JUDOËN VOOR HET LEVEN
situering

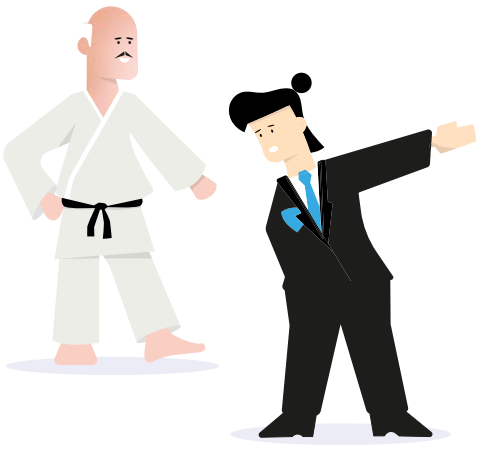
JUDO BLIJFT VERBINDEN

Judoka's die minder interesse hebben in wedstrijdsport, 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 - techniekexpert	Initiator 55+
Programma's Judo Vlaanderen	VTS – opleiding instructeur judo VTS – opleiding techniekexpert 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**

U15+

JUDOËN VOOR HET LEVEN

ontwikkeling & begeleiding - leerlijnen

JUDO GROEI MODEL

LICHAMELIJKE 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 **evenwichtsoefening 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.

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.

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.**





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 krachttraining, 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