

Reader vechtsport



INHOUDSOPAGVE

<u>1.</u>	<u>Inleiding</u>	
.....		3
<u>2.</u>	<u>Waarom vechtsport</u>	
.....		4
<u>3.</u>	<u>Vechtsport/verdedegingsport</u>	
.....		5
<u>4.</u>	<u>Welke vechtsporten zijn er, wat is hun geschiedenis</u>	
.....		6
<u>5.</u>	<u>Waarom vechtsport aanbieden op scholen</u>	
.....		7
<u>6.</u>	<u>Aangeboden lessen</u>	
.....		8

1. INLEIDING

Deze reader is ontwikkeld voor het CIOS te Amersfoort om de studenten een beeld te geven van de oosterse vechtkunst/vechtsport. In deze reader worden verschillende sporten dieper uitgewerkt met de oorsprong van de sport, de meerwaarde die deze sport heeft in het onderwijs en uitgewerkte sportlessen die de studenten krijgen op school en deze vervolgens in kunnen zetten op hun stage.

Om de lessen die je als student krijgt op school goed toe te kunnen passen in het onderwijs zullen de lessen ook gegeven worden zoals jij ze kunt geven op school of wordt er gewerkt met een terugkoppeling.

Zoals in deze reader duidelijk naar voren komt is vechtsport een essentiële sport binnen het onderwijs omdat er heel erg veel meerwaarde in zit voor de maatschappij en voor iedereen persoon op zich. In de vechtsport leer je om op een respectvolle manier met elkaar om te gaan en je zelf te verdedigen indien nodig. De sport biedt een grote mate van structuur en er wordt gewerkt aan je zelfvertrouwen.

2. WAAROM VECHTSPORT

In de maatschappij gelden normen en waarden, leefregels om het leven als burger in de maatschappij als prettig te ervaren. Als we om ons heen kijken zien we dat zinloos geweld en agressiviteit toenemen, kijk bijv. Naar voetbal wedstrijden die steeds vaker uit de hand lopen. De burgers hebben steeds meer moeite om hun agressie op een gezonde manier kwijt te raken. Uit onderzoek wat Dr. Marc Theeboom van de vrije Universiteit te Brussel heeft gedaan blijkt dat vechtsport een effectief middel is om agressie bij de jongeren te verkleinen.

Bron: Hoofdakker v.d. J Vechtsport voorkomt agressie (<http://www.jvdhoofdakker.nl/VVA/VVA.htm>)

Een vooroordeel wat lang gedacht werd is dat vechtsport de agressie alleen maar zou vergroten maar uit bovenstaand onderzoek is gebleken dat dit in geen geval kloppend is. Het onderzoek toonde unaniem in de uitkomst aan dat het beoefenen van vechtsport van sterke invloed is op de mentale weerbaarheid van jongeren, waardoor er in conflictsituaties juist minder fysieke confrontatie word gezocht. Kinderen geven aan dat ze door het beoefenen van vechtsport zich beter te kunnen handhaven tijdens een ontluikend conflict, daarbij geven de kinderen zelfs aan dat ze bij een fysieke confrontatie zich niet te verdedigen, dus niet terug vechten.



De motieven van jongeren om aan vechtsport te doen is niet om zichzelf weerbaarder te maken voor als ze ruzie hebben, maar omdat hun vriendjes het ook doen of omdat hun ouders dat stimuleren, op dat vlak liggen de motieven dus gelijk aan de motieven die gelden voor andere sporten.

Kenmerkend voor vechtsporten is dat het gaat om contactsporten die streng gereguleerd zijn en uitermate geschikt zijn om aan te bieden in speelse vormen, waardoor het een pedagogische waarde kan krijgen. Voordat echter de wedstrijdenvorm bereikt wordt, moeten de deelnemers de benodigde omgangsvormen en vaardigheden leren. Dit moet in samenwerking met een bereidwillige, speels ingestelde partner. Met een partner die hieraan niet voldoet en op eigen (winst) belang uit is, kan men onmogelijk de benodigde vaardigheden aanleren.

Vechtsport dient bij jeugdige vechtsporters als spel te worden gebracht, om pas daarna uitgebreid te worden. Spel is voor jeugdigen een uitlaatklep om te kunnen bewegen en tegemoet te kunnen komen aan de bewegingsdrang. De leerlingen moeten in het spelen gestuurd worden naar de juiste vormen van vechtsport, daar het anders een onsaamhangend bewegingsspel wordt. De leraar zal een ieder het veld moeten insturen met duidelijke instructies. Ook zal de leraar er op moeten toezien dat de regels worden nageleefd en zo nodig moeten bijsturen. Tevens zullen de veiligheidsnormen in acht moeten worden genomen. Als een vechtsport goed wordt gehanteerd, biedt het zeer veelzijdige mogelijkheden.

Binnen de vechtsport worden er verschillende doelen nagestreefd:

- Mogelijkheid voor actieve recreatie.
- In stand houden en eventueel ontwikkelen van de fysieke mogelijkheden.
- Verminderen van contact- en aanrakingsangst door het aanbieden van intimiteit.
- Toenemende (sensomotorische) activiteiten.
- Leren omgaan met de partner door het aanbieden van concrete opdrachten, die uitsluitend succesvol blijken te zijn als beide partners samenwerken.
- Discipline ontwikkeling.
- Bewegen als een natuurlijke kracht, niet op kracht maar gebruik maken van de juiste manier van bewegen zodat je sterker bent.
- Vechtsport is structuur biedend
- Vechtsport vergroot het zelfvertrouwen.
- Vechtsport versterkt de samenwerking.
- Vechtsport kanaliserend agressie.
- Bij vechtsport leer je zorg te dragen voor elkaar.

Bron: Alff van R. JUDO 100 keer kantelen Rijswijk (1995) pagina 13 & Kruyning E.
Dynamic BUDO Rijswijk (2004) pagina 12

Regelmatige beoefening van vechtsport activeert en ontwikkelt de mentale en fysieke mobiliteit en biedt gunstige mogelijkheden voor het geleidelijk leren omgaan met en medespeler(s). Vanaf de grond biedt vechtsport en mogelijkheid de ander, zowel liggend als kruipend, te leren kennen en vertrouwen.

3. VECHTSPOORT/VERDEDEGINGSPOORT

Wat is nu een vechtsport? En wat een verdedigingsport?

Eigenlijk kun je bijna alle vechtsporten terug lijden naar verdedigingsport. Als we kijken naar de oosterse vechtkunsten dan zien we dat deze zijn ontwikkeld als verdediging. Als mens ben je gesteld op je eigen spullen, deze spullen zijn van jou en die wil je ook verdedigen. Ervoor zorgen dat ze van jou blijven. Zo zag je ook dat elke stad zichzelf wou verdedigen voor rovers en andere mensen die ongewenst binnen kwamen.

Aangezien wij nu beschikken over landsgrenzen, en elk land een leger heeft is de samenleving anders geworden. Er zijn regels waar je, je als burger aan moet houden anders komt de politie in actie. De vormen van vechtkunst zijn verwaterd omdat de samenleving anders is gaan leven. Sport doe je om fit te blijven, vrije tijdsbesteding of als uitlaatklep. En om het sporten leuk te houden, extra uitdaging te zoeken of om te kijken waar je staat zijn er wedstrijden ontwikkeld. Op deze manier is de verdedigingsport/oosterse vechtkunst van verdediging naar aanvallend spel veranderd. En is de naam verdediging veranderd in vechtsport.

Zoals wel eens beweerd wordt “de geschiedenis” herhaald zich, kunnen we ook in onze samenleving een nieuwe ontwikkeling zien. Daar waar de oosterse vechtkunst naar vechtsport ging zo doen nu ook steeds meer mensen vechtsport om zich te verdedigen. Kijk maar om je heen, zelfverdediging cursussen zijn populair geworden omdat vooral vrouwen zich niet meer veilig voelen op straat. En kinderen gebruiken de vechtsport om wat meer voor zichzelf op te kunnen komen.

Al met al is het verschil tussen vechtsport/verdedigingsport een complex geheel geworden. Maar, bij elke vechtsport wordt er geleerd de technieken niet te gebruiken in een gevecht op straat, tenzij het uit zelfverdediging is.

4. WELKE VECHTSPORTEN ZIJN ER, WAT IS HUN GESCHIEDENIS

Vechtsport is zeer cultuur verschillend, als we kijken naar de oudheid van China en Japan zijn de vechtsporten niet aan te slepen. Elke stam had weer een andere variant. Het gezamenlijke dat ze hadden was dat elke vechtsport als verdediging gold.

Hieronder volgt een lijst met de meest bekendste vechtsporten:

- (Kick) Boksen
- (Sumo) Worstelen
- Schermen
- Judo
- Jiu-jitsu
- Aikido
- Karate
- Taekwondo
- Zelfverdediging

Op school zullen de bekendste sporten een plaats krijgen. Judo, (kick)boksen, zelfverdediging en jiu-jitsu deze zullen ook uitgewerkt worden in een stukje geschiedenis.

Jiujitsu:

Jiujitsu betekent: Zachte kunst.

Geschiedenis:

Het vroegste begin van Jiujitsu gaat terug tot het door twisten verdeelde Japan uit de 15de en 16de eeuw. De Samurai strijders droegen altijd wapens en soms een harnas. Bij een gevecht met een andere gewapende strijder had een ongewapend systeem weinig kans, tenzij de twee aanvallers in de loop van het gevecht zo dicht bij elkaar waren gekomen dat het zwaard niet meer gebruikt kon worden. In dit stadium zou men gewoonlijk dolken gegrepen hebben, maar in sommige gevallen was het wenselijker de vijand gevangen te nemen dan hem af te maken. Hiertoe werden methoden ontwikkeld om de vijand bij de bindingen van het harnas vast te grijpen en neer te werpen, zodat hij gevangen genomen kon worden.

Na het tijdperk van de Samurai, werden nieuwe technieken ontworpen om ongewapende aanvallers te lijf te gaan. Deze nieuwe vormen werden in het bijzonder aangeduid als 'Yawarra', 'Tai-Jitsu' en 'Jiujitsu'.

Later werden Jiujitsu scholen geopend om de gewone burgers te onderwijzen. In de jaren 30 kwamen ook in Nederland de eerste scholen waar het Jiujitsu werd onderwezen, waarna de Nederlandse Jiujitsu Bond (NJJB) werd opgericht. Later werd het kersenbloesemsysteem ontwikkeld, waarbij de 1e graad (geel) tot 6e graad (zwart) de vaardigheid van de beoefenaar aangaf.

Het Jiujitsu is de bakermat van alle Bu-do. Er is geen enkele "do"-vorm die niet uit het "jitsu"-vorm is ontstaan.

Het Jiujitsu is daarmee een van de oudste (wapenloze) martiale kunsten hier op aarde en heeft zichzelf bewezen een uiterst effectieve manier van verdediging te zijn.



Bron:

http://images.google.nl/imgres?imgurl=http://www.rhwitteveen.nl/images/jiu_ji2.jpg&imgrefurl=http://www.rhwitteveen.nl/geschiedenis.htm&usg=__6mfU1Cq70l6sheOMWzFqwhbYzxc=&h=525&w=493&sz=26&hl=nl&start=1&tbnid=Ec3UHE3Zb4DmiM:&tbnh=132&tbnw=124&prev=/images%3Fq%3Dgeschiedenis%2Bvan%2Bjiujitsu%26gbv%3D2%26hl%3Dnl

Judo

Judo betekent: Zachte weg.

Judo, wereld meest beoefende vechtsport.

Geschiedenis:

Jigoro Kano, geboren op 28 oktober 1860, was in 1882 de grondlegger van de vechtsport Kodokan judo. Aangezien Jigoro Kano niet sterk was wou hij als compensatie thuis raken in de wereld van Jiu-jitsu, een vechtmethode tegen gewapende of ongewapende tegenstanders waarbij technieken met een kort zwaard, zoals stoten en houwen, of technieken met de blote hand, zoals slaan, stompen en schoppen werden gebruikt.

Toen hij afstudeerde aan een universiteit voor vechtsport voegde hij verschillende geleerde technieken samen om zijn eigen sport te creëren. Hij maakte gebruik van bestaande technieken uit de jiu-jitsu wereld om die vervolgens die te kunnen verdedigen. Dus de aanval af te slaan. De officiële verwoording is kodokan judo, dit betekent “het zachte het harde kan beheersen”.

Jigoro Kano startte zijn eigen judo school, er waren in eerste instantie maar weinig judoka's, het was een onbekende sport die nog niets had bewezen. Toen er in 1886 een toernooi werd georganiseerd tussen de school van Jigoro Kano en een school waar Jiu-jitsu werd beoefend wonnen er 13 judoka's van Jigoro en blijven er 2 wedstrijden onbeslist, hierdoor werd de sport populair omdat het zijn kracht had bewezen. Judo werd aangeboden op politie opleidingen en ingezet bij militaire trainingen.

Judo is een vechtsport waarbij er niet geschopt, gestompt of geslagen mag worden maar waar je door middel van technieken de ander onder controle kunt krijgen. Een technieken waarbij gebruikt wordt gemaakt van het gewicht en de kracht van de tegenstander zijn het effectiefst.

Judo is het best te omschrijven met de woorden van de stichter, Jigoro Kano, die in 1915 verklaarde dat judo “het hoogst of maximaal doelmatige gebruikt is van lichamelijke en geestelijke energie”.



Bron: Butcher A. JUDO “essentiële informatie over training en technieken”, Utecht (2003)

(kick)Boksen

Geschiedenis:

Boksen is een van de oudste sporten die er bestaat. In de loop van de jaren heeft het boksen zeer grote verandering ondergaan. De eerste bokswedstrijden werden al gehouden rond het jaar 1000 voor Christus door de Grieken. Het boksen werd toen nog gewoon vuistvechten genoemd. Het doel van het vuistgevecht was om de tegenstander zwaar gewond of zelfs dood te slaan. Bij een gevecht werden de vuisten en de onderarmen met riemen, voorzien van loden punten, van dierenhuiden omwikkeld de vingers werden vrijgelaten.

Maar het boksen begon niet bij 1000 jaar voor Christus. Er zijn in Nieuw-Guinea afbeeldingen gevonden die dateren uit 3000 voor Christus. Als er in die tijd een onenigheid was ontstaan tussen twee personen, werd er door middel van een gevecht op, leven en dood, besloten wie er gelijk had. De winnaar zou door de god(en) tijdens het gevecht gesteund worden. Tijdens het gevecht mochten er alleen maar handen aan te pas komen.

We gaan verder naar 1400 voor Christus. In piramides in Egypte zijn muurschilderingen gevonden waarop mensen zijn afgebeeld die met elkaar aan het vechten waren. Deze schilderijen komen rond 1400 voor Christus.

Het echte boksen bestond pas rond 1200 voor Christus. In het paleis van koning Minos, op Kreta, zijn schilderijen gevonden waarop boksgevechten zijn afgebeeld. Het boksen was een soort mix tussen het thaiboksen en het gewone boksen.

In het jaar 688 voor Christus werd er op de 23e Olympiade het eerste officiële gevecht gehouden. Nog steeds werden er riemen met loden punten gebruikt. Toch kwam de eerste verandering al. Het boksen werd nu een verdedigingssport, je moest er voor zorgen zelf geen letsel op te lopen, maar je tegenstander zwaar te grazen nemen. 40 jaar later werd het boksen samengevoegd met het nog oudere worstelen, deze kreeg als naam "Pancration". Hier kwam al een andere grote verandering voor het boksen. Bij het worstelen ging het voornamelijk om de kracht, hierdoor werden kenmerken van het boksen snelheid en behendigheid minder belangrijk. Wel werden de loden punten afgeschaft. In 648 voor Christus werd Pancration voor het eerst een Olympische sport. 264 - 216 voor Christus. In deze periode kwamen er weer grote veranderingen in het boksen. Het boksen werd ontzettend populair bij de Romeinen. De Romeinen, ook wel bekend om hun gladiatoren, wilden dat de loden punten weer terugkwamen. Dit werd ook het geval. De wedstrijden werden in slechte omstandigheden gehouden. Soms moest er gevochten worden in de brandende zon met een temperatuur van meer dan 50 graden. Al snel werd de sport de populair dat het boksen een nationale sport werd. Gladiatoren zouden in het vervolg ook bokslessen krijgen.

Na de tijd van de Romeinen werd het er bijna niet meer gebokst in Europa, maar in tegenstelling tot Azië, waar boksen ontzettend populair werd net als thaiboksen en vele andere sporten.

Zelfverdediging

Geschiedenis:

Weerbaarheid en zelfverdediging zijn al duizenden jaren oud. Het is al eeuwen noodzakelijk dat wij paraat en weerbaar moeten zijn tegen de grote vijand, de mens. In deze tijd zijn wij minder bang voor de natuur, het dier, dan voor onze medemensen. De geschiedenis leert ons dat men zich altijd weerbaar maakte door en lichaam en geest te trainen. De mens zocht de meest doelmatige manieren en ontdekte daarbij hulpmiddelen zoals zwaard, boog, spies en later het vuurwapen e.d. Al mogen wij, als burgers, thans gelukkig geen wapens meer dragen, toch merken we dat er nog steeds sprake is van een ononderbroken reeks gewelddadigheden om ons heen. Dagelijks lezen we over aanrandingen, verkrachtingen, berovingen e.d. Daarnaast zijn er vele subtielere vormen van grensoverschrijdend gedrag bijvoorbeeld seksuele intimidatie. Tegen deze vormen van geweld moeten we ons op een assertieve verbale manier verdedigen. Het is dan ook geen wonder dat er steeds meer behoefte is aan het leren van zelfverdediging en weerbaarheid.

Zelfverdediging is erg populaire onder vrouwen. Zelfverdediging wordt op veel sportscholen aangeboden in cursus vormen om vooral vrouwen het idee te geven dat ze weerbaarder zijn bij bijv. Seksuele aanrandingen. Om je lichaam helemaal goed te optimaliseren om jezelf te verdedigen is een cursus van 10 lessen niet voldoende. Een cursus kan je het idee geven dat je jezelf kunt verdedigen maar in de praktijk heb je toch wel iets meer kennis en vaardigheden nodig. Dus elke vorm van zelfverdediging dien je langer te beoefenen voordat je het daadwerkelijk effectief kunt toepassen.

In tegenstelling tot vechtsporten, is er op zich geen wedstrijdelement bij zelfverdediging aanwezig. Toch kan de grens tussen zelfverdedigingskunsten en vechtsporten vaag zijn, omdat diverse zelfverdedigingskunsten ook varianten kennen die wel een wedstrijdelement hebben.



Bron: <http://www.kiai-doetinchem.nl/Zelfverdediging.htm>

5. WAAROM VECHTSPORT AANBIEDEN OP SCHOLEN

Er is lang geen plaats voor vechtsporten in het lessenpakket van scholen geweest, de basis vaardigheden die onderverdeelt zijn in: Balanceren, springen, zwaaien, mikken, jongleren, inblijven en uitmaken, passeren en onderscheppen. Hebben lange tijd de dienst uitgemaakt.

Bron: Berg van den T (et al) Werkboek bewegingsonderwijs voor de basisschool. Baarn (zevende oplage 2000)

Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat maar weinig mensen de vechtsport daadwerkelijk uitvoeren. Ook heeft er lange tijd een negatief gevoel geheerst over vechtsport. Vechtsport werd gezien als de agressiviteit onder jongeren vergroten terwijl je juist leert bij vechtsport om respectvol met elkaar om te gaan, je leert je agressie die je in je hebt op een gecontroleerde wijze in te zetten bij de uitvoer van deze sport.

Bron: www.tijdvoorvechtsport.nl. Nieuwsbrief 1 2008

In hoofdstuk 2 “Waarom vechtsport” werden verschillende voordelen genoemd wat vechtsport te weeg brengt bij mensen. De kern gedachte van vechtsport is ook niet om iemand anders pijn te doen maar door middel van een juiste techniek onder controle te krijgen. Vechtsport is geschikt om in te zetten in de maatschappij waar jongeren steeds agressiever worden of het tegenovergestelde waar jongeren over zich heen laten lopen omdat ze te weinig zelfvertrouwen hebben. Voor beide geldt dat vechtsport een ideale sport is.



Er zijn veel bronnen die aantonen dat vechtsport een ideaal middel is om waarden en normen bij te brengen. Bron: Vakblad KVLO, jaargang 97 – NR. 6. 15 mei 2009 pagina 8

Uit onderzoek van Dr. Marc Theeboom van de vrije Universiteit te Brussel blijkt dat de pedagogische en opvoedende taak in vergelijking met andere sporten groter is. Vechtsport is meer dan alleen maar technieken leren.

Bron: Hoofdakker v.d. J Vechtsport voorkomt agressie (<http://www.jvdhoofdakker.nl/VVA/VVA.htm>)

Gelukkig zien we dat vechtsport steeds vaker wordt aangeboden op scholen, ook is er in het werkboek: bewegen voor de basisvorming aandacht besteed aan zelfverdediging. Bron: Bax H. (et al) Werkboek; bewegingsonderwijs voor de basisvorming, Den Haag (6^{de} druk 2006)

En zien we dat op de opleidingen voor S&B docenten (CIOS, Sport en Bewegen, Alo) vechtsport een vaste plaats heeft ingenomen of zeer binnenkort een vaste plaats krijgt in het school programma.

Op scholen waar vechtsport wordt aangeboden vanuit het werkboek: bewegingsonderwijs voor de basisvorming zijn onderstaande denkwijzers de achterliggende gedachte.

Plaats van het gebied.

In de basisvorming zijn voor zelfverdediging de volgende kerndoelen geformuleerd: De leerlingen kunnen binnen een van de volgende onderdelen zelfverdedigingstechnieken hanteren met inachtneming van veiligheidsvoorschriften en afspraken en van bewegingswensen en mogelijkheden van anderen:

- A. Stoeispelen: Vormen van judo
- B. Trefspelen: Vormen van sabelschermen en boksen
- C. Zelfverdediging voor meisjes

Bij het geven van zelfverdediging laten wij ons leiden door de volgende uitgangspunten.

1. Als er gesproken wordt over zelfverdediging in het vak bewegingsonderwijs worden daarmee activiteiten bedoeld die zich voordoen in de bewegingscultuur als spel en sportactiviteiten, waarbij de onderkenning van het bewegingsprobleem centraal staat.

2. De bewegingsproblemen als volgt formuleert:

Stoeispelen: Het elkaar uit evenwicht brengen ten opzichte van het voorkomen daarvan:

Trefspelen: Het raken van iemand (met een voorwerp) ten opzichte van het voorkomen daarvan.

Binnen de trefspelen zijn de keuzes verdeeld over het wel en niet aanbieden van boksen. Bij boksen moeten de leerlingen zich inhouden om de ander geen pijn te doen. Ook is het een sociaal leermoment minder aanwezig bij boksen als bij andere vechtsporten.

3. Bij de keuze van zelfverdedigingactiviteiten in het onderwijs wordt ernaar gestreefd dat de leerlingen het als spannend, veilig en uitdagend beleven.
4. In de lessen moet een duidelijke opbouw zitten van makkelijk naar moeilijk zodat de leerlingen zoveel mogelijk zelfstandig aan de slag kunnen.

Veiligheid:

Het is heel erg belangrijk dat de leerlingen aan wie je lesgeeft zich veilig voelen bij het stoeien. Ze moeten het stoeien ervaren als plezierig en niet als pijnlijk, enkele tips om mogelijke pijnlijke ervaringen te verminderen:

- Stoeien in tweetallen van gelijke lengte en lichaamsgewicht.
- Het vastpakken en klemmen van enkele lichaamsdelen (hoofd en geslachtsdelen) verbieden.
- Het overstrekken van gewrichten tijdens klemmen en grepen verbieden.
- Maak gebruik van matten.

Lichamelijk contact:

Stoeien is een activiteit die je niet alleen doet. Als leerlingen gaan stoeien, moeten ze zorg voor de ander en zichzelf (willen en leren) dragen. In stoeiactiviteiten moeten leerlingen elkaar aanraken. Dit kan problemen opleveren. Redenen hiervoor kunnen zijn: onderlinge ruzies, het verschil jongen-meisje, culturele achtergrond, grote onbekendheid met het elkaar aanraken of nare ervaringen in het verleden.

Verplicht gezien de bovenstaande mogelijke problemen nooit dat leerlingen elkaar moeten vastpakken, belangrijk is om je les zo in te richten dat het vanzelf gaat en op een speelse manier zodat de leerlingen er rustig aan kunnen wennen dit is in de meeste gevallen een hele goede oplossing. Begin dus altijd met activiteiten die weinig of geen lichamelijk contact vereist. Tijdens het stoeien, moeten de leerlingen zelf opletten op het plezierig en veilig voor beiden is, op deze manier leren ze rekening met elkaar te houden.

Bron: Bax H. (et al) Werkboek; bewegingsonderwijs voor de basisvorming, Den Haag (6^{de} druk 2006)

Beheerscriteria Basisvechtsporten Judo

CIOS 1^{ste} jaars

Activiteiten gebied	Betekenis gebied	Hoofd betekenis	Subbetekenis	Leervoorstel: Oproepbaarheid Manipulatie Veiligheid	Sport
Basisvecht sporten	Stoeien	Uit balans brengen en in balans blijven Controleren/ voorkomen en bevrijden	Jongleren, vloeiend elkaar de gelegenheid geven de handelingen te herhalen	Initiatief Techniek Spelsituatie: Staande/ grond	Judo

Bewegingsactiviteiten

A. Judotechnieken (in spelsituaties):

“Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden”

Staande speltechnieken en speltechnieken op de grond:

Armworp: Tai-O-Toshi
 Beenworpen: O-Soto-Gari/ O-Uchi-Gari/De-ashi-barai/okuri-Ashi-Barai
 Heupworpen: Uki-Goshi/Tsuri-Goshi/O-Goshi/Harai-Goshi
 Offeringsworp: Tomoe-Nage
 Schouderworpen: Ippon-Soei-Nage

Basishoudgrepen: De eerste 4 houdgrepen
 Armklem: 2 armklemmen
 Verwuring: 2 verwurgingen

Interactief demonstreren: Uke geeft aan welke worp Tori kan doen in de aangegeven positie.
 Uke geeft aan welke controle men kan uitvoeren.

B. Spel judo:

Uit balans brengen en in balans blijven
 Controleren/ voorkomen en bevrijden

Randori (wedstrijd): Worpen en grepen toepassen in het judospel

C. Wedstrijd judo:

‘Uit balans brengen en in balans blijven
 Controleren/ voorkomen en bevrijden’
 *Deelname aan een judowedstrijd in de les aan een intern ciosjudotoernooi

D. Judo Examen:

In dit examen laat je zien wat je hebt geleerd, Deze telt mee in de beoordeling voor kamp en vechtsporten. (Grondvormen van bewegen)

Beheerscriteria Basisvechtsporten Judo

CIOs 2^{de}jaars

Activiteiten gebied	Betekenis gebied	Hoofd betekenis	Subbetekenis	Leervoorstel: Oproepbaarheid Manipulatie Veiligheid	Sport
Basisvecht sporten	Stoeien	Uit balans brengen en in balans blijven Controleren/ voorkomen en bevrijden	Jongleren, vloeiend elkaar de gelegenheid geven de handelingen te herhalen	Initiatief Techniek Spelsituatie: Staande/ grond	Judo

Bewegingsactiviteiten

A. Judotechnieken (in spelsituaties):

“Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden”

Staande speltechnieken en speltechnieken op de grond:

Armworp: Tai-O-Toshi
 Beenworpen: O-Soto-Gari/O-Uchi-Gari/De-ashi-barai/okuri-ashi-barai
 Heupworpen: Uki-Goshi/Tsuri-Goshi/O-Goshi/Harai-Goshi
 Offeringsworp: Tomoe-Nage
 Schouderworpen: Ippon-Soei-Nage

Basishoudgrepen: De eerste 4 houdgrepen
 Armklem: 2 armklemmen
 Verwuring: 2 verwurgingen

Interactief demonstreren: Uke geeft aan welke worp Tori kan doen in de aangegeven positie.
 Uke geeft aan welke controle men kan uitvoeren.

B. Spel judo:

Uit balans brengen en in balans blijven
 Controleren/ voorkomen en bevrijden

Randori (wedstrijd): Worpen en grepen toepassen in het judospel

C. Judoles verzorgen in je stage:

De deelnemers maken zelfstandig een judoles voor in hun stage, deze voeren ze uit en laten ze zien (ondertekend) bij de docent vechtsport.

D. Judo Examen:

In dit examen laat je zien wat je hebt geleerd, Deze telt mee in de beoordeling voor kamp en vechtsporten. (Grondvormen van bewegen)

Beheerscriteria Basisvechtsporten Judo

CIO5 3^{de}jaars

Activiteiten gebied	Betekenis gebied	Hoofd betekenis	Subbetekenis	Leervoorstel: Oproepbaarheid Manipulatie Veiligheid	Sport
Basisvecht sporten	Stoeien	Uit balans brengen en in balans blijven Controleren/ voorkomen en bevrijden	Jongleren, vloeiend elkaar de gelegenheid geven de handelingen te herhalen	Initiatief Techniek Spelsituatie: Staande/ grond	Judo

Bewegingsactiviteiten

A. Judotechnieken (in spelsituaties):

“Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden”

Staande speltechnieken en speltechnieken op de grond:

Armworp: Tai-O-Toshi
 Beenworpen: O-Soto-Gari/ O-Uchi-Gari/ De-ashi-barai
 Heupworpen: Uki-Goshi/Tsuri-Goshi/O-Goshi
 Offeringsworp:
 Schouderworpen: Ippon-Soei-Nage

Basishoudgrepen: De eerste 2 houdgrepen

Interactief demonstreren: Uke geeft aan welke worp Tori kan doen in de aangegeven positie.
 Uke geeft aan welke controle men kan uitvoeren.

B. Spel judo:

Uit balans brengen en in balans blijven
 Controleren/ voorkomen en bevrijden

Randori (wedstrijd): Worpen en grepen toepassen in het judospel

C. Judoles verzorgen in je stage:

De deelnemers maken zelfstandig een judoles voor in hun stage, deze voeren ze uit en laten ze zien (ondertekend) bij de vechtsport docent.

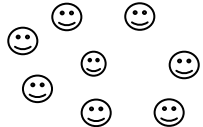
6. AANGEBODEN LESSEN

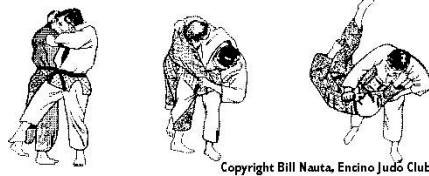
Judoles 1		Naam : Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie	
Activiteiten/Lesdoelstelling In deze les wil ik doormiddel van stoeispelletjes (1 tegen 1) de studenten kennis laten maken met vechtsport. Aan het einde van de les wil ik zien dat alle studenten het niet erg vinden om vastgepakt te worden of om iemand anders vast te pakken.					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep				Liep"t?	
Individuele deelnemer				Leefde "t?	
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden				2. Productevaluatie	
				Leerde"t?	

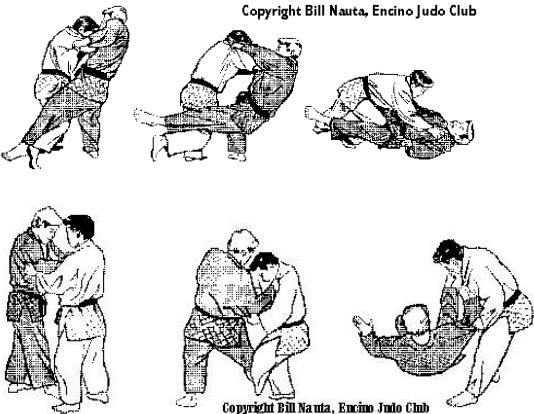
Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
5 min.	Intro:	Kijken in hoeverre de studenten kennis hebben van vechtsport: Judo. Wat mag wel, wat mag niet. Duidelijke afspraken maken: Judo is een sport waarbij je vol respect met elkaar omgaat. Schoppen en slaan is niet toegestaan. Ik probeer de lessen zo te geven dat je ze kunt inzetten op je stage, of delen uit de les. Dus er zullen veel spel vormen in naar voren komen.	We zitten op een lijn in de groet houding. (Je zit op de grond met je onderbenen onder je bovenbenen en je kijkt de sensei (lesgever) aan).	
5. min	Warming-up: (Eerste spel)	Jagerbal: Er zijn 2 tikkers, deze 2 tikkers hebben 1 bal waarmee ze iedereen moeten afgooien/tikken. Als je af bent ga je met je benen uit elkaar staan en je handen in de lucht. De andere judoka's kunnen je bevrijden door onder je poortje door te kruipen (alleen via de voorkant).	We gaan niet van de judo mat af. Alleen de tikkers als de bal er vanaf is. Bevrijden  Als je af bent 	Ik heb niets gezegd over het wel of niet mogen lopen met de bal. Dit doe ik er als regel bij als het spelletje niet lekker loopt.
30 min	Kern	Spel parcours: Er liggen allemaal verschillende spelonderdelen klaar, deze gaan we in 2-tallen bij langs. Deze spellen worden uitgelegd met een leskaart die duidelijk beschrijft wat je moet doen bij het spel. De onderdelen zijn allemaal verschillende worstel vormen waardoor je kennis maakt met het uit balans brengen van je tegenstander (Verderop in de reader staan de spellen uitgewerkt)	Alle onderdelen worden in een rondje opgesteld met een nummer erbij zodat het duidelijk is, in welke volgorde we gaan draaien. Eerst maken we 2-tallen, in deze 2-tallen zetten we de verschillende onderdelen klaar. De onderdelen uitleggen, af zelf even op onderzoek uitgaan. Ligt aan de groep.	Hoe kun je dit aanbieden op je stage? Samen nadenken. Bijv. Alles zelf klaar zetten, elk onderdeel uitleggen en vervolgens aan de slag, of een oefen rondje en daarna echt. Ik zal sommige studenten moeten helpen omdat ze de uitleg van de leskaart niet snappen. Dus ik loop

10 min.	Techniek	Valbreken: Om geen pijn te krijgen bij de verschillende judo technieken die we gaan leren moet je goed kunnen valbreken. Hoe moet je vallen zodat je geen pijn krijgt? Judorol: In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander zet 1 voet erover heen (rechts) plaats je handen in een driehoekje naast je grote teen (rechter voet) en kijk voorbij je arm (linker) naar je achterste voet (linker) en rol nu recht vooruit. Op deze manier rol je over je schouder omdat je hoofd weggedraaid is. Achterwaartse val: In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander gaat over de rug heen zitten (dus met je bovenbenen op de rug van de ander) en je laat je rustig achterover vallen met je kin op je borst en met je handen sla je af op de mat.	1 min. Spelen, daarna 1 min. Wisseltijd en weer verder We maken 2-tallen, we zitten eerst tegenover elkaar zodat we mooie lijntje krijgen. (dit is handig ter voorkoming van botsingen) Een kant maakt een bokje in het midden van de mat, en de andere gaat erover heen. Daarna tik je allebei de rand van de mat aan. (de andere kant als waar je vandaan kwam). Je rent dus steeds op een neer met waarbij je tussendoor een bokje of een rol maakt. De richting bepaald wat je moet doen. Zelfde als bij de judorol.	rond om te kijken of het goed gaat. Elk groepje ruimt het onderdeel op wat hij het laatst gebruikt heeft. De studenten zullen ondersteuning nodig hebben bij de judorol omdat dit een rol is die ze niet gewend zijn. Tip: hoofd goed opzij brengen anders raakt je hoofd de mat. Het systeem van wisselen goed uitleggen zodat ze het in een keer snappen. Kin goed op de borst houden, anders klapt je hoofd op de mat. En met afslaan bedoelen we dat je met gestrekte armen langs je liggen afslaat op de mat om je val te breken.
10 min.	Afsluiting	Afsluiting: (Partijtje op de grond) In 2-tallen maken we een partijtje op de grond. Het doel is om de ander onder controle te houden terwijl hij op zijn rug ligt. Als je iemand 10 tellen met zijn rug op de grond houdt ben jij de winnaar.	We maken eerst weer 2 rijen, zodat je recht tegenover je tegenstander zit. Als we groeten mag je beginnen en als ik Mate zeg stoppen we en gaan we weer terug zitten waar je aan het begin zat.	Ik laat deze opdracht vrij. Dus geef geen voorbeeld van een houdgreep om iemand onder controle te houden zodat ik kan zien wat de studenten uit zichzelf verzinnen om zo te kunnen kijken wat hun niveau is.

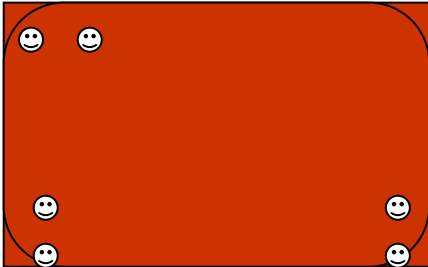
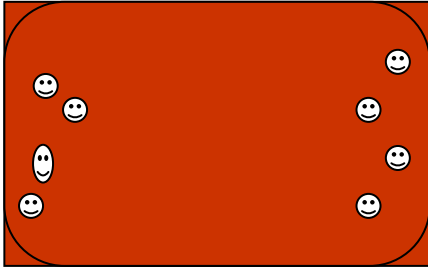
Judoles 2	Naam : Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>			1. Procesevaluatie Liep"t? <	

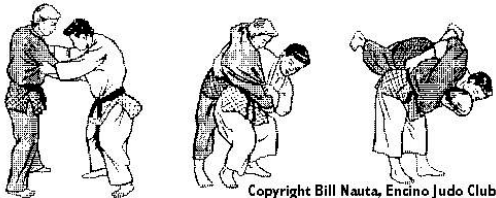
Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
10 min.	Warming-up.	Judo rugby Er komen 2 teams (of 4, ligt aan het aantal studenten). Beide teams beschikken over een doel (een hoepel) het doel is om de bal in de hoepel te krijgen van de tegenstander. We spelen dit spel op onze knieën, en zoals bij rugby de bal niet naar voren gespeeld mag worden, mag dat nu ook niet.		Ik moet het spel in de gaten houden dat niet iedereen boven op elkaar gaat springen. Het spel is bedoeld om op een leuke manier om te leren gaan met het elkaar vastpakken en stoeien.
5 min.	Spel	Kooigevecht: De judoka's vormen een kring. 1 judoka staat in het midden van de kring (hij is een dier). De judoka in het midden van de kring probeert uit de kring te komen (zijn kooi) terwijl de groep probeert de kring heel te houden.	We gaan in het midden van de judomat een kring maken zodat als er iemand valt hij/zij op de mat valt. 	Ervor zorgen dat de kring instant blijft, en dat er op een rustige manier de judoka in het midden tegengehouden wordt.
5 min.	Spel	Spel: Grote tenenpakspel Er worden 2-tallen gemaakt, en je gaat met je rug tegen elkaar aan zitten. Probeer nu bij elkaar de dikke teen te pakken.		
5 min.	Techniek 1	Valbreken: Judorol In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander zet 1 voet erover heen (rechts) plaats je handen in een driehoekje naast je grote teen (rechter voet) en kijk voorbij je arm (linker) naar je achterste voet (linker) en rol nu recht vooruit. Op deze manier rol je over je schouder omdat je hoofd weggedraaid is.	Een kant maakt een bokje in het midden van de mat, en de andere gaat erover heen. Daarna tik je allebei de rand van de mat aan. (de andere kant als waar je vandaan kwam). Je rent dus steeds op een neer met waarbij je tussendoor een bokje of een rol maakt. De richting bepaald wat je moet doen.	Rondlopen en er goed op letten dat iedereen zijn hoofd goed wegdraait. Veel studenten zullen een koprol gaan maken of over hun heup rollen. Rondlopen en er goed opletten dat iedereen de kin goed op de

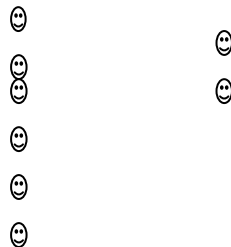
5 min.	Techniek 2	Achterwaartse val: In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander gaat over de rug heen zitten (dus met je bovenbenen op de rug van de ander) en je laat je rustig achterover vallen met je kin op je borst en met je handen sla je af op de mat. Partijtje op de grond: In 2-tallen maken we een partijtje op de grond. Het doel is om de ander onder controle te houden terwijl hij op zijn rug ligt. Als je iemand 10 tellen met zijn rug op de grond houdt ben jij de winnaar.	Zelfde als bij de judorol. We maken eerst weer 2 rijen, zodat je recht tegenover je tegenstander zit. Als we groeten mag je beginnen en als ik Mate zeg stoppen we en gaan we weer terug zitten waar je aan het begin zat.	borst houdt. Anders krijg je steeds je hoofd op de mat. Tips geven om iemand op een handige manier om te draaien, en kijken wat het niveau is van de studenten zodat ik daar op in kan spelen.
10 min.	Techniek 3	Houdgreep: 2 houdgrepen aanleren. Houdgrepen zijn er om iemand op de grond onder controle te houden. Kesa-Gatame: Je ligt op je zij tegen iemand aan die op zijn rug ligt. Je doet 1 arm (rechts) om het hoofd en je sluit met je andere arm (links) zijn arm in (Rechts) Yoko-Shiho-Gatame. Je ligt met je buik op de buik van je tegenstander (aan de zijkant). Je plaats je rechterarm in zijn knieholte en de linkerarm om het hoofd van je tegenstander. Plaats je tenen in de mat.	 Dit oefenen we in 2-tallen 	Ik laat deze opdracht vrij. Dus geef geen voorbeeld van een houdgreep om iemand onder controle te houden zodat ik kan zien wat de studenten uit zichzelf verzinnen om zo te kunnen kijken wat hun niveau is. Judopakking: Pak met de hand waarmee je schrijft de kraag vast, en met de andere pak je de mouw vast. Als de deelnemers moeite hebben met vallen, kun je ook de worp aanbieden waarbij de geworpen persoon op de knieën zit. Rondlopen en veel helpen.
20 min	Techniek 4	Beenworpen: <u>O-Soto-Gari</u> - linkerbeen instappen (naast je tegenstander	 Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club	

10 min	Afsluiting	plaatsen) - uit balans halen (trek aan de mouw) - rechterbeen inhaken aan, rechtervoet tegenstander. - rechterbeen omhoog brengen - Mouw goed vasthouden, om de val te breken. <u>O-Uchi-Gari</u> - Linkerbeen instappen (vlak voor je tegenstander) - Rechterbeen Inhaken aan de binnenkant. Linkerbeen. - Sturen met je armen. Rechterkant op. - Meevallen, land op je knieën. <u>De-Ashi-Barai</u> - Trek aan de rechtermouw. Hierdoor komt de rechterbeen van je tegenstander na voren. - Veeg met je linkerbeen de rechtervoet onderuit. - stuur met je armen in de tegenovergestelde richting als de benen. Houd de arm van je tegenstander omhoog. Jagerbal: Jagerbal: Er zijn 2 tikkers, deze 2 tikkers hebben 1 bal waarmee ze iedereen moeten afgooien/tikken. Als je af bent ga je met je benen uit elkaar staan en je handen in de lucht. De andere judoka's kunnen je bevrijden door een O-Soto-Gari te maken bij jou.	 De technieken oefenen we in 2-tallen, je zoekt samen een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaan we weer tegenover elkaar zitten (dus in 2 rijen).	Eerst maken we de worp vanuit stilstand als het goed gaat dan kun je verder met: - vanuit een losse beweging. - In looppas, dus je loopt samen vooruit of achteruit. Dit kun je ook klassikaal aanbieden. Als de worp goed gaat mag je de worp uit beweging maken. Gevolgd door een houdgreep.
--------	------------	--	--	--

Judoles 3		Naam : Datum: Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>'Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie Liep "t? Lukte "t? Leefde "t?	
Activiteiten/Lesdoelstelling Aan het eind van de les wil ik zien dat alle studenten 2 van de 3 heupworpen kunnen uitvoeren gelet op. Instappen, uit balans brengen, goed door de knieën zakken zodat je er laag onderkomt en de mouw ophouden om val te breken (veiligheid). Dit wordt uitgevoerd in 2-tallen vanuit beweging.					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep					
Individuele deelnemer					
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden				2. Productevaluatie Leerde "t?	

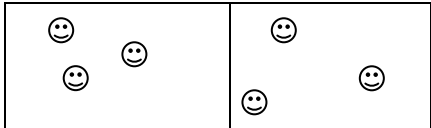
Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
5 min.	Warming-up	Spel: 4 hoeken 3 groepen De mat bestaat uit 4 hoeken, er komen 3 groepen deelnemers. Elke groep heeft een nummer. Als er bijv. 1 wordt gezegd moet groep 1 naar de lege hoek toe. Hoe moet je naar de hoek. Bijv. Rennen, springen in 2-tallen enz. Hier kun je ook de deelnemers inbreng in laten hebben.		Ik sta aan de zijkant van de mat om op deze manier goed overzicht te hebben over de verschillende groepen.
5 min.	Spel 1	Spel: Wie is de koning? Er worden 2 groepen gemaakt. Elke groep wijst een koning aan. (een van de groepsleden) om erachter te komen wie de koning is gaan de 2 groepen met elkaar in grond gevecht, als je iemand onder controle op zijn rug hebt liggen mag je vragen of hij/zij de koning is. Als dit zo is dan heb je als partij gewonnen. Wie heeft als eerste de koning gevonden. Je mag alleen 1 tegen 1 judoën. Dus niet met z'n allen op een hoop.		Bij dit spel moet ik er goed voor zorgen dat er niet te hard gejudood wordt. Bijv. 2 tegen 1 om zo te kunnen winnen.
10 min.	Techniek 1	Valbreken: Judorol In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander zet 1 voet erover heen (rechts) plaats je handen in een driehoekje naast je grote teen (rechter voet) en kijk voorbij je arm (linker) naar je achterste voet (linker) en rol nu recht vooruit. Op deze manier rol je over je schouder omdat je	Een kant maakt een bokje in het midden van de mat, en de andere gaat erover heen. Daarna tik je allebei de rand van de mat aan. (de andere kant als waar je vandaan kwam). Je rent dus steeds op een neer met waarbij je tussendoor een bokje of een rol maakt. De richting bepaald wat je moet doen.	Rondlopen en er goed op letten dat iedereen zijn hoofd goed wegdraait. Veel studenten zullen een koprol gaan maken of over hun heup rollen.

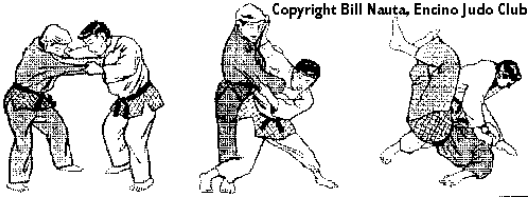
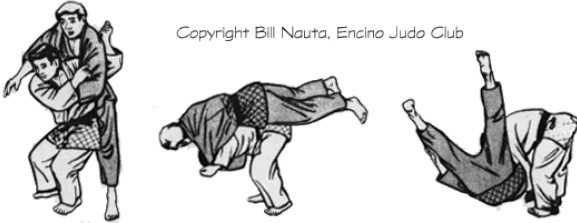
20 min.	Techniek 2	hoofd weggedraaid is. Achterwaartse val: In 2-tallen, eentje maakt een bokje de ander gaat over de rug heen zitten (dus met je bovenbenen op de rug van de ander) en je laat je rustig achterover vallen met je kin op je borst en met je handen sla je af op de mat. Heupworpen. O-Goshi/Uki-Goshi: (op de band vastpakken, tussen de schouderbladen vastpakken). - Trek je rechterarm los, en pak de band vast op de rug van je tegenstander. - Trek aan zijn linkermouw, zodat je tegenstander uit balans, naar voren komt. En draai met je lichaam zodat je met je rug tegen de buik van je tegenstander komt te staan. - Zak een klein beetje door je knieën, en trek je tegenstander langs je heen, zodat hij met zijn rug op de mat valt. - Houd de mouw/arm goed vast. Degene die wordt geworpen moet goed zijn kin op zijn borst houden Harai-Goshi: - Trek je rechterarm los, en pak de kraag (achter zijn nek) vast van je tegenstander.	Zelfde als bij de judorol. In 2-tallen gaan we tegenover elkaar zitten, eerst kijken naar het voorbeeld en dan samen oefenen. Om beurten voor je de judoworp uit.  O-Goshi = Op de band vastpakken. Uki-Goshi = Op het schouderblad vastpakken. De technieken oefenen we in 2-tallen, je zoekt samen een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaan we weer tegenover elkaar zitten (dus in 2 rijen).	Rondlopen en er goed opletten dat iedereen de kin goed op de borst houdt. Anders krijg je steeds je hoofd op de mat. Belangrijk: * Houd goed de mouw/arm vast van de medespeler. * Goed door de knieën zakken, zodat je klein bent en de ander met gemak over je heen valt.
---------	------------	--	--	---

5 min.	Techniek 3	- Trek aan zijn linkermouw, zodat je tegenstander uit balans, naar voren komt. En draai met je lichaam zodat je met je rug tegen de buik van je tegenstander komt te staan. - Zak een klein beetje door je knieën zodat je tegenstander op je rug ligt, en zwaai je rechterbeen iets omhoog en wokkel met je rug zodat je tegenstander van de rug valt - Houd de mouw/arm goed vast. Degene die wordt geworpen moet goed zijn kin op zijn borst houden Partijtje op de grond: In 2-tallen maken we een partijtje op de grond. Het doel is om de ander onder controle te houden terwijl hij op zijn rug ligt. Als je iemand 10 tellen met zijn rug op de grond houdt ben jij de winnaar.	 Als ik mate zeg, is het einde oefening en gaan we tegenover elkaar zitten. Zo ontstaan er weer 2 rijen. Als we gegroet hebben mag je beginnen en als ik Mate zeg stoppen we en gaan we weer terug zitten waar je aan het begin zat.	Eerst maken we de worp vanuit stilstand als het goed gaat dan kun je verder met: - vanuit een losse beweging. - In looppas, dus je loopt samen vooruit of achteruit. Dit kun je ook klassikaal aanbieden. Als de worpen goed gaan maken we ze uit beweging gevolgd door een houdgreep. Doel: je tegenstander onder controle houden als hij op zijn rug ligt. Tips geven om iemand op een handige manier om te draaien, en kijken wat het niveau is van de studenten zodat ik daar op in kan spelen.
10 min.	Afsluiting	De leeuw van Holland. Er zijn 2 tikkers, deze tikkers zitten op hun knieën in het midden van de mat. De andere deelnemers lopen van de ene kant naar de andere kant. (op teken van de docent). De tikkers proberen de lopers vast te pakken en naar de grond te trekken. Als dit gelukt is moet je de tikkers helpen om de andere te pakken.		Ik geef aan wanneer de lopers mogen lopen, we lopen dus allemaal tegelijk van de ene kant naar de andere kant. Dit doe ik vanwege de veiligheid, anders krijgen we botsingen.

5 min.		Spel 1: Staartjesspel. Alle judoka's krijgen een lintje, welke ze aan de achterkant onder hun band moeten doen. Vervolgens proberen ze bij elkaar deze staart los te trekken. De judoka die op het einde van het spel de meeste staartjes heeft, heeft gewonnen. Een kleine variatie kan worden aangebracht door één judoka te pakken die staartjes mag roven. Op het moment dat een judoka dan zijn staartje verliest, is hij af en gaat hij langs de kant zitten.	Als je geen lintje meer hebt ben je af en ga je langs de kant zitten.	Ik kan ervoor kiezen om degene die af zijn een opdracht te geven waarna ze weer mee mogen doen in het spel. (dan krijgen je een nieuw lintje van mij).
--------	--	---	--	---

Judoles 4		Naam : Datum: Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>'Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie Liep "t? Lukte "t? Leefde "t?	
Activiteiten/Lesdoelstelling Aan het einde van de les wil ik zien dat alle studenten de Tai-O-Toshi en de Ippon-Soei-Nage kunnen uitvoeren op de manier zoals die staat beschreven in de les. Deze worden uitgevoerd vanuit beweging.					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep					
Individuele deelnemer					
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden				2. Productevaluatie Leerde "t?	

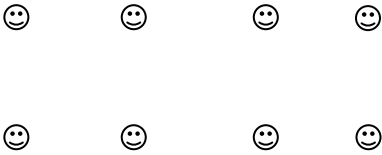
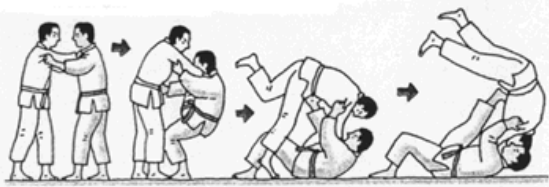
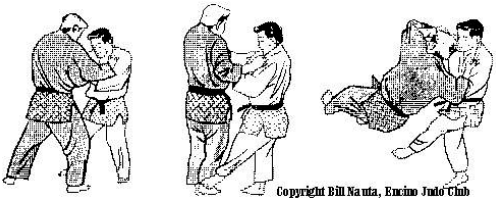
Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
5 min.	Warming-up	Warmlopen op commando. De deelnemers lopen rondjes en reageren z.s.m. een de commando's die worden geroepen. Billen, buik, rug.	In rondjes lopen.	Kijken of de beweging goed uitgevoerd wordt, zo niet dan corrigeren.
5 min.		<u>2-tallen:</u> - Elkaar vastpakken en de commando's uitvoeren, je mag elkaar niet loslaten. - Je loopt naast elkaar, de buitenste rent hard om op deze manier een rondje voor te lopen op zijn maatje. Daarna wisselen.	Lesgever staat midden op de mat, zodat hij in tegengestelde richting mee kan doen met de warming-up en iedereen in de gaten kan houden. Oefening uitvoeren in een loopspas op de rand van de mat.	
	Spel	Spel: Vakken tikspel. De tikkers hebben allebei hun eigen vak. Je verdeelt de groep in 2en en laat ze allebei in een vak staan. Als je getikt bent in het ene vak ga je naar het andere vak. Welke tikker heeft de meeste getikt?		De studenten scherp houden en zorgen dat ze gemotiveerd blijven.
5 min.	Techniek 1	Valbreken: Iedereen verdeelt zich over 2 rijen. Eerst maakt de ene rij een judorol naar voren en weer terug naar achter met de achterwaartse val. Daarna de andere rij. Dit doen we zowel rechts als links. (alles net andersom doen). Partijtje op de grond: In 2-tallen maken we een partijtje op de grond. Het doel is om de ander onder	Ik wil 2 rijen zien verdeelt over de lengte van de mat zodat je geen last hebt van je buurman/vrouw. Als ik mate zeg, is het einde oefening en gaan we tegenover elkaar zitten. Zo ontstaan er weer	Rondlopen en er goed op letten dat iedereen zijn hoofd goed wegdraait. Veel studenten zullen een koprol gaan maken of over hun heup rollen. Rondlopen en er goed opletten dat iedereen de kin goed op de borst houdt. Anders krijg je steeds je hoofd op de mat.

5 min.	Techniek 2	controle te houden terwijl hij op zijn rug ligt. Als je iemand 10 tellen met zijn rug op de grond houdt ben jij de winnaar.	2 rijen. Als we gegroet hebben mag je beginnen en als ik Mate zeg stoppen we en gaan we weer terug zitten waar je aan het begin zat.	Tips geven om iemand op een handige manier om te draaien, en kijken wat het niveau is van de studenten zodat ik daar op in kan spelen.
20 min.	Techniek 3	Arm/schouderworpen: <u>Tai-O-Toshi:</u> - Zet je linkervoet schuin naar voren, zodat die naast het linkerbeen van de tegenstander komt te staan. - draai op je linkervoet, en verplaats je rechtervoet zodat die voor te 2 benen van je tegenstander uitkomt. - trek aan de mouw, duw tegen de kraag. Hierdoor struikelt je tegenstander over je heen heen en valt hij/zij op de grond. - houdt de mouw van je tegenstander goed vast, degene die valt doet de kin op de borst. <u>Ippon-Soei-Nage:</u> (spierballenworp) - Trek je rechter hand los, en plaats deze onder de rechterarm van je tegenstander. (jouw spierbal komt onder de bovenarm van je tegenstander) - Trek aan de mouw, zodat je tegenstander uit balans naar voren komt. - Draai je om zodat je met je rug tegen de buik van je tegenstander komt te staan en ga gelijk goed door je knieën. - Zorg ervoor dat je tegenstander op de rug terecht komt. - Ga een klein beetje omhoog, en wikkelt je rug zodat je tegenstander van je rug	 Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club De technieken oefenen we in 2-tallen, je zoekt samen een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaan we weer tegenover elkaar zitten (dus in 2 rijen).  Copyright Bill Nauta, Encino Judo Club De technieken oefenen we in 2-tallen, je zoekt samen een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaan we weer tegenover elkaar zitten (dus in 2 rijen).	Eerst maken we de worp vanuit stilstand als het goed gaat dan kun je verder met: - vanuit een losse beweging. - In looppas, dus je loopt samen vooruit of achteruit. Dit kun je ook klassikaal aanbieden. Ook kun je de worp afronden door een houdgreep te maken achter de worp aan. <u>Belangrijk:</u> * Houd goed de mouw/arm vast van de medespeler. * Goed door de knieën zakken, zodat je klein bent en de ander met gemak over je heen valt.

10 min.	Techniek 4	afvalt. - Houdt de mouw/arm van je tegenstander goed vast. Degene die valt houdt de kin op de borst. Grondtechnieken. Kanteltechnieken oefenen vanuit bok positie en vanuit de positie dat er eentje op de zijn rug ligt en de andere tussen zijn voeten.		Rondlopen en de studenten helpen daar waar nodig is.
5 min.	Afsluiting	Spel: Broodje worst. 2 dikke matten. Leg een dikke mat op de judomat neer, laat hier een aantal judoka op liggen met het hoofd naar buiten toe. Dan gaat de tweede mat erover heen en daar gaan ook weer judoka's opliggen. Nu heb je een broodje worst. De judoka's die tussen de twee matten in liggen proberen eruit te komen en de judoka's die erop zitten proberen ervoor te zorgen dat, dat niet lukt.	Er mag niet op de mat gesprongen worden	Er op letten dat er niet iemand voor de <u>grap</u> toch even op de mat springt, dus de veiligheid van de studenten tussen de mat in het oog houden.
5 min.		Spel: 3 is teveel. Iedereen maakt 2-tallen en gaat bij elkaar op de grond liggen. 1 2-tal mag blijven staan, eentje wordt tikker en probeert de andere te tikken. Maar als die persoon bij een 2-tal op de grond gaat liggen moet de er eentje van het tweetal weg rennen. Hij wordt de nieuwe getikte.	Als de persoon die getikt moet worden aansluit op rechts, moet de persoon aan de linkerkant wegrennen.	Zeker in het begin goed kijken of iedereen het spel snapt. Goed de goede student weg?

Judoles 5		Naam : Datum: Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>'Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie Liep "t? Lukte "t? Leefde "t? 2. Productevaluatie Leerde "t?	
Activiteiten/Lesdoelstelling <i>In deze les wil ik zien dat alle studenten waken over hun eigen veiligheid aan de hand van de Tomoe-Nage (offerworp). Je gaat pas een stap verder in de methodiek als je de stap ervoor beheerst, in overleg met de docent.</i>					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep					
Individuele deelnemer					
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden					

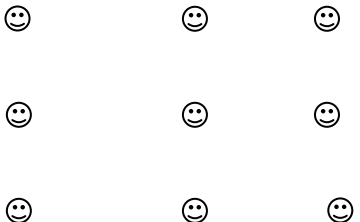
Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
10 min.	Warming-up:	Warmlopen in een cirkel. We lopen rondjes aan de buitenkant van de mat; Looppas, knie heffen, hakken billen. Verschillende oefeningen: - Tijgeren naar de overkant. - Ewie naar de overkant. - Tijgeren (alleen met de armen). - Eentje voor, eentje achter. Achterste (op de buik) pakt de enkels vast van de voorste en trekt zich steeds naar voren. - Zie bovenstaande, achterste op de rug. - Kruiwagen naar de overkant. - Til de ander naar de overkant. - Achterste pakt 1 voet vast van de voorste, voorste maakt kleine sprongentjes op zijn ene voet.	In rondjes lopen. Iedereen op 1 lijn. (lengtelijn) 2-tallen. Iedereen op 1 lijn. (lengtelijn) 	Kijken of de bewegingen goed uitgevoerd worden, zo niet dan corrigeren.
5 min.	Techniek 1	Valbreken: Er komen 2 rijen, in de hoeken van de judomat. 2 leerlingen rollen vanuit de hoek een bal op de mat op en de andere die in de rij staan te wachten rennen erachteraan en pakken in de rol de bal op.		Rondlopen en er goed op letten dat iedereen zijn hoofd goed wegdraait. Veel studenten zullen een koprol gaan maken of over hun heup rollen. Afslaan na de judorol. Tips geven om iemand op een handige

5 min.	Techniek 2	Partijtje op de grond: In 2-tallen maken we een partijtje op de grond. Het doel is om de ander onder controle te houden terwijl hij op zijn rug ligt. Als je iemand 10 tellen met zijn rug op de grond houdt ben jij de winnaar.		manier om te draaien, en kijken wat het niveau is van de studenten zodat ik daar op in kan spelen.
20 min.	Techniek 3	<u>Tomoe-nage:</u> - Je gaat op je rug liggen en plaats je rechtsbeen op heuphoogte van je tegenstander. - Je plaats je rechterbeen richting je hoofd zodat je tegenstander van de grond komt. - Je maakt zelf een klein beetje een rol achterover zodat je tegenstander helemaal over je heen valt en op de grond terecht komt.		Deze worp is heel moeilijk: We kunnen hem makkelijker maken door degene die valt zelf te laten rollen (judorol) Dus vanaf stap 2 (streepje 2) komt degene die valt in actie.
10 min.	Techniek 4	<u>Okuri-Ashi-Barai</u> - Je maakt allebei een zijwaartse pas. - Je veegt met je been waar je ook de mouw vast hebt (dus als je met links de mouw vast hebt, veeg je met je linkerbeen). - je veegt ver door (beide benen) en je trek aan de mouw in tegengestelde richting.		Rondlopen: Bij deze worp moet ik heel erg individueel aan het werk gaan. Als er een 2-tal is die een stap verder kan geef ik dat aan. Belangrijk: * Er moet tempo zitten in de looppas anders is de worp heel lastig. * Het is een lastige worp, bleef oefenen want het gevoel moet groeien dan gaat de worp goed.
		Grondtechniek: <u>Armklem:</u> Startpositie. Uitvoerder op de rug, andere tussen de knieën. - Rechterhand plaats je aan de	De technieken oefenen we in 2-tallen, je zoekt samen een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaan we weer tegenover elkaar zitten (dus in 2 rijen). Moment van vegen: Je veegt als je tegenstander met zijn voeten van de grond is.	

5 min.	Eindspel	binnenkant van de bovenbenen (tegenstander). Linkerhand heeft de mouw vast. - Je draait een kwartslag met de rug. - Plaats beide benen aan de zijkant van het lichaam van je tegenstander. - Je gooit je rechterarm omhoog (met been tegenstander). En gooit je benen naar achter. Je tegenstander komt op zijn rug terecht. - Houd zijn arm goed vast. - Je benen komen automatisch over het lichaam van je tegenstander, geef druk aan je benen zodat hij niet weg rolt. - Breng je billen omhoog, en de arm van je tegenstander naar beneden. Chinese muur. Er zijn 1 a 2 tikkers. Deze tikkers staan in het midden van de mat. De andere judoka's proberen steeds van de ene kant naar de andere kant te rennen. Als je getikt wordt ga je in het midden van de mat staan. De eerste legt zijn hand tegen de muur en de volgende pakken elkaars hand vast. Op deze manier ontstaat er een muur. Je kunt afspreken dat de muur de tikkers helpen en dat ze de lopers helpen.	We werken in 2-tallen. Als de armklem zit, klop je af op het been van je tegenstander zodat hij het voelt. Dan wordt er gelijk losgelaten.	Let op: Eigen veiligheid. Klop af en ga niet proberen om het zolang mogelijk vol te houden. Samen overleggen wat we doen met de muur. Helpen ze de tikkers of de lopers. Samen overleggen welke judoworp we
--------	----------	---	--	--

5 min.		Jagerbal: Jagerbal: Er zijn 2 tikkers, deze 2 tikkers hebben 1 bal waarmee ze iedereen moeten afgooien/tikken. Als je af bent ga je met je benen uit elkaar staan en je handen in de lucht. De andere judoka's kunnen je bevrijden door een judoworp te maken bij jou.		moeten laten zien.
--------	--	--	--	--------------------

Judoles 6		Naam : Datum: Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>'Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden'</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie Liep"t? Lukte "t? Leefde "t? 2. Productevaluatie Leerde"t?	
Activiteiten/Lesdoelstelling <i>In deze les wil ik zien dat de studenten zelf nadenken over judoworpen die horen bij loopvormen. Elke loopvorm (vooruit, achteruit, zijwaarts) vraagt om een specifieke worp. Aan het einde van de les moeten de leerlingen een vierkantje laten zien waarin ze op elke loopvorm een bijpassende judoworp kunnen laten zien.</i>					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep					
Individuele deelnemer					
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden					

Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
10 min.	Warming-up	Warmlopen in een cirkel. We lopen rondjes aan de buitenkant van de mat; Looppas, knie heffen, hakken billen. Verschillende oefeningen: - Tijgeren naar de overkant. - Ewie naar de overkant. - Tijgeren (alleen met de armen). - Eentje voor, eentje achter. Achterste (op de buik) pakt de enkels vast van de voorste en trekt zich steeds naar voren. - Zie bovenstaande, achterste op de rug. - Kruiwagen naar de overkant. - Til de ander naar de over kant. - Achterste pakt 1 voet vast van de voorste, voorste maakt kleine sprongentjes op zijn ene voet.	In rondjes lopen. Iedereen op 1 lijn. (lengtelijn) 2-tallen. Iedereen op 1 lijn. (lengtelijn) 	Kijken of de bewegingen goed uitgevoerd worden, zo niet dan corrigeren.
10 min.	Techniek:	In 3-tallen techniek training. Eentje staat in het midden en andere aan beide zijken van de mat. De middelste rent naar een van de zijken en maakt een judoworp. Dan gaat degene die gevallen is naar de andere kant rennen. (als je niets aan het doen bent ga je opdrukken tot er iemand naar je toe komt rennen). Variatie: De middelste maakt alleen worpen. Hij rent steeds heen een weer. Bij elkaar maak je 5 worpen links en 5 worpen rechts.	 Iedereen maakt 5 judoworpen.	

5 min.	Techniek:	Valbreken: Er komen 2 rijen, in de hoeken van de judomat. 2 leerlingen rollen vanuit de hoek een bal de mat op en de andere die in de rij staan te wachten rennen erachteraan en pakken in de rol de bal op.		Rondlopen en er goed op letten dat iedereen zijn hoofd goed wegdraait. Veel studenten zullen een koprol gaan maken of over hun heup rollen. Afslaan na de judorol.
20 min.	Techniek:	<u>Vierkantje lopen:</u> Wanneer moet je welke worp inzetten? We maken 2-tallen en gaan een vierkantje lopen. Vooruitlopen, achteruit en zijwaarts. In welke richting maak je welke worp. Bijv. Ik loop vooruit, en kan nu heel goed een O-Soto-Gari inzetten omdat degene die ik wil werpen achteruit loopt. Hij wil graag achteruit dan gaat hij achteruit naar de grond.	De 2-tallen zoeken een plekje op de mat op. Als ik mate zeg gaat iedereen weer tegenover elkaar zitten.	De oefening doen we om een stukje bewust worden te ontwikkelen en ervoor te zorgen dat jij als werper altijd goed in balans staat. Ook komt hier een heel stuk bij kijken van versnelling in de worp.
3 min.	Techniek:	In 2-tallen probeert 1 judoka om in 1 min. Tijd zoveel mogelijk worpen te maken. Daarna volgt een rust en is de andere aan de beurt.	In 2-tallen aan het werk, zoek een plekje op de mat.	Ervoor zorgen dat iedereen door blijft gaan en niet gaat uitrusten. Uitrusten mag als de minuut verstreken is.
10 min.	Partijtje	We maken een staande partij. In deze partij probeer je de andere door middel van een judoworp met zijn rug op de mat te gooien.	In 2-tallen aan het werk, zoek een plekje op de mat. Als ik mate zeg gaat iedereen tegenover elkaar staan om af te kunnen groeten.	Rondlopen en aanwijzingen geven. Aan de hand van de situatie die voorvalt in het partijtje.

Judoles 7

Judo wedstrijd in je eigen klas.

In deze les maken je studenten kennis met een judo wedstrijd op deze manier maken ze kennis met hoe een wedstrijd gaat en wat erbij komt kijken.

1. Bewegingen van de scheidsrechter.
2. Scorebord bijhouden, Speeltijd
3. Hoe werkt een wedstrijdschema

1. Bewegingen van de scheidsrechter



IPPON

10 punten, einde wedstrijd.



MATTE

Stoppen, elkaar loslaten



WAZARI

7 punten, 2 keer en je bent klaar.



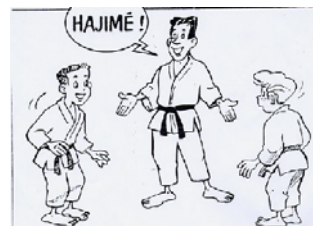
KOKA

1 punt



YUKO

3 punten



HAJIME

beginnen

De scheidsrechter wijst een bepaalde kant op, links of rechts. Op die manier geeft hij aan voor wie de punt is.

Wijst hij naar links dan bedoelt hij de judoka die de rode band heeft, zie scorebord.

Is de speeltijd voorbij dan gooi je een pittenzakje op de mat, dit is na 3 minuten. Of 25 sec. houdgreep.

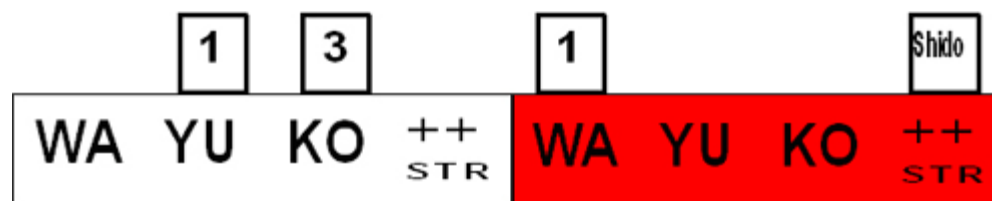
2. Scorebord bijhouden:

Bij elk mat staat een tafel, achter deze tafel zitten 3 mensen.

- Iemand voor achter het scorebord.
- Iemand die de tijd waarneemt.
- Iemand die steeds aangeeft wie er moet spelen.

De scheidsrechter geeft aan hoeveel punten er gescoord worden. Plaats dan een kaartje met een cijfer op het bord.

Wordt er 2 keer een wazari gescoord dan is de wedstrijd afgelopen. Als er in 1 keer een ippon valt is de wedstrijd gelijk beslist.



De wedstrijdjjes duren 4 min. (officiële speeltijd is 5 min.) Als de tijd voorbij is wordt er een pittenzakje geworpen zodat de scheidsrechter weet dat het tijd is. (bij officiële wedstrijden hangt er tegenwoordig een grote klok die aftelt). Als er een houdgreep wordt gemaakt en deze blijft 25 sec. lang duren dan wint de judoka ook, na deze 25 sec. dient er ook een pittenzakje geworpen te worden.

Een wedstrijd kan 4 min. duren maar ook veel korter. Als een van de judoka's gelijk een mooie worp maakt en een ippon scoort is de wedstrijd voorbij.

3. Hoe werkt een wedstrijdschema:

Poule 1

Naam/Ronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	totaal
Speler 1																
Speler 2																
Speler 3																
Speler 4																
Speler 5																
Speler 6																

Elke judoka wordt op gewicht ingedeeld. Op deze manier komen de judoka's tegenover andere judoka's te staan die ongeveer even zwaar zijn.

Bovenin staan de rondes. In ronde 1 moet speler 1 tegen speler 2 judoën. Dit kun je zien door het lege vakje wat er staat in het schema. Als er een aantal poules per mat zijn zorgt de tafelbezetting er voor dat de verschillende poules worden afgewisseld. Dus niet eerst 1 poule afwerken en dan de volgende, maar bijv. eerst van elke poule 2/3 rondes laten spelen enz. In het lege vakje geef je aan met hoeveel de judoka's hebben gewonnen, de punten staan onder de gebaren van de scheidsrechter. Alle gescoorde punten tel je bij elkaar op. De puntentelling bij judo gaat tot 10 punten.

Als de wedstrijdtafel heeft aangegeven welke judoka's als eerste mogen spelen roepen ze ook al gelijk de volgende wedstrijd op, op deze manier vindt er een snelle wisseling plaats. De wedstrijden komen nu lekker achter elkaar aan.

Judoles 8		Naam : Datum: Locatie: Bokkeduinen	Tijd:	Evaluatie	Terugkoppeling naar de nieuwe beginsituatie/activiteit
Doelstelling op langere termijn <i>"Uit balans brengen en in balans blijven controleren/ voorkomen en bevrijden"</i> <i>De CIOS studenten doormiddel van de aangeboden lessen dusdanig kennis laten nemen met judo zodat het tijdens hun stage of latere werkterrein ingezet kan worden.</i>				1. Procesevaluatie Liep "t? Lukte "t? Leefde "t?	
Activiteiten/Lesdoelstelling Oefenen voor het examen, kort alle oefeningen weer herhalen zodat ze helder voor de geest staan.					
Beginsituatie		Consequenties voor activiteit			
Groep					
Individuele deelnemer					
Begeleider/Lesgever					
Overige factoren/randvoorwaarden					
				2. Productevaluatie Leerde "t?	

Tijd	Opbouw	Activiteit	Organisatie	Begeleiding
10 min.	W-up	Wordt verzorgt door een van de studenten. Bij voorkeur een student die vaak niet aanwezig was in verband met een blessure.		
5 min.	Techniek 1	Valbreken: Judorol/achterwaartse val	We maken 2 rijen, eerst maakt de ene rij de valbreek technieken daarna de andere rij.	
10 min.	Techniek 2	Judoworpen oefenen: De docent zal kort alle judoworpen weer voordoen zodat je nog een keertje goed kunt kijken. Daarna maken we alle judoworpen die we geleerd hebben om ze nog eens goed te oefenen.	2-tallen maken en een plekje zoeken op de judomat. Als er mate wordt geroepen komen er 2 rijen, dus je zit tegenover je tegenstander. We werken in 2-tallen, probeer iemand te zoeken waar je volgende week ook het examen mee wilt doen op deze manier ben je al een beetje op elkaar ingespeeld.	Als je vragen hebt over een judoworp kom je naar de docent toe zodat hij je kan helpen.
10 min.	Techniek 3	Grondtechnieken: Kort herhalen van de grondtechnieken. Dit houdt in dat we de houdgrepen en kantel technieken gaan doornemen.		Als je vragen hebt over een judoworp kom je naar de docent toe zodat hij je kan helpen.
10 min.	Techniek 4	Vierkantje: In les 6 kwam het viertkantje naar voren deze gaan we kort herhalen. Het vierkantje is ideaal om te kijken of jullie weten welke judoworp bij welke loopvorm past.		Als je vragen hebt over een judoworp kom je naar de docent toe zodat hij je kan helpen.
15 min.	Show	Je gaat in het 2-tal kort de volgorde van technieken bepalen zoals je die volgende week wil laten zien op het examen.	Je voert de show met z'n tweeën op dus je laat allebei de technieken zien die je geleerd hebt.	Schrijf de volgorde op zodat je weet welke techniek waarnaar komt.

Examen We sluiten de judolessen af met een judo examen.

De studenten moeten tijdens het examen laten zien welke technieken ze geleerd hebben. Op deze manier sluiten ze de judolessen af en krijgen ze een cijfer op inzet, gedrag, houding, techniek en aanwezigheid.

In de oefenles heb je samen met je judopartner alle worpen geoefend en een volgorde bepaald voor jezelf. Je hebt laat maar zeggen een showtje in elkaar gezet die je laat zien tijdens het examen. In deze show komen alle aspecten die we hebben gehad tijdens de lessen in naar voren. De show wordt per 2-tal uitgevoerd terwijl de rest toekijkt.

We zullen het examen starten met een warming-up en een duidelijke uitleg van de docent hoe het examen zal gaan verlopen zodat het voor iedereen duidelijk is.

Beoordeling vechtsport: De beoordeling van vechtsport zal op een aantal verschillende manieren plaats vinden die hieronder uitgewerkt worden. Je cijfer wordt over het geheel van de lessen gegeven dus elke les draagt bij aan je cijfer.

Gedrag

Hoe gedraagt de student zich in de les in woord gebruik en naar zijn spartpartner. Lig je grof in de mond of overtreed je de judoregels (schoppen/slaan) dan scoor je een **onvoldoende**. Gedraag je, je netjes en **voldoende**. Ben je hulpvaardig naar andere toe dan scoor je een **goed**.

Inzet

Als de student iets moeilijks vind en opgeeft scoort hij een **onvoldoende**. Probeer je door te gaan ook als het even tegenzit scoor je een **voldoende**. Ga je door zonder gemopper dan scoor je een **goed**.

Houding

Je scoort een **onvoldoende** als je erbij staat als een zoutzak en aan je houding is te zien dat je er geen zin in hebt. Een actieve houding wordt beloond met een **voldoende**

Techniek

Er komen heel wat technieken om de hoek kijken je scoort een **onvoldoende** als de worpen niet uitgevoerd worden zoals ze aangeleerd zijn. Een **voldoende** bij een uitvoering met een paar kleine foutjes (of ½ technieken die niet goed gaan) en een **goed** bij een uitvoer zoals aangeleerd.

Aanwezigheid

Elke les ben je aanwezig (alleen bij ziekte niet) maar hoe ben je aanwezig. Als stoor zender of als een geblesseerde die alleen maar kijkt (**onvoldoende**). Ben je positief aanwezig en als je geblesseerd bent een actieve lerende houding aanneemt (**voldoende**)

Scoor je bij alles een Voldoende dan is je cijfer: 8

Scoor je 1 Onvoldoende dan is je cijfer: 6

Lager dan 1 Onvoldoende mag er niet gescoord worden.

Klas:

[illegible]

7. LITERATUUR

Boeken:

Alff van R. JUDO 100 keer kantelen, Rijswijk (1995)

Kruyning E. Dynamic BUDO, Rijswijk (2004)

Berg v.d. T (et al) Werkboek bewegingsonderwijs voor de basisschool, Baarn (zevende oplage 2000)

Bax H. (et al) Werkboek; bewegingsonderwijs voor de basisvorming, Den Haag (6^{de} druk 2006)

Butcher A. JUDO “essentiële informatie over training en technieken”, Utecht (2003)

Vakblad KVLO, “Koninklijke vereniging van leraren lichamelijke opvoeding”

Internet:

www.tijdvoorvechtsport.nl. Nieuwsbrief 1 2008

Hoofdakker v.d. J Vechtsport voorkomt agressie (<http://www.jvdhoofdakker.nl/VVA/VVA.htm>)

<http://www.kiai-doetinchem.nl/Zelfverdediging.htm>