U7

ACTIEF STARTEN

situering - ontwikkeling & begeleiding

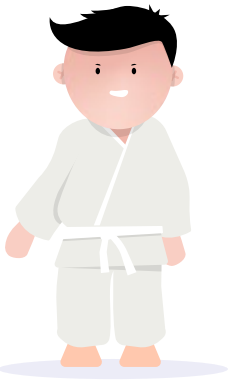
JUDO GROEI MODEL

ROL HET JUDO IN

Kinderen willen **ongestructureerd spelen**. Al dollend en rollend maken ze kennis met judo. Rennen, klimmen, duiken, vallen, klauteren, en weer lopen, dat is wat jonge kinderen doen. Het zijn **echte bengels** die graag ontdekken en plezier maken. Liefst zonder veel tussenkomst.



Leeftijdscategorie	U7 (3 - 6 jaar)
Biologische groeifase	Kleuter (begin prepubertijd)
Trainingsniveau	Club of school
Lengte van de training	45 min, 1 à 2 momenten per week (sport)
Activiteiten buiten de club	Geen
Graadverhoging	Geen = 6de kyu
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	Dollen en rollen met Kim, Ono en Neku Multimove Sport Vlaanderen VTS-opleiding initiator judo

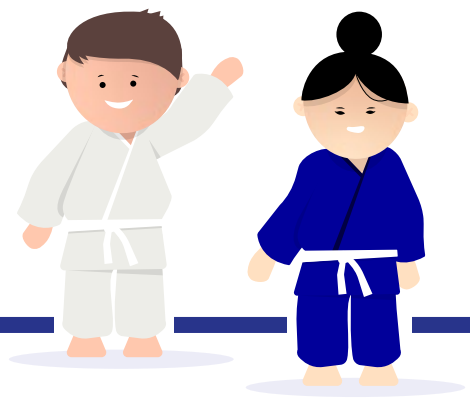


PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Kleuters hebben de attentiespanne van een goudvis. Langer dan acht minuten kan een vijfjarige zich niet concentreren. Gestructureerd leren is dan ook niet aan de orde. Omdat ze nog zoveel over zichzelf en hun lichaam moeten leren, zijn ze vooral **op zichzelf gericht**. Bewegen is niet alleen belangrijk voor motorische vaardigheden. Ook bij het leren van **taal** en de **sociale omgang** met leeftijdsgenootjes speelt beweging een rol.

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Cruciale ontwikkelingsfase voor **motorische vaardigheden**. Veel bewegen staat centraal. Kinderen leren hun lichaam **door de ruimte bewegen, ogen, voeten en handen coördineren, en evenwicht controleren**. Een goede motorische ontwikkeling maakt dat kinderen ook later actief blijven.



FOCUS

- **Ongestructureerd spelen**
- **Dollen en rollen**
- **Kennismaking judo**
- **Lichaamscontrole**
- **12 basisbewegingsvaardigheden (Multimove)**
- **Algemene ontwikkeling altijd belangrijker dan judospecifieke ontwikkeling**

U7

ACTIEF STARTEN
leerlijnen

FYSIEK

In de fase 'actief starten' leg je de focus altijd op de ontwikkeling van de 12 basisbewegingsvaardigheden, uitgewerkt in het **Multimove**-programma van Sport Vlaanderen. Het judo is daarbij niet meteen herkenbaar. De algemene ontwikkeling is in deze fase altijd belangrijker dan de judospecifieke ontwikkeling. Een **brede motorische ontwikkeling** betekent de **start van een gezonde levensstijl** en van levenslang sporten en bewegen. Met **plezier als kernwoord**.





12 BASISBEWEGINGSVAARDIGHEDEN

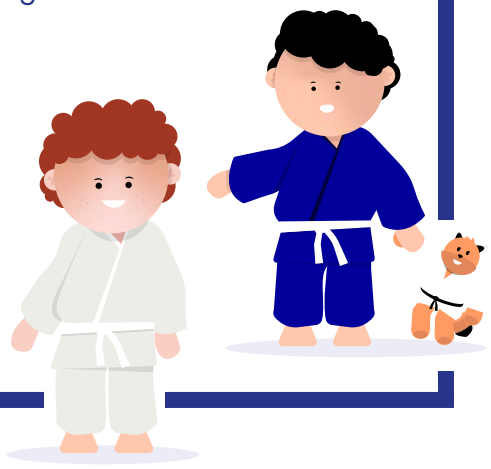
- Wandelen en lopen
- Zwaaien
- Glijden
- Vangen en werpen
- Trappen
- Heffen en dragen
- Klimmen
- Roteren
- Springen en landen
- Slaan
- Dribbelen
- Trekken en duwen

FOCUS

- **Basisbewegingsvaardigheden**
- **Basisposities en verplaatsingen**
- **Introductie valvaardigheden**

TECHNIEK

Vrij spelen is belangrijk. Gebruik in de training **korte spelvormen** en voorzie voldoende mogelijkheden voor **open ongestructureerd spel.** Geef kinderen de ruimte om te **experimenteren**. Zorg daarbij voor veel **succeservaringen**. De judoka's zijn 6de kyu en doorlopen geen graadverhoging.



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

- Respect & discipline
- Verbondenheid & beleving
- Levenslang leren
- Veiligheid
- Moed