TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE BASISFASE

❶ Basisfase: "Ik kan de techniek juist uitvoeren"

Deze fase is het startpunt om aan de slag te gaan met de vele worpen en grepen. Je leert de techniek gaandeweg kennen en perfect uitvoeren. Je clubtrainer geeft je onderweg tips over wat belangrijk is wanneer je de techniek wilt gaan gebruiken in oefengevechten. Veel oefenen en uitproberen is superbelangrijk om alle aspecten van het judo onder de knie te krijgen. Een techniek bestaat tenslotte uit vele onderdelen en in deze basisfase focus je extra op elk detail. Ook je leren verdedigen, hoort bij deze eerste fase. Je clubtrainer is er om je te helpen met je eerste stappen. Dit is de basisfase.



TECHNIEKEN LEREN VRAAGT TIJD - DE BASISFASE

WORP STILSTAAND EN IN VERPLAATSING



VERDEDIGEN DOOR ONTWIJKEN OF BLOKKEREN



GREEP MET BASISCONTROLE



VERDEDIGEN TEGEN HOUDGREEP



PASSEREN LANGS DE BENEN



KANTELEN MET UKE AAN DE BENEN



KANTELEN VANUIT VIERPUNTENSTEUN



Ingeval van kansetsu-waza (klemmen) en shime-waza (verwurgingen) is dit de basisuitvoering en verdediging.

JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN