U9

FUNDAMENT LEGGEN

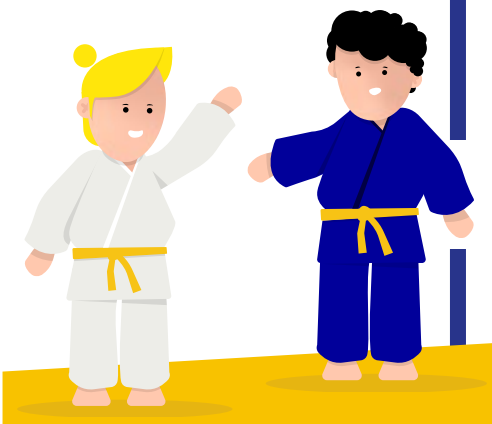
situering - ontwikkeling & begeleiding

JUDO GROEI MODEL

EERSTE JUDOTECHNIEKEN: DIKKE FUN!

Vanaf 7 jaar hebben kinderen hun basisbewegingsvaardigheden onder de knie. Ze zijn klaar om de **grondslagen van het judo** te leren. Door **gericht te oefenen, te spelen en te kampen** leer je hen hoe ze die **eerste judobewegingen correct uitvoeren**.

Leeftijdscategorie	U9 (7 - 8 jaar)
Biologische groeifase	Kindertijd (prepuberteit)
Trainingsniveau	Club of school
Lengte van de training	60 min, 1 à 2 momenten per week
Activiteiten buiten de club*	Min. 6 - max. 16 per jaar
Graadverhoging	1 per jaar
Trainer	Initiator
Programma's Judo Vlaanderen	VTS - opleiding initiator judo



WAARDEN EN GEDRAGINGEN

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

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Kinderen groeien in lengte en gewicht, hun lichaam wordt gespierder, de grove en fijne motoriek ontwikkelen zich snel. **Plezier en ontdekkend leren** blijven centraal staan.

PERSOONLIJKE EN SOCIALE ONTWIKKELING

Gedragsvorming en sociale vaardigheden ontwikkelen zich. Kinderen **leren samenwerken** en zich in de ander verplaatsen. Je kan hen dus de functie van **tori en uke** aanleren. Dat aanvallen niet kan zonder verdedigen. Dat zorg dragen voor elkaar een fundamentele judowaarde is.

Je kan hen nu ook leren hoe ze zich moeten **gedragen op en rond de mat**, en hoe ze hun gedrag en gevoelens kunnen inschatten. Ze ontwikkelen een basis van **zelfbewustzijn**, die je kan stimuleren door reflectieve vragen als 'Wat was het leukste?' of 'Wat heb je vandaag bijgeleerd?'.

FOCUS

- **Werken aan basisbewegingsvaardigheden en judovaardigheden, en combineren met fysieke eigenschappen (coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding)**
- **Eerste grepen en worpen aanleren**
- **Gericht oefenen, spelen en kampen met nadruk op plezier**
- **Judovaardigheden en valvaardigheid belangrijker dan techniek**
- **Van naast elkaar naar met elkaar spelen: functie tori en uke leren**
- **Denken in termen van 'lukken of mislukken', 'goed of slecht zijn'**
- **Algemene sportontwikkeling en andere sportactiviteiten**



U9

FUNDAMENT LEGGEN
leerlijnen

JUDO GROEI MODEL



FYSIEK

In U9 ga je als trainer de **basisbewegingsvaardigheden** van kinderen oefenen, en combineren met componenten van **coördinatie, kracht, snelheid, flexibiliteit en uithouding**. Ga zelf aan de slag met deze aanpak en gebruik onderstaande tabel als leidraad.

TECHNIEK

In deze fase weten kinderen wat judo is en wat de spelregels zijn. **De ontwikkeling van het kind is altijd belangrijker dan het resultaat**. Spelenderwijs maken kinderen kennis met de judovaardigheden, waaronder ook verplaatsing met een partner.

	COÖRDINATIE	KRACHT	SNELHEID	FLEXIBILITEIT	UITHOUDING	
WANDELEN EN LOPEN	Vb. verplaatsing tussen potjes	Vb. bij elk potje door de benen, potje oprapen	Vb. zo veel mogelijk potjes oprapen	Vb. potjes oprapen met gestrekte benen	Vb. potjes blijven oprapen voor 2 minuten	SHISEI/ SHINTAI
SPRINGEN EN LANDEN	Vb. springen en landen op 1 voet	Vb. verspringen en landen op 2 voeten	...	...	...	
GOOIEN EN VANGEN	Vb. tennisbal naar elkaar gooien (in verplaatsing)	...	Vb. 2 tennisballen na elkaar vangen	...	...	KUMIKATA
TREKKEN EN DUWEN	Vb. elkaar van een lijn duwen	...	...	...	Vb. elkaar op de rug overtrekken - meerdere lengtes	KUZUSHI
BALANCEREN	...	...	...	Vb. stand op 1 been en mat aantikken	...	
HEFFEN EN DRAGEN	...	Vb. uke op de rug dragen + squat	...	...	...	TSUKURI/ TAI-SABAKI
ROTEREN	Vb. rondje maken vanuit zit	...	Vb. snel wisselend voor en achter rollen	Vb. koprol naar benen in spreidstand	...	UKEMI
SLUIPEN EN KRUIPEN	...	...	...	...	...	KATAME-WAZA
KLIMMEN EN KLAUTEREN	...	...	...	...	...	
TRAPPEN	Vb. trappen naar een doel	...	...	...	...	ASHI-WAZA

Voorbeelden van oefeningen die je kan gebruiken om basisbewegingsvaardigheden te verbeteren en zo de voorwaarden te versterken om judovaardigheden te leren.



TECHNIEKEN

Ukemi - basis (techniek aanleren)

- Ushiro-ukemi
- Yoko-ukemi

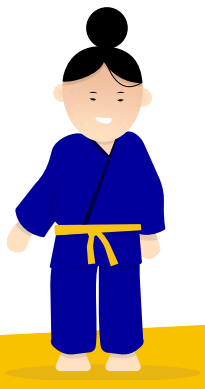
Nage-waza - basis (techniek aanleren)

- Seoi-nage
- O-soto-gari
- O-goshi

Katame-waza - basis (techniek aanleren)

- Yoko-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame

Judoka's behalen de graad van 5de kyu



*De activiteiten waaraan judoka's buiten de club deelnemen leggen altijd de nadruk op ontwikkeling en plezierbeleving.

Een voorbeeld hiervan zijn ontwikkelingsgerichte organisaties, waarbij judoka's oefenen in randorivormen.