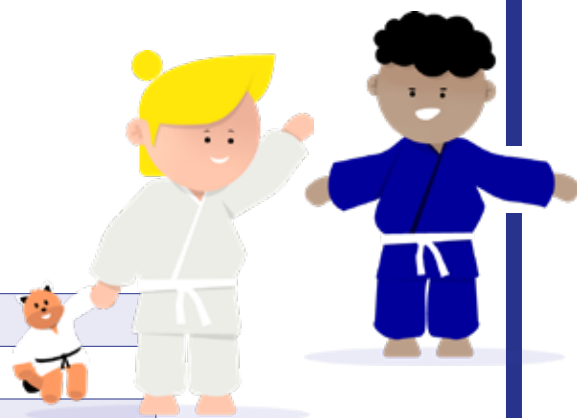




ROL HET JUDO IN

Kinderen willen **ongestructureerd spelen**. Al dollend en rollend maken ze kennis met judo. Rennen, klimmen, duiken, vallen, klauteren, en weer lopen, dat is wat jonge kinderen doen. Het zijn **echte bengels** die graag ontdekken en plezier maken. Liefst zonder veel tussenkomst.

Leeftijdscategorie	U7 (3 – 6 jaar)
Biologische groeifase	Kleuter (begin prepubertijd)
Trainingsniveau	Club of school
Lengte van de training	45 min, 1 à 2 momenten per week (sport)
Activiteiten buiten de club	Geen
Graadverhoging	Geen = 6de kyu
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	Dollen en rollen met Kim, Ono en Neku Multimove Sport Vlaanderen VTS-opleiding initiator judo



PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Kleuters hebben de attentiespanne van een goudvis. Langer dan acht minuten kan een vijfjarige zich niet concentreren. Gestructureerd leren is dan ook niet aan de orde. Omdat ze nog zoveel over zichzelf en hun lichaam moeten leren, zijn ze vooral **op zichzelf gericht**. Bewegen is niet alleen belangrijk voor motorische vaardigheden. Ook bij het leren van **taal** en de **sociale omgang** met leeftijdsgenootjes speelt beweging een rol.



LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Cruciale ontwikkelingsfase voor **motorische vaardigheden**. Veel bewegen staat centraal. Kinderen leren hun lichaam **door de ruimte bewegen, ogen, voeten en handen coördineren, en evenwicht controleren**. Een goede motorische ontwikkeling maakt dat kinderen ook later actief blijven.

FOCUS

- ✎ Ongestructureerd spelen
- ✎ Dollen en rollen
- ✎ Kennismaking judo
- ✎ Lichaamscontrole
- ✎ 12 basisbewegingsvaardigheden (Multimove)
- ✎ Algemene ontwikkeling altijd belangrijker dan judospecifieke ontwikkeling



FYSIEK

In de fase 'actief starten' leg je de focus altijd op de ontwikkeling van de 12 basisbewegingsvaardigheden, uitgewerkt in het **Multimove**-programma van Sport Vlaanderen. Het judo is daarbij niet meteen herkenbaar. De algemene

ontwikkeling is in deze fase altijd belangrijker dan de judospecifieke ontwikkeling. Een **brede motorische ontwikkeling** betekent de **start van een gezonde levensstijl** en van levenslang sporten en bewegen. Met **plezier als kernwoord**.



12 BASISBEWEGINGSSVAARDIGHEDEN

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Wandelen en lopen | Klimmen |
| Zwaaien | Roteren |
| Glijden | Springen en landen |
| Vangen en werpen | Slaan |
| Trappen | Dribbelen |
| Heffen en dragen | Trekken en duwen |



FOCUS

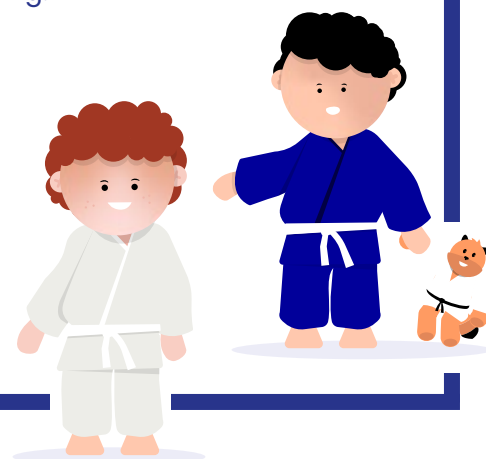
- W Basisbewegingsvaardigheden
- W Basisposities en verplaatsingen
- W Introductie valvaardigheden

TECHNIEK

Vrij spelen is belangrijk. Gebruik in de training **korte spelvormen** en voorzie voldoende mogelijkheden voor **open ongestructureerd spel**. Geef kinderen de ruimte om te **experimenteren**. Zorg daarbij voor veel **succeservaringen**. De judoka's zijn 6de kyu en doorlopen geen graadverhoging.

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- | | |
|--------------------------|------------|
| Respect & discipline | Veiligheid |
| Verbondenheid & beleving | Moed |
| Levenslang leren | |





FUNDAMENT LEGGEN

situering – ontwikkeling & begeleiding

EERSTE JUDOTECHNIEKEN: DIKKE FUN!

Vanaf 7 jaar hebben kinderen hun basisbewegingsvaardigheden onder de knie. Ze zijn klaar om de **grondslagen van het judo** te leren. Door **gericht te oefenen, te spelen en te kampen** leer je hen hoe ze die **eerste judobewegingen correct uitvoeren**.

Leeftijdscategorie	U9 (7 – 8 jaar)
Biologische groeifase	Kindertijd (prepuberteit)
Trainingsniveau	Club of school
Lengte van de training	60 min, 1 à 2 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 – max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding initiator judo



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⚔ Respect & discipline
- ⚔ Verbondenheid & beleving
- ⚔ Levenslang leren
- ⚔ Veiligheid
- ⚔ Moed

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen groeien in lengte en gewicht, hun lichaam wordt gespierder, de grove en fijne motoriek ontwikkelen zich snel. **Plezier en ontdekkend leren** blijven centraal staan.

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Gedragsvorming en sociale vaardigheden ontwikkelen zich. Kinderen **leren samenwerken** en zich in de ander verplaatsen. Je kan hen dus de functie van **tori en uke** aanleren. Dat aanvallen niet kan zonder verdedigen. Dat zorg dragen voor elkaar een fundamentele judowaarde is.

Je kan hen nu ook leren hoe ze zich moeten **gedragen op en rond de mat**, en hoe ze hun gedrag en gevoelens kunnen inschatten. Ze ontwikkelen een basis van **zelfbewustzijn**, die je kan stimuleren door reflectieve vragen als 'Wat was het leukste?' of 'Wat heb je vandaag bijgeleerd?'.

FOCUS

- ⚔ Werken aan basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden, en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)
- ⚔ Eerste grepen en worpen aanleren
- ⚔ Gericht oefenen, spelen en kampen met nadruk op plezier
- ⚔ Judovaardigheden en valvaardigheid belangrijker dan techniek
- ⚔ Van naast elkaar naar met elkaar spelen: functie tori en uke leren
- ⚔ Denken in termen van 'lukken of mislukken', 'goed of slecht zijn'
- ⚔ Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten





FUNDAMENT LEGGEN

leerlijnen



FYSIEK

In U9 ga je als trainer de **basisbewegingsvaardigheden** van kinderen oefenen, en combineren met componenten van **coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding**. Ga zelf aan de slag met deze aanpak en gebruik onderstaande tabel als leidraad.

TECHNIEK

In deze fase weten kinderen wat judo is en wat de spelregels zijn. **De ontwikkeling van het kind is altijd belangrijker dan het resultaat**. Spelenderwijs maken kinderen kennis met de judovaardigheden, waaronder ook verplaatsing met een partner.

	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING	
WANDELEN EN LOPEN	Vb. verplaatsing tussen potjes	Vb. bij elk potje door de benen, potje oprapen	Vb. zo veel mogelijk potjes oprapen	Vb. potjes oprapen met gestrekte benen	Vb. potjes blijven oprapen voor 2 minuten	SHISEI/SHINTAI
SPRINGEN EN LANDEN	Vb. springen en landen op 1 voet	Vb. verspringen en landen op 2 voeten	---	---	---	KUMIKATA
GOOIEN EN VANGEN	Vb. tennisbal naar elkaar gooien (in verplaatsing)	---	Vb. 2 tennisballen na elkaar vangen	---	---	KUZUSHI
TREKKEN EN DUWEN	Vb. elkaar van een lijn duwen	---	---	---	Vb. elkaar op de rug overtrekken - meerdere lengtes	TSUKURI/TAI-SABAKI
BALANCEREN	---	---	---	Vb. stand op 1 been en mat aantikken	---	UKEMI
HEFFEN EN DRAGEN	---	Vb. uke op de rug dragen + squat	---	---	---	KATAME-WAZA
ROTEREN	Vb. rondje maken vanuit zit	---	Vb. snel wisselend voor en achter rollen	Vb. koprol naar benen in spreidstand	---	ASHI-WAZA
SLUIPEN EN KRUIPEN	---	---	---	---	---	
KLIJMBEN EN KLAUTEREN	---	---	---	---	---	
TRAPPEN	Vb. trappen naar een doel	---	---	---	---	

Voorbeelden van oefeningen die je kan gebruiken om basisbewegingsvaardigheden te verbeteren en zo de voorwaarden te versterken om judovaardigheden te leren.

TECHNIEKEN

Ukemi - basis (techniek aanleren)

- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- Seoi-nage
- O-soto-gari
- O-goshi

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Judoka's behalen de graad van 5de kyu



*De activiteiten waaraan judoka's buiten de club deelnemen leggen altijd de nadruk op ontwikkeling en plezierbeleving.

Een voorbeeld hiervan zijn ontwikkelingsgerichte organisaties, waarbij judoka's oefenen in randvormen.





LEREN TRAINEN I

situering – ontwikkeling & begeleiding

DE GOUDEN LEEFTIJD

Kinderen tussen 8 en 13 zitten in hun zogenaamde gouden jaren, een **belangrijke periode voor motorisch leren**. Hun hersenen zijn in volle groei, waardoor ze supersnel bijleren. De **verhoudingen van hun lichaam zijn optimaal**. Bewegingen gebeuren steeds bewuster vanuit hun denken.

Judo leren vraagt tijd. Daarom splitsen we de fase 'Leren trainen' op in twee delen. Judo is een sport waarin veel motorische vaardigheden, zoals grepen en worpen, samenkomen. Daarom duurt het een tijd voor kinderen die eerste vaardigheden en technieken onder de knie krijgen.

Leeftijdscategorie	U11 (9 – 10 jaar)
Biologische groeifase	Late kindertijd (prepuberteit)
Trainingsniveau	Club
Lengte van de training	60 min, 2 à 3 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 – max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding initiator judo

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Kinderen in U11 weten wat boos, verdrietig en blij zijn betekent. Stilaan leren ze de **spelregels** begrijpen, en krijgen ze **spelinzicht** en **teamgeest**. Judowaar-

den zoals respect, verbondenheid en het evenwicht tussen **tori en uke** krijgen betekenis. Kanttekening: kinderen worden stilaan vatbaar voor **stress en druk**.



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⌘ Respect & discipline
- ⌘ Verbondenheid & beleving
- ⌘ Levenslang leren
- ⌘ Veiligheid
- ⌘ Moed



FOCUS

- ⌘ Gouden leeftijd voor motorisch leren
- ⌘ Basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden oefenen en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)
- ⌘ Gericht oefenen (eerder open), spelen en kampen (eerder gesloten)
- ⌘ Introductie van eenvoudige schakels, overnames, uitvoeringsvormen en transities
- ⌘ Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten blijven belangrijk
- ⌘ Eerste reacties op stress, twijfelen aan zichzelf en hoe anderen over hen denken
- ⌘ Judowaarden krijgen stilaan diepere betekenis

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen **pikken razendsnel nieuwe dingen op**, ze zitten in hun gouden leeftijd voor motorisch leren. Hun **hersenen** zijn **neuroplastisch**: de hersengebieden voor **coördinatief leer- vermogen** ontwikkelen razendsnel.

Rond hun 11de **beheersen kinderen hun motoriek** volledig. De verhoudingen van hun lichaam zijn proportioneel ideaal, hun **uithoudingsvermogen** groot.



FYSIEK

In U11 ga je als trainer de **basisbewegingsvaardigheden** van kinderen oefenen, en combineren met componenten van **coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding**. Ga zelf aan de slag met deze aanpak en gebruik onderstaande tabel als leidraad.

TECHNIEK

Judoka's U11 moeten nog steeds vooral leren om **vaardig te (judo)bewegen**, zowel tijdens judospecifieke oefenvormen als tijdens andere sporten en spelen. De basisbewegingsvaardigheden worden nog altijd op een **speelse wijze** ontwikkeld. Hoe vaardiger de judoka wordt, hoe judospecifieker de training wordt ingevuld.

	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING
SHISEI/ SHINTAI	Vb. ebi	Vb. zit, roelen naar de overkant	...	Vb. vanuit shiho-positie naar kesa-positie	...
	Vb. bewegen tsugi-ashi in zone	...	...	...	Vb. bewegen in zone/ kakari-geiko (1 min)
KUMIKATA	Vb. kumikata afwisselend nemen links/rechts	Vb. gordel uit de handen trekken	...	...	...
KUZUSHI	Vb. evenwicht verleggen bij kuzushi	Vb. eenhandig kuzushi kraagarm	...	...	...
	Vb. elkaar uit een zone duwen	Vb. eenhandig kuzushi mouwarm	...	...	...
TSUKURI/ TAI-SABAKI	Vb. uke wijst welke richting tori draait	...	Vb. snelle positiewissel naar rug	...	...
UKEMI/ KATAME-WAZA	...	...	...	...	...
ASHI-WAZA	...	...	...	...	...

Voorbeelden van oefeningen die je kan gebruiken om basisbewegingsvaardigheden te verbeteren en zo de voorwaarden te versterken om judovaardigheden te leren.



TECHNIEKEN

Ukemi - basis (techniek aanleren)

- ✎ Zempo-kaiten
- ✎ Mae-ukemi

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- ✎ Uki-goshi
- ✎ Koshi-guruma
- ✎ O-soto-gari
- ✎ Ippon-seoi-nage
- ✎ O-uchi-gari

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- ✎ Yoko-shiho-gatame
- ✎ Kami-shiho-gatame
- ✎ Tate-shiho-gatame

Ukemi - verdieping (techniek toepassen)

- ✎ Ushiro-ukemi
- ✎ Yoko-ukemi

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✎ O-goshi
- ✎ Seoi-nage

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✎ Yoko-shiho-gatame
- ✎ Kami-shiho-gatame
- ✎ Tate-shiho-gatame

Judoka's behalen de graad van 4de kyu

*Activiteiten buiten clubverband zijn nog steeds vooral gericht op ontwikkeling en plezierbeleving.

Judo Vlaanderen adviseert om judoka's U11 overwegend te laten deelnemen aan ontwikkelingsgerichte organisaties zoals randoridagen.

Daarin oefenen judoka's in randorivormen zonder prestatie karakter. Het ontwikkelingsgericht karakter staat er centraal.





DE BASIS VERSTERKEN

Judo vraagt veel motorische en technische vaardigheden. Een leerproces dat tijd vergt. Daarom wordt het over een langere periode gespreid en zijn er twee fases 'leren trainen'. Zo **geef je judoka's voldoende tijd en ruimte om ten volle ten kunnen groeien in hun fysieke en motorische ontwikkeling.**

Leeftijdscategorie	U13 (11 – 12 jaar)
Biologische groeifase	Vroege puberteit
Trainingsniveau	Club / Provinciale training
Lengte van de training	60 à 75 min, 2 à 3 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 – max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding instructeur



WAARDEN EN GEDRAGEN

- ✚ Respect & discipline
- ✚ Verbondenheid & beleving
- ✚ Levenslang leren
- ✚ Veiligheid
- ✚ Moed

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen in U13 komen in de **groeispurt**. Door de band genomen piekgroei en meisjes iets sneller dan jongens. Eerst groeien hun ledematen, pas daarna hun romp. Niet zo handig voor hun coördinatie, kinderen moeten

wennen aan hun nieuwe manier van bewegen. Kinderen in piekgroei zijn **gevoeliger voor blessures** en overbelasting. Geef daarom in deze periode **meer aandacht aan coördinatie, vaardigheid en techniek.**

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Deze is vergelijkbaar met de vorige fase, Leren trainen I: kinderen herkennen **basisemoties, inzicht in spel en spelregels** verbetert, **teamgeest** krijgt vorm.

Kinderen maken kennis met wedstrijdvormen waarin winst en verlies meer uitgesproken aan bod komen, maar waarin **ontwikkeling nog steeds belangrijker** blijft.

Sta stil bij wat winst en verlies betekent. Op korte en lange termijn. Leer judoka's begrijpen dat winnen zonder bij te leren een verloren kans is. Leer hen ook dat verliezen niet gelijk is aan falen, maar net een kans om bij te leren.

FOCUS

- ✚ Gouden leeftijd voor motorisch leren
- ✚ Basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden oefenen en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)
- ✚ Oefenen (eerder open), spelen en kampen (eerder gesloten)
- ✚ Judoka's ontwikkelen de eerste voorkeurstechiek(en)
- ✚ Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten blijven belangrijk
- ✚ Gevoelige periode voor reacties op stress en druk
- ✚ Realistische kijk op wat ze kunnen
- ✚ Minder intense training wanneer judoka in piekgroei is



FYSIEK

In combinatie met de **fysieke eigenschappen** coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding ga je de **basisbewegingsvaardigheden** en **judovaardigheden** verder **oefenen en automatiseren**.

Om blessures te vermijden en hun algemene fysieke ontwikkeling te bevorderen, zet je in op **lichaamshouding, rompstabiliteit** en **functionele krachttraining**.

Intensiteit van de trainingen opdrijven kan, maar wees voorzichtig. Judoka's hebben nood aan een **sterke basisuit-houding**. Die vormt de basis voor het latere zwaardere inspanningswerk. Let ook op dat snelheid nooit ten koste van een **correcte uitvoering** van de vaardigheid gaat.

Zoals in alle vorige fases blijft een **kindvriendelijke, leuke en uitdagende leeromgeving** de maatstaf.

TECHNIEK

De toepassing van de volledige techniek wordt intensiever ingeoefend. Judoka's gaan **technieken meer en meer toepassen in spelen kampvormen** die nog steeds meer gesloten of afgebakend worden aangeboden. **Resultaat blijft ondergeschikt aan de ontwikkeling**. Judoka's ontwikkelen hun eerste **voorkeurs-techniek(en)**.



*Judoka's leren in deze fase omgaan met winst en verlies, maar ontwikkeling en plezierbeleving blijven primeren.

Judo Vlaanderen adviseert om judoka's U13 overwegend te laten deelnemen aan ontwikkelingsgerichte organisaties zoals randoridagen, aangevuld met een beperkte deelname aan ontmoetingen (max. 6/jaar).



TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- ✱ Tsurikomi-goshi
- ✱ Tai-otoshi
- ✱ Sasae-tsurikomi-ashi
- ✱ Ko-uchi-gari
- ✱ Nage-no-kata groet-ceremonie

Ukemi - verdieping (techniek toepassen)

- ✱ Zempo-kaiten
- ✱ Mae-ukemi

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✱ Uki-goshi
- ✱ Koshi-guruma
- ✱ Ippon-seoi-nage
- ✱ O-uchi-gari
- ✱ O-soto-gari

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✱ Kuzure-kami-shiho-gatame
- ✱ Kesa-gatame
- ✱ Kuzure-kesa-gatame
- ✱ Ushiro-kesa-gatame

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- ✱ Makura-kesa-gatame
- ✱ Kata-gatame
- ✱ Hadaka-jime
- ✱ Okuri-eri-jime
- ✱ Kataha-jime
- ✱ Ude-hishigi-ude-gatame
- ✱ Ude-hishigi-juji-gatame

Nage-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✱ Tokui-waza 1 (voorwaarts)
- ✱ Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✱ Tokui-waza 1
- ✱ Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Judoka's behalen de graad van 3de kyu

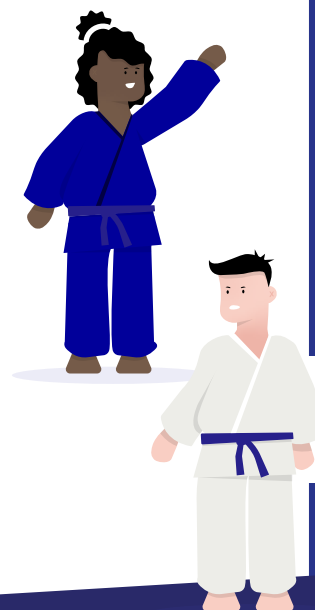




JUDOKA'S ZOEKEN EIGEN WEG

Ofwel leidt die weg richting **topsport**, ofwel richting **breedtesport**. Het verschil in begeleiding is in deze fase nog niet uitgesproken. In je training geef je stilaan meer gewicht aan **kampen** (nog steeds in meer gesloten vorm).

Trainingsmomenten worden langer en frequenter. Judospecifieke **ontwikkeling op lange termijn** blijft voor beiden belangrijker dan succes op korte termijn. Presteren is nog geen prioriteit.



Leeftijdscategorie	U15 (13 – 14 jaar)
Biologische groeifase	Vroege puberteit / late puberteit
Trainingsniveau	Club / Talententraining
Lengte van de training	75 à 90 min, 2 à 3 momenten per week (recreatief) 75 à 90 min, 3 à 4 momenten per week (competitief)
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 – max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	Talentenwerking U15 VTS – opleiding instructeur judo Get Fit 2 Judo

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Tussen 11 en 16 jaar ontpoppen guitige kinderen zich tot uit de band springende **pubers**. Hun lichaam verandert, hun **hormoonproductie** slaat op hol. Hun seksuele ontwikkeling komt op gang en ze worden geslachtsrijp.

Ook hun **hersenen** zijn in volle groei en ontwikkeling. Een joekel van een uitdaging. Daarom blijft hun ontwikkeling, ook in het judo, belangrijker dan prestatie.



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ☞ Respect & discipline
- ☞ Verbondenheid & beleving
- ☞ Levenslang leren
- ☞ Veiligheid
- ☞ Moed

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Al deze veranderingen laten zich voelen in hun gedrag. Hun sociale en emotionele ontwikkeling vertoont soms **bokkensprongen**. Ook dit moeten ze leren: goede **strategieën om met die emoties om te gaan**, en dat emoties een mentale en lichamelijke kant hebben. **Begeleid hen** hierin als trainer.

Jongeren gaan **abstracter denken**, zoeken naar hun **identiteit** en naar autonomie. Geef hen **autonomie** en **verantwoordelijkheid** op een niveau dat ze aankunnen.



FOCUS

- ☞ Judoka kiest voor weg naar topsport of naar breedtesport
- ☞ Judotechniek en –tactiek: gericht oefenen (open), spelen en kampen (gesloten)
- ☞ Meer en langere trainingen
- ☞ Deelnemen aan wedstrijden
- ☞ Opletten voor kinderen in piekgroei: verminderde belastbaarheid



FYSIEK

De meeste jongens zitten nu in hun **piekgroei**, meisjes zijn deze groei doorgaans al gepasseerd. Tegelijk verhoogt de duur en het aantal trainingssessies. Om piekgroeiblessures te vermijden, geef je **meer aandacht aan coördinatie, vaardigheid en techniek**.

In U15 ga je vooral de **aerobe uithouding** van je judoka's versterken, om de impact van vermoeidheid te reduceren. Een judowedstrijd vraagt vooral korte, intense inspanningen zoals worpen en houdgrepen.

Zoek tijdens training echter niet steeds die intensiteitsdrempel op. Voor het **herstel** tussen de verschillende kampen is ook algemene uithouding belangrijk. Zorg daarom dat je ook die **basis blijft uitbouwen**.

Verbeteren van bewegingsvaardigheden en judovaardigheden evolueert meer en meer richting **judotechniek en tactiek**. De prestatie-bepalende factoren coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding train je in deze fase nog steeds heel algemeen.

TECHNIEK

Het gebruik van techniek in meer **open oefenvormen** en meer **gesloten spel- en kampvormen** wordt zoals in voorgaande fase verder getraind en steeds intensiever naarmate het vaardigheidsniveau stijgt. Judoka's leren **nieuwe technieken** en verdiepen zich verder in hun **voorkeurs-technieken**. Resultaat blijft ook in deze fase ondergeschikt aan de ontwikkeling.

*Het karakter van de wedstrijden waaraan judoka's U15 deelnemen, wordt meer bepaald door **winst en verlies** (bv. kampioenschappen en rankingtornooien).

Ondanks dit wijzigende karakter blijft in deze fase het **leerproces** en de **ontwikkeling op lange termijn** altijd belangrijker dan succes op korte termijn.

Judo Vlaanderen adviseert om regelmatig deel te nemen aan **competitieve activiteiten met een meer ontwikkelingsgericht karakter**, bv. organisaties die meerdere kampkansen bieden.



TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- ✎ Harai-goshi
- ✎ Hane-goshi
- ✎ Uchi-mata
- ✎ Okuri-ashi-harai
- ✎ De-ashi-harai
- ✎ Nage-no-kata koshi-waza

Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✎ Tsurikomi-goshi
- ✎ Tai-otoshi
- ✎ Sasae-tsurikomi-ashi
- ✎ Ko-uchi-gari

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✎ Makura-kesa-gatame
- ✎ Kata-gatame
- ✎ Hadaka-jime
- ✎ Okuri-eri-jime
- ✎ Kataha-jime
- ✎ Ude-hishigi-ude-gatame
- ✎ Ude-hishigi-juji-gatame

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- ✎ Nami-juji-jime
- ✎ Gyaku-juji-jime
- ✎ Kata-juji-jime
- ✎ Ude-garami
- ✎ Ude-hishigi-hiza-gatame
- ✎ Ude-hishigi-waki-gatame

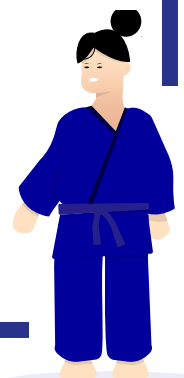
Nage-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✎ Tokui-waza 2 (achterwaarts)
- ✎ Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✎ Tokui-waza 2
- ✎ Yakusoku-geiko (gekende technieken)

Judoka's behalen de graad van 2de kyu. Resultaat blijft ondergeschikt aan de ontwikkeling. Voorzie nog voldoende afwisseling tussen spelvormen en gestructureerd oefenen.





OP WEG RICHTING TOPSPORT

Judoka's hebben een duidelijke **keuze** gemaakt en leggen in functie van hun talent de weg naar topsport verder af. Judoka's kampen op

nationaal niveau. **Presteren** wint aan belang, maar **ontwikkeling op lange termijn** blijft nog altijd het primaire doel.

Leeftijdscategorie	U18 (15 – 17 jaar)
Biologische groeifase	Late puberteit / vroegvolwassen
Trainingsniveau	Individuele training Regionale / nationale training Internationale stages
Lengte van de training	90 à 120 min, 5 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 14 met max. 3 piekmomenten
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Instructeur (B)
Programma's Judo Vlaanderen	Dopico en persoonlijk ontwikkelingsplan VTS – opleiding trainer B judo

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ✚ Respect & discipline
- ✚ Verbondenheid & beleving
- ✚ Levenslang leren
- ✚ Veiligheid & moed



PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Op sociaal-emotioneel vlak lijkt er wat meer **stabiliteit** te komen. Jongeren gaan **kritisch denken** vanuit verschillende **perspectieven**.

Hun **abstract denkvermogen** wordt steeds complexer. Stilaan kunnen ze dingen **nuanceren** en **relativeren**. Dit proces is erg individueel.



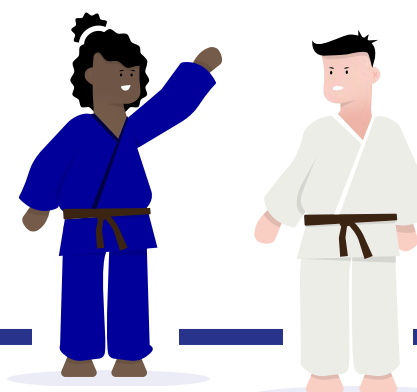
LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Prille eerste relaties, ontluikende seksualiteit, complexer denken en omgaan met emoties. In hun puberteit ontdekken jongeren het allemaal. Stilaan ontgroeien ze deze fase, en **groeien richting jongvolwassenheid**.

De piekgroei is voor de meeste judoka's voorbij, het lichaam is stilaan gevormd. Een heel **persoonlijk proces**. Waar sommige tieners hun puberteit al voorbij zijn, moeten anderen nog starten. Daarom blijf je aandacht hebben voor **belastbaarheid** van het lichaam.

FOCUS

- ✚ Weg naar topsport
- ✚ Specialisering en individualisering
- ✚ Persoonlijk ontwikkelingsplan
- ✚ Randori (in meer open vorm) wint aan belang
- ✚ Let op houding, mobiliteit en stabiliteit als basis voor krachttraining
- ✚ Blijf letten op belastbaarheid van het lichaam





FYSIEK

Vul de fysieke eigenschappen **coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding** op een **judospecifieke manier** in. Leg accenten volgens het **persoonlijk ontwikkelingsplan** van de judoka, uitgewerkt door de topsportwerking van Judo Vlaanderen.

Het sportspecifieke aandeel richting **wedstrijd-judo** blijft stijgen. **Randori** wordt meer en meer een belangrijk trainingselement om, naast het oefenen van judovaardigheid en techniek met **weerstand**, ook wedstrijdconditie te ontwikkelen.

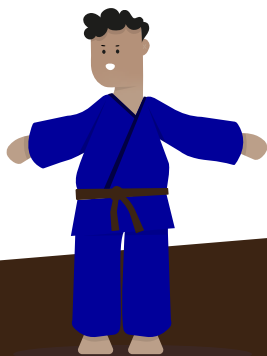
Wedstrijdjudo vraagt een intense snelheid, kracht en uithouding, maar tijdens training ga je niet steeds de **intensiteitsdrempel** opzoeken. Blijf eerder de **basisuithouding** uitbouwen.

Vanaf U18 kan je geleidelijk aan starten met **krachttraining**. Waak hierbij steeds over houding, mobiliteit en stabiliteit. Deze vormen de basis van krachttraining. **Bewegingsverloop** blijft belangrijker dan training met weerstand.

TECHNIEKEN

Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- ✪ Hiza-guruma
- ✪ Kata-guruma
- ✪ Ko-soto-gari
- ✪ Tani-otoshi
- ✪ Tomoe-nage
- ✪ Nage-no-kata: ashi-waza



Nage-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✪ Harai-goshi
- ✪ Hane-goshi
- ✪ Uchi-mata
- ✪ Okuri-ashi-harai
- ✪ De-ashi-harai

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

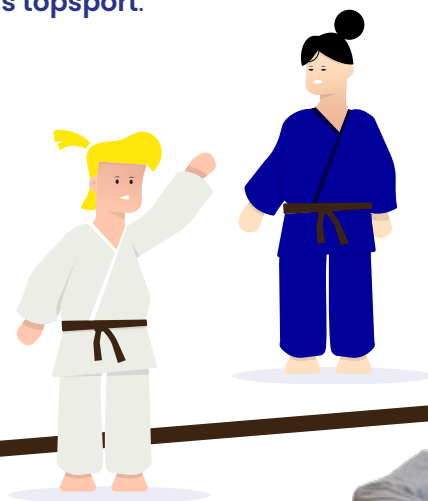
- ✪ Sode-guruma-jime
- ✪ Katate-jime
- ✪ Sankaku-jime

Katame-waza - verdieping (techniek toepassen)

- ✪ Nami-juji-jime
- ✪ Gyaku-juji-jime
- ✪ Kata-juji-jime
- ✪ Ude-garami
- ✪ Ude-hishigi-hiza-gatame
- ✪ Ude-hishigi-waki-gatame

TECHNIEK

Judoka's breiden hun **kennis aan techniek** verder uit. Daarnaast treedt de **tokui-waza** steeds meer op de voorgrond. Talentvolle judoka's in deze fase werken aan de hand van een **persoonlijk ontwikkelingsplan** dat opgesteld wordt in samenspraak met de **trainers topsport**.



Nage-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✪ Tokui-waza 3 (achterwaarts)
- ✪ Tokui-waza in vrije oefenvorm (kakari-geiko zonder weerstand)

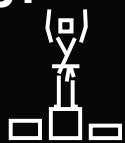
Katame-waza - verpersoonlijking (techniek eigen maken)

- ✪ Tokui-waza in vrije oefenvorm (kakari-geiko zonder weerstand)

Judoka's behalen de graad van 1ste kyu.

*De judoka bevestigt op nationaal niveau en groeit naar het internationale niveau toe.

Presteren wint aan belang (bv. kampioenschappen en selectietornooien), maar de verdere ontwikkeling op lange termijn blijft nog altijd het primaire doel.



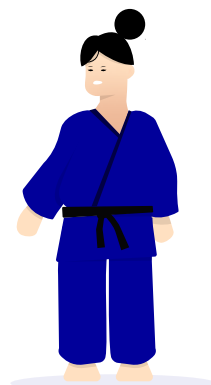
TRAINEN OM TE WINNEN

situering – ontwikkeling & begeleiding

OP WEG RICHTING TOPSPORT

Judoka's in deze fase ontwikkelen zich tot **topsporter op het hoogste (internationale) niveau**. In voorgaande fasen stond ontwikkeling steeds centraal. In deze fase is het behalen van **resultaat** het overheersende doel. Op het niveau

van de judoclub is deze fase moeilijker uit te werken. Daarom gebeurt begeleiding via de **topsportschool** en/of met ondersteuning van Judo Vlaanderen. Daarbij wordt het **individuele ontwikkelingsplan** van de judoka verder bijgestuurd.



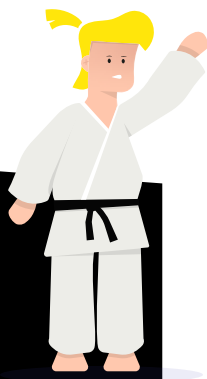
Leeftijdscategorie	18+
Biologische groeifase	Vroegvolwassen / volwassen
Trainingsniveau	Individuele training Regionale / nationale training Internationale stages
Lengte van de training	Individueel
Activiteiten buiten de club*	Individueel
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Trainer A
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding trainer A judo

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⌘ Respect & discipline
- ⌘ Verbondenheid & beleving
- ⌘ Levenslang leren
- ⌘ Veiligheid & moed

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

In deze fase bereikt de sporter de mature, **volwassen status**. Lichamelijke veranderingen zijn vanaf dan te wijten aan **externe factoren** zoals mate van training, voeding, eventuele blessures of ziektes...



FOCUS

- ⌘ Topsport op het hoogste (internationale) niveau
- ⌘ Doel = streven naar resultaat
- ⌘ Begeleiding via topsportschool en/of ondersteuning van Judo Vlaanderen
- ⌘ Individueel ontwikkelingsplan

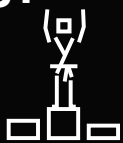
PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Topsporters trainen al snel **minimaal 20 tot 30 uur per week**. Daar combineren ze vaak een studie mee. Student-sporters die aan een studie beginnen hebben het vaak extra **zwaar**, omdat zij zich in een **overgangsfase** bevinden op diverse aspecten in hun leven.

Er gelden vaak nieuwe sportverplichtingen, maar zeker nieuwe studieverplichtingen, de relaties met vrienden veranderen, ze worden onafhankelijker van de ouders, gaan misschien op zichzelf wonen, krijgen meer financiële verantwoordelijkheden...

Voor de **intensieve begeleiding** van topsporters is **specifieke, bijkomende kennis** vereist op vlak van sociale vaardigheden, fysieke en emotionele belastbaarheid en **interdisciplinaire omkadering**. Dit vergt een aanpak op maat, buiten de scope van het groeimodel.

18+



TRAINEN OM TE WINNEN

leerlijnen

GROEI
MODEL

FYSIEK

Specifieke **krachtcomponenten** zoals maximale kracht, explosieve kracht en snelkracht kunnen worden ingepland als onderdeel van het jaarplan. Een **lichaamsscreening** kan helpen om zwakke plekken op te sporen, zodat judoka's specifiek hierop kunnen trainen. Zowel uithoudings- als krachttraining is gericht op **presteren** tijdens wedstrijden.

Het **lichaam** is **algemeen ontwikkeld**. Alle verworven vaardigheden en capaciteiten zoals coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding worden verder onderhouden. In het **persoonlijk ontwikkelingsplan** worden individuele accenten gelegd op maat van de judoka.

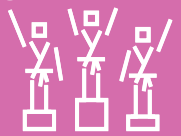


TECHNIEK

De judoka volgt een persoonlijk ontwikkelingsplan. De topjudoka beschikt in deze fase over een **persoonlijk techniekprofiel**. Techniek en tactiek worden geoefend, geautomatiseerd en geperfectioneerd in functie van prestatie.

In deze fase behalen de judoka's de graad van 1ste dan of hoger.





GENIETEN VAN DE WEDSTRIJDSPORT

Voor judoka's vanaf 15 jaar die aan wedstrijden willen deelnemen zonder door te groeien richting topsport, is er deze fase. Wedstrijd-judoka's zijn **minder resultaatgericht dan topsporters** op het hoogste niveau, maar willen wel **op hun eigen niveau presteren en genieten van wedstrijd sport**.

Het **sportspecifieke aandeel** in de training richting wedstrijd judo is ook voor deze judoka's belangrijk. Zo kunnen ze op een veilige en succesvolle manier blijven deelnemen aan wedstrijden.



Leeftijdscategorie	U15+
Biologische groeifase	Vanaf puberteit
Trainingsniveau	Clubtraining Provinciale training 15+ Regionale training Nationale training
Lengte van de training	Individueel
Activiteiten buiten de club	Individueel
Graadverhoging	Individueel
Trainer	Instructeur (B) / Trainer B
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding instructeur judo VTS – opleiding trainer B judo Get Fit 2 Judo

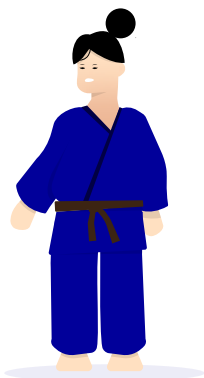
FOCUS

- ✚ Basisuithouding blijven uitbouwen
- ✚ Presteren en genieten op eigen niveau
- ✚ Blijf rekening houden met piekgroei
- ✚ Verdieping en verpersoonlijking van technieken
- ✚ Randori wordt belangrijker

LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING

De fase Deelnemen aan wedstrijden beperkt zich niet tot **tieners** en **adolescenten**. Ook veel **volwassenen** bevinden zich in dit stadium. Waar sommige tieners hun puberteit al voorbij zijn, moeten anderen nog starten. Blijf alert voor **belastbaarheid** van het lichaam.

In deze fase hou je rekening met de **lichamelijke mogelijkheden**. Je zorgt voor voldoende preventieve trainingsarbeid, zodat judoka's de **belasting** van wedstrijden aankunnen.



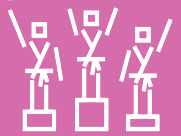
PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Wedstrijden geven judoka's een **streefdoel**, een uitdaging. Ze houden van de **spanning** en emotie voor, tijdens en na een wedstrijd.

Judoka's blijven ook om andere redenen verbonden met een club: voor **sociaal contact, verbinding** en **zelfontplooiing**.

Sommige judoka's die deelnemen aan wedstrijden, ondervinden gevoelens van zenuwachtigheid en **prestatiedruk**. Communiceer hier open over en help om verder te kijken dan winst of verlies.

Deelnemen aan wedstrijden biedt jonge judoka's unieke leerkansen om te **leren omgaan met stress en spanning**. Iets waar ze in hun volwassen leven de vruchten van plukken.



GROTE GROEP VOL VERSCHIL

De groep judoka's in deze fase is erg groot en divers: **jongeren** vanaf U15, **volwassenen** en **senioren** nemen deel aan wedstrijden. Elk met hun eigen kenmerken en motieven.

Wat hebben ze gemeen? Wedstrijd-judo bevordert je **fysieke fitheid** en **sociale contacten**. Het is een ideaal meetmoment om te **testen hoe fit**

je bent. De **spanning** voor, tijdens en na een wedstrijd geeft een **kick**, en houdt je scherp.

Deelnemen aan wedstrijden leert judoka's omgaan met **stress en spanning**. Daarbovenop is deelnemen aan wedstrijden ook gewoon leuk.

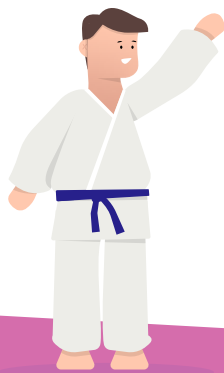


TECHNIEK

Judoka's leren **nieuwe technieken** en werken aan reeds **gekende technieken** in **verdiepingsfase** (volgens het kyu-gradenprogramma). Judoka's ontwikkelen en verdiepen steeds meer hun **tokui-waza**. Het onderhoud en de versterking van **judovaardigheden** blijft belangrijk in elke fase.

Door **oefenen** (meer open), **spelen** en **kampen** (meer gesloten) krijgen judoka's de techniek steeds meer onder de knie. Ze leren deze steeds meer toe te passen in **kampvormen** die opbouwend van **meer gesloten naar meer open** worden aangeboden. Dit spelen en kampen wordt steeds intensiever naarmate het vaardigheidsniveau stijgt.

De judoka werkt toe naar een hogere kyu-graad of dan-graad.



FYSIEK

Vanaf U15 **verhoogt de duur en het aantal trainingssessies**. Een judowedstrijd vraagt vooral korte, intense inspanningen.

Zoek tijdens training echter niet steeds die intensiteitsdrempel op. Want voor het herstel tussen de verschillende kampen, tijdens langere trainingen, maar vooral om de gezondheid en fitheid te verbeteren is ook **algemene uithouding** belangrijk. Zorg daarom dat je ook die basis blijft uitbouwen.

Ook bij volwassenen blijf je de **brede motorische en fysieke basis** verder ontwikkelen en onderhouden.

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⚔ Respect & discipline
- ⚔ Verbondenheid & beleving
- ⚔ Levenslang leren
- ⚔ Veiligheid & moed

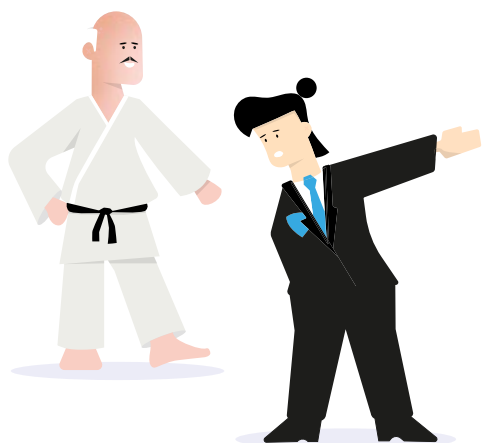
JUDO BLIJFT VERBINDEN

Judoka's die minder interesse hebben in wedstrijd sport, maar wel **gepassioneerd** of **vrijblijvend** judo willen beoefenen, volgen dit deeltraject. Uiteindelijk komt iedereen in deze fase terecht. Een hele grote groep dus, met **verschillende motieven en kenmerken**.

Vanaf **55+** hou je rekening met **veranderende fysieke mogelijkheden** van de judoka. Bewegen helpt om **fit en gezond** te blijven, ook op latere leeftijd. Hiervoor bestaan **aparte seniorenprogramma's**.



Leeftijdscategorie	U15+	55+
Biologische groeifase	Vanaf puberteit	Individueel
Trainingsniveau	Clubtraining Provinciale training 15+ Technische trainingen Katatrainingen Bijscholingen	Clubtraining Regionale training 55+ Zelftraining thuis of open lucht
Lengte van de training	Niet van toepassing	Kintsugi Judo: 90 min, 1 à 2 momenten per week Senpai Fit: 60 min, 1 moment per week
Activiteiten buiten de club	Individueel	Niet van toepassing
Graadverhoging	Individueel	Individueel
Trainer	Instructeur (B) / Lesgever - techniekspecialist	Initiator 55+
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding instructeur judo VTS – opleiding techniekspecialist judo Get Fit 2 Judo	Get Fit 2 Judo Kintsugi Judo Senpai Fit Vallen zonder zorgen



FOCUS

- ✎ Plezierbeleving blijft belangrijk
- ✎ Grote groep met diverse motieven en kenmerken
- ✎ Algemene fysieke fitheid
- ✎ Basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden blijven oefenen
- ✎ Functionele kracht-, mobiliteits- en stabiliteitstraining voor blessurepreventie
- ✎ Onderhoud en versterking van judovaardigheden en technieken
- ✎ Aangepast programma voor 55-plussers

LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING

In deze fase zijn **jongeren** nog in volle groei en bereiken andere judoka's de mature, **volwassen** status of beginnen de fysieke mogelijkheden al wat te minderen. Doorheen deze fase blijft het trainen van fysiek en techniek steeds een **evenwichts-oefening tussen belasting en belastbaarheid**.

Trainen van **alle fysieke eigenschappen** blijft belangrijk in functie van een optimale verdere ontwikkeling. Bewegen helpt om **fit en gezond** te blijven, ook op latere leeftijd.

TECHNIEK

Judoka's **perfectioneren** hun bewegings- en judovaardigheden en breiden technische bagage uit met nieuwe technieken. Zo schaven hun techniek verder bij. **Judoka's in deze fase werken toe naar een hogere kyu-graad of dan-graad.**



PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Judoka's blijven om verschillende redenen verbonden met de club: om **plezier** te beleven, hun **gezondheid en conditie** op peil te houden, voor hun **mentaal welzijn**, omdat het hen **sociale contacten** en binding biedt, of omdat ze zichzelf willen **ontplooien**.

Ouder worden impliceert **verandering**. Dit kan angstgevoelens veroorzaken en het **zelfbeeld** beïnvloeden. Door zich te blijven ontwikkelen en te ontplooien, kan de 55-plusser zichzelf en zijn veranderende omgeving leren accepteren.



FYSIEK

In deze fase staat **algemene fysieke fitheid** centraal. Judoka's onderhouden en versterken hun **bewegings- en judovaardigheden**. Die blijven ze combineren met de fysieke componenten coördinatie, kracht, flexibiliteit, snelheid en uithouding. Hun **techniek** schaven ze verder bij. Om blessures te vermijden zet je ook in deze fase in op **functionele krachtraining, mobiliteits- en stabiliteitstraining**.

Bij **55-plussers** hou je rekening met de **afnemende fysieke mogelijkheden** van de judoka.

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⌘ Respect & discipline
- ⌘ Verbondenheid & beleving
- ⌘ Levenslang leren
- ⌘ Veiligheid & moed



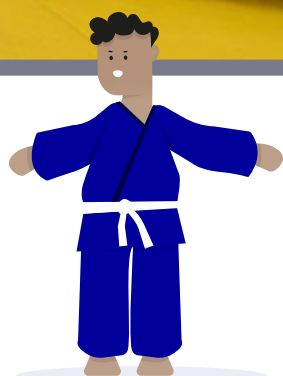
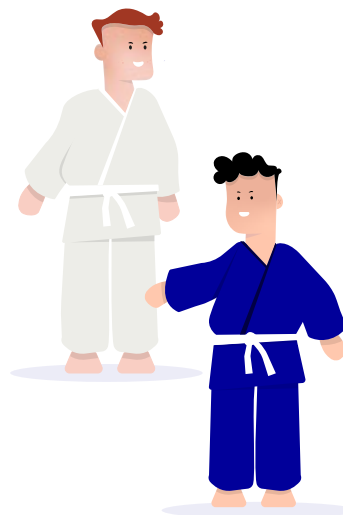
SPRING IN ELKE FASE HET JUDO IN

Het groeimodel van Judo Vlaanderen gaat uit van een ideale wereld, waarin de judoka vanaf kleuter stap voor stap de verschillende fasen doorloopt. In **realiteit** verloopt de ontwikkeling vaak anders, en **starten judoka's op alle leeftijden met judo**.

Als trainer ben je verantwoordelijk voor de positieve instroom van elke judoka. Judoka's moeten zich veilig voelen, respect ervaren en plezier vinden, zodat ze het judo willen blijven beoefenen, ook wanneer ze op een ander moment of niveau op de tatami verschijnen.

Afhankelijk van het niveau van de judoka loopt ontwikkeling en doorstroming doorheen de verschillende fasen anders. Een judoka met een sterke basis aan bewegingsvaardigheden kan de verschillende fasen sneller doorlopen.

Als trainer stuur je jouw judoka's hierin, zodat ze snel de **judocontext vinden die bij hen past**, zoals niveau, graad, wedstrijd judo, andere activiteiten...



LEERLIJNEN

De leerlijnen van zij-instromers zijn **afhankelijk van de judofase** waarin zij starten. Meer info hierover vind je dan ook in de trainingsfiche van de desbetreffende fase.



LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Sporters komen vaak de mat op met een bepaald niveau van **getraindheid**. Ervaring leert dat kinderen die **vanuit andere sporten** op wat latere leeftijd (U11/U13) instromen, vaak al een **sterk vaardigheidsniveau** hebben door hun brede vorming.

Ze maken sneller de transfer naar judovaardigheden en techniek. Toch zijn er vaak grote verschillen.

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Judoka's stromen in vanuit elke leeftijdscategorie, met elk hun typische persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Meer info hierover vind je dan ook in de **trainingsfiche van de desbetreffende fase**.

WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- ⌘ Respect & discipline
- ⌘ Verbondenheid & beleving
- ⌘ Levenslang leren
- ⌘ Veiligheid & moed

