



Cursus spelvormen

Opmaak : VJJF jeugdcommissie
Versie 1.0 (april 2009)



Inhoud van de cursus

De opzet van deze cursus is het voorzien van een kant en klare cursus vol spelvormen voor alle VJJF instructeurs. De VJJF jeugdcommissie heeft het reeds beschikbare materiaal gebundeld en een opdeling gemaakt in 3 soorten spelvormen:

Algemene spelvormen	3
1) Opwarming.....	3
2) Reactiespelen.....	4
Vechtsport spelvormen	6
1) Voorwaartse rol – Zempo Kaiten	6
2) Achterwaartse val – Ushiro Ukemi	6
3) Zijwaartse val – Yoko Ukemi	7
4) Verplaatsingen – Tai-Sabaki	8
5) Evenwichtsverstoringen	9
6) Varia	10
Ju-jitsu specifieke spelvormen	11
1) Aanval en verdediging	11
2) Grondtechnieken	13
Bronnen	15

Deze cursus is een levend document. Zo mogen instructeurs altijd opmerkingen en/of aanvullingen over de spelvormen doorsturen naar info@vjff.be. Indien de clubinstructeurs nog interessante oefeningen kennen, mogen deze ook op hetzelfde e-mailadres verzonden worden. De oefeningen worden voorgelegd aan de jeugdcommissie voor goedkeuring. Het VJJF secretariaat vult deze dan aan en brengt op jaarlijkse basis een nieuwe cursus uit.

Jaarlijks wordt er een bijscholing over de spelvormen gehouden voor alle VJJF instructeurs. Op deze dag krijgen ze les in het geven van de spelvormen, extra uitleg bij de oefeningen en een volledig geüpdate cursus.

Algemene spelvormen

1) Opwarming

1.1 Basisoefeningen in wedstrijdvorm

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming, bewegingscoördinatie verbeteren.	<u>Beschrijving 2:</u> In groepjes van 2. De partners werken samen tegen andere groepjes over een bepaalde afstand. 1. kruiwagen. 2. sluipen op handen en voeten. 3. dobbelsteen, in elkaar haken. 4. haasje over, tussen de benen kruipen over een lengte.
<u>Beschrijving 1:</u> 1 tegen allen. 1. Jagerbal: 1 of meerdere jagers werpen met een mouche bal. Diegenen die aangetikt zijn kunnen meehelpen. 2. Tikkerspel: 1 of meerdere tikkers. Tikken kan op verschillende plaatsen of met materiaal. Diegenen die aangetikt zijn, blijven staan als een standbeeld en kunnen bevrijd worden (tussen de benen kruipen).	<u>Beschrijving 3:</u> Per team. Met bal. 1. 10-bal. De bal 10 keer rondspelen. 2. tussen 2 vuren (trefbal). 3. balwerpspel in cirkel. Iedereen in het midden en van aan de kant wordt er geworpen met een (mouche) bal. Wie geraakt is, mag meehelpen werpen. 4. verdedig de burcht. 2 kampen. Elk kamp heeft een kegel op een stoel met daar rond een touw (diameter 4-5m) waar men niet mag in komen. Elkaars kegel proberen om te werpen met een bal.
<u>Varianten :</u> /	<u>Opstelling :</u> Afhankelijk van de spelvorm.

1.2 Fantasieverhalen

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming, bewegingscoördinatie verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> De lesgever vertelt een fantasieverhaal ('Er was eens'...) waarbij allerlei bewegingen uitgevoerd moeten worden. 2 vormen. 1. Bosloop: statische beweging. Ter plekke springen, ontwijken, pompen, ... 2. Jungle: dynamische beweging. Rondlopen in de zaal. Haasje over, slalommen, ... Ju-jitsu oefeningen kunnen ook toegevoegd worden.
<u>Varianten :</u> /	<u>Opstelling :</u> Afhankelijk van de vorm.

1.3 Dassenroef

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en wendbaarheid verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Elke ju-jitsuka steekt een gordel of een koord van een twintigtal cm. achter in de gordel en tracht zoveel mogelijk gordels te ontnemen bij andere ju-jitsuka's.
<u>Varianten :</u> - verkorten van de gordel of het koord achteraan. - met 1 hand werken. - gordel of koord laten slepen op de grond; gordel trappen.	<u>Opstelling :</u> De ju-jitsuka's lopen verspreid rond.

1.4 Diamantenroof*

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming.	<u>Beschrijving :</u> 3 groepen van ju-jitsuka's. Groep A en B aan de uiteinden van de tatami. Groep C (de diamanten) in het midden van de tatami en stevig in elkaar verstrengeld. Groep A en B trachten zoveel mogelijk diamanten naar hun zijde te brengen. Nadien verwisselen van functies.
<u>Varianten :</u> - beperkingen voor groep A en B (bv: er mogen maar 2 mensen de diamanten roven, op signaal van lesgever mag er een extra persoon de diamanten gaan roven). - sterk tegenwerken van groep C.	<u>Opstelling :</u> 

1.5 Slangentikkertje

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming.	<u>Beschrijving :</u> 1 tikker probeert de staart van de slang te tikken. De slang bestaat uit alle ju-jitsuka's die elkaar vasthouden op de schouders. Nadien wisselen van functie.
<u>Varianten :</u> - De kop van de slang tracht de staart te tikken, daarna achteraan aansluiten.	<u>Opstelling :</u> Lange rij.

2) Reactiespelen

2.1 Basisoefeningen

<u>Doel :</u> Reactiesnelheid verbeteren, coördinatie verbeteren, lenigheid verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> 1. Op signaal van de lesgever een basisbeweging (trap of stoot naar een object, valbeweging, ...) uitvoeren. 2. Spelletje met of zonder signaal: Tikkertje of overloopspel (wie aangetikt is moet een oefening doen).
<u>Varianten bij 1:</u> - met de rug naar de lesgever bij het geven van signalen. - variërende startpositie (op grond liggen, op hurken, ...). - signaal variëren (auditief, visueel).	<u>Opstelling :</u> Afhankelijk van de beschrijving.

2.2 Buikdraaien

<u>Doel :</u> Reactiesnelheid verbeteren, coördinatie verbeteren, lenigheid verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Een ju-jitsuka ligt op de rug, een andere zit op de knieën aan diens hoofd. Op signaal probeert de ju-jitsuka dat op de rug ligt op zijn buik te draaien, de ju-jitsuka op de knieën tracht hem tegen te houden door op zijn schouders te duwen.
--	---

<u>Varianten :</u> - volledig op de onderste ju-jitsuka gaan liggen.	<u>Opstelling :</u> Verspreid per 2 over de tatami, veiligheid: plaats tussen laten.
---	---

2.3 Tikspel

<u>Doel :</u> Reactiesnelheid verbeteren, coördinatie verbeteren, durf, respect voor de partner.	<u>Beschrijving :</u> Per 2 of in groep. Ju-jitsuka's proberen (zachtjes) elkaars hoofd, schouders, achterwerk aan te tikken.
<u>Varianten :</u> - afbakenen van zones. - met 1 hand.	<u>Opstelling :</u> Verspreid over de tatami.

2.4 Explosie

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming, reactiesnelheid verbeteren, coördinatie verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> 2 groepen. Eén groep zit gehurkt in het midden. De ander verspreid in cirkel aan de rand van mat. Bij het roepen van een explosiegeluid <i>BOEM</i> , vlucht de binnenste groep naar buiten en de buitenste groep naar binnen, hierbij oplettend elkaar te ontwijken. Laatste persoon moet een opdracht vervullen.
<u>Varianten :</u> - afbakenen van verboden zones.	<u>Opstelling :</u> Cirkelvorm.

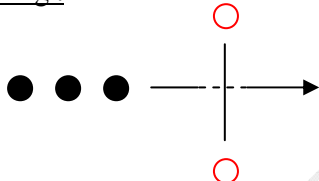
2.5 Gordelroef met cijfers

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming, reactiesnelheid verbeteren, coördinatie verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Wedstrijdvorm tussen 2 of meerdere groepen. Elke ju-jitsuka in elke groep krijgt een cijfer. De lesgever roept een cijfer en al dezelfde nummers moeten de gordel in het midden van de tatami zo snel mogelijk bemachtigen en terugbrengen naar hun kamp of een andere locatie. Indien een ju-jitsuka de gordel in handen heeft, kan hij of zij aangetikt worden en valt hierdoor af voor dat spelletje. Hij of zij laat de gordel vallen op de grond. De rest doen voort.
<u>Varianten :</u> - inbrengen van meerder ju-jitsuka's. - meerdere cijfers.	<u>Opstelling :</u> Gordel in het midden van de tatami.

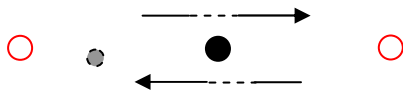
Vechtsport spelvormen

1) Voorwaartse rol – Zempo Kaiten

1.1 basisoefeningen*

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's houden een gordel vast. Andere ju-jitsuka's voeren een voorwaartse rol uit over de gordel.
<u>Varianten :</u> - met slingerbeweging van de gordel. - met kronkelbeweging van de gordel. - met afvalrace. - gordel vervangen door personen in liggende houding of in een bolletje (veiligheid: hoofd goed beschermen).	<u>Opstelling :</u> 

1.2 Rollebollen*

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's (A en B) staan tegenover elkaar op een 6-tal meter. Een derde ju-jitsuka C staat tussen beide in. A en B rollen een bal heen en weer. C voert een voorwaartse rol uit over de bal. Nadien wisselen van functie.
<u>Varianten :</u> - opvangen van de bal en doorgeven aan de volgende.	<u>Opstelling :</u> 

2) Achterwaartse val – Ushiro Ukemi

2.1 Hanengevecht

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's zitten in hurkzit tegenover elkaar en trachten elkaar uit evenwicht te duwen. Bij val een achterwaartse valbeweging uitvoeren.
<u>Varianten :</u> - met 1 of 2 handen.	<u>Opstelling :</u> Per 2 tegenover elkaar verdeeld over de tatami. Veiligheid: iedereen op 2 lijnen.

2.2 Rekkedebekken*

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's zitten in hurkzit tegenover elkaar, elkaars handen gekruist vasthouden, springen in rondjes, handen loslaten op teken van leraar.
---	--

<u>Varianten :</u>	<u>Opstelling :</u> Per 2 tegenover elkaar verdeeld over de tatami. Veiligheid: iedereen op 2 lijnen.
--------------------	---

2.3 Gordelwerpen

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's zitten in hurkzit tegenover elkaar en werpen elk op hun beurt een opgerolde gordel naar elkaar. De gordel wordt een klein beetje achter de andere persoon geworpen. Deze maakt een achterwaartse val terwijl hij of zij de gordel in de lucht vangt.
<u>Varianten :</u> - achterwaarts doorrollen. - wedstrijdvorm.	<u>Opstelling :</u> 

2.4 Tikkertje val

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop.	<u>Beschrijving :</u> 1 of meerdere tikkers. Ju-jitsuka's die aangetikt zijn, moeten in een bolletje gaan zitten en kunnen bevrijd worden door een andere ju-jitsuka die een achterwaartse val uitvoert op de rug van de liggende ju-jitsuka's.
<u>Varianten :</u> - inbrengen van meerdere tikkers. - inbrengen van "safe zones"	<u>Opstelling :</u> Verspreid.

3) Zijwaartse val – Yoko Ukemi

3.1 Grondwandelen*

<u>Doel :</u> Inzicht in het bewegingsverloop, coördinatie.	<u>Beschrijving :</u> In spreidzit, rechterbeen naar linkerbeen brengen, benen aangesloten en rechtse zijwaartse val maken, tot de klok volledig rond is gegaan. Wandelen over de grond als het ware.
<u>Varianten :</u> - op signaal van de lesgever, omgekeerde richting. - met wedstrijdvorm en pompen of een andere oefening indien verkeerd. - combinatie met voorwaartse rol en achterwaartse val. - je naam schrijven op de grond.	<u>Opstelling :</u> Verspreid over de tatami.

4) Verplaatsingen – Tai-Sabaki

4.1 Basisoefeningen ontwijken

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Alle ju-jitsuka's lopen rond over de tatami en ontwijken elkaar.
<u>Varianten :</u> - afbakenen/berperken van zones. - op signaal van lesgever een actie uitvoeren (gaan zitten, muren tikken, een oefening uitvoeren, zo snel mogelijk iemand tikken zonder aangetikt te worden,...). - met behulp van materiaal om te ontwijken.	<u>Opstelling :</u> Verspreid over de tatami. Plaatsen van materiaal.

4.2 Gordeldans

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Alle ju-jitsuka's lopen rond over de tatami en ontwijken elkaar. Er liggen meerdere gordels in een cirkel of hoepels op de grond. Op signaal van de lesgever, moeten de ju-jitsuka's met beide voeten in een gordel of hoepel gaan staan. Het aantal gordels of hoepels is telkens gelijk aan de overgebleven ju-jitsuka's -1. Veiligheid: gordels goed verspreiden, afspraken met ju-jitsuka's. Trekken en duwen is toegelaten.
<u>Varianten :</u> - wedstrijdvorm (2 teams tegen elkaar). - alle ju-jitsuka's op 1 lijn, liggend of met het gezicht weg van de gordels of hoepels, op signaal van lesgever vertrekken.	<u>Opstelling :</u> Gordels of hoepels verspreid over de tatami.

4.3 Ontwijken met bal

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Twee ju-jitsuka's (A en B) staan tegenover elkaar. Ju-jitsuka C staat tussen beide in. A en B gooien onderhands een tennisbal/mouche bal naar elkaar terwijl C dit probeert te ontwijken.
<u>Varianten :</u> - opstelling in een vierkant en diagonaal werpen (met 5 ju-jitsuka's). - inbrengen van meerdere ballen (uit veiligheid zachte ballen).	<u>Opstelling :</u> 

4.4 Politie en dief

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Een ju-jitsuka loopt voorop, een andere ju-jitsuka volgt overal. De afstand tussen beide mag niet vergroten. Nadien wisselen van functie.
<u>Varianten :</u> - idem, maar aangezicht naar elkaar. - wedstrijdvorm, beperken in zones.	<u>Opstelling :</u> Per 2.

4.5 Gordelzwaaien

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren.	<u>Beschrijving :</u> Ju-jitsuka A zwaait (voorzichtig) met een gordel naar ju-jitsuka B. Deze ontwijkt.
<u>Varianten :</u> - snelheid verhogen.	<u>Opstelling :</u> Per 2. Voldoende plaats houden.

5) Evenwichtsverstoringen

5.1 Trekken, duwen en heffen

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren, durf.	<u>Beschrijving :</u> 2 ju-jitsuka's trachten elkaar uit evenwicht te trekken of te duwen.
<u>Varianten :</u> - op signaal van lesgever starten. - binnen zones blijven (= sumoworstelen) of iemand in een zone trekken/duwen (= de vergeetput). - beide houden een opgevouwen gordel vast en springen op 1 been. - op handen en voeten (= krokodillengevecht). - de andere ju-jitsuka volledig opheffen. - veranderen van startpositie bij de voorgaande oefeningen. - met meerdere ju-jitsuka's, hand in hand, binnen een cirkel trekken.	

5.2 Vakravitte

<u>Doel :</u> Coördinatie en reactievermogen verbeteren, durf.	<u>Beschrijving :</u> De tatami wordt verdeeld in meerdere vakken. Elke ju-jitsuka krijgt een eigen vak toegediend en tracht na signaal van de lesgever zoveel mogelijk andere ju-jitsuka's uit hun vak te trekken of voorzichtig te duwen. Elke ju-jitsuka onthoudt hoeveel keer hij of zij eruit is gestapt, met een winnaar op het einde als gevolg. De afmetingen van 1 mat (2x1m) kan als vak dienen.
<u>Varianten :</u> - vergroten, verkleinen van de vakken - beperkingen opleggen, coalities vormen.	<u>Opstelling :</u> Iedere ju-jitsuka in zijn eigen vak.

6) Varia

Indien sommige technieken zich moeilijker lenen tot een spelvorm, kan men vaak een eenvoudige oefening verzinnen. Zo kan men bijvoorbeeld:

1. Een wedstrijdvorm verzinnen (ju-jitsuka A heeft 1 minuut de tijd om ju-jitsuka B in een houdgreep te krijgen; dit vanuit een bepaalde startpositie, daarna worden de rollen omgedraaid).
2. Er een oefening aan koppelen (ju-jitsuka A doet een haasje over of kruipt tussen de benen waarna hij of zij een heupworp inzet).
3. Tikkertje doen en wie aangetikt is moet een oefening doen.
4. Werken met ballonnen (bijvoorbeeld bij het aanleren van slag en stoottechnieken).
5. Een algemene spelvorm koppelen aan een specifieke techniek (bijvoorbeeld bij Dikke Bertha: indien een ju-jitsuka opgetild wordt, moet hij of zij een worp uitvoeren met de andere persoon).

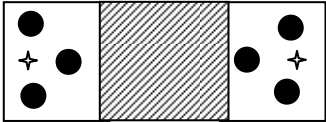
Ju-jitsu specifieke spelvormen

1) Aanval en verdediging

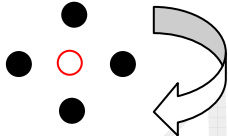
1.1 Toegepaste Dikke Bertha

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> Ju-jitsuka's moeten overlopen van zijde naar zijde van de tatami. 1 persoon staat in het midden van de tatami en tracht ju-jitsuka's op te heffen. Een ju-jitsuka die opgetild wordt, staat nadien ook in het midden.
<u>Varianten :</u> - op één been of hand in hand van zijde naar zijde - over kruipen (de ju-jitsuka op de rug krijgen is dan voldoende) - met minstens 3 starten in het midden, in plaats van opheffen een aanval en verdediging uitvoeren. Lesgever(s) beslist(sen) of de verdediging goed uitgevoerd is en of de persoon door mag gaan.	<u>Opstelling :</u> Gebruik van heel de tatami.

1.2 Capture the flag

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>2. Beschrijving duel:</u> Vb: Persoon A wordt aangetikt. Hij of zij moet dan een verdediging uitvoeren op een aanval van de 'vijand', persoon B. Bij de type van aanval wordt er gekeken naar de graad van gordel die de verdediger heeft (hij of zij moet er op kunnen verdedigen). Als de verdediging vlot is verlopen, mag persoon A doorgaan en persoon B zoekt een nieuwe vijand. Men mag dus niet twee keer na elkaar dezelfde persoon uitdagen. Indien de verdediging niet vlot verlopen is, moet A de achterste muur aantikken van eigen kamp vooraleer voort te doen.
<u>1. Beschrijving opstelling :</u> 2 groepen. De tatami is verdeeld in 3 stukken. 1 stuk van groep A met hun eigen vlag, 1 stuk van groep B met hun eigen vlag en een overgangsstuk. De bedoeling is de vlag van de andere groep te stelen en terug te brengen naar eigen kamp (markering maken). Op vijandig gebied en op het overgangsstuk kan een ju-jitsuka van de andere groep je aantikken waarop een duel volgt.	<u>3. Beschrijving vlaggen:</u> Van zodra een vlag beweegt, kan deze niet meer terug. Indien iemand met de vlag aangetikt wordt, blijft de vlag naast deze persoon liggen. De vlag mag enkel gedragen worden, niet geworpen om afstand te winnen en zal dus slechts beetje per beetje opschuiven naar het andere kamp. Wie de andere vlag het eerst op de gemarkeerde plaats in eigen kamp krijgt, wint.
	<u>Opstelling :</u> 
<u>Opmerking :</u> Bij oneven getal, wordt 1 persoon gekozen als 'koning'. Deze persoon mag iedereen uitdagen (van beide kampen) en mag zich enkel in het overgangsstuk begeven. Bij voorkeur jaagt deze persoon ook achter de persoon met een vlag. Koning en groepen duidelijk herkenbaar maken.	

1.3 Kringaanval

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> 3 of 4 ju-jitsuka's gaan in cirkelvorm rond 1 ju-jitsuka staan. De ju-jitsuka in het midden blijft vooruit kijken, de cirkel beweegt rond volgens (anti)klokwijzer. De 3 of 4 ju-jitsuka's kiezen een nummer van 1 tot 3 of 4. Op signaal (cijfer) van de lesgever voert de persoon met dat getal een aanval uit op de ju-jitsuka in het midden, vanuit de positie waar hij of zij staat. Hierbij wordt er gekeken naar de graad van gordel van de persoon in het midden. Nadien wisselen van functie.
<u>Varianten :</u> - er wordt een bepaalde soort aanval gelinkt aan een cijfer.	<u>Opstelling :</u> 

1.4 De beul

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> Per 3. Eerst wordt een aanval + verdediging aangeleerd. Vb: wurging langs voor met wurgbevrijding. Ju-Jitsuka A valt aan, B verdedigt en C is de 'beul'. De beul geeft een teken op de schouder van A, waarop deze start met de aanval. De beul gaat dan snel zijn bijl halen (een mouche staaf of een <i>stootpad</i> gelegen op een bepaalde afstand). Terwijl verdedigt B en staat daarna in verdedigingshouding gericht naar de beul. De beul mag een tik op het achterwerk van B geven indien deze nog niet tijdig klaar is met de verdediging, anders valt hij B aan. Nadien wisselen van functie.
<u>Varianten :</u> - aanval ad random doen, rekening houdend met de graad van gordel van de verdediger. - de verdediging moet vlot en accuraat gebeuren. - combinatie van verdedigingen.	<u>Opstelling :</u> Per 3.

1.5 No touch ju-jitsu

<u>Doel :</u> Toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> 1. Nabootsen. 1 ju-jitsuka doet een oefening voor en een andere bootst hem na. 2. Verdediging en aanval. Zonder elkaar te raken doet 1 ju-jitsuka een aanval en voert een andere de verdediging hierop en doen dit zo synchroon mogelijk. 3. Spiegelbeeld. Een aanval of verdediging in spiegelbeeld uitvoeren.
<u>Varianten :</u> /	<u>Opstelling :</u> Per 2.

1.6 Vier op een rij

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming, toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> Een rood en een geel team. Aan de andere kant van de zaal bevinden zich rode en gele papiertjes. de 2 teams staan achter dezelfde lijn, om de beurt loopt er telkens één persoon per ploeg om een papiertje op te halen en plakt dit op het bord. Dit herhalen tot een ploeg 4 op een rij heeft.
<u>Varianten :</u> - men kan kaartjes van de tegenpartij nemen. - 2 lesgevers staan bij de papiertjes. Men mag enkel een papiertje meenemen als men een goede verdediging doet op een aanval van de lesgever (volgens graad van de gordel).	<u>Opstelling :</u> 2 teams naast het bord. Vrij keuze waar men de papiertjes legt.

2) Grondtechnieken

2.1 Stratego

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> 2 groepen. Iedereen beweegt zich hurkend of kruipend voort. Elke groep kiest een koning(in) zonder dat de andere partij dit ziet. Beide groepen proberen er achter te komen wie de koning(in) van de tegenpartij is. Dit kan alleen door iemand op de rug te krijgen (houdgreep) en het antwoord te 'bemachtigen'. Een partij heeft gewonnen wanneer het gelukt is om de koning van de tegenpartij door middel van een houdgreep te ontmaskeren. Je eigen koning beschermen is toegestaan.
<u>Varianten :</u> - kies een aantal bommen die personen kunnen 'uitschakelen' door middel van houdgreep tijdens het spel.	<u>Opstelling :</u> Verspreid.

2.2 Schapenscheren

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> Alle ju-jitsuka's bewegen vrij over de mat op handen en knieën. Dit zijn de schapen. Eén iemand is de herder. De herder moet proberen om alle schapen van hun vacht te ontdoen door ze te scheren. De herder scheert de schapjes door deze eerst op de rug te draaien. Geschoren schapen mogen nadien meehelpen.
<u>Varianten :</u> - gemakkelijker: op de zij is voldoende.	<u>Opstelling :</u> Verspreid.

- moeilijker: houdgreep minstens 30 seconden aanhouden.	
---	--

2.3 'Water'spelen

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> 2 waterspelen. Boomstammetje: 1 ju-jitsuka rolt als een boomstam over de tatami, een andere ju-jitsuka probeert dit te voorkomen. Botenspel: ju-jitsuka A zit op handen en voeten, ju-jitsuka B vaart als een boot op zijn rug onder ju-jitsuka A door. Ju-jitsuka A probeert met houdgrepen dit te voorkomen.
<u>Varianten :</u> /	<u>Opstelling :</u> Per 2.

2.4 Rugzakje en kangoeroe

<u>Doel :</u> Cardiovasculaire opwarming en toepassing van technieken.	<u>Beschrijving :</u> Ju-jitsuka A zit op handen en knieën, een andere ju-jitsuka B gaat aan zijn of haar rug hangen (zoals een rugzak), op signaal tracht A om B zo snel mogelijk van zijn rug te krijgen. Kangoeroe: B hangt aan de buik van A. A tracht B van de buik te krijgen.
<u>Varianten :</u> /	<u>Opstelling :</u> Per 2.

Bronnen

Al de vermelde oefeningen met een * komen uit : VTS cursustekst judo initiator, 2002.

Al de overige oefeningen werden aangeleverd door VJJF clubs of uit reeds bestaand materiaal van de jeugdcommissie gehaald.

Met speciale dank aan Andrea Verberkmoes (Judo Bond Nederland) en aan de volgende clubs voor het leveren van spelvormen (versie 1.0, april 2009):

- Ki Musubi Kieldrecht (Patrick Van Puymbroeck)
- Isshin Poperinge (Ignace Theys)
- Ichiban Schriek (Freddy Talboom)
- Overige clubs die we mogelijks vergeten

