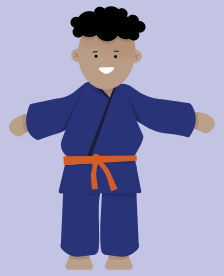
TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE VERDIEPINGSFASE

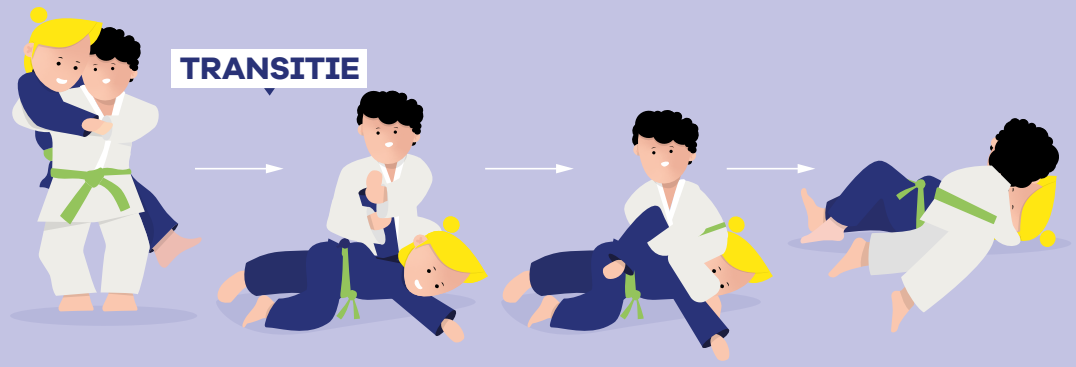
❷ Verdiepingsfase: "Ik kan de techniek toepassen in meer situaties"

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.

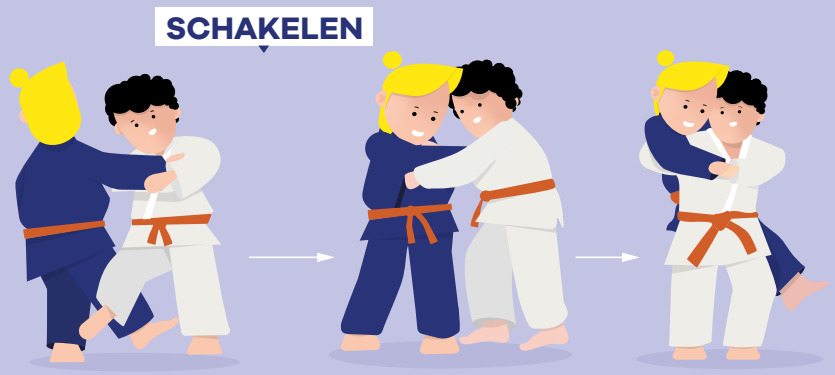
Het doel is om als judoka steeds beter te worden en je judokennis steeds verder te ontwikkelen en uit te breiden, zodat je met je technieken ook kan scoren in oefengevechten of wedstrijden. In dit mapje geven we je een aantal richtlijnen voor wat een basisfase en verdiepingsfase kan inhouden. Bereid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



TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE VERDIEPINGSFASE









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

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN