

JUDO

Vlaanderen

The logo for Judo Vlaanderen, featuring a stylized white figure of a judo practitioner in a dynamic pose, with arms and legs extended.

VTS PLUS MARATHON

Contactloos én judospecifiek (buiten) trainen

- Heropstart werking judoka's 13+ (contactloos + binnen/buiten)
 - Doen ifv ledenbinding club/sport + ideale opbouw
- Random sporten vs judo-gerelateerd
 - Judo = bewuste keuze + sport-specifieke meerwaarde
- Beperkte aankoop materiaal nodig (ook zinvol na Corona)
 - elastieken, springtouwen, potjes, balletjes, ...



Contactloos én judospecifiek (buiten) trainen

- Aandacht voor trainingsopbouw!
 - Microniveau (per training): inleiding + midden + slot
 - Mesoniveau (per trainingsreeks): aaneenschakelen lesinhouden
 - Altijd vertrekken vanuit doelstellingen!
 - Onbekend domein, dus best uitschrijven



Contactloos én judospecifiek (buiten) trainen

- Overzicht voorbeeldtraining:
 - Opwarming – kern – slot
 - Van algemeen naar specifiek en van enkelvoudig naar meervoudig
 - Onderwerp = rotatietechniek + veeg op achterwaartse pas
 - Oefeningen binnen en buiten in verschillende outfits
 - Meerdere “juiste” manieren opbouw mogelijk



Inleiding: gericht opwarmen

- Meerdere opties, probeer creatief te zijn per training
- Groetceremonie kan, maar moet niet
- Linken leggen judosport: welke vaardigheden komen terug?
- Linken leggen lesonderwerp: voorbereidende oefeningen

Lichaam "losmaken"



Reactie-oef met judoverplaatsing lvl1



De volgende de kleur van de aan te tikken kleur: rood-geel-blauw-wit

Reactie-oef met judoverplaatsing lvl2



ach moet willekeurig de kleur van de kugel, die judoka tikt aan, maar volgt de co

Reactie-oef met judoverplaatsing lvl3



Tandoku-renshu voetveeg



TR voetveeg zijwaartse tussenstap



TR combinatie voetveegoefeningen



Tandoku-renshu ippon-seoinage R



Tandoku-renshu ippon-seoinage L



TR ippon-seoinage R+L afwisselend



Kern: judo-specifieke lesinhoud

- Gecombineerde oefeningen:
 - Clusterbewegingen tachi-waza op achterwaartse stap R + L
 - Afwisselende uitvoering met beweging uit ne-waza
 - Niet te repetitief/saai = beter voor concentratie
 - Blokken 3-4 min + 1min rust OF 2-3 min met partner afwisselen
 - Matige intensiteit (70-80% of 140-160 hartslagzone)
 - Kwaliteit > kwantiteit: aandacht voor correcte uitvoering!
 - Goed vs slecht automatiseren

Bruggen ne-waza + opentrekken R



Tai-sabaki ne-waza + opentrekken L



Shio → geza vw + rotatie R aw-stap



Shio → geza aw + rotatie L aw-stap



Bank → rug vw + veeg R aw-stap



Bank → rug aw + veeg L aw-stap



Cirkelen rug + veeg/rotatie R aw-stap



Rug-buik-rug + veeg/rotatie Law-stap



Brug/tai-sabaki + open-veeg-rotatie R



Bank → rug cirkelen + open-veeg-rotatie L



Slot: snelheidsreeksen + cooling down

- Kort prikkelen met hoge intensiteiten (85-100%)
- Race wordt als leuk ervaren
- 3 tot 10 reeksen van ongeveer 20 sec met dubbele rusttijd
- Voorkeur voor gecombineerde oefening met ook geziene lesinhoud
- Wat kunnen ze nog reproduceren op snelheid?
- Eindigen met geleide cooling down:
 - stretchen, ademhalingssoef., uitwandelen, spieren op- en ontspannen...

Snelheid: 12x zw springen + 3x veeg



Snelheid: 12x springen vw-aw + 3x rotatie



SH: 16x springen o-t + 2x open-veeg-rotat



Bedankt voor jullie aandacht!
Vragen?

