

Inspiratiedag Lommel 05/09 – breng **judoka's, trainers en bestuurders** samen! Maak er een echte kaderdag of teambuilding van!

We voorzien een uitgebreid aanbod aan sessies in verschillende dojo's en lokalen. Bij inschrijven kan je kiezen welke sessie in welke dojo je volgt. Ook de wedstrijdjudoka's kunnen op 5 september in Lommel terecht voor een trainingsdag met s'middag een infosessie Topsport!

Let op: Voor de sessie olv Kai Krabben, Dennis Buttler en Tijn Lindekens is het sterk aangeraden de beide opeenvolgende sessies te volgen.

Per sessie betaal je 7.5 euro. Trainers dienen vooraf via ledenbeheer te registreren en te betalen! Deelname aan de infosessie topsport en de randoritrainingen is gratis.

Voor elke geregistreerde deelnemers is een broodjeslunch inbegrepen.

Sessies op de mat in dojo 1

9u-9u50 en 13u-14u Docent: Ken Kennes en Dom Leen Ken is docent VTS, Talententrainer U15. Als voorzitter bij JC Fudji Yama Boom-Niel-Schelle is hij dagelijks bezig met clubwerking. Ken is een gedreven trainer met ervaring als topsporter, trainer en bestuurder. Door zijn toewijding, inzet, kennis, ervaring en creativiteit is hij een vaste waarde binnen het trainersteam topsport en het VTS-team van Judo Vlaanderen Leen is verantwoordelijk Trainersopleidingen en deelt vanuit deze functie haar inzichten en ervaring.	Het judo groeimodel next level: creatief aan de slag met randori Hoe werk je toe naar randori? Welke werkvormen zijn er en hoe breng je variatie? We geven een kader dat je hierbij kan helpen of inspireren. Aan de hand van een aantal voorbeelden brengen we dit kader in de praktijk.
10u-11u Docent: Kai Krabben Kai Krabben is werkzaam als regiotrainer talentontwikkeling bij de Judo Bond Nederland. Kai heeft een achtergrond in bewegingswetenschappen en is gepromoveerd op onderzoek binnen het judo	Judo vanuit het bewegen in nage-waza: een uitdagende aanpak met ashi-waza centraal. – Deel 1 In zijn sessies benadert Kai judo vanuit het bewegen. Judo is immers bewegen en dan ook nog met zijn tweeën. Hij behandelt drie vormen van bewegen: bewegen in je eentje, bewegen met elkaar en bewegen "tegen" elkaar. Dit alles met veel variatie om blijvend uit te dagen én plezier te laten beleven. In de eerste sessie staat ashi-waza centraal,

voor blinden en slechtzienden (VI judo). Kai werkt veel met het Athletic Skills Model (ASM). In zijn training is bewegen altijd het vertrekpunt, dit geldt voor zowel jong oud en voor zowel recreatieve als wedstrijdgerichte sporters.	waarbij hij werkt vanuit de coördinatie en met name het ritmisch vermogen.
11u15-12u15 Docent: Kai Krabben	Judo vanuit het bewegen in ne-waza: een uitdagende aanpak vanuit rol- en draaibewegingen. – Deel 2 De tweede sessie onder leiding van Kai focust op ne-waza, waarbij hij start vanuit verschillende rol- en draaibewegingen.
12u15 – 13u	PAUZE
13u-14u Docent: Ken Kennes Herhaling van de sessie van 9u-9u50!	Het judo groeimodel next level: creatief aan de slag met randori Hoe werk je toe naar randori? Welke werkvormen zijn er en hoe breng je variatie? We geven een kader dat je hierbij kan helpen of inspireren. Aan de hand van een aantal voorbeelden brengen we dit kader in de praktijk.
14u15-15u15 Docent: Dennis Buttler Dennis is een ervaren vechtsporter en trainer die sinds 1983 actief is in de budosport. Met een achtergrond in judo, jiu-jitsu, ju-jutsu en Braziliaans jiu-jitsu (BJJ) heeft hij zowel nationaal als internationaal ervaring opgedaan als sporter en trainer. Daarnaast werkt hij als trainer op het gebied van leer- en prestatieontwikkeling. Zijn brede expertise in sport, onderwijs en prestatieverbetering vormt de basis voor de praktische en innovatieve inzichten die hij deelt. Info: https://www.budo-spiele.de/index.html	Creatief met spel- en kampvormen. – Deel 1 Dennis biedt een waaier aan inspiratie rond spelen en kampen aan. Hiervoor gebruikt hij o.a. verschillende materialen en methoden. Tijdens de sessie zet hij je aan het werk en zal je gaandeweg voelen welke invloed zijn aanpak kan hebben op de trainingsbeleving en intensiteit. Hij laat je voelen hoe spelen en kampen zinvol kunnen zijn voor onze wedstrijd sport.

15u30-17u	Creatief met spel- en kampvormen. – Deel 2
Docent: Dennis Buttler	In deze sessie werkt Dennis verder op de inhouden van voorgaande sessie.

Sessies op de mat in dojo 2

10u-11u	Praktijksessie training geven aan G-judoka's
Docenten: G-commissie	In deze praktijk sessie leren deelnemers hoe ze judotrainingen op een verantwoorde en plezierige manier kunnen aanbieden aan G-judoka's. De focus ligt op het aanpassen van didactiek, communicatie en oefenstof aan de verschillende mogelijkheden en ondersteunings-behoeften van de sporters, met oog voor veiligheid en structuur. De sessie is praktijkgericht en interactief. Door middel van aangepaste oefen- en spelvormen ervaren deelnemers hoe zij kunnen omgaan met niveauverschillen binnen de groep en hoe zij een positieve, motiverende en veilige trainingsomgeving creëren
11u15-12u15	Blessure voorkomen met een goede opwarming.
Docent: Jef Joris Jef Joris is kinesitherapeut, manueel therapeut en specialist in kracht- en conditietraining met een sterke achtergrond in de topsport. Dankzij zijn jarenlange ervaring binnen verschillende nationale sportfederaties begeleidt hij zowel recreatieve sporters als topsporters naar een optimaal functionerend en belastbaar lichaam. Jef behoort tot het Team Topsport Judo Vlaanderen, is dagelijks actief in de Topsportschool en geeft ook les binnen de trainersopleidingen.	Jef bespreekt de principes van een goede opwarming en laat je nadenken over oefeningen die een waardevolle aanvulling vormen op je eigen trainingspraktijk. Je neemt deel aan deze sessie in judobroek en tshirt.

12u15 – 13u	PAUZE
13u-14u Docent: Jef Joris Herhaling van de sessie van 11u15-12u15!	Blessure voorkomen met een goede opwarming. Jef bespreekt de principes van een goede opwarming en laat je nadenken over oefeningen die een waardevolle aanvulling vormen op je eigen trainingspraktijk. Je neemt deel aan deze sessie in judobroek en tshirt.
14u15-15u15 Docent: Tijn Lindekens Tijn Lindekens is trainer topsport en hoofd jeugdopleiding topsport. In zijn huidige functie stuurt en coördineert hij o.a. in overleg met de directeur topsport de talentdetectie – en ontwikkeling van onze jeugdige judoka's. Zijn engagement voor het judo in Vlaanderen reikt echter veel verder. Tijn is sinds vele jaren docent in de trainersopleidingen en actief als onderzoeker aan de Vrije Universiteit Brussel. Combinatie van deze functies lieten toe zich te verdiepen in wetenschappelijk onderzoek over judo.	Van kumikata naar aanval (Ai-yotsu) – Deel 1 In deze sessies gaat Tijn stap voor stap door de opbouw van kumikata, zowel in ayotsu (rechts-rechts of links – links) als kenkayotsu (rechts – links). Wat is belangrijk, hoe ga je aan de slag en hoe bouw je verder? Hoe bouw je weerstand op en hoe breng je dit in randori?
15u30-17u Docent: Tijn Lindekens	Van kumikata naar aanval (Kenka-yotsu) – Deel 2 In deze sessie werkt Tijn verder op de inhoud van voorgaande sessie.

Sessies naast de mat

9u-9u50 en 15u45-16u45 Docenten: Thanée Herregodts en Silvia Buysens	Sportclubondersteuning Een open gesprek over clubwerking, uitdagingen en ondersteuningsmogelijkheden.
10u-11u	Judo-blessures in judo en de impact van shime-waza op ons lichaam.

Docent: Peter Smolders Als bondsarts ondersteunt Peter het team topsport. Deze taak neemt hij reeds vele jaren ter harte. Tevens is hij voorzitter van de Medische Commissie EJU. Als trainer en bestuurslid is Peter actief bij Judoclub Merksem.	We nemen een kijkje in de wereld van de judo-blessures : hoeveel zijn dat er eigenlijk ? Welke komen het meest voor ? Kunnen we iets doen ter preventie ? Daarna kijken we gedetailleerd in de wondere wereld van shime-waza : wat gebeurt er dan eigenlijk in ons lichaam ? Zijn ze echt gevaarlijk ? Is er eigenlijk wetenschappelijk onderzoek rond gedaan? We kruiden dit met een vleugje statistiek uit heel Europa en met de spectaculaire filmpjes die we erbij tonen is dit een sessie die u echt niet mag missen.
11u15 -12u15u Docenten: Jean -Pierre Dziergwa en Werkgroep Judo 55+	Starten met Kintsugi judo Tijdens deze sessie gaan we in dialoog hoe we kunnen starten met een Kintsugi judo werking in een judoclub. Trainers van clubs met een reeds bestaande Kintsugi werking delen hun ervaringen. Aan de hand van een canvas voor de analyse van de start clubwerking judo 55+ bespreken we alle aandachtspunten.
12u15-13u	Buitengewone AV
14u-15u30 Docent: Bart Hannes	Verzekering en aansprakelijkheid Ben je niet of onvoldoende vertrouwd met verzekering en aansprakelijkheid? Is dit voor jou nog niet helemaal duidelijk of heb je bepaalde vragen. Bart neemt de tijd om alle belangrijke zaken uit te leggen en vragen te beantwoorden.
15u45-16u45 Docenten: Thanée Herregodts en Silvia Buysens Herhaling van de sessie van 9u-9u50!	Sportclubondersteuning Een open gesprek over clubwerking, uitdagingen en ondersteunings-mogelijkheden.

Randoritrainingen in de sporthal - Trainers Topsport Judo Vlaanderen

10u-11u30	U21+ +Laatstejaars U18
11u30-13u	U15/U17 +Laatstejaars U13
13u-14u	Infosessie Topsport
14u-15u30	U21+ +Laatstejaars U18
15u30-17u	U15/U17 +Laatstejaars U13

Inspiratiedag ondersteunt door:

