

Beginnende Jeugd

U13

Groep 1

SEPTEMBER - INITIATIE

Beginnen met judo

Eerst goed leren bewegen

- Wandelen en lopen
- Springen en landen
- Werpen, vangen, trappen
- Duwen en trekken
- Sluipen en kruipen
- Balanceren
- Rollen en draaien
- Heffen en dragen

Judoka's worden een beetje acrobaat

- Kop rol
- Zweef rol
- Zijwaartse rol
- Achterwaarts rollen over de schouder
- Schommelen
- Kop en handenstand
- Surfplank

Ukemi

- Uchiro ukemi
- Yoko ukemi

Nage waza

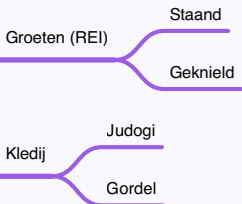
- Koshi guruma
- O soto Gari
- Uke goshi

Katame waza

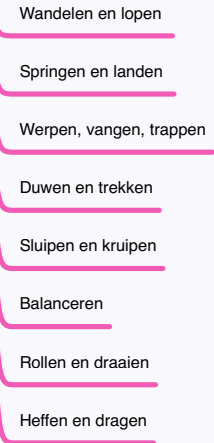
- Kesa gatame
- Kuzure Kesa gatame
- Kantelen van uit bankzit

Beginnen met judo 1

Eerste stappen op de mat



Eerst goed leren bewegen

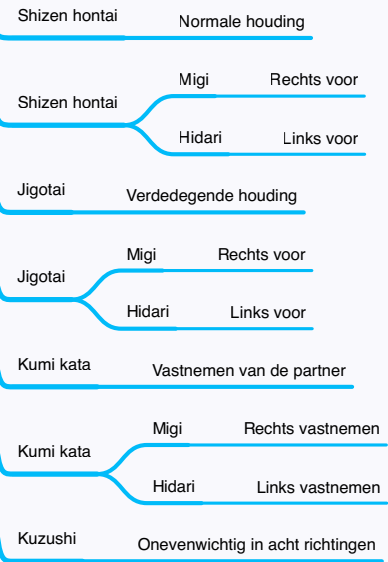


Judoka's worden een beetje acrobaat

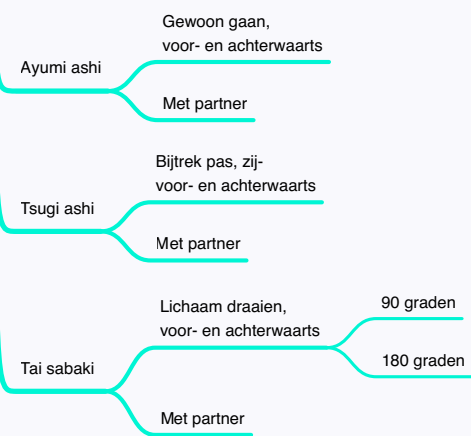


Beginnen met judo 2

Basis judo vaardigheden

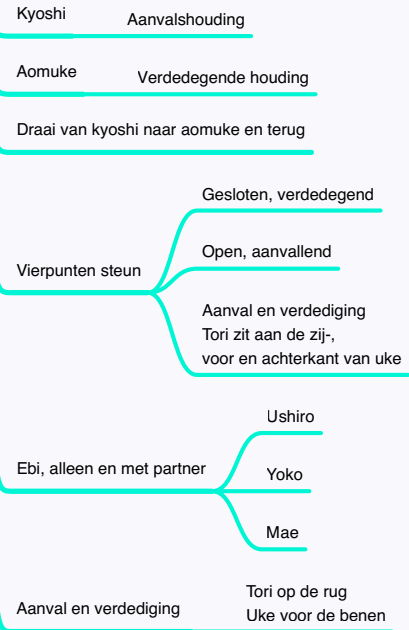


Basis judo verplaatsingen Nage waza



Beginnen met judo 3

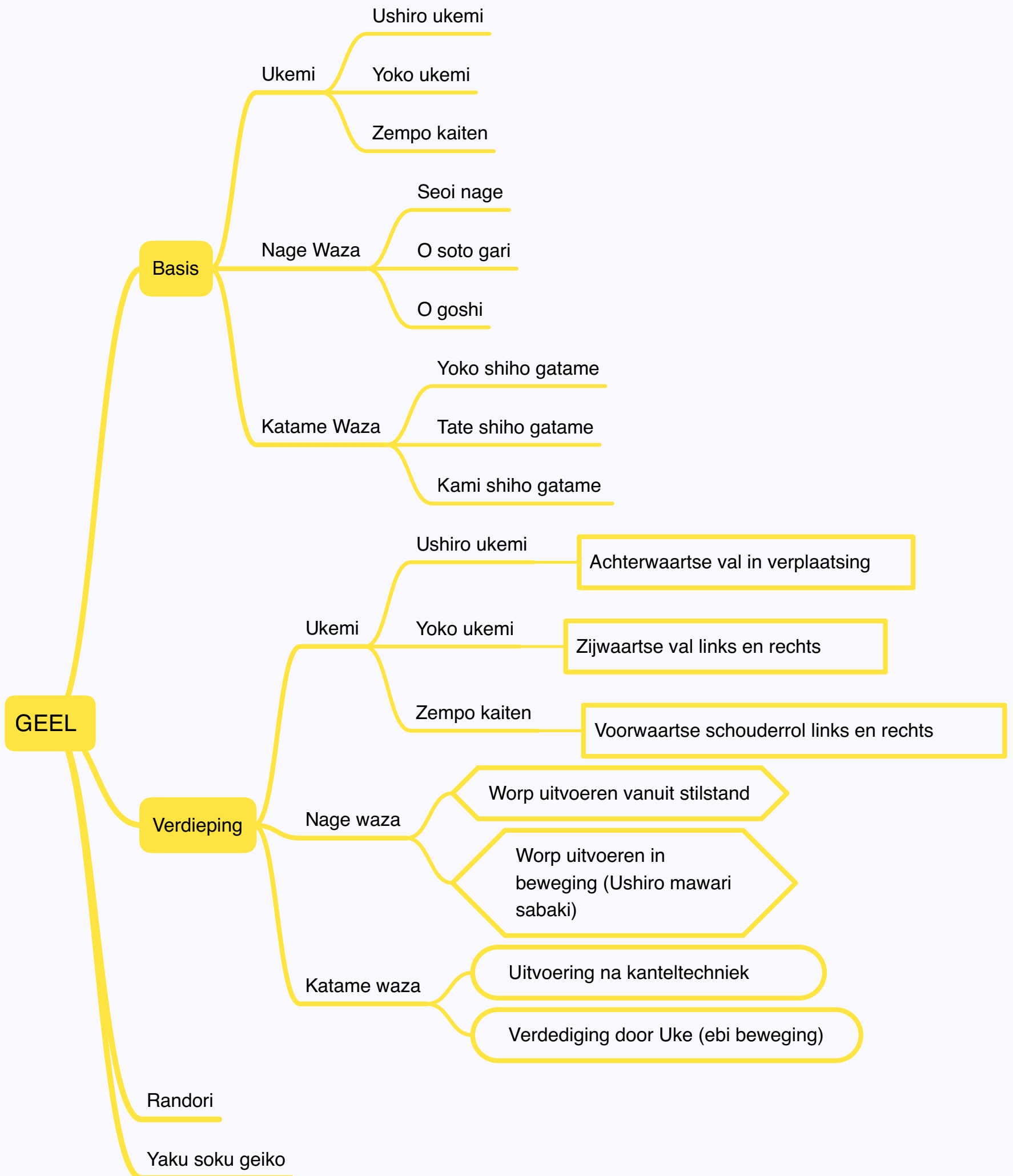
Basis judo vaardigheden katame waza



Basis judo technieken leren



GROEP 1



Q1	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	36	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	37	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntesteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntesteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	38	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	39	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntesteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntesteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q1	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	40	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	41	1)Rollen,draaien,heffen,dragen,klimmen,klauteren. 2)Yoko ebi, ushiro ebi. 3)Ayumi ashi voor- en achterwaarts alleen en synchroon met partner. 4)Mae mawari sabaki voorwaarts draaien. 5)Ushiro mawari sabaki achterwaarts draaien.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	42	1)Zijwaarts rollen,koprol,schouderrol,schommelen. 2)Yoko ebi met partner, ushiro ebi met partner. 3)Tsugi ashi voor- en achterwaarts alleen en met partner. 4) Tsugi ashi zijwaarts.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	43	1)Zijwaarts rollen over partner. 2)Achterwaartse schouderrol,surfplank,kop stand,handen stand. 3)Mae ebi voorwaarts met partner. 4)Aanval en verdediging tori op de rug uke voor de benen.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q1	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	44	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	45	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	46	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	47	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q1	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	48	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,pringen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kantelen met uke in vierpunten steun. Kantelen met uke tussen de benen.	Worpen stilstaand en in verplaatsing uitvoeren. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	49	1)Rollen,draaien,heffen,dragen,klimmen,klauteran. 2)Yoko ebi, ushiro ebi. 3)Ayumi ashi voor- en achterwaarts alleen en synchroon met partner. 4)Mae mawari sabaki voorwaarts draaien. 5)Ushiro mawari sabaki achterwaarts draaien.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	50	1)Zijwaarts rollen,koprol,schouderrol,schommelen. 2)Yoko ebi met partner, ushiro ebi met partner. 3)Tsugi ashi voor- en achterwaarts alleen en met partner. 4) Tsugi ashi zijwaarts.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	51	1)Zijwaarts rollen over partner. 2)Achterwaartse schouderrol,surfplank,kop stand,handen stand. 3)Mae ebi voorwaarts met partner. 4)Aanval en verdediging tori op de rug uke voor de benen.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q2	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	1	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	2	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	3	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	4	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q2	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	5	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	6	1)Rollen,draaien,heffen,dragen,klimmen,klauseren. 2)Yoko ebi, ushiro ebi. 3)Ayumi ashi voor- en achterwaarts alleen en synchroon met partner. 4)Mae mawari sabaki voorwaarts draaien. 5)Ushiro mawari sabaki achterwaarts draaien.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	7	1)Zijwaarts rollen,koprol,schouderrol,schommelen. 2)Yoko ebi met partner, ushiro ebi met partner. 3)Tsugi ashi voor- en achterwaarts alleen en met partner. 4) Tsugi ashi zijwaarts.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	8	1)Zijwaarts rollen over partner. 2)Achterwaartse schouderrol,surfplank,kop stand,handen stand. 3)Mae ebi voorwaarts met partner. 4)Aanval en verdediging tori op de rug uke voor de benen.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q2	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	9	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	10	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	11	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	12	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	13	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kantelen met uke in vierpunten steun. Kantelen met uke tussen de benen.	Worpen stilstaand en in verplaatsing uitvoeren. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q3	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	14	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	15	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	16	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	17	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q3	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	18	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	19	1)Rollen,draaien,heffen,dragen,klimmen,klauteren. 2)Yoko ebi, ushiro ebi. 3)Ayumi ashi voor- en achterwaarts alleen en synchroon met partner. 4)Mae mawari sabaki voorwaarts draaien. 5)Ushiro mawari sabaki achterwaarts draaien.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	20	1)Zijwaarts rollen,koprol,schouderrol,schommelen. 2)Yoko ebi met partner, ushiro ebi met partner. 3)Tsugi ashi voor- en achterwaarts alleen en met partner. 4) Tsugi ashi zijwaarts.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	21	1)Zijwaarts rollen over partner. 2)Achterwaartse schouderrol,surfplank,kop stand,handen stand. 3)Mae ebi voorwaarts met partner. 4)Aanval en verdediging tori op de rug uke voor de benen.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	

Q3	WEEK	ALGEMENE JUDO VAARDIGHEDEN	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN KATAME WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN NAGE WAZA	BASIS JUDOVAARDIGHEDEN UKEMI WAZA	Gordel
	22	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Yoko shiho gatame. Randori.	Seoi nage. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	Wit-Geel
	23	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kami shiho gatame. Randori.	O soto gari. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	24	1)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 2)Kyoshi aanvalshouding. 3)Aomuke verdedigingshouding. 4)Draai van kyoshi naar aomuke. 5)Shizen hontai normale houding. 6)Migi shizentai rechtse normale houding. 7)Hidari shizentai linkse normale houding.	Tate shiho gatame. Randori.	O goshi. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	25	1)Balanceren,baltrappen,sluipen,kruipen,duwen,trekken. 2)Vierpuntensteun gesloten verdedigend. 3)Vierpuntensteun open aanvallend. 4)Jigotai verdedigende houding. 5)Kumi kata migi/hidari.	Houdgreep met basiscontrole. Uke op de rug tori vooraan passeert langs de benen.	Verdedigen door ontwijken of overstappen. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	
	26	1)Rei, groeten geknield en vanuit stand, gordel knopen. 2)Wandelen,lopen,springen,landen,werpen, vangen. 3)Vierpuntensteun aanval en verdediging, tori naast, voor en achter uke. 4)Happo no kuzushi alle richtingen. 5)Kumi kata migi/hidari.	Kantelen met uke in vierpunten steun. Kantelen met uke tussen de benen.	Werpen stilstaand en in verplaatsing uitvoeren. Randori.	Uchiro ukemi. Yoko ukemi.	