

INSPIRATIEDAG

LOMMEL



Voor judoka's,
trainers en
bestuurders



Sessies op én
naast de mat



Broodjeslunch
inbegrepen



€ 7,50 per sessie
(infosessie topsport
gratis)



SESSIES OP DE MAT - DOJO 1

09:00-09:50 Ken Kennes & Leen Dom

Het judo groeimodel next level:
creatief aan de slag met randori.

10:00-11:00 Kai Krabben

Judo vanuit het bewegen in nage-
waza: een uitdagende aanpak met
ashi-waza centraal. - **Deel 1**

11:15-12:15 Kai Krabben

Judo vanuit het bewegen in ne-
waza: een uitdagende aanpak vanuit
rol- & draaibeweging. - **Deel 2**

12:15-13:00 PAUZE

13:00-14:00 Ken Kennes & Leen Dom

Herhaling van de sessie van de
voormiddag.

14:15-15:15 Dennis Buttler

Creatief met spel- en
kampvormen. - **Deel 1**

15:30-17:00 Dennis Buttler

Creatief met spel- en
kampvormen. - **Deel 2**



AANGERADEN: VOLG DE BEIDE
OPEENVOLGENDE SESSIES VAN
KAI KRABBen EN DENNIS BUTTLER.



SESSIES OP DE MAT - DOJO 2

10:00-11:00 G-commissie

Praktijksessie:
training geven aan G-judoka's.

11:15-12:15 Jef Joris

Blessures voorkomen met een
goede opwarming.

! Je neemt deel aan de sessies
van Jef Joris in judobroek en T-
shirt.

12:15-13:00 PAUZE

13:00-14:00 Jef Joris

Herhaling van de sessie van de
voormiddag.

14:15-15:15 Tijl Lindekens

Van kumi-kata naar aanval: Ai-
yotsu. - **Deel 1**

15:30-17:00 Tijl Lindekens

Van kumi-kata naar aanval:
Kenka-yotsu. - **Deel 2**



AANGERADEN: VOLG DE BEIDE
OPEENVOLGENDE SESSIES VAN
TIJL LINDEKENS.



SESSIES NAAST DE MAT LESLOKAAL

09:00-09:50 Silvia Buysens & Thanée Herregodts

Een open gesprek over clubwerking,
uitdagingen en ondersteunings-
mogelijkheden.

10:00-11:00 Peter Smolders

Blessures in judo en de impact
van shime-waza op ons lichaam.

11:15-12:15 Jean-Pierre Dziergwa & werkgroep judo 55+

Starten met Kintsugi judo.

12:15-13:00 Buitengewone Algemene Vergadering

Naar aanleiding van de gewone AV,
waar het quorum van 2/3
aanwezigheid van de clubs niet
werd gehaald, wordt een BAV
georganiseerd om de punten ter
statutenwijziging te behandelen.

14:00-15:30 Bart Hannes

Verzekering en aansprakelijkheid
met ruimte voor vragen uit de
praktijk.

15:45-16:45 Silvia Buysens & Thanée Herregodts

Herhaling van de sessie van de
voormiddag.



RANDORITRAININGEN IN DE SPORTHAL - TRAINERS TOPSPORT JUDO VLAANDEREN

10:00-11:30

U21+

(+Laatstejaars U18)

11:30-13:00

U15/U17

(+ Laatstejaars U13)

13:00-14:00

INFOSESSIE TOPSPORT

14:00-15:30

U21+

(+ Laatstejaars U18)

15:30-17:00

U15/U17

(+Laatstejaars U13)

Kaderdag ondersteund door:



SPORT.
VLAANDEREN

