bron: http://www.ikjijwij.info/media/pdf/rest/OLP_Judo_Lessenreeks.pdf

Kennismaken met Judo

Judo is een bruisende sport met al jaren veel beoefenaars en veel gediplomeerde judoleraren. De beoefening van judo is divers: van therapie en breedtesport tot aan Olympische wedstrijdsport. De **Judo Bond Nederland** (JBN) staat voor gedegen opleidingen en instructiekader, uitgebreide informatievoorziening en kwaliteitscontrole. Vanuit het bondscentrum te Nieuwegein wordt dit permanent met gedreven personeel ondersteund en in het hele land zijn vele vrijwilligers georganiseerd actief. Ruim 55.000 leden kunnen onder andere profiteren van de organisatie van talrijke wedstrijdevenementen vanaf districtsniveau. Vanzelfsprekend levert dit alles uiteindelijk ook talrijke kampioenen op die ons land regelmatig over de hele wereld vertegenwoordigen. Daar is de JBN blij mee en trots op.
Bij de aanbieding van judovormen worden er hoge eisen gesteld aan veiligheid. Immers, doordat je als spelers elkaar voortdurend vast hebt en elkaar met techniek en kracht probeert uit balans te krijgen, kleeft er vanzelfsprekend een aantal risico's aan het aanbieden van judovormen. Vooral als introductie. Het judo kent echter één voorbereidende fase waarin je als spelleiding niet zozeer judotechnisch onderlegd hoeft te zijn: **de stoeifase.** We spreken dan van **voorbereidend judo**: tijdens de gymlessen op school een zinvol bewegings- en opvoedingsmiddel en tijdens de naschoolse opvang vooral een fysieke uitlaatklep om met elkaar op verantwoorde wijze te dollen en te ravotten.

Daarom is in de eerste drie lessen van deze kennismaking met judo gekozen voor spelvormen in vooral zittende en liggende lichaamshouding. Laag bij de grond dus. In dit voorbereidend judo ligt de nadruk vooral op het stoeien in plaats van op het aanleren van technische judovaardigheden. Wij adviseren met nadruk in deze fase de prestatie vooral te zoeken in het samenwerken, ontdekken en gezamenlijk beleven en niet in het rivaliseren.

De JBN is blij met dit initiatief en met úw inzet hierbij. De JBN hoopt dat uw enthousiasme op de kinderen zal overslaan en dit, na deze introductie, op de mat bij de judovereniging of sportschool bij u in de buurt zijn vervolg zal vinden. Immers, als je graag stoeit, kom je uiteindelijk bij judo terecht. En dáárbij hopen wij u verder van dienst te kunnen zijn.

Opbouw van de map

Deze introductiemap bestaat uit twee series die elk bestaan uit drie lessen:

- Een serie van drie kennismakingslessen, die gegeven wordt onder schooltijd door de groepsleerkracht of de vakleerkracht bewegingsonderwijs.
- Een serie van drie lessen die buitenschools en bij inschrijving wordt verzorgd, door een erkende judoleraar

De series zijn opgebouwd uit de volgende kaarten:

- **Leskaart:** per les wordt op één of meerdere leskaarten de inhoud van de les of een lesdeel beschreven.
- Tipkaart: is opgebouwd rond de vragen: Loopt het? Lukt het? Leeft het? De tips geven



handvatten om te reageren op het verloop van de organisatie en om te kunnen differentiëren in de les, zodat de oefenstof voor iedereen de nodige uitdaging biedt.
- **Uitbouwkaart:** hier worden één of meerdere activiteiten uitgebreid beschreven.
- **Suggesties:** Aanvullend op de lessen is nog een aantal kaarten met 'suggesties' genoemd. Dit zijn oefeningen in spelvorm, waaruit de lesgevers een keuze kunnen maken.

Algemene regels:
Voor alle oefeningen gelden de '*algemene stoeiregels*'.
Daarnaast staan bij de oefeningen eventueel aanvullende regels vermeld.

Algemene stoeiregels:
Voorzichtig met je tegenspeler!
Alles wat pijn kan doen, mag niet!
Niet met de handen in het gezicht van de tegenstander komen!
Niet om het hoofd pakken of klemmen!
Je tegenstander = je medespeler

Materiaal

Judomatten:
Judo wordt gewoonlijk beoefend op aaneengesloten judomatten. Op scholen is er niet altijd de beschikking over een dergelijk matoppervlak. Wat te doen bij te weinig matten?

30 turnmatten aanwezig:
Biedt voldoende stoeiruimte.

15 turnmatten aanwezig:
De meeste spelactiviteiten in fase 1 kunnen ook met één matje per tweetal gespeeld worden. Het is niet vervelend met je voeten of benen naast de mat te komen, omdat de activiteiten zittend of liggend gespeeld worden.

Een lange mat:
In vrijwel alle gymzalen is een lange mat aanwezig (8 m. lang). Hierop kunnen minstens vier tweetallen stoeien.

Een dikke mat:
Op een dikke mat is meestal voldoende ruimte voor twee tweetallen. Door een touwtje (over de breedte) in het midden van de mat te spannen of een krijtstreep te trekken, wordt de grens duidelijk.

6 turnmatten en een dikke mat:
Meestal als basisuitrusting in de gymzaal aanwezig. Hierop kunnen zes tot acht tweetallen stoeien.

Lessen / stations samenvoegen:
Er bestaat eventueel ook de mogelijkheid om verschillende lesdelen van verschillende sporten samen te voegen. Bijvoorbeeld op één station atletiek, één station fietsen en één station judo.

'Wachters':
Zij die tijdelijk niet actief kunnen meedoen moeten niet slechts toeschouwers zijn, want dit heeft veelal een ander spelgedrag tot gevolg. Een tijdelijke taak als spelverdeler, scheidsrechter of als tijdwaarnemer is een goed alternatief. Streef naar voldoende beweegtijd voor elke speler.

Judopakken:

Grote sweaters:
Als de school of vereniging geen mogelijkheden heeft judopakken beschikbaar te stellen, kan de kinderen worden verzocht een grote (oude) sweater aan te doen tijdens de judo-lessen.

Judomatten en -pakken uitleen:

De Judo Bond Nederland biedt niet alleen haar aangesloten verenigingen en sportscholen, maar ook het onderwijs de mogelijkheid om judomatten en judopakken te lenen. Voor meer informatie kunt u bellen met het bondsbureau: telefoonnummer 030-6038114 of u kunt kijken op www.jbn.nl

Voor meer informatie:
Judo Bond Nederland
Blokhoeve 5
3438 LC Nieuwegein
tel: 030-6038114
fax: 030-6044323
e-mail: judobond@jbn.nl
website: www.jbn.nl

Bronvermelding gebruikte literatuur:

- Opvoeden door stoeien: Yos Lotens - ISBN 90-389-1562-4
- Lessenreeks 2 Basics Sportbusiness

***Aanbevolen literatuur in het kader van dit project:**

- Judo als spel: Jan Middelkamp - ISBN 90-72335-17-1
- Stoeispelen, een introductie op judo - ISBN 90-321-0666-X
- In de greep van judo: Yos Lotens - ISBN 90-389-1441-5





Overzichtskaart Kennismaken met Judo

Les 1, 2 en 3

Tijdens de lessen bewegingsonderwijs in school

Les 1 tot en met 3 zijn lessen met drie verschillende stations die door groepsleerkrachten aangeboden kunnen worden aan de hoogste klassen van het basisonderwijs. Per les is één onderdeel uitgewerkt op een les- en tipkaart.

Lesplan les 1 tot en met les 3:

A: Inleiding : uitleg (5 minuten)

B: Werken in groepen met drie activiteiten / stations (3 x 10 minuten).
Per les staat één leskaart uitgewerkt. (30 minuten)

C. Klassikaal eindspel (5-10 minuten)

Lesplan les 1 (tijdens schooltijd):

A: Inleiding: Introductie van de begeleider, opzet lessen en uitleg over de regels bij stoeien / judo.
B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
C: Eindspel.

Lesplan les 2 (tijdens schooltijd):

A: Inleiding: Herhaling judo- en stoeiregels.
B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
C: Eindspel.

Lesplan les 3 (tijdens schooltijd):

A: Inleiding: Spelvorm.
B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
C: Eindspel en toelichten introductie naschools judoproject.





Leskaart station 1: Ballenroof

Organisatie:
- Station met 10 kinderen (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken



Arrangement:
- Tweetal: één die bewaakt en één die afpakt
- 1 bal per tweetal
- 2 matten per tweetal
- wellicht met tijdwaarneming per tweetal

Extra:
- Een tweede of derde bal per stoeiplek

Opdracht:
- Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal van de bewaker af te pakken.
- Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal niet te laten afpakken.
- Lukt het ook nog als de bewaker (steeds) meer weerstand biedt?

Regels:
- Algemene stoeiregels!

Startregel:
- Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: "*Hajime!*"

Stopregels:
- Stop is stop! Als een van de twee spelers "Stop!" roept, stopt het spel direct.

Verder stoppen:
- Als de bal is afgepakt.
- Als de bal een halve minuut is vastgehouden.

Wisselregels:
- Als het spel gestopt is, wisselen de twee spelers van taak.
- Op commando wordt gewisseld van spelpartner.







Tips voor de lesgever

Loopt het ?	
Is er geen veilige omgeving?	- Verwijder obstakels rond de mat. - Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).
Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?	- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen. - Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien. - Spelers mogen zelf tweetallen maken.
Beschik je niet over voldoende judomatten?	- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmat - Zie materiaalsuggesties in de inleiding
Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?	- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.
Vergeten de spelers de tijd (25 seconden) bij te houden?	- Voeg tijdwaarneming toe.
Lukt het bijna?	
Is er sprake van een niveauverschil?	- Laat kinderen zelf een oefenpartner kiezen en indien mogelijk ook van partner wisselen.
Neemt de afpakker te weinig initiatief?	- Een tweede afpakker toewijzen. - De bewaker met slechts 1 arm laten bewaken.
Laat de afpakker de bal te snel los?	- Een kleinere bal, werpring of een kussen geven. - Een tweede bewaker toewijzen.

Lukt het goed? Is de bewaker handiger of sterker dan de afpakker?	- Zet twee spelers in om de bal af te pakken. - De bewaker moet met de rug op de grond blijven liggen. - In plaats van een bal, kun je ook een kussen, doek of een werpring gebruiken. - Laat de bewaker twee grote ballen vasthouden waarvan er maar één afgepakt hoeft te worden.
	- Laat de bewaker bijvoorbeeld ook nog wat tennisballen vasthouden.
Is de afpakker sterker dan de bewaker?	- Laat de afpakker twee tennisballen vasthouden. - Speel met twee bewakers tegen één afpakker.
Zijn de spelers toe aan een extra opdracht?	- Laat de kinderen samen (nog) een eerlijke manier bedenken om de bal te verdedigen en/of af te pakken en laat ze dit demonstreren. - De afpakker krijgt een blinddoek om.
Leeft het? Worden de spelers overenthousiast?	- Wissel van oefenpartner als emoties de overhand krijgen. - Spreek de spelers aan op verantwoordelijkheid voor de partner. - Kies voor een andere opdracht of oefening.

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	- Het succes laten turven: bij winst krijg je een blokje. Wie heeft uiteindelijk de hoogste toren?
	- Laat de winnaars telkens met elkaar spelen.
	- Speel het spel groepsgewijs. Welke groep heeft bijv. na vijf minuten de meeste ballen?
	- Overleg met de spelers hoe het spel leuker gemaakt kan worden:
	  * nieuwe regels laten verzinnen en uitproberen;
	  * met een blinddoek om laten stoeien.



Leskaart station 2: Altijd vast



Organisatie:
- 10 spelers (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken

Arrangement:
- Tweetal; aanvaller (duwen) en verdediger (zitten)
- 2 matten per tweetal

Opdracht:
- Ga zitten op de knieën tegenover elkaar.
- De aanvaller probeert de verdediger in zijwaartse richting om te duwen.
- De verdediger biedt aanvankelijk weinig tot steeds meer weerstand en gaat uiteindelijk met de duw-beweging mee.
- Zowel naar rechts als naar links opzij omduwen.

Regels:
- Algemene stoeiregels! Verder:
- Rechtop op je knieën zitten. Niet met je billen op je hielen.
- Houd elkaar stevig met beide handen aan de mouwen vast.
- Niet met je hoofd de mat raken.

Startregels:
- Afspreken wie met omduwen begint
  Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: '*Hajime!*'

Stopregels:
- Stop is stop! Als één van de twee spelers wil stoppen, is dat bindend.

Wisselregels:
- Als de speler eenmaal op zijn zij ligt en het spel dus gestopt is, wordt gewisseld van taak.
- Regelmatig wisselen van taak en partner.





Tips voor de lesgever

Loopt het ?	
Is er geen veilige omgeving?	- Verwijder obstakels rond de mat. - Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).
Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?	- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen. - Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien. - Spelers mogen zelf tweetallen maken.
Beschik je niet over voldoende judomatten?	- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmat - Zie materiaalsuggesties in de inleiding
Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?	- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.
Lukt het bijna?	
Is de opdracht (te) moeilijk?	- Speel extra voorbereidende oefeningen (uitbouwkaart)
Is er sprake van een niveauverschil?	- De groepsleerkracht maakt een betere indeling in tweetallen. - Laat kinderen zelf een oefenpartner kiezen en ook regelmatig van partner wisselen.
Is de verdediger sterker dan de aanvaller?	- De verdediger werkt mee maar biedt wat minder weerstand.
Lukt het goed?	
Krijgen de spelers elkaar te makkelijk uit balans of onder controle?	- Laat de spelers elkaar helemaal uit balans duwen, mét omvallen van de partner. Blijf elkaar vasthouden! - Zet spelers met vergelijkbare lichaamsbouw/ vergelijkbaar prestatieniveau bij elkaar. - Leg wat meer de nadruk op technische aanwijzingen bijvoorbeeld over afslaan, zoals: * afslaan met een gestrekte arm, naast je lichaam, * op het juiste moment afslaan.





Ontstaat een langdurig wederzijds krachtenspel tussen de twee leerlingen?	- Laat niet meer op een afgesproken moment (om de beurt) aanvallen, maar werk met wisselend initiatief.
Leeft het?	
Zijn de spelers toe aan een extra opdracht?	- Laat het spel spelen met een blinddoek om. - Betrek de kinderen actiever bij het spel: Hoe kan het spannender of leuker? Wat spreken we samen af?
Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	- Als emoties de overhand krijgen, wissel van oefenpartners. - Spreek ze aan op verantwoordelijkheid voor de partner. - Kies voor een andere opdracht of oefening.
Worden de spelers overenthousiast? Wordt het te makkelijk voor een (geoefend) kind?	- Geef een taak als coach/begeleider. - Laat het kind een en ander voordoen.

Uitbouwkaart Station 2: Altijd vast

*** Makkelijker en Voorbereidende oefeningen:**

- Oefenen in 3-ritme: naar rechts, naar links en omver rollen naar rechts.
- Oefenen in 3-ritme: naar links, naar rechts en omver rollen naar links.
- Dezelfde oefeningen, maar nu moet je met je arm 'afslaan' als je omrolt.

Commandospel:

De spelers bewegen zonder elkaar daarbij los te laten. Docent (en later een speler) geeft commando's: "op je rug", "op je buik", "op je zij", "zitten op je hurken", "ga staan". Zie afbeelding.

*** Moeilijker:**

- Probeer je partner helemaal uit balans te duwen, zodat hij omvalt naar opzij. Blijf elkaar daarbij aan de mouwen vasthouden.
- Probeer elkaar helemaal uit balans te duwen, je partner geeft hierbij steeds meer weerstand.
- Geef technische aanwijzingen over 'afslaan'. Bijvoorbeeld:
  - * afslaan met een gestrekte arm en vlak naast je lichaam
  - * op het juiste moment afslaan.

*** Variëren in wedstrijdverband:**

Niet meer op afgesproken moment (om de beurt) aanvallen, maar met wisselend initiatief. Het spel wordt hierdoor meer competitiegericht.





Leskaart station 3: Kom op, sta op!



Organisatie:
- 10 spelers (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken

Arrangement:
- 2 matjes per tweetal
- 2 spelers: een bovenpartner en een onderpartner
- eventueel 5 stopwatches

Opdracht:
- Voor de bovenpartner: probeer je onderpartner gecontroleerd vast te houden, zodat hij zich daaruit niet kan bevrijden en niet overeind kan komen.
- Voor de onderpartner: je ligt op je rug en probeert vrij te komen uit de controlegreep van je bovenpartner.

Regels:
Algemene stoeiregels!

Startregel:
- Zodra beide spelers elkaar volgens afspraak vasthebben; samen aftellen.
- Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: *'Hajime!'*

Stopregels:
- Als de onderpartner zich heeft bevrijd.
- Als de bovenpartner de onderpartner 25 seconden aansluitend onder controle heeft.
- 'Stop is stop!' Als een speler met "Stop!" aangeeft te willen stoppen, dan is dat bindend.

Wisselregels:
- Als het spel gestopt is, wisselen van taak (onderpartner wordt bovenpartner en andersom)
- Regelmatig wisselen van taak en partner.





Tips voor de lesgever

Loopt het ?	
Is er geen veilige omgeving?	- Verwijder obstakels rond de mat. - Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).
Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?	- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen. - Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien. - Spelers mogen zelf tweetallen maken.
Beschik je niet over voldoende judomatten?	- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmat - Zie materiaalsuggesties in de inleiding
Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?	- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.
Lukt het bijna?	
Kan de onderpartner moeilijk ontsnappen?	- De onderpartner eerst op zijn buik te laten liggen. - De bovenpartner zijn benen bij elkaar laten houden. - De bovenpartner laten stoeien met één hand. - De bovenpartner laten stoeien met een blinddoek om.
Kan de onderpartner zich uit vrijwel geen enkele controle bevrijden?	- Zet spelers bij elkaar met vergelijkbaar prestatieniveau en lichaamsbouw. - Aanwijzingen onderpartner: "Maak jezelf kleiner en probeer te draaien."
Lukt het goed?	
Kan de onderpartner makkelijk ontsnappen?	- De onderpartner minder weerstand laten bieden. - De onderpartner op onderarmen en knieën laten zitten. - Speel met 2 bovenpartners en 1 onderpartner.
'Verliest' de bovenpartner van bijna elke 'onderpartner'?	- Zet spelers met vergelijkbare lichaamsbouw/ vergelijkbaar prestatieniveau bij elkaar.





	- Geef de volgende aanwijzingen aan de bovenpartner: * steunpunten verplaatsen, * duw je gewicht naar de mat.
Leeft het? Worden de spelers overenthousiast?	- Als emoties de overhand krijgen, wissel van oefenpartners. - Spreek ze aan op verantwoordelijkheid voor de partner. - Kies voor een andere opdracht of oefening.
Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?	- Laat de onderpartner de weerstand opvoeren en ten slotte overeind komen en de controle overnemen. - Niet meer op een afgesproken moment (om de beurt) aanvallen, maar met wisselend initiatief. - Betrek de kinderen actiever bij het spel: Hoe kan het spannender of leuker? Wat spreken we samen af?
Wordt het te makkelijk voor een (geoefend) kind?	- Geef dat kind een taak als coach/ begeleider. - Laat hem een en ander voordoen.
Later	Tips: - De onderpartner neemt de controle over en wordt bovenpartner, zonder het spel te onderbreken. - Geef aanwijzingen voor een technisch juist uitgevoerde houdgreep als controlegreep.

Overzichtskaart Kennismaken met Judo

Les 4, 5 en 6

In deze fase gaan we uit van 16 kinderen die na schooltijd komen judoën. We proberen het judo te introduceren zoals de sport in de vereniging of sportschool wordt aangeboden.
In de werkwijze en inhoud wordt aangesloten bij de ervaringen die de leerlingen hebben opgedaan in de eerste drie lessen die onder schooltijd werden verzorgd. Hierdoor sluiten de lessen goed op elkaar aan en wordt de overgang tussen schools stoeien en naschools judo niet te groot.
Deze lessen worden verzorgd door een door de Judo Bond Nederland (JBN) erkende leraar.

Opzet van de lessen:
In deze drie judolessen wordt gekozen voor een klassikale aanpak met speelse stoei- en judovormen.
In overleg met de JBN kan worden gezorgd voor judomatten en judopakken. Is dit niet mogelijk, dan verwijzen we in dit geval graag naar de materiaalsuggesties in het begin van deze map.

De opbouw van iedere les ziet er als volgt uit:

Deel A:	speelse stoeivormen	(± 10 min)
Deel B:	aanleren van een judovorm	(± 15 min)
Deel C:	aanleren van een judovorm	(± 15 min)
Deel D:	speelse stoeivormen	(± 10 min)

Lesplan les 4 (de eerste les)

Deel A:Lintje pluk
Deel B: Valbreken
Deel C: Kantelen
Deel D: Schapen scheren.

Lesplan les 5 (de tweede les)

Deel A: Stoeispel
Deel B: Vallen
Deel C: Herhaling Bulldozer
Deel D: Stoeien op de grond

Lesplan les 6 (de derde les)

Deel A: De sterkste flamingo
Deel B: O-Soto-Gari
Deel C: Oefeningen voor balans en samenwerken
Deel D: Staand stoeien

Over de gebruikte termen:
Tori: is de leerling met een aanvallende actie
Uke: is de leerling die een actie ondergaat







LES 4 (1e les na schooltijd)

Deel A: Stoeispel: Lintje pluk

Organisatie:
Kinderen verdelen in drie- of viertallen.

Arrangement:
- Judomat: meertal per 6 m^2.
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
Ga met z'n tweeën tegenover elkaar staan en houd elkaar bij de mouwen vast.
Een van de twee heeft een partijlint onder de band op de rug. Probeer er samen voor te zorgen dat het derde kind dit lint niet kan afpakken door met het lichaam verdedigend weg te draaien *(Tai-Sabaki)*.

Regels:
- De algemene stoeiregels zijn weer geldig.

Verder:
- De afpakker mag de andere leerling vastpakken of vasthouden.
- Blijf op de mat in staande positie, probeer niet te vallen.
- Houd de voeten op de mat. Dus geen been uitsteken of haken.

Startregels:
- Het kind met het lintje op de rug geeft de eerste aanzet tot het startteken.
- Dit kind telt '1-2-3' gevolgd door "*Hajime*" van allen.

Stopregels:
- Als het lintje wordt afgepakt.
- Als het te lang duurt om het te kunnen afpakken.

Wisselregels:
- Het kind dat het lintje kwijtraakt, gaat in de volgende ronde zélf afpakken.





Tips voor de lesgever

Loopt het ?	
Heeft iedereen voldoende ruimte?	- De kinderen telkens goed om zich heen laten kijken. - Drietallen maken waarvan één de afpakker of spelleider is. - Stop als er een botsing dreigt.
Is er onduidelijkheid over het pakken van het lintje?	- Stel een extra scheidsrechter aan
Willen leerlingen niet met elkaar spelen?	- Vraag vooraf wie met elkaar wil stoeien. - Groepjes van drie / vier (laten) maken die met elkaar willen stoeien.
Lukt het bijna?	
Verliest een kind te vaak?	- Kies kinderen met vergelijkbare lichaamsbouw of gelijk prestatieniveau bij elkaar. - Regelmatig van drietal laten wisselen. - Hulp door een extra afpakker aan het drietal toe te voegen.
Lukt het goed?	
Is het te makkelijk om een lintje te bemachtigen?	- Kies kinderen met vergelijkbare lichaamsbouw of gelijk prestatieniveau bij elkaar. - Wissel regelmatig van drietal. - Maak van het tweetal een drietal (of meer), of werk in een kleine kring.
Leeft het?	
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	- Wie scoort de meeste punten van de groep? - Schakel over naar een ander stoeispel.









Deel B: Valbreken

Organisatie:
Alle leerlingen zitten verspreid door de zaal op de mat.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdrachten:
Probeer achterover te rollen en met een slag op de mat tot stilstand te komen. Je kunt dit vanuit drie posities oefenen:

1. Rol achterwaarts vanuit langzit en sla af met je armen.
2. Idem vanuit hurkzit.
3. Idem afglijdend van de rug van je partner, die op zijn onderarmen en knieën zit ('Uke bok').

Regels:
- Algemene stoeiregels.

Startregels:
- Houd voldoende afstand van elkaar.
- Begin met de makkelijkste positie.

Stopregels:
- Neem een korte pauze als je dat nodig vindt.
- Bij het commando "Matté" of "Sore Made".
- Als een van de twee duidelijk "Stop!" aangeeft, is dit bindend en wordt er direct onderbroken.

Wisselregels:
- Rol telkens beurtelings minstens drie keer.
- Als het lukt, mag je een hogere startpositie innemen.





Tips voor de lesgever

Loopt het ? Heeft iedereen voldoende ruimte?	- Pas op voor botsingen: houd voldoende afstand.
Krijgen de kinderen te veel beurten?	- Las een korte pauze in. - Laat een speler een voorbeeld geven. - Laat in tweetallen en om de beurt werken en laat ze elkaar tips geven.
Lukt het bijna? Slaan de kinderen nog niet je op de juiste plek af?	**Tips:** - Aanwijzingen: "Naast je billen afslaan." - "Alleen liggen en dan afslaan."
Komt het hoofd toch nog op de grond?	- Aanwijzing: Houd je kin op je borst. **Tussenoefening: Rollenbollen:** * Op je billen zitten, je benen ingetrokken en armen om je benen klemmen. * Kin op je borst. * Naar achter rollen en weer terug. - Aanwijzing: "Goed met je billen naar achter glijden" ('Uke bok').
Slaan de kinderen nog niet op het juiste moment af?	- Aanwijzing: "Afslaan als de schouders bijna de mat raken."
Lukt het goed? Gaat het rollen rustig en wordt er op tijd afgeslagen?	**Tips:** - Tempo van rollen verhogen - Harder laten afslaan. - Vanuit staande en achteruitlopende positie laten rollen. - In tweetallen: "Geef je partner een duwtje." - Kinderen elkaar vast laten houden, achterover laten hangen en dan op onderling teken een achterwaartse val laten maken.
Leeft het? Durven kinderen niet vrij achterover te rollen?	**Tips:** - Voer een gesprekje met het kind waarom hij angstig reageert. - Begeleid het kind bij het achterover rollen.
Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	- Samen laten rollen in hetzelfde tempo. - Een mooie 'wave' laten maken van achterover rollende kinderen.







Deel C: Kantelen

Organisatie:
Werken met tweetallen. Tori: zet de aanvallende actie in, Uke: ondergaat de aanval.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter)
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
Bulldozer: Tori probeert Uke op zijn rug te duwen met behulp van kanteltechniek "bulldozer".
Uke probeert zoveel weerstand te geven dat het omduwen met moeite lukt.

* Na de bulldozer maak je een vierpunts-houdgreep van opzij (*Yoko-Shiho-Gatame*):
Tori heeft Uke omgedraaid. Vervolgens gaat Tori met de arm die bij Uke's hoofd ligt onder zijn hoofd langs en pakt zijn revers vast. Met de andere arm gaat Tori tussen de benen van Uke door en pakt de onderkant van zijn judojas vast.

Regels:
- Algemene stoeiregels.
- Raak de mat niet met je hoofd.
- Je hebt elkaar nodig om het te leren.

- Startregels:
- Uke (wordt omgeduwd) zit op onderarmen en knieën.
- De bulldozer (Tori) zit er op zijn knieën naast en pakt vast bij de verste hand en knie van Uke (zie foto).

- Stopregels:
- Neem een korte pauze als je dat nodig vindt.
- Bij het commando "*Matté*" of "*Sore Made*":
- Als een van de twee duidelijk "Stop!" aangeeft, is dit bindend en wordt er direct onderbroken.

- Wisselregels:
- Beurtelings wordt er geoefend.
- Op commando of na een aantal keer oefenen, wordt van partner gewisseld.

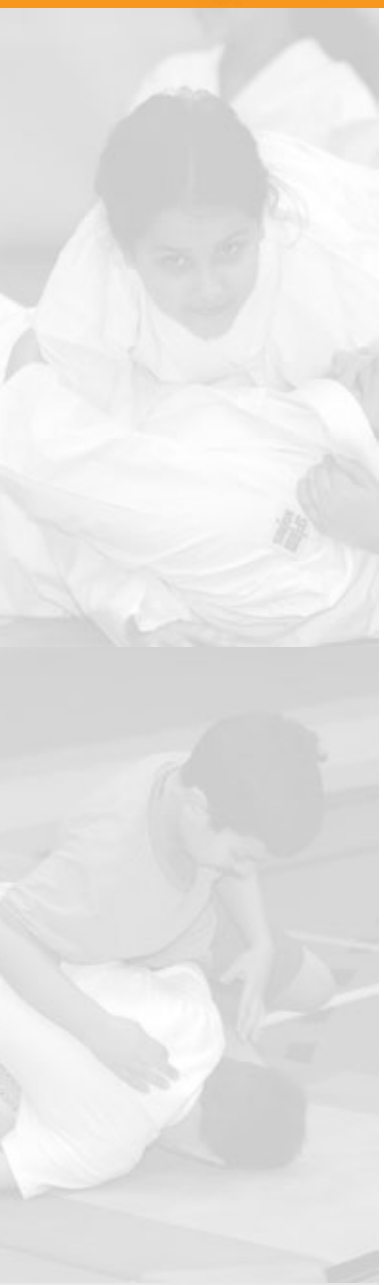




Tips voor de lesgever



Loopt het ? Heeft iedereen voldoende ruimte?	- Pas op voor botsingen: houd voldoende afstand.
Heeft iedereen een gelijkwaardige partner?	- Probeer tweetallen met vergelijkbare lichaamsbouw en gelijk prestatieniveau te laten judoën.
Lukt het bijna? Lukt het omduwen niet?	Geef aanwijzingen: - Tori trekt Uke's hand en knie naar zich toe. - Tori moet steviger vastpakken / harder trekken. - Tori moet Uke daarbij met zijn schouders omduwen. - Uke moet aanvankelijk weinig weerstand bieden, meewerken. Later weerstand opvoeren.
Lukt de houdgreep niet goed?	Geef aanwijzingen: - "Ga zo plat mogelijk liggen." - Herhaal de aanwijzingen van de opdracht.
Lukt het goed? Valt Uke heel makkelijk om?	- Laat Uke telkens wat meer weerstand dan daarvoor geven. - Zet spelers met vergelijkbare lichaamsbouw / vergelijkbaar prestatieniveau bij elkaar.
Gaat de bulldozertechniek goed?	- Probeer de 'bulldozer' zowel links als rechts. - Bied stoeivormen aan met de bulldozer (afsluiting les 5)
Gaat de houdgreep goed?	- De Uke mag proberen zich uit de houdgreep te bevrijden.
Leeft het? Zijn de kinderen toe aan een nieuwe uitdaging?	Opdracht: "Probeer de Uke langer op de rug te houden na het kantelen."



Deel D: Schapen scheren

Organisatie:
Klassikaal pakspel: 2 schapenscheerders en 14 schapen.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
Twee vangers lopen rond en proberen de 'schapen' met hun rug op de mat te kantelen. Deze schapen kruipen op handen en voeten verder en proberen te voorkomen dat zij op hun rug worden gekanteld.

Regels:
- Algemene stoeiregels.
- Schapen mogen niet op hun achterpoten gaan staan.
- Alleen de vangers mogen lopen.
- Niemand mag van de mat af.

Startregel:
Een duidelijk commando "*Hajime*" bij het begin.

Wisselregel:
- Als 'het schaap' op z'n rug wordt gelegd, speelt hij het spel verder mee als vanger.

Stopregels:
- Als er geen schapen meer rondlopen op de mat.
- Neem een korte pauze als je dat nodig vindt.
- Bij het commando "*Matté*" of "*Sore Made*".
- Als een van de twee duidelijk "Stop!" aangeeft, is dit bindend en wordt er direct onderbroken.





Tips voor de lesgever

Loopt het ?	
Moet de intensiviteit en zelfstandigheid vergroot worden?	- Maak 2 groepen van 8 waarvan 2 vangers en 6 schapen.
Duurt het te lang voordat iedereen gevangen is?	- Begin met 3 of 4 scheerders of vangers. - Regel aanpassen: “Het schaap is gevangen als het op de zij ligt.”
Lukt het bijna?	
Wordt een schaap snel omgekanteld?	- Maak een vrijplek op de judomat, waar een schaap niet gepakt mag worden. - Maak verschillende soorten vrijplekken: voor één schaap, voor alle schapen en voor het laatste schaap dat aankomt. - Geef tips over hoe je beter in balans kunt blijven. - Laat de schapen afspraken maken: Samen ben je sterker".
Kan een vanger bijna niemand om duwen?	- Vangers in tweetallen laten werken. - Regel aanpassen: "Het schaap mag niet meer weg- kruipen als de vanger het schaap vastheeft."
Lukt het goed?	
Werken de vangers erg goed samen?	- Nieuwe regel: "Sommige vangers mogen niet meer met een andere vanger meehelpen."
Kantelt de vanger meestal heel snel een schaap?	- De vanger moet het schaap 5 tellen op zijn rug houden.
Eén schaap blijft vaak als laatste over	- Regel aanpassen: “Dit schaap is al af wanneer hij op zijn zij gekanteld is.”
Leeft het?	
Zijn de spelers toe aan andere wedstrijd-verbanden?	- In hoeveel tijd hebben 2 vangers bijvoorbeeld 6 schapen gekanteld? - Op 2 veldjes het spel spelen. "Welk tweetal heeft als eerste alle schapen om?"







Les 5 (2e les na schooltijd)

Deel A: Stoeispel

Zie les 4 of suggestiekaart.

Deel B: Vallen

Organisatie:
Individueel starten. Later in tweetallen verder.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
Individueel:
1. Rol achterwaarts vanuit langzit en sla af met je armen.
2. Idem vanuit hurkzit.
3. Idem vanaf de rug van je partner die op zijn onderarmen en knieën zit ('Uke bok').

Tweetallen:
4. Oefen het vallen vanuit kniezit.
   - Pak elkaar vast bij de mouwen, in kniezit (billen niet op de hakken).
   - Tori stuurt Uke naar de mat, Uke slaat af, Tori houdt daarbij één mouw van Uke vast.
   - Uke rolt terug naar kniezit. Uke wordt Tori.
5. Uke valt vanuit kniezit, maar Tori staat op zijn benen.
   -Idem als oefening 2 doch nu staat Tori.
6. Vallen vanuit staande positie.
   -Uke en Tori staan tegenover elkaar.
   -Tori maakt *Uki-Goshi*.
   -Tori stuurt Uke naar de mat (niet tillen…!).
   -*Uki-Goshi* uitbouwen naar *O-Goshi* (met tillen dus).

Regels:
Houd voldoende afstand van andere tweetallen.
Houd je hoofd van de mat als je valt.
Houd Uke aan zijn mouw vast als hij valt ('parachute').

Deel C: Herhaling bulldozer en houdgreep

Zie deel C les 4.

Deel D: Stoeien op de grond / Randori Ne-Waza

Zie suggesties. Kies een oefening uit 'Stoei-, trek- en duwvormen op de grond'.

Les 6 (3e les na schooltijd)

Deel A: De sterkste Flamingo

Zie suggesties: Oefening nr. 2 van "Oefeningen voor balans en samenwerken".

Deel B: O-Soto-Gari

Organisatie:
Tweetallen maken.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
1. O-soto-hink en evt. hinkel de pinkel:
2. Uke zit op 1 knie, Tori zwaait Uke's staande been onderuit.
3. Uke staat, Tori zwaait een been van Uke onderuit.
4. Technische opbouw *O-Soto-Gari:*

Werken in 2-tallen. Leerlingen pakken elkaar vast in basis *Kumi-Kata* (judopakking).

De worp kan worden uitgelegd in 3 stappen.

Stap 1: Tori plaatst zijn linkervoet ruim naast de rechtervoet van Uke en duwt hem daarbij naar achter, schuin in de richting van zijn voorwaartse beweging.
Stap 2: Tori zwaait zijn rechterbeen op (naar voren).
Stap 3: Tori maait daarmee Uke's rechterbeen weg.

Belangrijk: Tori moet ervoor zorgen dat Uke goed valt. Hij houdt daarom de mouw van Uke vast, zodat hij niet plat op zijn rug, maar meer op zijn zij valt.

Regels:
- De prestatie is 'een goed judofilmpje'. Goed samenwerken dus.
- Houd voldoende afstand van andere tweetallen.
- Houd je hoofd van de mat als je valt.
- Houd elkaar blessurevrij.

Deel C: Oefeningen voor balans en samenwerken

Organisatie:
Tweetallen (laten) maken.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.





Opdracht:
- Verschillende balans- en samenwerkoefeningen.
- Voor uitwerking zie onder 'suggesties'.

Regels:
Algemene stoeiregels.

Deel D: Staand Stoeien / Randori Tachi-Waza

Organisatie:
Drietallen (laten) maken: twee spelers en een wedstrijdleider.

Arrangement:
- Judomat (minimaal 6 bij 8 meter).
- Judopakken of stevige sweaters.

Opdracht:
- Probeer de ander op zijn rug te werpen.
- Uitgangspositie: tweetallen tegenover elkaar, 3 meter tussenruimte.
- De leerlingen mogen alleen met *O-Soto-Gari* of *Uki-Goshi* scoren.

Regels:
- Algemene stoeiregels: Verschil tussen werpen (als judoka) en gooien uitleggen.
- Startregel: op commando *"Hajime"*
- Stopregel: op commando "*Matté*" of "*Sore Made*".
- Wisselregel: op centraal teken, na ± 2 minuten een volgende partner kiezen.

Suggesties Les 4 t/m 6

Mogelijkheden voor inleidingen

Commandovormen

1. Commandospel
De leerlingen in looppas kris-kras over de mat. Judoleraar geeft commando's voor diverse bewegingsvormen.

2. Lijnenspel
Er worden drie visuele of denkbeeldige lijnen op de mat gecreëerd. Op het teken lijn 1, moeten alle kinderen zo snel mogelijk op lijn 1 gaan staan. Dit wordt afgewisseld met commando's van andere lijnen. Bij het commando 1 blijft iedereen staan, want zonder het woord 'lijn' ervoor is het commando niet geldig. De leerlingen die te laat op de betreffende lijn zijn aangekomen of zich bewegen zonder geldig commando, moeten bijvoorbeeld een aantal ligsteunen maken.

3. Freeze
De leerlingen in looppas kris-kras over de mat. Wanneer het commando "*Matté*" wordt gegeven, moeten de leerlingen direct als een standbeeld stil blijven staan. Na het commando "*Hajime*" gaan ze weer door.

4. Getallenspel
De leerlingen in looppas over de mat. De commando's bestaan uit cijfers, wat inhoudt dat je met zoveel personen bij elkaar een groepje moet vormen. Dus bij commando 3, gaan de leerlingen zo snel mogelijk met een drietal bij elkaar staan. Leerlingen die niet binnen de gestelde tijd een drietal hebben gemaakt, doen een extra bewegingsopdracht. Je mag niet meerdere keren eenzelfde drietal maken.

5. Kumi Kata / Judopakking
De leerlingen in looppas kris-kras over de mat. Bij het commando "*Kumi-Kata*", maken de leerlingen tweetallen en pakken in judopakking vast. Bij commando "*Sono Mama*" staan ze stil. Bij "*Sore Made*" laten ze los en gaan ze weer verder in looppas.

Rol- en beweegvormen

6. Spiegelen
De leerlingen maken tweetallen. En van de twee bepaalt welke kant ze opgaan en wat voor bewegingsvormen er gemaakt worden; draaien, kruipen, balanceren, rollen, hinkelen, etc.... De achterste van de twee volgt, doet na en blijft zo dicht mogelijk bij zijn partner.

7. Stuurman
Twee leerlingen staan tegenover elkaar en houden elkaar in judopakking vast. De een stuurt de ander over de mat terwijl de laatstgenoemde de ogen dicht heeft. Degene die stuurt, zorgt ervoor dat er niet gebotst wordt.





8. Kreeftentik

Uke ligt op zijn rug. Tori staat bij zijn voeten. Tori moet een schouder van Uke proberen aan te tikken door om Uke heen te lopen. Uke moet d.m.v. zijn lichaam te draaien (Ebi) zijn schouders en heupen zo ver mogelijk wegdraaien van Tori. Uke mag niet op z'n buik draaien, maar blijft op zijn rug of zij liggen. Hij mag met zijn armen de acties van Tori afweren. Tori mag niet over Uke heen springen.

9. Verschillende vormen van bewegen

De leerlingen bewegen allemaal tegelijk van de ene kant naar de andere kant van de judomat.
Mogelijkheden:

- Kruipen
- Achteruit kruipen
- Handen en voeten verschillende richtingen
- Handen en voeten, buik naar het plafond.
- Kruipen rol over rechter zij kruipen rol over linker zij.
- Kruipen koprol – kruipen koprol etc.….
- Tijgeren.
- Hinkelen
- Sprinten
- Achteruit lopen
- Zijwaartse aansluitpas
- Zijwaartse kruispassen

10. Wave

De leerlingen maken een grote kring en zitten op hun billen. Iedereen doet zijn hakken tegen zijn billen en pakt zijn eigen benen vast. Kin op je borst houden! Eén leerling begint. Daarna gaan ze met de klok mee, om de beurt rollen, als een wave….!
Tip: Je kunt er ook voor kiezen om na een rol te laten afslaan.

11. Uke bok

Vanuit de situatie dat Uke op zijn onderarmen en knieën zit, kan de ander op verschillende manieren onder de bok door kruipen. Eventueel in combinatie met een rol over of een afglijdende val van de rug van de bok.

Voorbeelden:
Onder bokje door kruipen, tijgeren, op je rug eronderdoor bewegen etc.
Van het bokje af en achterwaartse val maken, over het bokje heen, koprol of judorol maken etc.

Stoei, trek & duw vormen

Oefenvormen als voorbereiding op een techniek of ter afsluiting van een les(deel)

Op de grond:

1. Spin

Uke ligt op z'n rug, Tori gaat met zijn borst op die van Uke liggen. Uke mag zijn handen en benen gebruiken en probeert zo snel mogelijk te gaan staan.
Tori mag niet vastpakken of afklemmen, maar mag alleen zijn lichaam gebruiken om Uke gecontroleerd op de mat te houden.

2. Plak Rugzak

Uke ligt op z'n buik, Tori gaat op Uke zitten en pakt hem onder de armen door vast aan beide revers (als een rugzak). Uke probeert de rugzak van zich af te schudden (zonder te gaan staan). Tori blijft zolang mogelijk als rugzak op de rug van Uke geplakt.

3. Eilandje veroveren

De leerlingen gaan met z'n tweeën op een eilandje zitten (twee matjes). Ze proberen elkaar van het eilandje af te krijgen door elkaar in de zee te duwen. Je bent af als je geen contact meer hebt met het eilandje…!

4. Vrachtwagen besturen

Uke en Tori zitten tegenover elkaar op de knieën. Ze pakken elkaar vast in judopakking. Nu doen ze beiden of ze een heel groot vrachtwagenstuur in hun hand hebben. Deze vrachtwagen moeten ze proberen de bocht om te sturen. Dus stuur je partner op zijn rug. Niet duwen of trekken, maar links/rechts omsturen.

5. Tafeltje

Uke gaat zo stevig mogelijk 'bok zitten' (onderarmen en knieën). Tori heeft als opdracht om Uke op zijn rug te kantelen. Je mag zelf weten hoe, als je maar niet gaat staan!
Tip: Dit stoeispel kan ook vanuit verschillende beginhoudingen uitgevoerd worden:

Uke - buik
Uke - rug
Uke - handen en voeten

6. Worstelen

Iedereen trekt zijn Kimono uit (meisjes houden T-shirt aan). Tweetallen worden gevormd. Probeer elkaar met beide schouders op de mat te drukken en dan twee à drie tellen vast te houden.
Tip: Dit kan ook staand. Je probeert elkaar dan op de rode rand of van de mat te duwen.

7. Een sterke hand

De leerlingen gaan tegenover elkaar op de knieën zitten, een lijn scheidt hun beiden! Beide leerlingen geven elkaar een stevige hand en proberen elkaar over de lijn te trekken.
Tip: Dit kan ook vanuit judopakking!





8. In tweetallen stoeien op de grond
Probeer je partner 10 seconden met twee schouders op de mat te houden.
Uitgangspositie: zelf laten bedenken.
Regels:
- Algemene stoeiregels
- Startregel: op commando "*Hajime*"
- Stopregel: op commando "*Matté*" / "*Sore Made*", of als bovenstaande opdracht is uitgevoerd.

Staand:
9. Touwtrekken
De leerlingen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan en pakken elkaar vervolgens vast in judopakking. Beide leerlingen proberen elkaar naar de rode rand achter zich te trekken. Je mag dus alleen trekken of duwen.

10. Touwduwen
Hetzelfde spelvorm als touwtrekken, alleen nu moet je elkaar proberen te duwen naar de overkant van de mat.

11. De rode rand
De leerlingen beginnen in het midden van de mat en pakken elkaar in judopakking vast. Van elk tweetal probeert de een de ander op de buitenste rode rand te duwen of te trekken.
- Let op: je mag elkaar niet plotseling loslaten!

12. Drollenspel
Iedereen knoopt zijn band los en maakt een tweetal. De banden van beide leerlingen worden in elkaar gerold en als drollen op de mat neergelegd. Beide leerlingen pakken elkaar vast en proberen elkaar op de drol te krijgen.
Tip: Je kan het ook andersom spelen, dan probeer je zelf op de drol te gaan zitten!
- Let op: je mag elkaar niet plotseling loslaten!

13. Sumo worstelen
Tweetallen. De leerlingen pakken elkaar met twee handen bij elkaars band vast. Een hand gaat onder de arm van de ander. De andere arm gaat boven de arm van de ander langs. De leerlingen moeten elkaar proberen met beide voeten van de mat te tillen.

14. 1 los, 1 vast
Uke pakt Tori vast in judopakking, Tori mag Uke niet vastpakken.
Uke probeert Tori op de rode rand te duwen, Tori probeert niet op de rode rand geduwd te worden. Tori mag Uke tijdens het spel niet vastpakken.

Mogelijkheden voor afsluitingen

Oefeningen voor balans en samenwerken

1. Hinkel de pinkel
De leerlingen pakken elkaar vast in judopakking. Ze gaan allebei op een been staan en hinkelen vervolgens met elkaar over de mat. Op commando wordt er snel van hinkelbeen gewisseld. Houd elkaar in balans!

2. De sterkste Flamingo
De leerlingen maken tweetallen en gaan tegenover elkaar staan, op één been. De leerlingen proberen elkaar om te trekken / duwen, maar moeten daarbij op één been blijven staan.
Als je valt of als je met je niet-hinkelbeen de mat raakt, heeft je partner een punt.
Let op: Dit kan ook groepsgewijs gespeeld worden.

3. O-soto-hink
De leerlingen pakken elkaar vast en haken vervolgens elkaars rechterbeen in. Ze hinkelen vervolgens de gehele mat over. Ook links oefenen dat wil zeggen linkerbenen inhaken in combinatie met een linker judopakking.

4. Aan de vloer genageld
De leerlingen gaan in een tweetal tegenover elkaar staan en plaatsen beide handen tegen elkaar. Handen blijven tegen elkaar aan. Wie blijft het langst op zijn plek staan zonder zijn balans te verliezen?
Let op: kan ook op de knieën gespeeld worden!

5. Klim om de toren
Uke gaat met armen en benen wijd stevig staan. Tori springt achter op de rug van Uke en moet nu een heel rondje om Uke heen klimmen, zonder de grond aan te raken.
Uke (of een derde leerling) mag meehelpen.

6. Verschillende vormen
De leerlingen bewegen allemaal tegelijk van de ene kant van de mat naar de andere kant van de mat.
- Tori tilt Uke.
- Tori tilt Uke als een bruid.
- Tori sleept Uke aan de mouwen.
- Tori sleept Uke aan de benen.
- Tori en Uke pakken elkaars handen vast en bewegen zijwaarts. (goed hangen, knieën 90 graden)
- Tori brengt Uke als een kruiwagen naar de overkant.

7. Samen staan
De leerlingen gaan met z'n tweeën met de ruggen tegen elkaar aanzitten. Ze haken elkaars armen in en plaatsen hun voeten dicht tegen de billen aan. Door beide druk te geven tegen elkaar, proberen ze langzaam te gaan staan.
Let op: Maak het moeilijker door armen niet in te haken.





9. Handje vast

De leerlingen gaan met ze tweeën met elkaars mouw vast over de mat lopen. Op verschillende commando's, zoals buik, billen, rug koprol, voeren de leerlingen de actie uit. Ze mogen bij het uitvoeren elkaars mouw niet loslaten. Later ook met beide mouwen vastgepakt.

10. Vormen van Uki-Goshi

- *Uki-goshi* inzetten, drie à vier passen lopen, Uke neerzetten. Uke wordt Tori.
- *Uki-goshi* inzetten, Uke optillen, 90 graden draaien en Uke neerzetten. Nu Tori.
- *Uki-goshi* gebruiken in een estafette vorm, in combinatie met andere oefeningen voor balans en samenwerken.

Spelvormen

11. Tikspel

Tikkertje met verschillende opdrachten als je afgetikt wordt.

Bok zitten	- bevrijden met achterwaartse val.
Op de buik liggen	- bevrijden met kanteltechniek.
Benen wijd	- bevrijden door poortje kruipen.
Armen naar voren	- bevrijden door twee armen pakken en op te tillen.
Handen en voeten	- bevrijden door onderdoor te kruipen.

12. Slingertik

Start met twee tikkers. Wanneer er vier personen aan elkaar vast zitten, dan gaat de slinger in tweeën. Er komen dus meerdere slingers.

13. Leeuwenspel

Twee leerlingen gaan op de knieën zitten, zij proberen de andere leerling te pakken en naar de mat te trekken. Eenmaal op de mat getrokken, ben je leeuw geworden en moet je meehelpen. Als de leraar zelf meespeelt, is het feest compleet!

Colofon:

Auteurs:
Yos Lotens
Femke Rikkink
Benny van den Broek
2Basics Sportbusiness-Zwenk

Eindredactie:
Chris Mooij

Vormgeving en productie:
2Basics Sportbusiness-Zwenk

Drukwerk:
Drukkerij De gans

Ondersteund en mede mogelijk gemaakt door:

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Inhoudelijke adviezen:
Chris Hazelebach (Stichting Leerplan Ontwikkeling)
Chris Mooij (Stichting Leerplan Ontwikkeling)

Fotografie en cd/rom:
Marcel van de Kerkhof (www.judogallery4all.nl)
Tonnie van der Vegt (AV afdeling SLO)
Marco Zocca (Stichting Leerplan Ontwikkeling)
Chris Hazelebach (Stichting Leerplan Ontwikkeling)

Met medewerking van:
Vera Robben (vakleerkracht Nijmegen)
Leerlingen van Katholieke basisschool De Meiboom, Nijmegen
Ida Prins (tekstredactie)

Voor meer informatie:
Judo Bond Nederland
Blokhoeve 5, Postbus 7012
3430 JA Nieuwegein
T + 31 (0)30-6038114
F + 31 (0)30-6044323
www.jbn.nl

©2007 Judo Bond Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming geheel of gedeeltelijk worden overgenomen en/of gepubliceerd.







