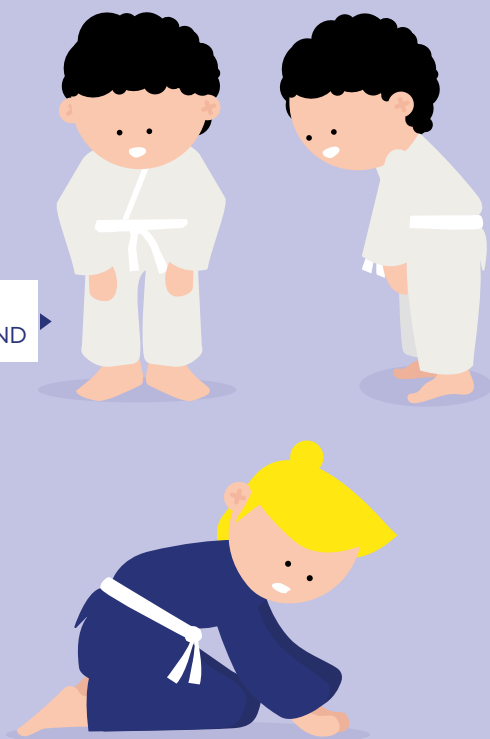


DE EERSTE STAPPEN OP DE MAT

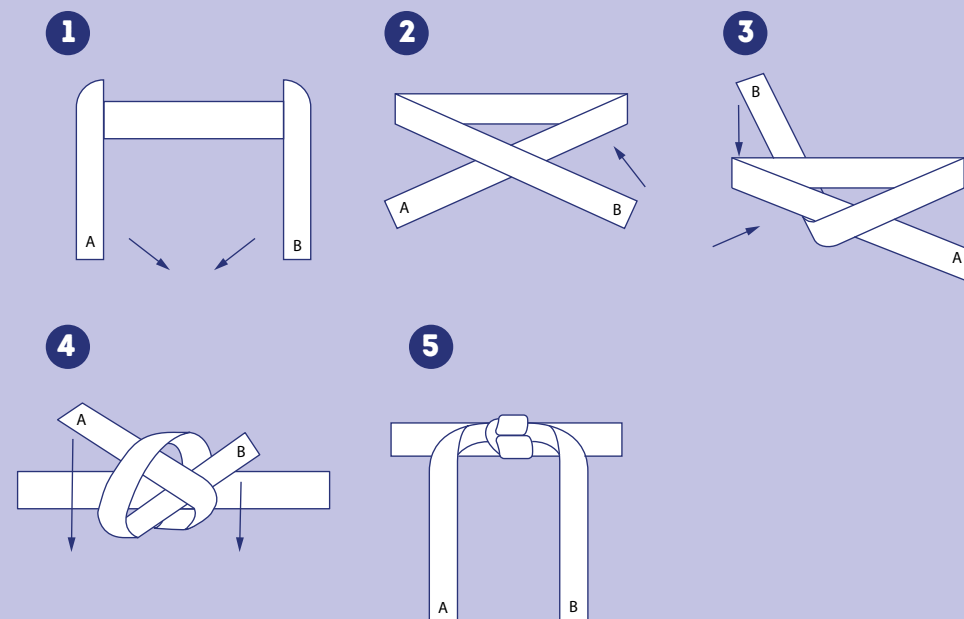
DE GROET : RESPECT TONEN
VOOR HET JUDO EN VOOR ELKAAR

REI (GROETEN)
GEKNIELD EN UIT STAND



JE JUDOGI NETJES AANDOEN EN
JE GORDEL JUIST KNOPEN.

OBI
GORDELKNOPEN

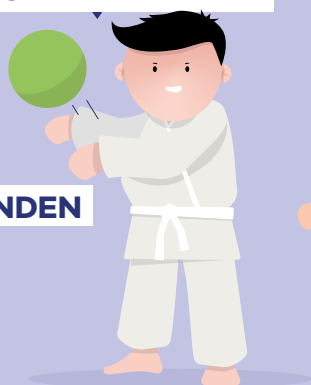


EERST GOED LEREN BEWEGEN

WANDELEN EN LOPEN



VANGEN EN WERPEN



BALANCEREN



TRAPPEN



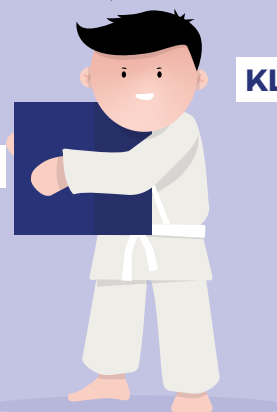
SLUIPEN EN KRUIPEN



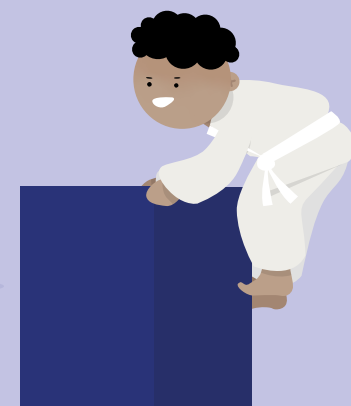
SPRINGEN EN LANDEN



HEFFEN EN DRAGEN



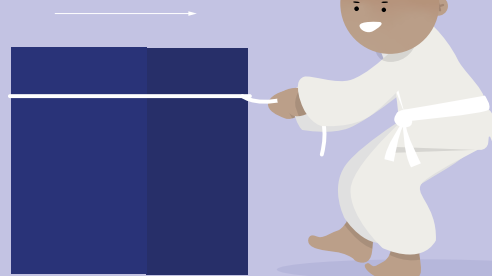
KLIMMEN EN KLAUTEREN



DUWEN



TREKKEN



ROLLEN EN DRAAIEN



EVALUATIE - EERST GOED LEREN BEWEGEN

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - EERST GOED LEREN BEWEGEN



JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT

ZIJWAARTS ROLLEN



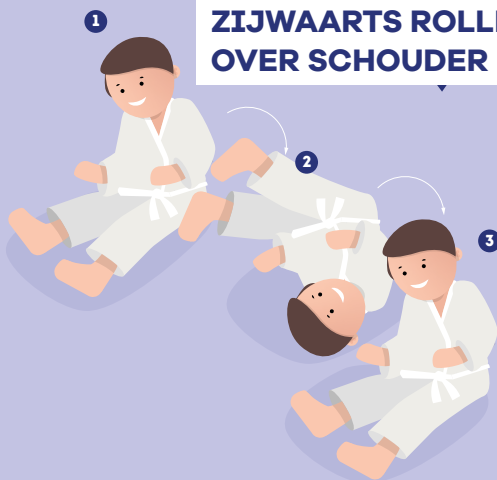
KOPROL



ZWEEFROL



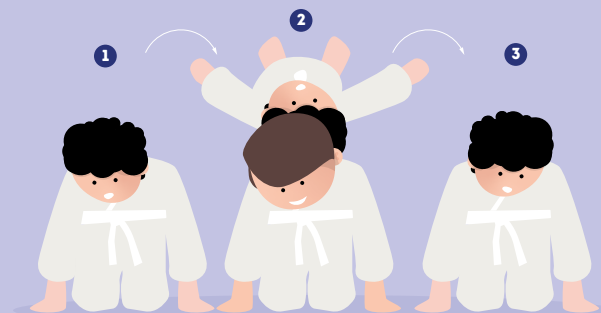
**ZIJWAARTS ROLLEN
OVER SCHOUDE**



SCHOMMELEN



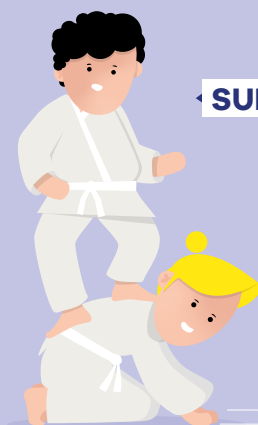
ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE



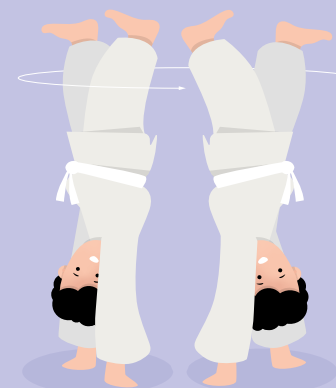
JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT



KOPSTAND EN
HANDENSTAND

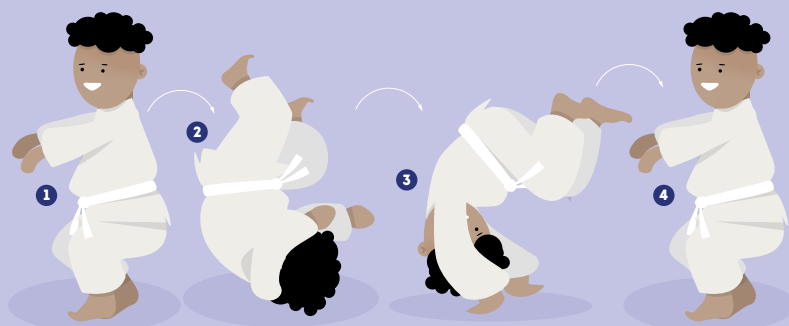


SURFPLANK



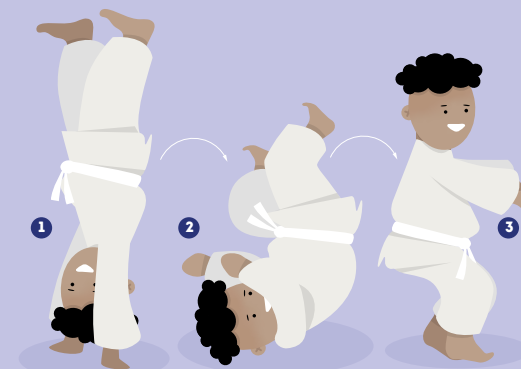
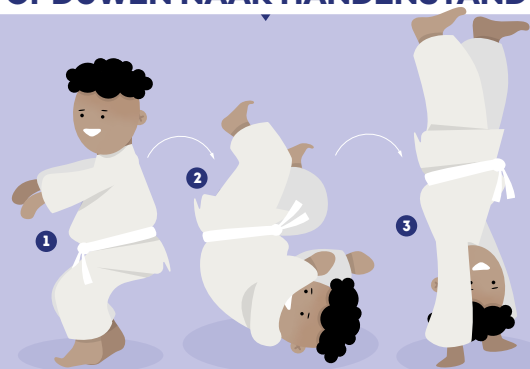
HANDENSTAND MET WENDEN

HANDENSTAND MET DOORROLLEN



ACHTERWAARTSE (SCHOUDE)ROL

OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



EVALUATIE - EEN BEETJE ACROBAAT

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.

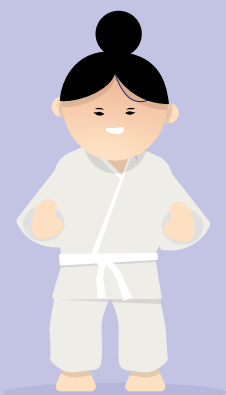


MIJN NOTITIES - EEN BEETJE ACROBAAT

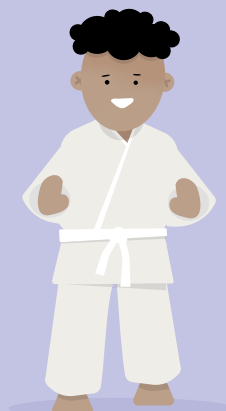


DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

SHIZEN-HONTAI
NORMALE HOUDING



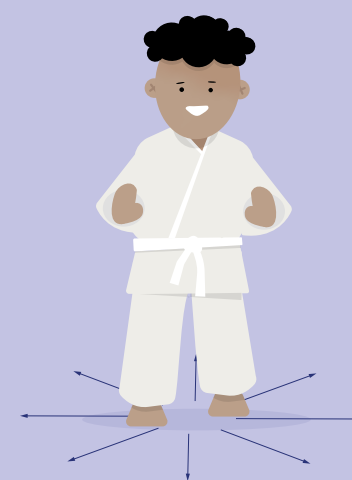
MIGI-SHIZENTAI
NORMALE RECHTSE HOUDING



HIDARI-SHIZENTAI
NORMALE LINKSE HOUDING



HAPPO-NO-KUZUSHI
ALLE RICHTINGEN



JIGOTAI
VERDEDIGENDE HOUDING



DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

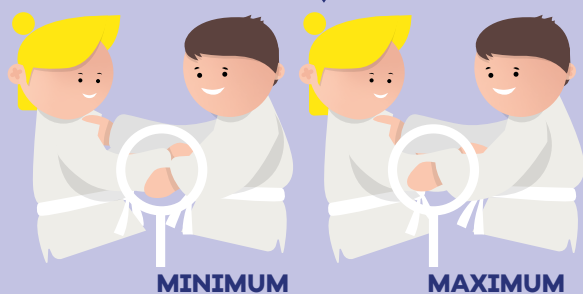
USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL



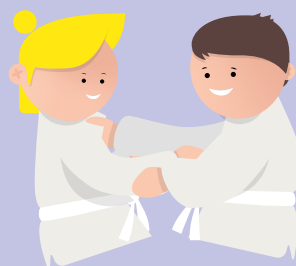
YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



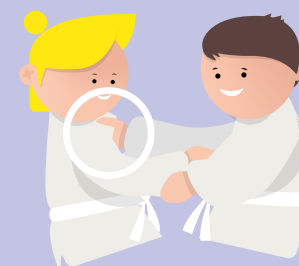
KUMIKATA-HIKITE
TREKKENDE HAND



KUMIKATA
KLASSIEKE GREEP



KUMIKATA-TSURITE
LIFTENDE HAND



DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA

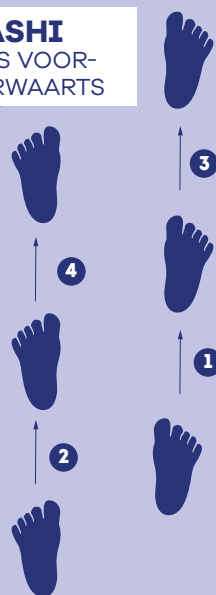
AYUMI-ASHI

GEWOON GAAN VOOR-
EN ACHTERWAARTS



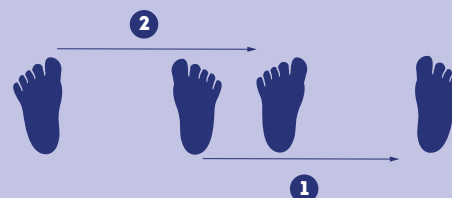
TSUGI-ASHI

BIJTREKPAS VOOR-
EN ACHTERWAARTS



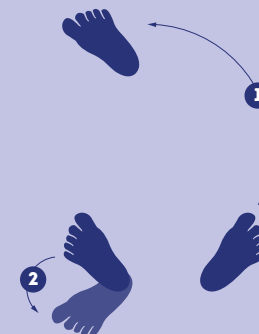
TSUGI-ASHI ZIJWAARTS

BIJTREKPAS ZIJWAARTS



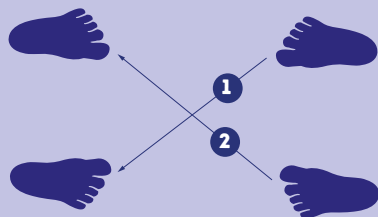
MAE-SABAKI

90° VOORWAARTS DRAAIEN



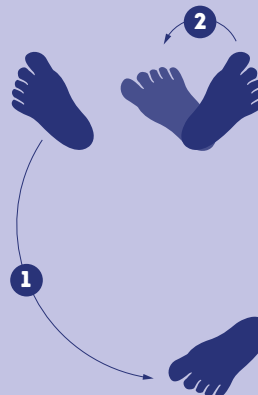
MAE-MAWARI-SABAKI

180° VOORWAARTS DRAAIEN



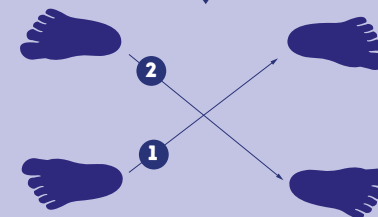
USHIRO-SABAKI

90° ACHTERWAARTS DRAAIEN



USHIRO-MAWARI-SABAKI

180° ACHTERWAARTS DRAAIEN

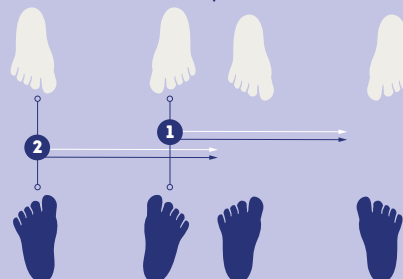


DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - NAGE-WAZA

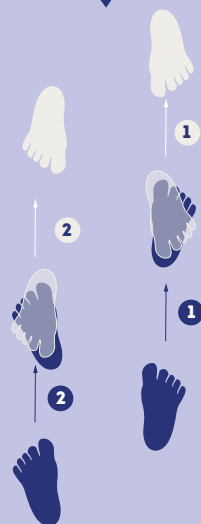
AYUMI-ASHI MET PARTNER GEWOON SAMEN GAAN



TSUGI-ASHI MET PARTNER ZIJWAARTS BIJTREKPAS SAMEN ZIJWAARTS



TSUGI-ASHI MET PARTNER BIJTREKPAS SAMEN



USHIRO-SABAKI MET PARTNER 90° SAMEN ACHTERWAARTS DRAAIEN



MAE-SABAKI MET PARTNER 90° VOORWAARTS DRAAIEN



EVALUATIE - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

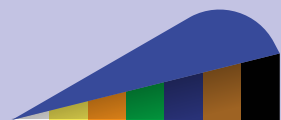
ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA

KYOSHI

AANVALSHOUDING

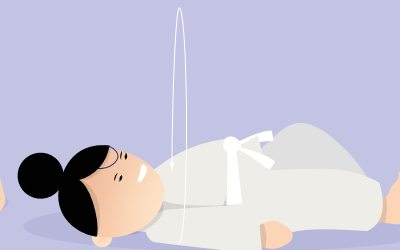


AOMUKE

VERDEDIGINGSHOUDING



DRAAI VAN KYOSHI NAAR AOMUKE



VIERPUNTENSTEUN

GESLOTEN - VERDEDIGEND



VIERPUNTENSTEUN

OPEN - AANVALLEND



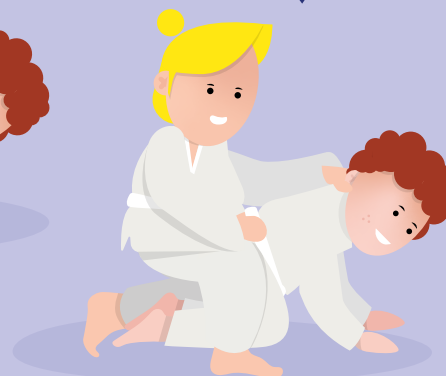
AANVAL EN VERDEDIGING

TORI AAN ZIJKANT UKE



AANVAL EN VERDEDIGING

TORI ACHTER UKE



AANVAL EN VERDEDIGING

TORI VOOR UKE



DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN - KATAME-WAZA

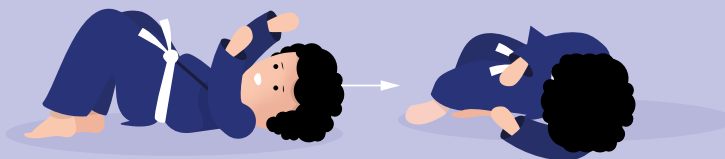
YOKO-EBI

ZIJWAARTS VERPLAATSEN
OP DE RUG



USHIRO-EBI

ACHTERWAARTS VERPLAATSEN
OP DE RUG



AANVAL EN VERDEDIGING

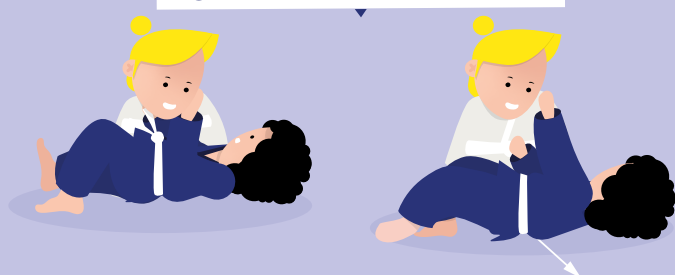
TORI OP DE RUG EN UKE VOOR DE
BENEN



USHIRO-EBI MET PARTNER



YOKO-EBI MET PARTNER



MAE-EBI MET PARTNER



EVALUATIE - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

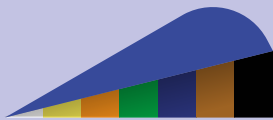
ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - DE EERSTE JUDOVAARDIGHEDEN



TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE BASISFASE

① Basisfase: "Ik kan de techniek juist uitvoeren"

Deze fase is het startpunt om aan de slag te gaan met de vele worpen en grepen. Je leert de techniek gaandeweg kennen en perfect uitvoeren. Je clubtrainer geeft je onderweg tips over wat belangrijk is wanneer je de techniek wilt gaan gebruiken in oefengevechten. Veel oefenen en uitproberen is superbelangrijk om alle aspecten van het judo onder de knie te krijgen. Een techniek bestaat ten slotte uit vele onderdelen en in deze basisfase focus je extra op elk detail. Ook je leren verdedigen, hoort bij deze eerste fase. Je clubtrainer is er om je te helpen met je eerste stappen. Dit is de basisfase.



TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE BASISFASE

WORP STILSTAAND EN IN VERPLAATSING



VERDEDIGEN DOOR ONTWIJKEN OF BLOKKEREN



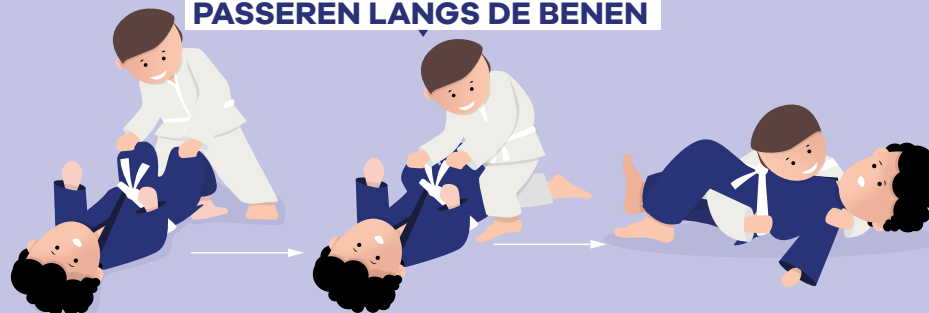
GREEP MET BASISCONTROLE



VERDEDIGEN TEGEN HOUDGREEP



PASSEREN LANGS DE BENEN



KANTELEN MET UKE AAN DE BENEN



KANTELEN VANUIT VIERPUNTENSTEUN



Ingeval van kansetsu-waza (klemmen) en shime-waza (verwurgingen) is dit de basisuitvoering en verdediging.

TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE VERDIEPINGSFASE

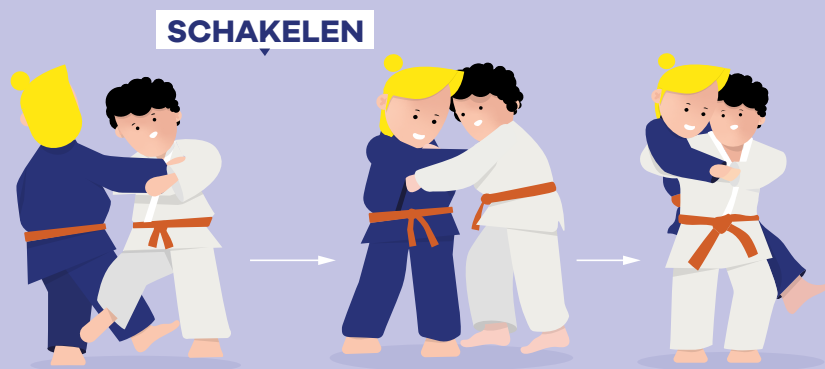
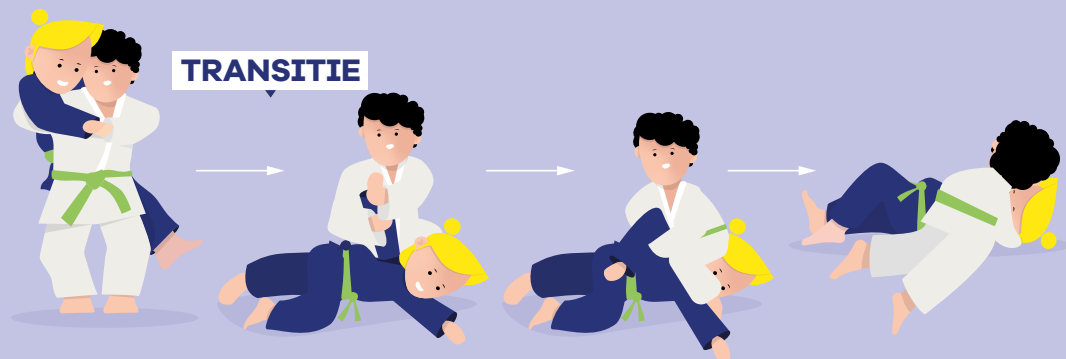
② Verdiepingsfase: "Ik kan de techniek toepassen in meer situaties"

In deze fase ga je de techniek meer en meer leren toepassen in moeilijkere situaties. Het is de bedoeling om de technieken verder te blijven oefenen en steeds beter te kunnen toepassen in uitdagendere vormen, zoals een transitie, schakel of overname. Dit is de verdiepingsfase.

Het doel is om als judoka steeds beter te worden en je judokennis steeds verder te ontwikkelen en uit te breiden, zodat je met je technieken ook kan scoren in oefengevechten of wedstrijden. In dit mapje geven we je een aantal richtlijnen voor wat een basisfase en verdiepingsfase kan inhouden. Bereid je je voor op een graadexamen? Check dan zeker met je eigen clubtrainer wat je precies moet kunnen.



TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE VERDIEPINGSFASE



BEVRIJDEN UIT HOUDGREEP



Ingeval van van kansetsu-waza (klemmen) en shime-waza (verwurgingen) zijn dit 2 uitvoeringspatronen.

OP WEG NAAR GEEL - BASIS

YOKO-UKEMI

ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



KAMI-SHIHO-GATAME

BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



YOKO-SHIHO-GATAME

ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



USHIRO-UKEMI

ACHTERWAARTSE VAL



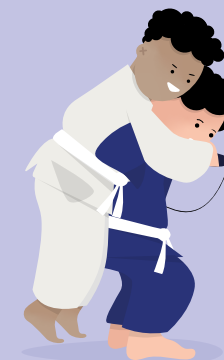
TATE-SHIHO-GATAME

RECHT IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



SEOI-NAGE

SCHOUDERWORP MET BUIG EN STREK VAN DE BENEN



O-SOTO-GARI

GROTE BUITENWAARTSE MAAI



O-GOSHI

GROTE HEUP



EVALUATIE - OP WEG NAAR GEEL (5DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



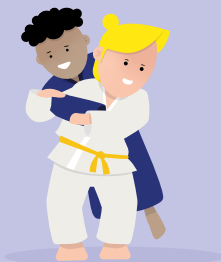
OP WEG NAAR ORANJE - NAGE-WAZA

BASIS

MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



VERDIEPING

USHIRO-UKEMI
ACHTERWAARTSE VAL



SEOI-NAGE
SCHOUDERWORP MET BUIG
EN STREK VAN DE BENEN



O-GOSHI
GROTE HEUP



YOKO-UKEMI
ZIJWAARTSE VAL RECHTS EN LINKS



OP WEG NAAR ORANJE - KATAME-WAZA



BASIS

KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME
GEVARIEERD MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME
MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME
ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE
CONTROLE HOUDEN



VERDIEPING

YOKO-SHIHO-GATAME
ZIJWAARTS IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



KAMI-SHIHO-GATAME
BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



TATE-SHIHO-GATAME
RECHT IN VIERPUNTENSTEUN
CONTROLE HOUDEN



EVALUATIE- OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR ORANJE (4DE KYU)



OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - BASIS

TAI-OTOSHI
LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING



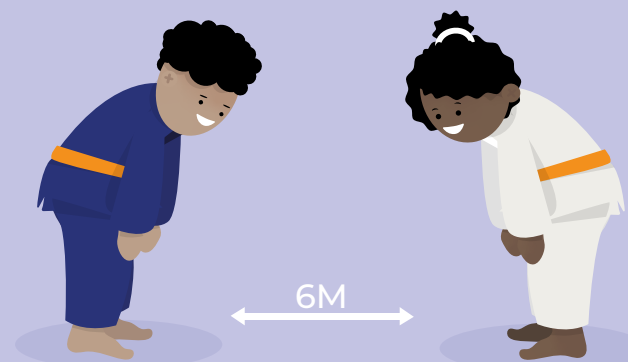
KO-UCHI-GARI
KLEINE BINNENWAARTSE
MAAI



TSURIKOMI-GOSHI
TREKKENDE EN HEFFENDE
HEUP MET BUIG EN STREK VAN
DE BENEN



NAGE-NO-KATA
GROETCEREMONIE



OP WEG NAAR GROEN - NAGE-WAZA - VERDIEPING



MAE-UKEMI
VOORWAARTSE PLANKVAL



ZEMPO-KAITEN
VOORWAARTSE ROL



IPPON-SEOI-NAGE
ÉÉN PUNT SCHOUDERWORP

O-SOTO-GARI
GROTE BUITENWAARTSE MAAI



UKI-GOSHI
DRAAIENDE HEUP



O-UCHI-GARI
GROTE BINNENWAARTSE MAAI



KOSHI-GURUMA
HEUPWIEL



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - BASIS



OKURI-ERI-JIME
VERWURGEN MET BEIDE
KRAGEN



KATA-GATAME
SCHOUDEUR CONTROLE HOUDEN



HADAKA-JIME
NAAKT VERWURGEN



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME
ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME
KLEMMEN IN KRUISVORM



KATAHA-JIME
VERWURGING MET
VLEUGEL CONTROLE



OP WEG NAAR GROEN - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

GEVARIEERD BOVEN IN VIERPUNTENSTEUN CONTROLE HOUDEN



KUZURE-KESA-GATAME

GEVARIEERD MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



KESA-GATAME

MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



USHIRO-KESA-GATAME

ACHTERWAARTS MET DE ZIJDE CONTROLE HOUDEN



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

EVALUATIE - OP WEG NAAR GROEN (3DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR GROEN (3DE KYU)



OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - BASIS

HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



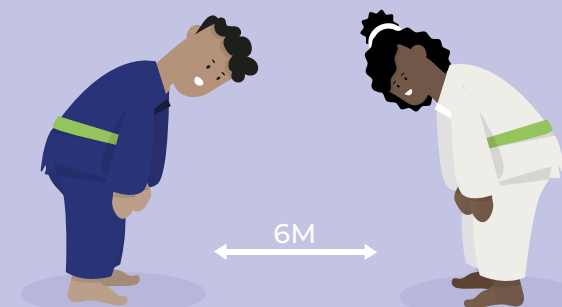
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



- UKI-GOSHI
- HARAI-GOSHI
- TSURIKOMI-GOSHI

OP WEG NAAR BLAUW - NAGE-WAZA - VERDIEPING

TSURIKOMI-GOSHI

TREKKENDE EN HEFFENDE HEUP MET
BUIG EN STREK VAN DE BENEN



TAI-OTOSHI

LICHAAMSGOOI



SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

VOET BLOKKEREN MET TREKKENDE
EN HEFFENDE ARMBEWEGING



KO-UCHI-GARI

KLEINE BINNENWAARTSE
MAAI



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME KLEMMEN MET OKSEL CONTROLE



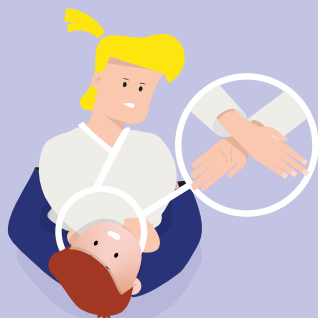
GYAKU-JUJI-JIME OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN, MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI ELLEBOOG VERDRAAIEN



KATA-JUJI-JIME AAN ÉÉN KANT GEKRUIST VERWURGEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME KLEMMEN MET KNIE CONTROLE



NAMI-JUJI-JIME NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN, MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



OP WEG NAAR BLAUW - KATAME-WAZA - VERDIEPING



KATA-GATAME

SCHOUDEER CONTROLE HOUDEN



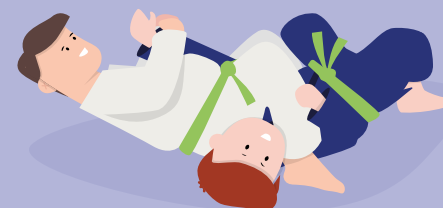
OKURI-ERI-JIME

VERWURGEN MET BEIDE KRAGEN



UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME

KLEMMEN IN KRUISVORM



UDE-HISHIGI-UDE-GATAME

ELLEBOOG DRAAIEND OVERSTREKKEN



HADAKA-JIME

NAAKT VERWURGEN



KATAHA-JIME

VERWURGEN MET VLEUGEL CONTROLE



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Yakosoku-geiko : technieken speels oefenen met elkaar

EVALUATIE - OP WEG NAAR BLAUW (2DE KYU)



NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR BLAUW (2DE KYU)



OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - BASIS

KATA-GURUMA
SCHOUDERWIEL



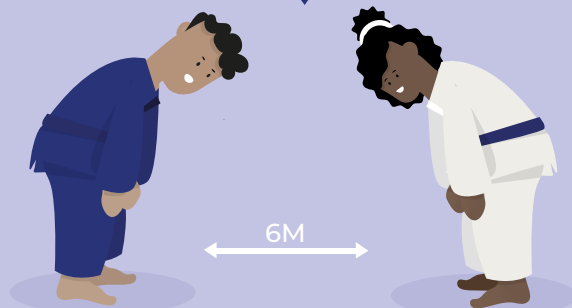
KO-SOTO-GARI
KLEINE BUITENWAARTSE MAAI



TANI-OTOSHI
VAL IN DE VALLEI



NAGE-NO-KATA
ASHI-WAZA



- OKURI-ASHI-HARAI
- SASAE-TSURIKOMI-ASHI
- UCHI-MATA

HIZA-GURUMA
KNIEWIEL



TOMOE-NAGE
CIRKELWORP



OP WEG NAAR BRUIN - NAGE-WAZA - VERDIEPING

HANE-GOSHI
GEVLEUGELDE HEUP



UCHI-MATA
BINNENWAARTSE DIJ



DE-ASHI-HARAI
VOORSTE VOET VEGEN



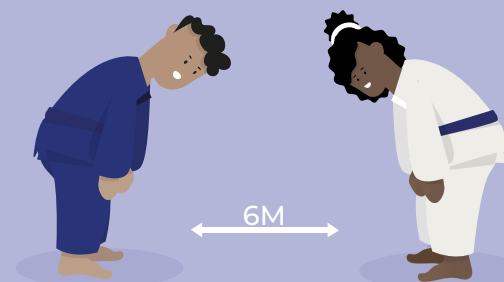
OKURI-ASHI-HARAI
BEIDE BENEN VEGEN



HARAI-GOSHI
VEGENDE HEUP



NAGE-NO-KATA KOSHI-WAZA



- UKI-GOSHI
- HARAI-GOSHI
- TSURIKOMI-GOSHI

Tokui-waza : voorkeursteknik 1, 2 & 3 | Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko.

OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - BASIS

UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME
KLEMMEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SANKAKU-JIME
VERWURGEN MET BENEN IN DRIEHOEK



SODE-GURUMA-JIME
VERWURGEN MET DRAAIENDE MOUWEN



UDE-HISHIGI-HARA-GATAME
KLEMMEN MET BUIK CONTROLE



KATATE-JIME
VERWURGEN MET ÉÉN HAND



UDE-HISHIGI-ASHI-GATAME
KLEMMEN MET BEEN CONTROLE



OP WEG NAAR BRUIN - KATAME-WAZA - VERDIEPING

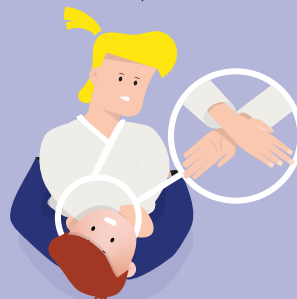
NAMI-JUJI-JIME

NORMAAL GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE PINKEN CONTACT AAN DE HALS



KATA-JUJI-JIME

AAN ÉÉN KANT GEKRUIST
VERWURGEN



GYAKU-JUJI-JIME

OMGEKEERD GEKRUIST VERWURGEN,
MET DE DUIMEN CONTACT AAN DE HALS



UDE-GARAMI

ELLEBOOG INWIKKELEN



UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME

KLEMMEN MET KNIE CONTROLÉ



UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME

KLEMMEN MET OKSEL CONTROLÉ



Tokui-waza : voorkeurstechiek 1 & 2 | Alle tokui-waza oefenen in kakari-geiko.

EVALUATIE - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.



MIJN NOTITIES - OP WEG NAAR BRUIN (1STE KYU)



TIPS EN TRICKS / NOTITIES VAN DE TRAINER



GROEIFICHE COMPETITIEDEELNAME

NAAM	CLUB	NAAM TRAINER

IK NAM DEEL AAN	IK HEB GESCOORD MET	HEB IK GOED GEDAAN	WERKPUNTEN

OPMERKING: REFLECTEER NA ELKE COMPETITIE OP JE PRESTATIES EN BESPREEK EVENTUELE VERBETERPUNTEN MET JE TRAINER.
DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE DEELNAME AAN COMPETITIES KAN BIJHOUDEN EN INZICHTELIJK MAKEN.
HET HELPT JE JE VOORUITGANG TE VOLGEN EN DOELEN TE STELLEN VOOR TOEKOMSTIGE WEDSTRIJDEN.

GROEIFICHE COMPETITIEDEELNAME

IK NAM DEEL AAN	IK HEB GESCOORD MET	HEB IK GOED GEDAAN	WERKPUNTEN

OPMERKING: REFLECTEER NA ELKE COMPETITIE OP JE PRESTATIES EN BESPREEK EVENTUELE VERBETERPUNTEN MET JE TRAINER.
DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE DEELNAME AAN COMPETITIES KAN BIJHOUDEN EN INZICHTELIJK MAKEN.
HET HELPT JE JE VOORUITGANG TE VOLGEN EN DOELEN TE STELLEN VOOR TOEKOMSTIGE WEDSTRIJDEN.

GROEIFICHE TRAININGEN & STAGES

NAAM	CLUB	NAAM TRAINER

IK NAM DEEL AAN	IK HEB GEWERKT AAN	HEB IK GOED GEDAAN	WERKPUNTEN

OPMERKING: BLIJF DEELNEMEN AAN SPORTKAMPEN EN STAGES OM JE VAARDIGHEDEN TE VERBETEREN EN NIEUWE TECHNIEKEN TE LEREN.
DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE DEELNAME AAN SPORTKAMPEN EN STAGES KAN BIJHOUDEN.
HET HELPT JE OM GEORGANISEERDE ACTIVITEITEN IN JE JUDO-ONTWIKKELING TE VOLGEN EN JE ERVARINGEN TE DOCUMENTEREN.

GROEIFICHE TRAININGEN & STAGES

IK NAM DEEL AAN	IK HEB GEWERKT AAN	HEB IK GOED GEDAAN	WERKPUNTEN

OPMERKING: BLIJF DEELNEMEN AAN SPORTKAMPEN EN STAGES OM JE VAARDIGHEDEN TE VERBETEREN EN NIEUWE TECHNIEKEN TE LEREN.
DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE DEELNAME AAN SPORTKAMPEN EN STAGES KAN BIJHOUDEN.
HET HELPT JE OM GEORGANISEERDE ACTIVITEITEN IN JE JUDO-ONTWIKKELING TE VOLGEN EN JE ERVARINGEN TE DOCUMENTEREN.

BEHAALDE GRADEN

NAAM	CLUB	NAAM TRAINER

GRAAD	DATUM BEHAALD	OPMERKINGEN
6DE KYU - WIT		
5DE KYU - GEEL		
4DE KYU - ORANJE		
3DE KYU - GROEN		
2DE KYU - BLAUW		
1STE KYU - BRUIN		

OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD.
DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN EN INZICHTELIJK MAKEN VOOR JEZELF EN JE TRAINER.
JE KAN DEZE PAGINA AANVULLEN NAARMATE JE MEER GRADEN BEHAALT EN JE JUDOVAARDIGHEDEN VERBETERT.

HYGIËNE



IK MAAK MIJN SPORTTAS KLAAR

