JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT

ZIJWAARTS ROLLEN



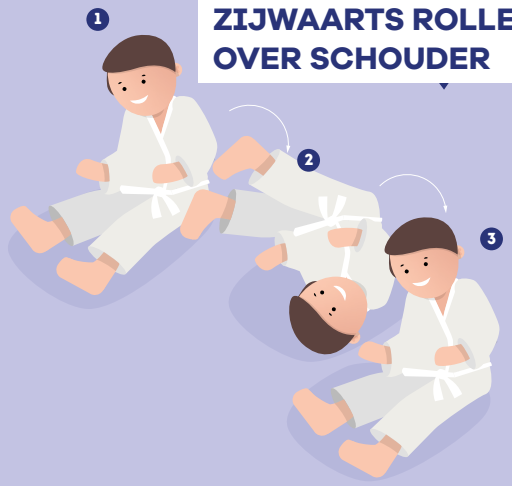
KOPROL



ZWEEFROL



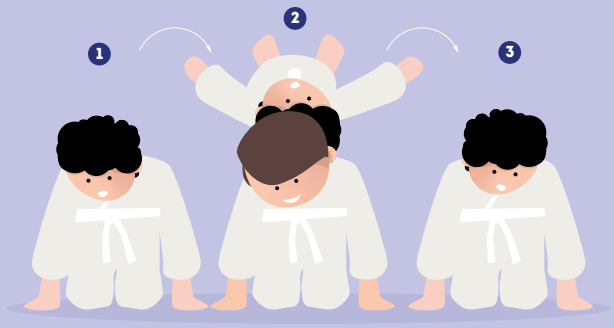
ZIJWAARTS ROLLEN OVER SCHOUDER



SCHOMMELEN



ZIJWAARTS ROLLEN OVER UKE



JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

JUDOKA'S WORDEN EEN BEETJE ACROBAAT

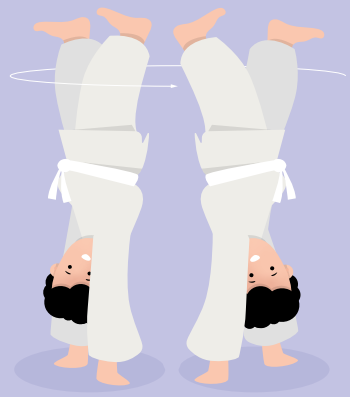
KOPSTAND EN HANDENSTAND



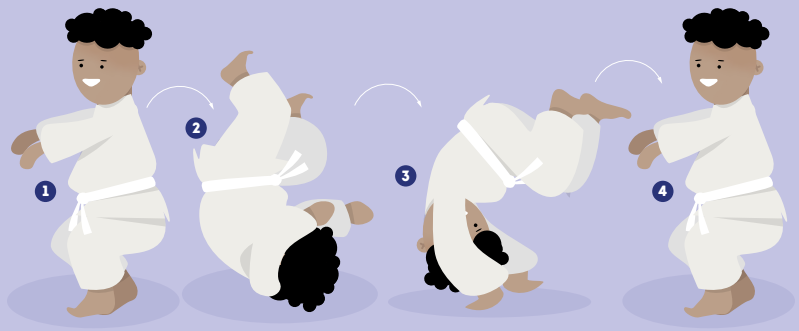
SURFPLANK



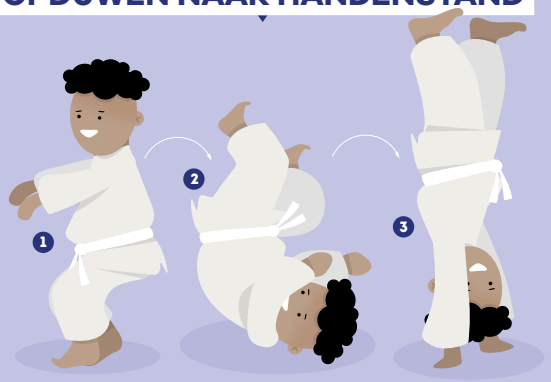
HANDENSTAND MET WENDEN



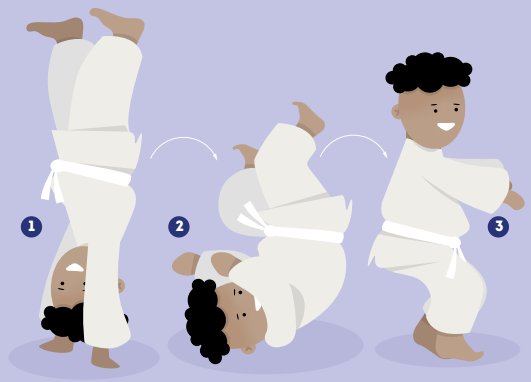
ACHTERWAARTSE (SCHOUDER)ROL



OPDUWEN NAAR HANDENSTAND



HANDENSTAND MET DOORROLLEN



JUDO GROEI MODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

EVALUATIE - EEN BEETJE ACROBAAT

NAAM

CLUB

WAT KAN IK AL GOED?

WAAR KAN IK NOG IN GROEIEN?

ADVIES TRAINER

EIGEN NOTITIES



OPMERKING: ZORG ERVOOR DAT JE REGELMATIG MET JE CLUBTRAINER PRAAT OVER JE VOORTGANG EN DOELEN VOOR DE VOLGENDE GRAAD. DIT IS EEN VOORBEELD VAN HOE JE JE VOORTGANG KAN BIJHOUDEN, VAN HOE JE JEZELF KAN ZIEN VERBETEREN EN STAPPEN DICHTER KAN ZETTEN NAAR EEN VOLGENDE GRAAD.

JUDO GROEIMODEL | JUDO Vlaanderen | SPORT. VLAANDEREN

MIJN NOTITIES - EEN BEETJE ACROBAAT

