

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

Judotechnische oefeningen elastiek

- Onderdeel contactloos trainen ifv heropstart clubwerking 13+
- Indoor én outdoor mogelijk in verschillende outfits
- Sport-specifieke meerwaarde
 - Techniek, coördinatie en fysiek
- Eigen lichaamsbewegingen met beperkte weerstand
 - Rekker = trainingspartner (niet zo evident)



Judotechnische oefeningen elastiek

- Aandacht voor trainingsopbouw! (zie vorige sessie)
 - Micro- en mesoniveau, intensiteiten, doelstellingen, ... best uitschrijven
- Onderwerp/thema selecteren!
 - Welke bewegingen komen terug/zijn belangrijk in judo?
- Veel keuze in elastieken/weerstandsrekkers
 - Let vooral op lengte en sterkte (beter te licht dan te zwaar)
 - Judogi-stof uiteinde = mooie surplus



Judotechnische oefeningen elastiek

- Aandacht besteden aan:
 - Afwisseling tussen de bewegingen, ook met niet-elastiekoefeningen
 - Kwaliteit > kwantiteit
 - Geen random copy-paste beelden op internet/sociale media
 - Coördinatieve meerwaarde vs foutief automatiseren
 - Tijd ipv aantallen (ieder op zijn niveau/tempo)
 - Opportuniteit rechts en linkse uitvoering



Judotechnische oefeningen elastiek Enkelvoudige bewegingen:

- Opentrekken één arm
 - Opentrekken beide armen
 - Rotatie-technieken
 - Voetvegen
- Mogelijk met vast of mobiel ankerpunt
- Mogelijk rechtstreeks of met verplaatsingsvorm



Eénarmig statisch opentrekken



Eénarmig opentrekken + schuin vw stap



Eénarmig opentrekken + aw stap



Eénarmig opentrekken + aw bijtrekpas



Eénarmig opentrekken + zw stap



Opentrekken beide armen statisch



Opentrekken + schuin vw instap



Opentrekken + kruisstap



Opentrekken + aw stap



Opentrekken + aw bijtrekpas



Opentrekken + zw bijtrekpas



Rotatietechniek seoinage



Rotatietechniek heupworp



Rotatietechniek tai-o-toshi



Rotatietechniek uchi-mata



Rotatietechniek + aw stap



Rotatietechniek aw bijtrekpas



Rotatie-techniek + zw bijtrekpas



Rotatietechniek pivoteerstap



Statische voetveeg



Voetveeg aw stap



Voetveeg aw bijtrekpas



Voetveeg zw bijtrekpas

Opentrekken mobiele partner



Roteren mobiele partner



Voetveeg mobiele partner



Voetveeg mobiele partner zw



Rotatie mobiele partner zw



Judotechnische oefeningen elastiek Meervoudige bewegingen:

- = Combinaties van één of meerdere enkelvoudige bewegingen
- Vrij om zelf te selecteren/puzzelen
 - Denk na over “logische” samenhang ifv doelstelling(en)
 - Ook mogelijk met vast of mobiel ankerpunt



Eénarmig opentrekken combinatie



Opentrekken combinatie



Opentrekken + rotatie



Opentrekken kruisstap + rotatie



Rotatie R + L



Opentrekken + roteren op aw stap



Opentrekken + veeg + rotatie op aw stap



Statisch veggen + roteren R + L



Voetveeg + rotatie op zw bijtrekpas R+L



Voetveeg statisch + zw bijtrekpas R+L



Opentrekken + rotatie pivoteerstap



Opentrekken + uchi-mata



Opentrekken + roteren zw bijtrekpas R+L



Opentrekken + rotatie aw bijtrekpas



Rotatie R+L + rotatie pivostap R+L



Rotatie statisch + veeg op aw bijtrekpas



Rotatie + uchi-mata statisch + veeg zw pas



Opentrekken + rotatie mobiele partner



Opentrekken R + rotatie L mobiele partner



Voetveeg + rotatie mobiele partner



Statisch roteren + opentrekken + rotatie MP



Opentrekken + rotatie zw MP



Rotatie R + L mobiele partner



Judotechnische oefeningen elastiek

- Getoonde combinatie-oefeningen = voorbeelden
- Lange blokken vs snelheidsblokken
- Oneindig veel combinaties mogelijk → nadenken + creativiteit
- Differentiëren binnen groep kan meerwaarde zijn

Bedankt voor jullie aandacht!
Vragen?

