TECHNIEKONTWIKKELING IN JUDO

JUDO Vlaanderen

BEWEGINGSVAARDIG

JUDOVAARDIG

BASIS

TECHNIEK AANLEREN

- BASISTECHNIEK - TORI
- LEREN VERDEDIGEN - UKE
- WERPEN/UITVOEREN IN TWEE RICHTINGEN/VORMEN
- OEFENEN, SPELEN EN KAMPEN MET ALS DOEL EEN CORRECTE UITVOERING

VERDIEPING

TECHNIEK TOEPASSEN

- TRANSITIE
- SCHAKEL EN OVERNAME / ONTSNAPPEN
- UITVOERINGSVORMEN
- OEFENEN, SPELEN EN KAMPEN MET ALS DOEL AUTOMATISATIE

VERPERSOONLIJKING

TECHNIEK EIGEN MAKEN

- TOKUI-WAZA
- AUTOMATISEREN EN VERBETEREN MET WEERSTAND
- OEFENEN, SPELEN EN KAMPEN MET ALS DOEL TOEPASSEN IN WEDSTRIJD