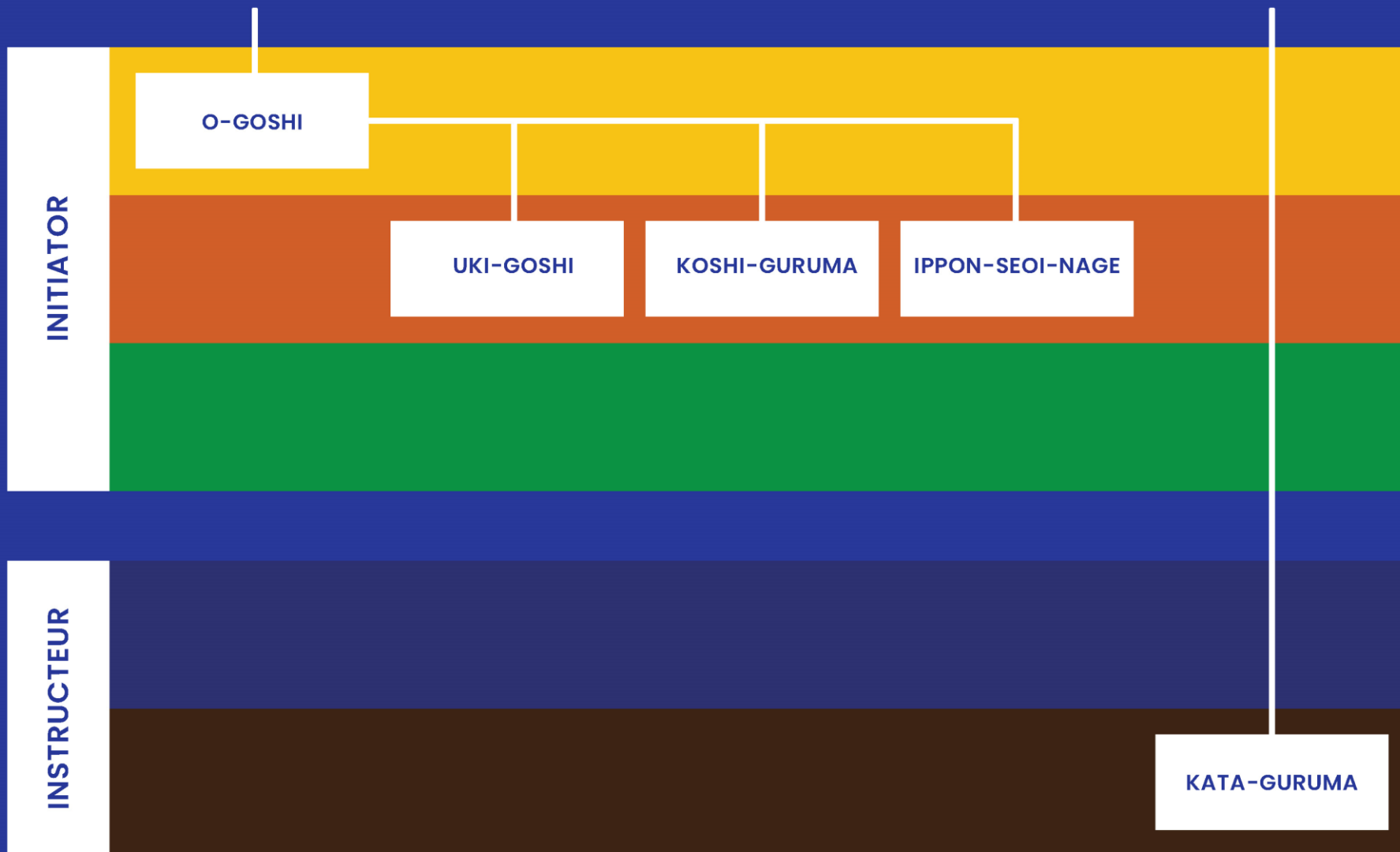
KO-UCHI-GARI



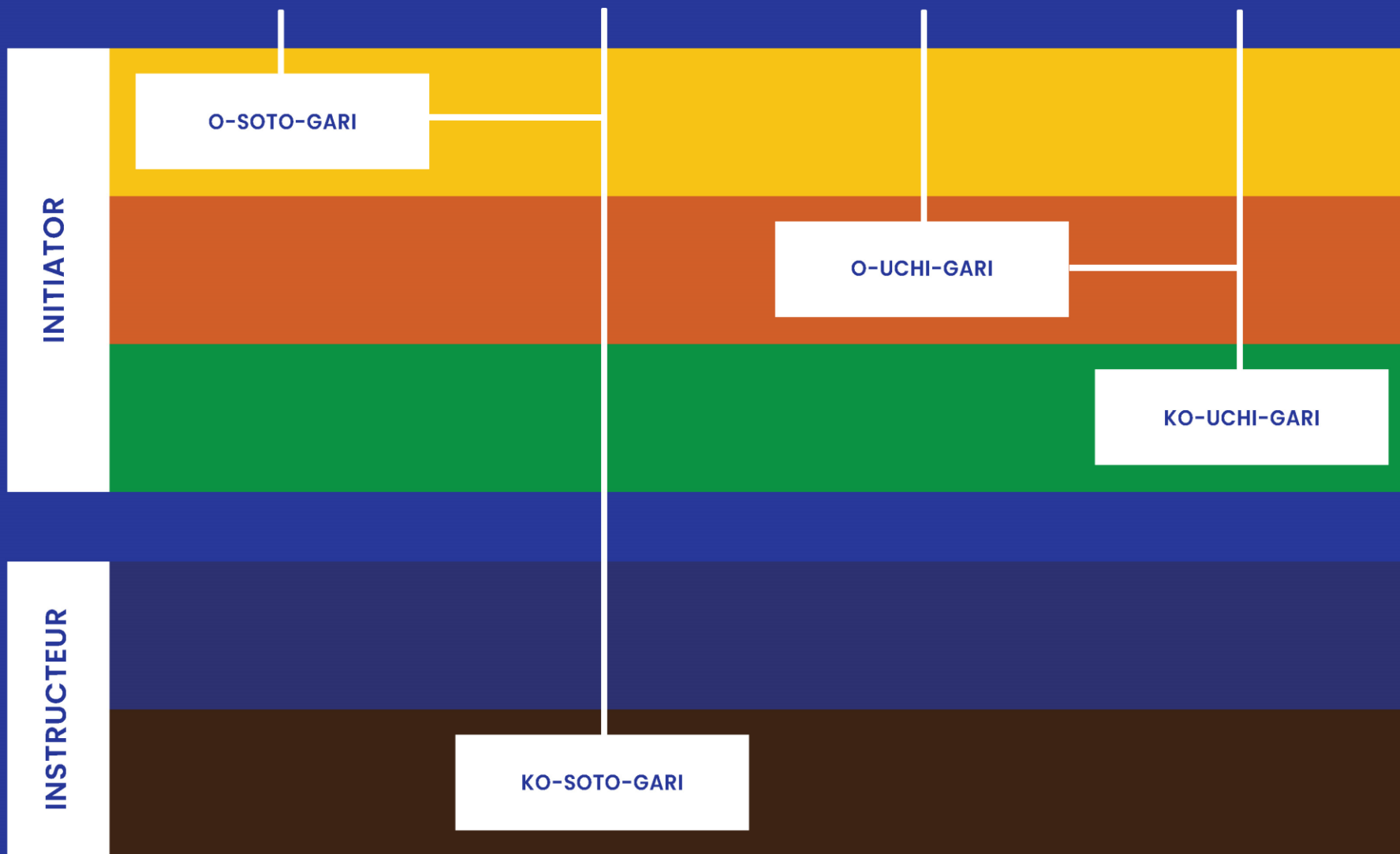
WORPEN CLUSTER 1: TWEEHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING



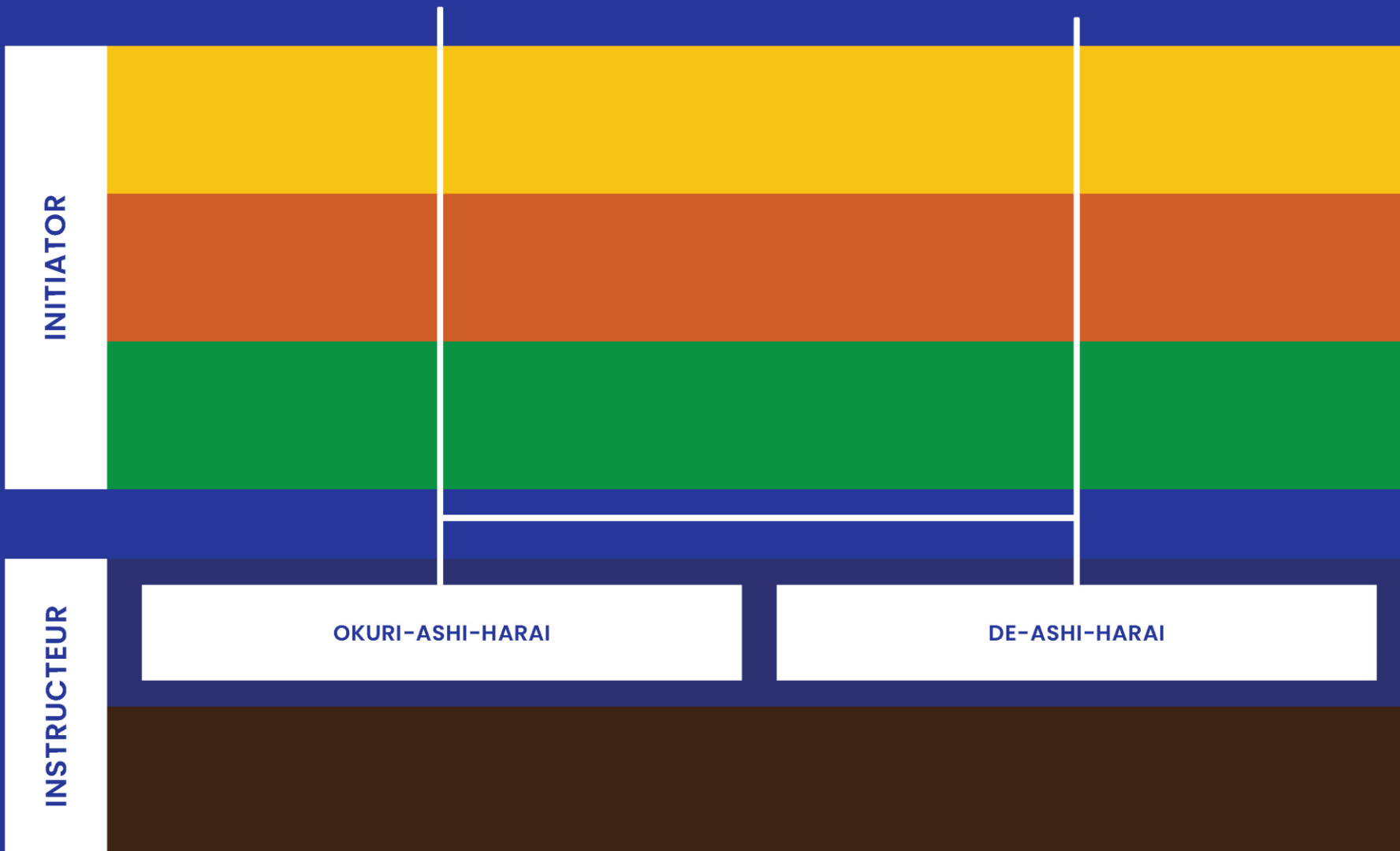
WORPEN CLUSTER 2: ÉÉNHANDIG MET VOORWAARTSE VALRICHTING



WORPEN CLUSTER 3: ACHTERWAARTSE VALRICHTING



WORPEN CLUSTER 4: VEEGBEWEGINGEN



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

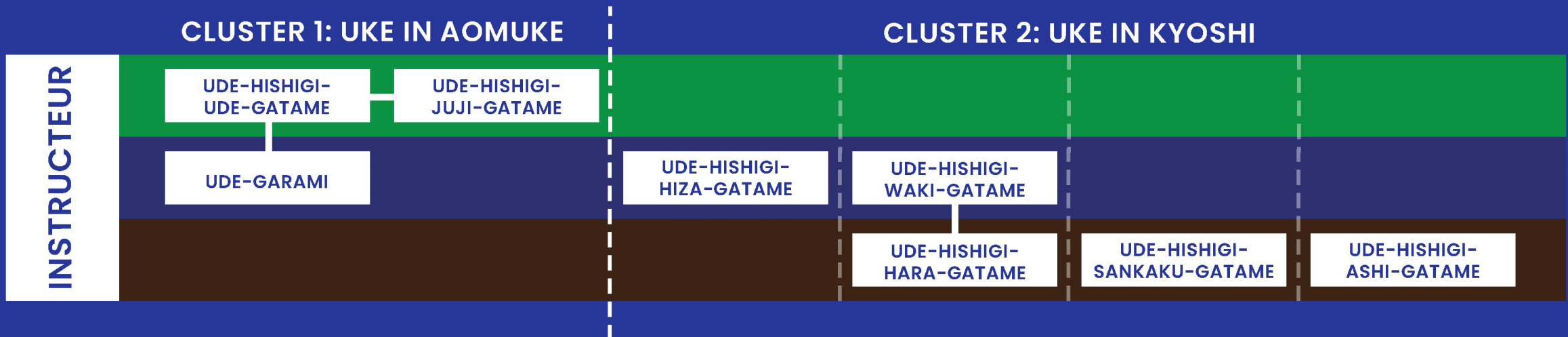
USHIRO-KESA-GATAME

KESA-GATAME

KUZURE-KESA-GATAME

KATA-GATAME

KLEMMEN CLUSTERS 1 & 2



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



De leerlijn techniek

- Meerdere weken (4 tot 8) aan de slag met de eerste cluster
 - Nage-waza: Seoi-nage
 - Katame-waza: Yoko-shiho-gatame
- Basisvoorwaarden
 - Bewegingsvaardigheden
 - Judovaardigheden
 - => Gelijkaardig per cluster(s)
- Basis, verdieping en verpersoonlijking
 - => Keuzes maken: Uitvoeringsvormen // transities //...
 - => vb basis blok 1 – verdieping blok 2



Slim kiezen (mesoniveau)

Situatief denken in nage-waza

1. Basisjudovaardigheden
2. Aanval en verdediging
3. Transitie
4. Overname
5. schakel

...+ Tactische vaardigheden

Slim kiezen (mesoniveau)

Situatief denken in katame-waza

1. Basisjudovaardigheden
2. Aanval uke op de rug, tori aan de benen/ Aanval tori op de rug, uke aan de benen
3. Vierpuntensteun
4. Transitie mouw/Transitie kraag

5. Buik

...+ *Tactische judovaardigheden*

Seoi-nage



Ippon-seoi-nage



Kesa-gatame



Kata-gatame



Tsurikomi-goshi



Ippon-seoi-nage





OSK

Oefenen

Spelen

Kampen

Informatie

- Groeimodel – app
 - JV-groeimodel web
 - Excel – alle inhoud
-
- OSK-trainingen
-
- Trainersplatform
 - Inspriatiesessies
 - Opnames



Deel 2: het jaarplan

Principes binnen het jaarplan

- Stap 1: bepalen DOEL en DOELGROEP
 - Rekening houdend met beschikbare lesmomenten en trainers

Tabel 16: Minimumleeftijd en aantal lessen voor een graadverhoging

Graad	Leeftijdscategorie	Minimumleeftijd	Aantal lessen (voorbereidingstijd)
5 ^{de} kyu	U9	7 jaar worden	50
4 ^{de} kyu	U11	9 jaar worden	100 (na examen 5 ^{de} kyu)
3 ^{de} kyu	U13	11 jaar worden	120 (na examen 4 ^{de} kyu)
2 ^{de} kyu	U15	13 jaar worden	120 (na examen 3 ^{de} kyu)
1 ^{ste} kyu	U18	15 jaar worden	120 (na examen 2 ^{de} kyu)

Dit kader is richtinggevend, niet bepalend.

Principes binnen het jaarplan

- Stap 2: opmaken 'Macro' jaarprogramma per groep
 - Welke inhoud en moeten ingepland worden en wanneer (welke maanden)?
 - Werken **per cluster**: Start altijd bij cluster 1
 - Link clusters **nage-waza, ukemi en katame-waza** aan elkaar – **technieken niet isoleren (slim kiezen)**
 - *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
 - Elke cluster bevat meerdere technieken, vaardigheden en uitvoeringsvormen.
 - Wat is het doel van deze lesperiode? Basisvoorwaarden, basis, verdieping en verpersoonlijking of ? Leren kantelen, goed reageren na de aanval, leren benen passeren,...?
 - **Gebruik wat reeds gekend is uit eerdere lessen en lesperiodes (slim kiezen).**

Principes binnen het jaarplan

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 jaarplanning en ondersteunen op micro niveau
- **Oefenen, spelen en kampen** => Blijf creatief, werk steeds in functie van je doel.
- Leer kinderen **judoën** - minder focus op de "vele" technieken; meer op toepassen van technieken per cluster



OSK
Oefenen
Spelen
Kampen

Deel 3: Aan de slag

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-tsurikomi-goshi (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.)	Kamae-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		

JAARPROGRAMMA U11-U13	september	oktober	november	december
Ukemi				
Situatief/Tactiek Nage-waza	Voorwaarts indraaien onder druk + verdedigen			
Nage Waza	Seoi-nage (1.1.)			
	Tsurikomi-goshi (1.2.)			
Situatief/Tactiek Katame-waza	Vierpuntensteun controleren + aanval	Positiewissel T Rug, U voor benen	U Rug, T voor benen	
Osaekomi Waza	Yoko-shiho-gatame (1.1.)			
Waarden				



JAARPROGRAMMA 13+	september	oktober	november	december
Ukemi				
Situatief/Tactiek Nage-waza	<i>Worpen VW onder druk + verdedigen</i>	<i>Worpen VW vanuit mae-mawari en reacties</i>	<i>Worpen AW vanuit actie reactie en KK opbouw mouw-kraag.</i>	
Nage Waza	Seoi-nage (1.1.)	Harai-goshi (1.5.)	O-uchi-gari (3.2.)	Tsurikomi-goshi (1.2.)
		Hane-goshi (1.6.)	Ko-uchi-gari (3.3.)	Tai-otoshi (1.3.)
Situatief/Tactiek Katame-waza	<i>Vierpuntensteun controle houden/openening maken, aanval plaatsen</i>	<i>Positiewissel T Rug, U voor benen</i>	<i>U Rug, T voor benen</i>	<i>Transitie uit de kraag</i>
Osaekomi Waza	Yoko-shiho-gatame (1.1.)	Tate-shiho-gatame (1.3.)	Kuzure-kesa-gatame (2.1.)	
			Kata-gatame (2.4.)	
Shime Waza	Katate-jime (2.4.)	Gyaku-juji-jime (2.2.)		Okuri-eri-jime (1.2.)
		Nami-juji-jime (2.1.)		
		Kata-juji-jime (2.3.)		
Kansetsu Waza	Juji-gatame (1.2.)			Ashi-gatame (2.5.)

2025-05-31 Bijscholingsdag Judo groeimodel - Judo Vlaanderen

Jaarplanning U9 - U11

	WEEK 1-4		WEEK 5-8		WEEK 9-12		
	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		
Tachi-waza	Seoi-nage		Seoi-nage		Seoi-nage	Seoi-nage Ippon-seoi-nage	
Transitie				Uke L-zijde -> Yoko Uke 4ptn -> Yoko		Uke R-zijde -> Yoko Uke kiest	
Ne-waza	Yoko-shiho-gtame		Yoko-shiho-gtame		Yoko-shiho-gtame	Kami-shiho-gatame	Kar Tat
	WEEK 17-20		WEEK 21-24		WEEK 25-28		
	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		
Tachi-waza	O-soto-gari		O-soto-gari	O-uchi-gari	O-soto-gari Seoi-nage	O-uchi-gari	
Transitie		Transisites naar # houdgrepen		Transisites naar # houdgrepen		Transisites 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	Kar Tat

NAAM : _____

INITIATIE - ONTWIKKELING	gele gordel wit/geel bij worpen en grepen BASIS						👍	👎
	1	2	3	4	5	6		
SEMPO KAITEN voorwaarts rollen	x	x	x	x	x	x		
USHIRO UKEMI achterwaartse val	x	x	x	x	x	x		
YOKO UKEMI zijwaartse val	x	x	x	x	x	x		
MAE UKEMI plankval uit stand / op knieën	x	x	x	x	x	x		
SEOI NAGE schouderworp met beide handen								
Verdedigen mae-sabaki (ontwijken)	x	x	x					
Verdedigen naar jigotai (blokkeren)	x	x	x					
Werpen vanuit stilstand	x	x	x					
Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts (ushiro-mawari-sabaki)	x	x	x					
O GOSHI grote heupworp								
Verdedigen mae-sabaki (ontwijken)		x		x		x		
Verdedigen naar jigotai (blokkeren)		x		x		x		
Werpen vanuit stilstand		x		x		x		
Werpen vanuit verplaatsing achterwaarts (ushiro-mawari-sabaki)		x		x		x		
O SOTO GARI grote buitenwaartse beenveeg								
Verdedigen met aangevallen been achterwaarts			x		x	x		
Verdedigen met niet-aangevallen been achterwaarts = tegendraaien (naar overname toe)			x		x	x		
Werpen vanuit stilstand			x		x	x		

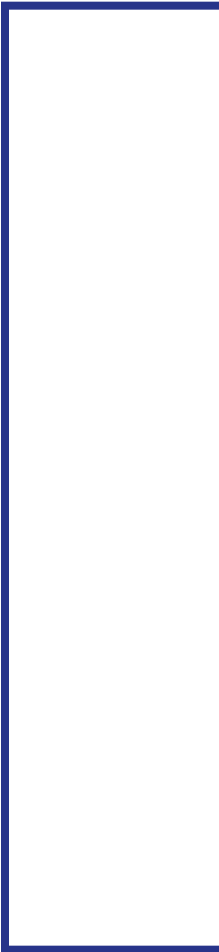
		September	October	November
Nage-waza		Principe: aanval voorwaarts	Principe: aanval voorwaarts	Principe: voor-achter
Katame-waza		Principe: positiewissel + ebi (aanval tori)	Principe: positiewissel + ebi (aanval uke)	Principe: transitie, uke draait weg
Doel (motoriek/techniek/tactiek)	Worpen steeds in ayumi-ashi en tsugi-ashi met aanvalsvoet vooruit.	Basisvoorwaarden naar cluster 1 en 2 nage-waza en cluster 1 katame-waza, Bewegingsvaardigheden (rollen in alle richtingen + varianten) Start vanuit positiewissels en ebi.	Van basisvoorwaarden cluster 1 en 2 naar kake bij seoi-nage en tai otoshi. Tsurikomi-goshi beperkt aanreiken. Start vanuit positiewissels en ebi.	Van basisvoorwaardem cluster 1 en 2 met ippon-seoi-nage als nieuwe worp + principe actie/reactie voor-achter. Eerste volledige transities. Yoko-shiho-gatame verbinden naar grepen kami en kuzure-kami.
Doel (fysiek)		Bewegingsvaardigheden (rollen in alle richtingen + varianten) Plankhouding (3 varianten telkens 30 sec)	Bewegingsvaardigheden (rollen in alle richtingen + varianten) Plankhouding (3 varianten telkens 30 sec) Ebi's	Opbouw acro (kopstand, handstand doorrollen, surfplank, radslag) Plankhouding (3 varianten telkens 30 sec)
Doel (persoon - waarden)		Groeten naar de mat, naar de partner.		
Ushiro-ukemi		ushiro-ukemi	ushiro-ukemi	ushiro-ukemi
Yoko-ukemi		yoko-ukemi	yoko-ukemi	yoko-ukemi
Zempo-kaiten			Zempo-kaiten	Zempo-kaiten
Seoi-nage	Cluster 1 NW	seoi-nage	seoi-nage	seoi-nage
Tsuri-komi-goshi	Cluster 1 NW		tsurikomi-goshi	tsurikomi-goshi
Sasae-tsuri-komi-ashi	Cluster 1 NW			
Tai-otoshi	Cluster 1 NW		tai-otoshi	
Tsurikomi-goshi	Cluster 1 NW			

Programma Kindergroep 2025-2026

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	05/09	12/09	19/09	26/09	
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 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) () 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) () 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 tssn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi () vierpuntensteunpositie + verplaatsing kyoshi	Kruipen, sluipen, rollen,..... (bewegingsvaardigheden) Basisvoorwaarden naar cluster 1 () shiho positie () ushiro-ebi + met partner () ushiro-ebi positie tssn benen partner rechtstaand (tsugi-ashi - jigotai)/ kyoshi	



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	

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL

- Vanuit stand
- Verplaatsen
- Hindernis - Uke vierpuntensteun
- Hindernis - Uke buik, rollend



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN

- Werpen
- Werpen in verplaatsing
- Verdedigen door te ontwijken
- Verdedigen door te blokkeren



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- Positie en controle
- Verdedigen met ebi
- Aanval op de rug of voor de benen
- Aanval, uke vierpuntensteun



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS

- Vanuit stand
- Met partner



O-GOSHI

GROTE HEUP

- Werpen
- Werpen in verplaatsing
- Verdedigen door te ontwijken
- Verdedigen door te blokkeren



TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

- Positie en controle
- Verdedigen met ebi
- Aanval tori op de rug of voor de benen
- Aanval, uke vierpuntensteun

5DE KYU (GELE GORDEL)



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL LINKS EN RECHTS



O-GOSHI

GROTE HEUP



TATE-SHIHO-GATAME

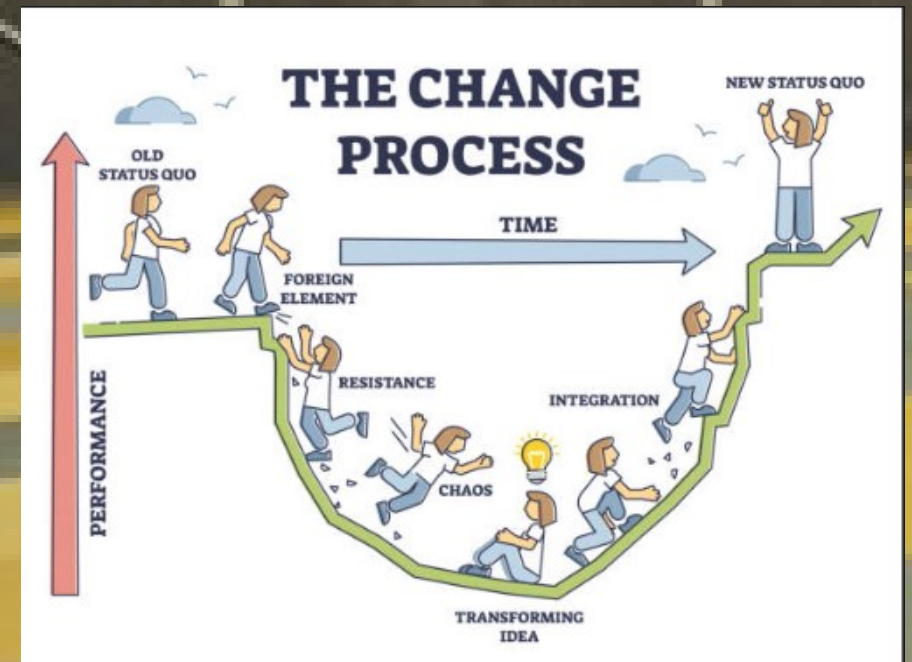
RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN

De leerlijn waarden

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



Stap voor stap is ook goed!



judovlaanderen.be

