GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

1

niveau

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik strek mijn arm

Ik strek mijn been

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman

niveau

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

Ik tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie en herhaal de superman

Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman met tikken

niveau

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

Ik tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie en herhaal de superman

Ik behoud een neutrale rugkromming en de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Superman met controle van de gordel en tikken

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 1 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik strek mijn arm/been/arm en tegenovergestelde been

Ik behoud een neutrale rugkromming

Elk been/arm 2 seconden houden
10 herhalingen
3 reeksen

Superman

Ik start in handen-knieënsteun

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been en tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie

Ik behoud een neutrale rugkromming

Elk been/arm 2 seconden houden
10 herhalingen
3 reeksen

Superman met tikken

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been en tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie

Ik behoud een neutrale rugkromming en de gordel blijft op mijn onderrug liggen

10 herhalingen elke combinatie
2 seconden houden
3 reeksen

Superman met controle van de gordel en tikken

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 2 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

2

niveau

Ik sta in pomphouding:
ik steun op mijn handen en tenen

Extra: met gordel op onderrug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

Pomphouding

niveau

Ik steun op mijn handen en tenen; ik hef mijn arm in het verlengde van mijn romp

Ik hef mijn been in het verlengde van mijn romp; de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

Pomphouding: arm of been heffen

niveau

Ik sta in pomphouding; ik steun op mijn handen en tenen

Ik hef mijn arm en tegenovergesteld been; de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding: arm en been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 3 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik sta in pomphouding

Ik steun op mijn handen en tenen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten
zijn op één lijn

40 seconden
3 reeksen

Pomphouding

Ik steun op mijn handen en tenen

Ik hef afwisselend mijn arm en been in
het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten
zijn op één lijn

Elk been/arm 30 seconden
3 reeksen

Pomphouding: arm of been heffen

Ik sta in pomphouding

Ik hef mijn arm en tegenovergesteld been,
de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Ik behoud een neutrale rugkromming en
de gordel blijft op mijn onderrug liggen

30 seconden elke combinatie
3 reeksen

Pomphouding: arm en been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 4 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

3

niveau ○ ○ ●

Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner

Ik steek één been naar achter uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

Kniesteun met handen op partner

niveau ○ ● ●

Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner. Ik hef één been van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding met handen op partner: één been heffen

niveau ● ● ●

Ik start in pomphouding met elke hand op mijn partner. Ik hef één been en tegenovergestelde arm op.

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 5 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner

Ik strek één been naar achter uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

15 herhalingen elk been
2 seconden houden
3 reeksen

Kniesteun met handen op parnter

Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner

Ik hef één been van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen elk been
2 seconden houden
3 reeksen

Pomphouding met handen op partner: één been heffen

Ik start in pomphouding met elke hand op een bal

Ik hef één been en tegenovergestelde arm op

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen elke combinatie
2 seconden houden
3 reeksen

Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 6 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

4

niveau

Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

Bekkenlift

niveau

Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

Bekkenlift met voeten op partner

niveau

Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten (1); hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

Ik plaats daarna de andere voet zo ver mogelijk naar buiten (2); daarna plaats ik beide voeten één voor één terug in het midden (3 en 4)

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

Bekkenlift open - toe

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 7 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in ruglig en benen gebogen

60 seconden
3 reeksen

Ik hef mijn bekken van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën
zijn op één lijn

Bekkenlift

Ik start in ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner

60 seconden
3 reeksen

Ik hef mijn bekken van de grond

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën
zijn op één lijn

Bekkenlift met voeten op partner

Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

10 herhalingen
3 reeksen

Ik plaats één voor één de voeten zo ver mogelijk naar buiten en daarna één voor één terug naar het midden

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën
zijn op één lijn

Bekkenlift open - toe

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 8 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

5

niveau

Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Bekkenlift op één been

niveau

Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Bekkenlift op één been met schouders op partner

niveau

Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Bekkenlift op één been met voet op partner

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

30 seconden elk been
3 reeksen

Bekkenlift op één been

Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

30 seconden elk been
3 reeksen

Bekkenlift op één been met schouders op partner

Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

30 seconden elk been
3 reeksen

Bekkenlift op één been met voet op partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 10 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

6

niveau

We starten in bekkenlift naast elkaar; we geven de gordel onder ons bekken door aan de partner en maken op die manier een 8-vorm met de gordel

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

Bekkenlift: 8-vorm met partner

niveau

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog; mijn partner werpt mij de gordel

Ik vang de gordel en werp hem terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

Gordel vangen en werpen vanuit bekkenlift

niveau

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

Mijn partner legt de gordel op mijn voet en ik probeer die te controleren/balanceren

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn bekken links - rechts blijft op dezelfde hoogte

Gordel balanceren vanuit bekkenlift

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 11 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Bekkenlift: 8-vorm met partner

- Starten in bekkenlift naast elkaar
- Geef de gordel onder bekken door en vorm op die manier een 8-vorm
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

60 seconden
3 reeksen

Gordel vangen en werpen vanuit bekkenlift

- Start in bekkenlift en houd bekken hoog, partner werpt de gordel
- Persoon vangt de gordel en werpt hem terug
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

15 herhalingen
3 reeksen

Gordel balanceren vanuit bekkenlift

- Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog
- Partner legt gordel op de voet en ik probeer die te controleren/balanceren
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Mijn bekken links - rechts blijft op dezelfde hoogte

30 seconden elk been
3 reeksen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 12 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

7

niveau ○ ○ ●

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik hef mijn arm en mijn been

VARIATIE: Mijn partner werpt de gordel; ik vang de gordel en werp terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank tegen de muur

niveau ○ ● ●

Ik start in zijwaartse elleboogsteun

Ik hef mijn arm en/of mijn been op

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - knie zijn op één lijn

Zijwaartse plank in knieënsteun

niveau ● ● ●

Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun

Ik hef mijn arm en/of mijn been op

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank in brede voetensteun

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 13 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Ik hef mijn arm en mijn been

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank tegen de muur

Start in bekkenlift en houd bekken hoog, partner werpt de gordel

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Ik hef mijn arm en/of mijn been

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - knie blijft op één lijn

Zijwaartse plank in knieënsteun

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Ik hef mijn arm en/of mijn been

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank in brede voetensteun

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 14 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

8

niveau ○ ○ ●

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of been op

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank

niveau ○ ● ●

Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of mijn been op

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

niveau ● ● ●

Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie (variatie: rugwaarts)

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houd de gordel rond mij vast

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank - partneroefening

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik hef mijn arm en mijn been

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Zijwaartse plank

Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of mijn been op

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houd de gordel rond mij vast

Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Zijwaartse plank - partneroefening

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 16 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

9

niveau

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter

Ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Stabilisatie in zijwaartse plank

niveau

Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun

Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door

Ik haal de gordel rugwaarts terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

niveau

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast

Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank - duel met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 17 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter, ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Stabilisatie in zijwaartse plank

Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun

Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door en ik haal hem rugwaarts terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast

Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Zijwaartse plank - duel met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 18 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

10

niveau

Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders

Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up

niveau

Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up met gekantelde benen

niveau

Ik start in ruglig met één been gebogen

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie

Ik keer terug naar de starthouding en herhaal de andere zijde

Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up met draai

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 19 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders

Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

30 seconden
3 reeksen

Curl up

Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit

Ik behoud een neutrale rugkromming

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Curl up met gekantelde benen

Ik start in ruglig met één been gebogen en lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

Ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie

Ik behoud een neutrale rugkromming

30 seconden
3 reeksen

Curl up met draai

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 20 9/03/20 09:31

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

11

niveau

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn armen ± 5 cm op

Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis – armen heffen

niveau

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn benen ± 5 cm op

Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis – benen heffen

niveau

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn armen OF benen ± 5 cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik breng handen en voeten niet te hoog

Dode vis – armen en benen spreiden

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 21 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn armen ± 5cm op

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

Dode vis - armen heffen

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn benen ± 5cm op

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

Dode vis - benen heffen

Ik start in gestrekte buiklig

Ik til mijn armen OF benen ± 5cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik breng handen en voeten niet te hoog

10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

Dode vis - armen of benen spreiden

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 22 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

12

DOE AAN ROMPSTABILISATIETRAINING

niveau ○ ○ ●

We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast

Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoud de uitgangshouding

Ik behoud een neutrale rugkromming
Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

Partneroefening met gordel 1

niveau ○ ● ●

Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner

Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen

8-vorm met gordel rond de handen

niveau ● ● ●

We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast

Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken

Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benig duel met gordel

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast

Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoud de uitgangshouding

Ik behoud een neutrale rugkromming
Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

60 seconden
3 reeksen

Partneroefening met gordel 1

Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner

Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen

60 seconden
3 reeksen

8-vorm met gordel rond de handen

We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast

Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken

Ik behoud een neutrale rugkromming

60 seconden
3 reeksen

1-benig duel met gordel

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 24 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

1

niveau

Ik start in pomphouding tegen de muur

Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna af

Variatie: verschillende handenposities

Na afduwen komen mijn handen los van de muur
Ik behoud een neutrale rugkromming

Kaatsen tegen de muur

niveau

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op de knieën 1

niveau

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik breng mijn lichaam (tot aan mijn knieën) als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op de knieën 2

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 25 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

Kaatsen tegen de muur

- Ik start in pomphouding tegen de muur
- Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna af
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Na afduwen komen mijn handen los van de muur

15 herhalingen
3 reeksen

Pompen op de knieën 1

- Ik start in handen- en knieënsteun
- Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna af
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

15 herhalingen
3 reeksen

Pompen op de knieën 2

- Ik start in handen- en knieënsteun
- Ik breng mijn lichaam (tot aan mijn knieën) als een plank neerwaarts en duw daarna af
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**

15 herhalingen
3 reeksen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 26 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

2

niveau ○ ○ ●

Ik start in pomphouding met mijn voeten op mijn partner

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met voeten op partner

niveau ○ ● ●

Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met handen op partner

niveau ● ● ●

Ik start in pomphouding met mijn handen op de rug van mijn partner; ik hef één been van de grond

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met handen op partner - één been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 27 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

Ik start in pomphouding met mijn voeten op mijn partner

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met voeten op partner

Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen met handen op partner

Ik start in pomphouding met mijn handen op de rug van mijn partner; ik hef één been van de grond

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hiel blijven op één lijn

Pompen met handen op partner - één been heffen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 28 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

3

niveau

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af

Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 1

niveau

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af

Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 2

niveau

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 3

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 29 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 1

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 2

Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner

10 herhalingen
3 reeksen

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 3

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 30 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans onderste ledematen

4

niveau

Ik duw mijn hielen zo ver mogelijk weg van de grond

Variatie: in hielenstand

Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

Extra: in tandemstand (niv. 2)

Vanuit kumi-kata brengen we afwisselend onze rechter- en linkerhand naar voor

Ik behoud een neutrale rugkromming

Kumi-kata in tenenstand

niveau

We staan in 1-benige stand en houden de gordel vast met één hand

We behouden te allen tijde spanning op de gordel en bewegen naar links en rechts; we blijven in evenwicht op één been

Ik behoud een neutrale rugkromming

Partneroefening in 1-benige stand

niveau

We staan in 1-benige stand en maken contact met de binnenzijde van het vrije been; door zacht/hard te duwen met het vrije been proberen we elkaar uit evenwicht te brengen

Variatie: buitenzijde vrije been

Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benig duel met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 31 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Balans onderste ledematen

Ik duw mijn hielen zo ver mogelijk weg van de grond

Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

Ik behoud een neutrale rugkromming

60 seconden
3 reeksen

Kumi-kata in tenenstand

We staan in 1-benige stand en houden de gordel vast met één hand

We behouden te allen tijde spanning op de gordel en bewegen naar links en rechts; we blijven in evenwicht op één been

Ik behoud een neutrale rugkromming

60 seconden
3 reeksen

Partneroefening in 1-benige stand

We staan in 1-benige stand en maken contact met de binnenzijde van het vrije been

Door zacht/hard te duwen met het vrije been proberen we elkaar uit evenwicht te brengen

Ik behoud een neutrale rugkromming

60 seconden elk been
3 reeksen

1-benig duel met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 32 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

1

niveau

Ik maak een opwaartse sprong

Ik land met beide voeten tegelijk

Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige landing na opwaartse sprong

niveau

Ik maak een opwaartse sprong; mijn partner trekt licht aan de gordel tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong + trekken via gordel

niveau

Ik spring en draai 180° tijdens de vluchtfase

Mijn partner geeft mij een lichte duw tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° + duw partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 33 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

Ik maak een opwaartse sprong

10 herhalingen
3 reeksen

Ik land met beide voeten tegelijk op de bal van de voet rol af naar hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige landing na opwaartse sprong

Ik maak een opwaartse sprong; mijn partner trekt licht aan de gordel tijdens de vluchtfase

10 herhalingen
3 reeksen

Ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong + trekken via gordel

Ik spring en draai 180° tijdens de vluchtfase

10 herhalingen
3 reeksen

Mijn partner geeft mij een lichte duw tijdens de vluchtfase; ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° + duw partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 34 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

2

VOER SPRONGEN LANDINGEN EN TECHNIEK CORRECT UIT

niveau

Mijn partner roept 'links' ('rechts')

Ik spring, draai 180° linksom (rechtsom) en land over de gordel

Ik land met beide voeten tegelijk; op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° over de gordel

niveau

Ik start in 1-benige stand

Ik spring en land op hetzelfde been

Ik buig voldoende in heupen en knie bij de landing; ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong

niveau

Beide partners starten in 1-benige stand, houden elkaar vast en haken het vrije been bij elkaar in

De partners voeren samen een 1-benige sprong uit; landen op de bal van de voet en rollen af naar de hiel toe (**variatie:** partner 1 springt voor-, zij- of achterwaarts, partner 2 volgt)

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 35 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Sprong - Landing

Mijn partner roept 'links' ('rechts')

10 herhalingen
3 reeksen

Ik spring, draai 180° linksom (rechtsom), land over de gordel met beide voeten tegelijk

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

2-benige sprong 180° over gordel

Ik start in 1-benige stand

10 herhalingen
3 reeksen

Ik spring en land op hetzelfde been, Ik buig voldoende in heupen en knie bij de landing; ik land op de bal van de voet

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong

Beide partners starten in 1-benige stand, houden elkaar vast en haken het vrije been bij elkaar in

10 herhalingen
3 reeksen

De partners voeren samen een 1-benige sprong uit; landen op de bal van de voet en rollen af naar de hiel toe

Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benige sprong met partner

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 36 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - onderste ledematen

1

niveau

Ik start in stand en zet een ruime stap voorwaarts; ik laat me zakken

Mijn knie komt niet voorbij mijn tenen

Ik duw explosief af en keer terug naar de uitgangshouding

Ik behoud een neutrale rugkromming

Lunge

niveau

Ik start in stand en maak opeenvolgende lunges met rechter- en linkerbeen voor; mijn partner en ik houden elk één zijde van de gordel vast

Na elke uitvalspas trekt mijn partner licht aan het touw; ik houd de uitwijkingen tegen en behoud evenwicht

Ik behoud een neutrale rugkromming

Walking lunge

niveau

Ik start in lunge met mijn linkervoet voor

Ik duw krachtig af op mijn voorste been en maak een wisselsprong

Ik land in evenwicht met mijn rechtervoet voor

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn knieën bewegen niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen)

Lunge met wisselsprong

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 37 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht – onderste ledematen

Ik start in stand en zet een ruime stap voorwaarts; ik laat me zakken

Mijn knie komt niet voorbij mijn tenen, ik duw explosief af en keer terug naar de uitgangshouding

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen elk been
2 tellen houden
3 reeksen

Lunge

Ik start in stand en maak opeenvolgende lunges met rechter- en linkerbeen voor; we houden elk één zijde van de gordel vast

Na elke uitvalspas trekt mijn partner licht aan het touw; ik houd de uitwijkingen tegen en behoud evenwicht

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen elk been
3 reeksen

Walking lunge

Ik start in lunge met mijn linkervoet voor

Ik duw krachtig af op mijn voorste been en maak een wisselsprong, ik land met mijn rechtervoet voor

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn knieën bewegen niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen)

10 herhalingen
3 reeksen

Lunge met wisselsprong

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 38 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Hamstrings

2

niveau

Ik start in buiklig met benen gekruist, knieën 90°

Ik beweeg mijn rechterbeen neerwaarts

Mijn linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen mijn rechterbeen

Ik behoud een neutrale rugkromming

Hamstrings excentrisch 1

niveau

Ik start in bekkenlift met mijn voeten op de gordel

Ik schuif de gordel weg van mijn zitvlak en houd hierbij de heupen hoog; op het einde laat ik mijn bekken zakken en begin daarna de oefening opnieuw

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-heupen-knieën blijven op één lijn

Hamstrings excentrisch 2

niveau

Ik start in knieënsteun met de knieën in een hoek van 90°, mijn armen gekruist over de schouders

Terwijl mijn partner mijn onderbenen fixeert, laat ik mijn romp als een plank traag naar voor vallen. Mijn schouders-heupen-knieën blijven zoveel mogelijk op één lijn

Ik vang het gewicht van mijn romp op door mijn handen tijdig op de grond te plaatsen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn rug- en buikspieren constant aan

Nordic hamstring

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 39 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Hamstrings

Ik start in buiklig met benen gekruist, knieën 90°

Ik beweeg mijn rechterbeen neerwaarts, Mijn linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen mijn rechterbeen

Ik behoud een neutrale rugkromming

10 herhalingen
3 reeksen

Hamstrings excentrisch 1

Ik start in bekkenlift met mijn voeten op de gordel

Ik schuif de gordel weg van mijn zitvlak en houd hierbij de heupen hoog; op het einde laat ik mijn bekken zakken en begin daarna de oefening opnieuw

Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-heupen-knieën blijven op één lijn

10 herhalingen
3 reeksen

Hamstrings excentrisch 2

Ik start in knieënsteun met de knieën in een hoek van 90°, mijn armen gekruist over de schouders

Terwijl mijn partner mijn onderbenen fixeert, laat ik mijn romp als een plank traag naar voor vallen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn rug- en buikspieren constant aan

10 herhalingen
3 reeksen

Nordic hamstring

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 40 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Adductoren

3

niveau ○ ○ ●

Ik start in ruglig met benen gebogen en klem de gordel tussen mijn knieën

Ik duw krachtig met mijn benen tegen de gordel

Ik behoud een neutrale rugkromming

Gordel tussen de benen klemmen

niveau ○ ● ●

Ik start in stand met één voet op de gordel

Ik voer een squat uit op 1 been waarbij mijn vrije been met de gordel naar buiten schuift

Ik schuif daarna de gordel terug naar het midden met de binnenkant van de voet

Ik behoud een neutrale rugkromming

Zijwaarts schuiven met gordel

niveau ● ● ●

Ik start in zijwaartse elleboogsteunen en mijn partner ondersteunt mijn bovenste been

Ik hef mijn bekken (1) en breng daarna mijn onderste naar mijn bovenste been (2)

Op het einde van de oefening laat ik eerst mijn bekken (3) en vervolgens mijn onderste been zakken (4)

Ik behoud een neutrale rugkromming

Copenhagen adductor exercise

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 41 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Adductoren

Ik start in ruglig met benen gebogen en klem de gordel tussen mijn knieën

Ik duw krachtig met mijn benen tegen de gordel

Ik behoud een neutrale rugkromming

30 seconden
3 herhalingen

Gordel tussen de benen klemmen

Ik start in stand met één voet op de gordel

Ik voer een squat uit op 1 been waarbij mijn vrije been met de gordel naar buiten schuift, ik schuif daarna de gordel terug naar het midden

Ik behoud een neutrale rugkromming

15 herhalingen elk been
3 reeksen

Zijwaartse schuiven met gordel

Ik start in zijwaartse elleboogsteunen en mijn partner ondersteunt mijn bovenste been

Ik hef mijn bekken en breng daarna mijn onderste naar mijn bovenste been, daarna laat ik mijn lichaam zakken

Ik behoud een neutrale rugkromming

30 seconden elke zijde
3 reeksen

Copenhagen adductor exercise

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 42 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

4

niveau ○ ○ ●

Mijn partner biedt weerstand via de gordel maar laat de beweging toe

Ik draai langzaam mijn arm over mijn buik (binnenwaarts)

Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand

Mijn elleboog is niet in steun tegen mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 1

niveau ○ ● ●

Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand

Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg (buitenwaarts)

Mijn partner biedt weerstand via de gordel maar laat de beweging toe

Mijn elleboog is niet in steun tegen mijn romp

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 2

niveau ● ● ●

Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm voor mijn lichaam

Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm achter mijn lichaam; mijn partner geeft weerstand maar laat de beweging toe

Ik behoud een neutrale rugkromming

Schouderoefening 3

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand

Ik draai langzaam mijn arm over mijn buik (binnenwaarts)

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

15 herhalingen elke arm
3 reeksen

Schouderoefening 1

Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand

Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg (buitenwaarts)

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

15 herhalingen elke arm
3 reeksen

Schouderoefening 2

Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm voor mijn lichaam

Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm achter mijn lichaam; mijn partner geeft weerstand maar laat de beweging toe

Ik behoud een neutrale rugkromming

15 herhalingen elke arm
3 reeksen

Schouderoefening 3

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 44 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

5

niveau

Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm achter mijn lichaam

Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm tot voor mijn lichaam; mijn partner biedt weerstand maar laat de beweging toe

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 4

niveau

Ik start in stand en houd de elastiband met beide handen vast ter hoogte van mijn rechterheup

Ik beweeg met beide handen diagonaal naar boven toe en laat mijn rechterhand los

Ik keer langzaam met mijn linkerhand terug naar de beginpositie

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 5

niveau

Ik start in stand en houd de uiteinden van de elastiband in mijn linker- en rechterhand

Ik maak een roeibeweging naar achter

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 6

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 45 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm achter mijn lichaam

15 herhalingen elke arm
3 reeksen

Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm tot voor mijn lichaam; mijn partner biedt weerstand maar laat de beweging toe

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 4

Ik start in stand en houd de elastiband met beide handen vast ter hoogte van mijn rechterheup

15 herhalingen elke arm
3 reeksen

Ik beweeg met beide handen diagonaal naar boven toe en laat mijn rechterhand los

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 5

Ik start in stand en houd de uiteinden van de elastiband in mijn linker- en rechterhand

15 herhalingen
3 reeksen

Ik maak een roeibeweging naar achter

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 6

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 46 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht – Nek

6

niveau

Ik plaats mijn hand voor, achter, rechts, links en naast mijn hoofd en duw

Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotaties of kantelingen tegen ga

Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 1

niveau

Ik trek met mijn handen aan het achterhoofd van mijn partner; mijn partner stabiliseert de nek en houdt de uitwijkingen tegen

Mijn partner doet nu hetzelfde; ik stabiliseer mijn nek en houd de uitwijkingen tegen

Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 2

niveau

Ik start in voorlingse voet- en kniesteun

Mijn partner duwt licht ter hoogte van mijn nek in verschillende richtingen; ik stabiliseer mijn nek en romp en houd de uitwijkingen tegen

Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn diepe buik-, rug-, en nekspieren aan

Nekoefening 3

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 47 9/03/20 09:32

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Nek

Nekoefening 1

- Ik plaats mijn hand voor, achter, rechts, links en naast mijn hoofd en duw
- Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotaties of kantelingen tegen ga
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**

30 seconden elke positie
3 reeksen

Nekoefening 2

- Ik trek met mijn handen aan het achterhoofd van mijn partner
- Mijn partner stabiliseert de nek en houdt de uitwijkingen tegen
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**

60 seconden
3 reeksen

Nekoefening 3

- Ik start in voorlingse voet- en kniesteun
- Mijn partner duwt licht ter hoogte van mijn nek in verschillende richtingen; ik stabiliseer mijn nek en romp
- **Ik behoud een neutrale rugkromming**
  Ik span mijn diepe buik-, rug-, en nekspieren aan

5 herhalingen
3 reeksen

UNIVERSITEIT GENT

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS

SPORT. VLAANDEREN

kijkwijzer-judo.indd 48 9/03/20 09:32