**Judo docenten instructies**

**Algemeen**

* Laat altijd een bevoegd docent/ instructeur aanwezig zijn bij gebruik van deze kijkwijzers. Deze persoon is verantwoordelijk voor de veiligheid.
* KijkZo is niet verantwoordelijk voor eventuele ongelukken die bij gebruik van deze kijkwijzers gebeuren.
* De kijkwijzers zijn geen vervanging van de leraar, maar een ondersteuning. Laat kinderen eerst zien wat ze moeten doen door een voorbeeld. Dan kunnen ze later met de kijkwijzer zelf aan de slag.
* We adviseren alle oefeningen uit te voeren op een ondergrond van matten of dikke valmatten.
* Leg kinderen het verschil uit tussen 'wedstrijd' en 'techniek oefenen'. Bij techniek oefenen wordt in principe geen of weinig weerstand gegeven, bij wedstrijdjes uiteraard wel.
* Sommige judotechnieken zijn best ingewikkeld om te doen. Wijs de kinderen er op dat ze de kijkwijzers eerst goed moeten lezen voordat ze aan de slag gaan. Dan gaat het leren beter.
* Voor sommige kinderen is het moeilijk om een ander aan te raken. Voor hen is het daarom het fijnste als ze zelf groepjes mogen maken, zodat ze met een vriend of vriendin kunnen. Anderen willen liever alleen scheidsrechter zijn. De houdgrepen zijn het moeilijkste voor deze kinderen. Hou er rekening mee dat deze kinderen er zijn, geef ze ruimte en tijd om te wennen aan het aanraken.

Veel succes met judo!

Mark en Kirsten Roth-Koch

KijkZo

**Kies het goede niveau**

Elke kaart heeft in de balk een niveau aanduiding uitgedrukt in sterren. Hoe meer sterren, hoe moeilijker. Kijk in het schema om te zien welke kijkwijzer geschikt is voor je klassen.

Deze indeling is globaal. Het is aan jou als docent om te bepalen welke kijkwijzers je gebruikt.

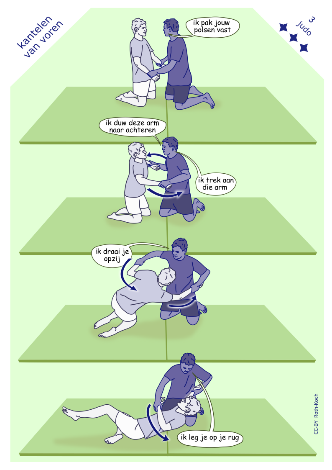
****

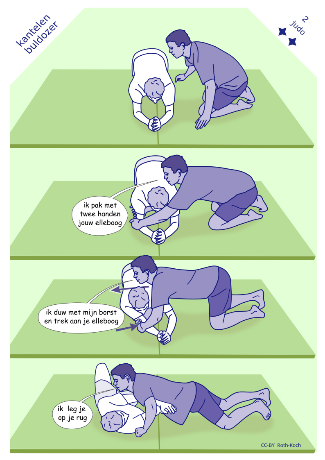
**Aanwijzingen per kijkwijzer**

****

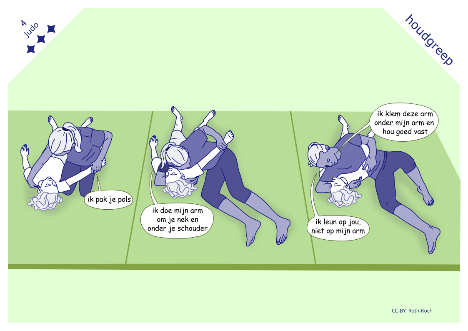
**1 judo regels**.

Leg elke keer voordat de kinderen beginnen alle regels uit die van belang zijn voor de oefening. Dat verhoogt de veiligheid en de kinderen weten waar ze op moeten letten.



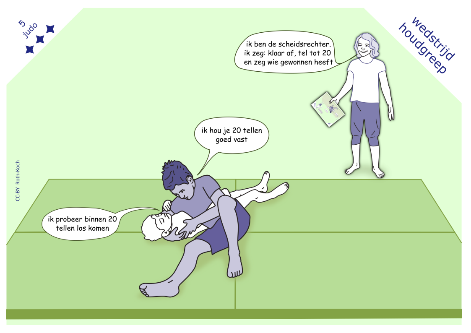
**2 kantelen bulldozer en   
3 kantelen van voren**.

Er is een wedstrijdvorm die bij deze twee oefeningen hoort. Dit is kijkwijzer 6 Leg de ander op de rug uit de set Stoeispellen. Het is leuk om deze met de kinderen te doen als ze het kantelen al enigszins beheersen.

**4 houdgreep**

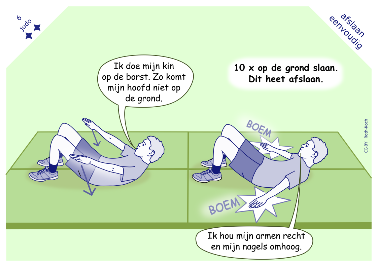
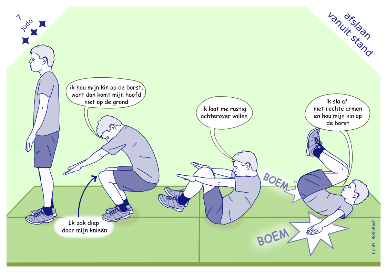
Deze oefening zal eerst moeilijk zijn voor kinderen die moeite hebben met aanraken. Het kan goed zijn om kinderen zelf groepjes te laten maken zodat vrienden en vriendinnen bij elkaar zijn. Hou er rekening mee dat er kinderen zijn die deze oefening erg moeilijk vinden vanwege het aanraken.

**5 wedstrijd houdgreep**

– Leg de kinderen duidelijk uit wat de functie van de scheidsrechter is en hoe deze gewisseld wordt.

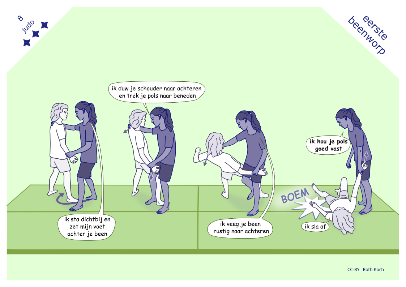
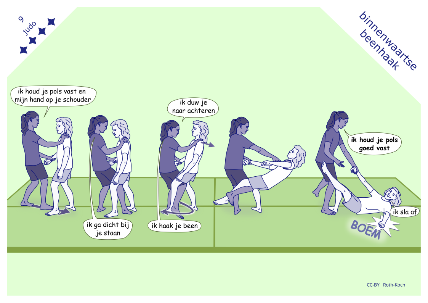
– Kietelen en oerwoud geluiden verbieden.

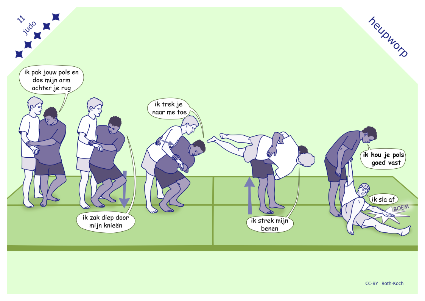
– Deze wedstrijd zal eerst moeilijk zijn voor kinderen die moeite hebben met aanraken. Het kan goed zijn om kinderen zelf groepjes te laten maken zodat vrienden en vriendinnen bij elkaar zijn. Ook zijn er kinderen die alleen scheidsrechter willen zijn. Hou daar rekening mee.

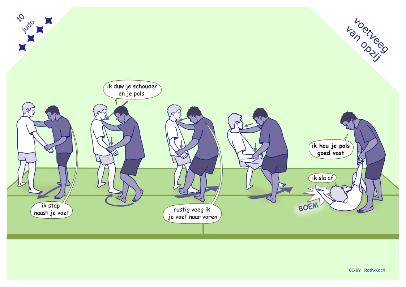
**6 Afslaan eenvoudig en 7 afslaan vanuit stand.**  
De kinderen moeten eerst *6 afslaan eenvoudig* voldoende kunnen, voordat ze kunnen beginnen met *7 afslaan vanuit stand*. Leg altijd aan de kinderen uit dat het belangrijk is om nooit je hoofd op de grond te laten komen. Altijd kin op de borst!

**De worpen: kijkwijzers 8 tot en met 11**

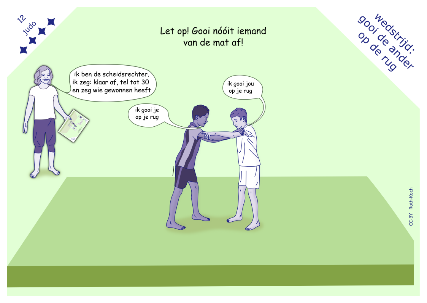
Kinderen kunnen pas aan de gang met werpen als ze eerst kunnen valbreken. Anders kunnen ze pijnlijk terecht komen uit een worp. Daarom zijn er twee kaarten om het afslaan aan de kinderen aan te leren. Oefen eerst dit afslaan, wanneer de kinderen dit voldoende beheersten, kunnen ze aan de slag met werpen.







**12 wedstrijd gooi de ander op de rug**

– Hier willen veel kinderen snel mee beginnen. Dat kan ook, want ze hoeven maar één of twee worpen te kennen voordat ze hiermee aan de slag kunnen.

– Het is mogelijk om deze oefening op een dikke mat (of op twee tegen elkaar aangeschoven) uit te voeren.

– Het is goed om een wissel systeem te maken, zodat de kinderen op een goede manier wisselen na een wedstrijdje.