

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 wedstrijdjjes 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

www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een [CC-BY licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). **CC-BY Roth-Koch.**

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.

		sterren	Groep 1 + 2	Groep 3 + 4	Groep 5 + 6	Groep 7 + 8	Voor Toppers
1	judo regels		√	√	√	√	√
2	kantelen buldozer	◆◆		√	√	√	
3	kantelen van voren	◆◆◆			√	√	
4	houdgreep	◆◆◆			√	√	
5	wedstrijd houdgreep	◆◆◆			√	√	
6	Afslaan met 2 handen eenvoudig	◆◆◆			√	√	
7	Afslaan met 2 handen vanuit stand	◆◆◆			√	√	
8	eerste beenworp	◆◆◆			√	√	
9	binnenwaardse beenhaak	◆◆◆◆				√	
10	voetveeg van opzij	◆◆◆◆				√	
11	heupworp	◆◆◆◆◆					√
12	wedstrijd gooi de ander op de rug	◆◆◆◆				√	

www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een [CC-BY licentie](#). **CC-BY Roth-Koch.**

Aanwijzingen per kijkwijzer

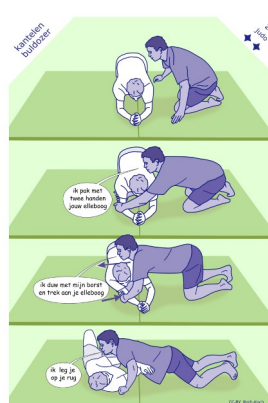
1 judo regels.

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.



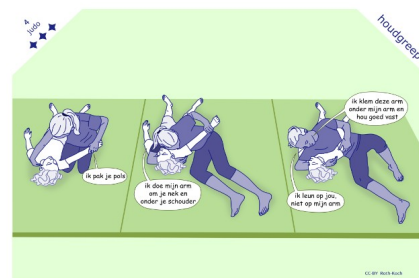
2 kantelen bulldozer en 3 kantelen van voren.

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.

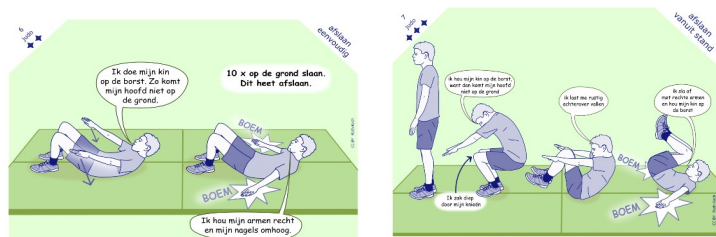


www.kijkzo.nl

Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een [CC-BY licentie](http://www.kijkzo.nl). CC-BY Roth-Koch.

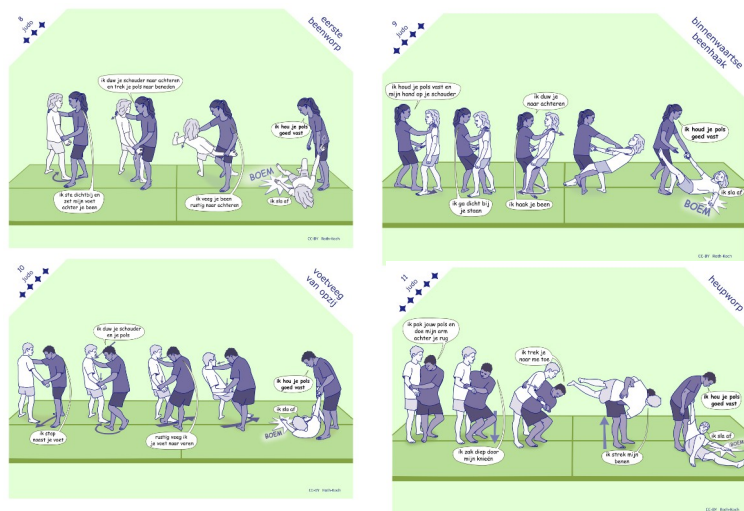
6 Afslaan eenvoudig en 7 afslaan vanuit stand.

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.



www.kijkzo.nl

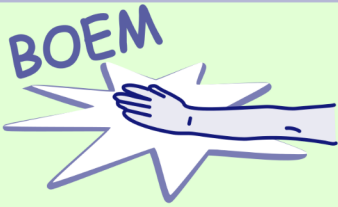
Deze instructiekaarten en docenteninstructies zijn vrijgegeven met een [CC-BY licentie](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). CC-BY Roth-Koch.

regels

1
judo



ik doe mijn
schoenen uit



ik leer eerst afslaan,
dan pas de worpen



voor ik begin, geef ik
een hand en zeg:
ik doe voorzichtig met je



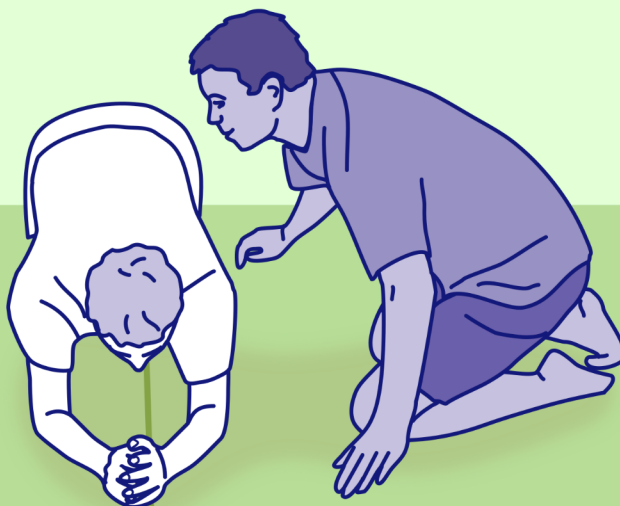
als de ander pijn
heeft, stop ik meteen



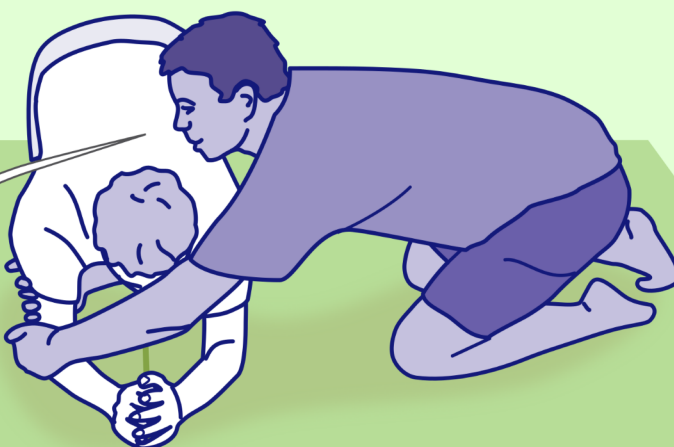
ik trek niet aan kleren



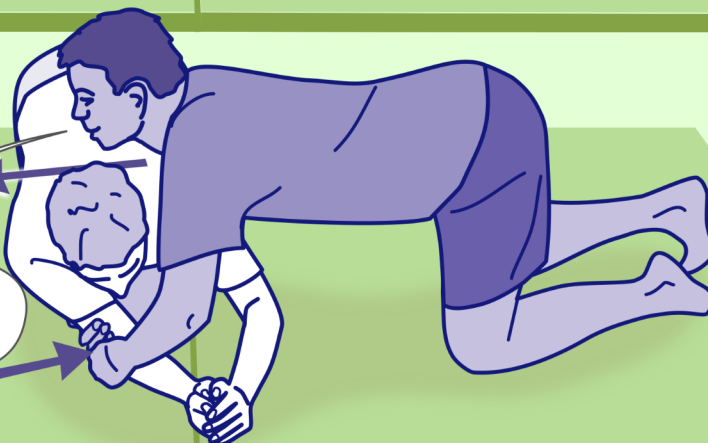
als ik iemand werp, hou ik
de pols goed vast, zodat de
ander niet hard valt



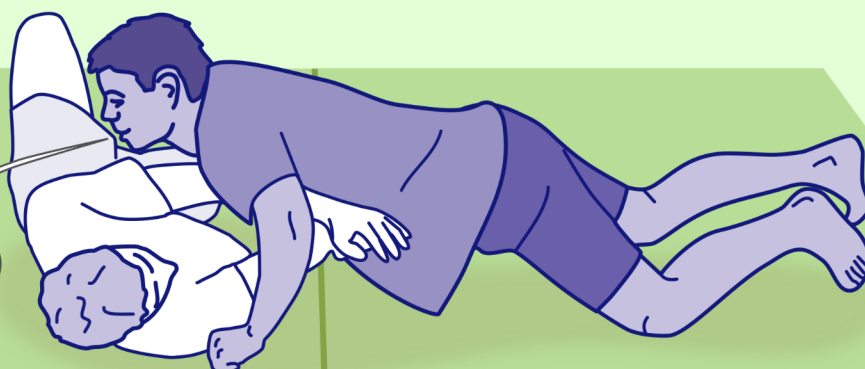
ik pak met
twee handen
jouw elleboog



ik duw met mijn borst
en trek aan je elleboog



ik leg je
op je rug



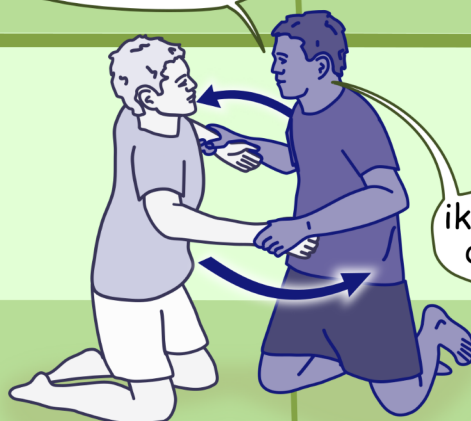
kantelen
van voren

3
judo



ik pak jouw
polzen vast

ik duw deze arm
naar achteren

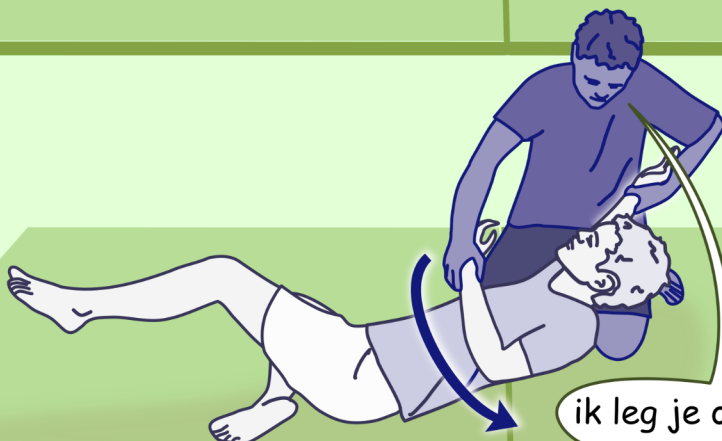


ik trek aan
die arm

ik draai je
opzij



ik leg je op je rug







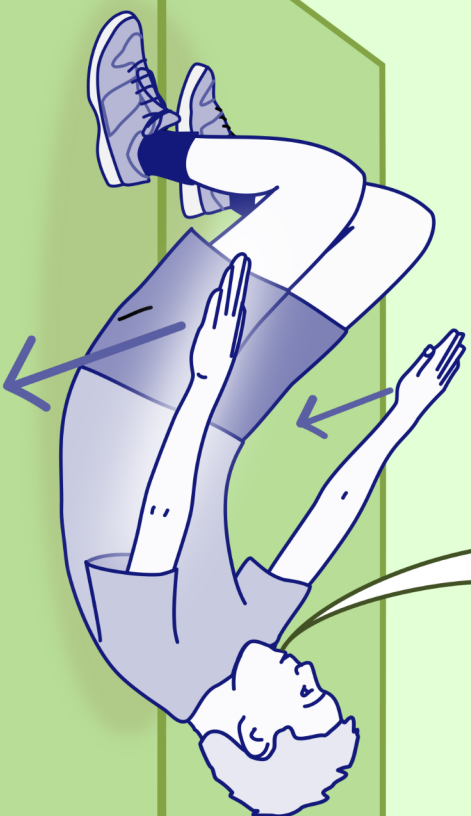
ik ben de scheidsrechter.
ik zeg: klaar af, tel tot 20
en zeg wie gewonnen heeft

ik hou je 20 tellen
goed vast

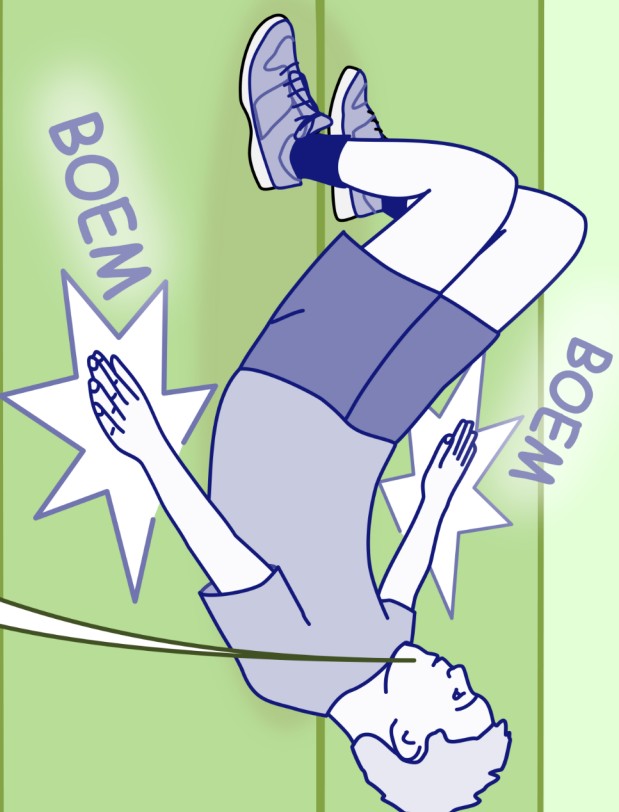
ik probeer binnen 20
tellen los komen



Ik doe mijn kin
op de borst. Zo komt
mijn hoofd niet op
de grond.



10 x op de grond slaan.
Dit heet afslaan.

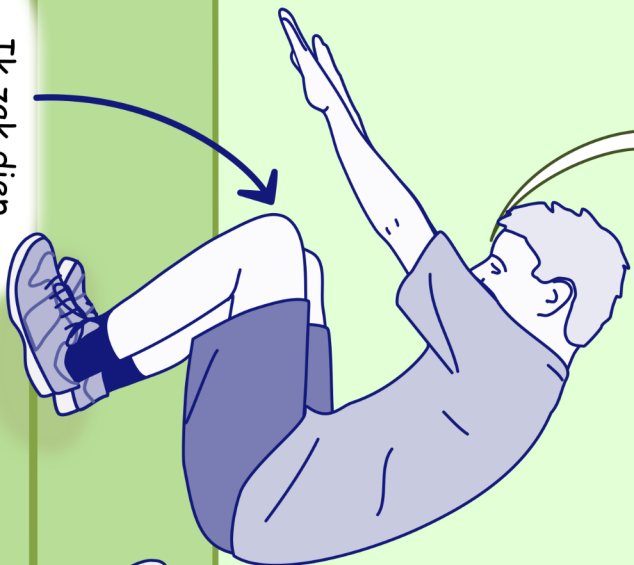


Ik hou mijn armen recht
en mijn nagels omhoog.

afslaan
eenvoudig



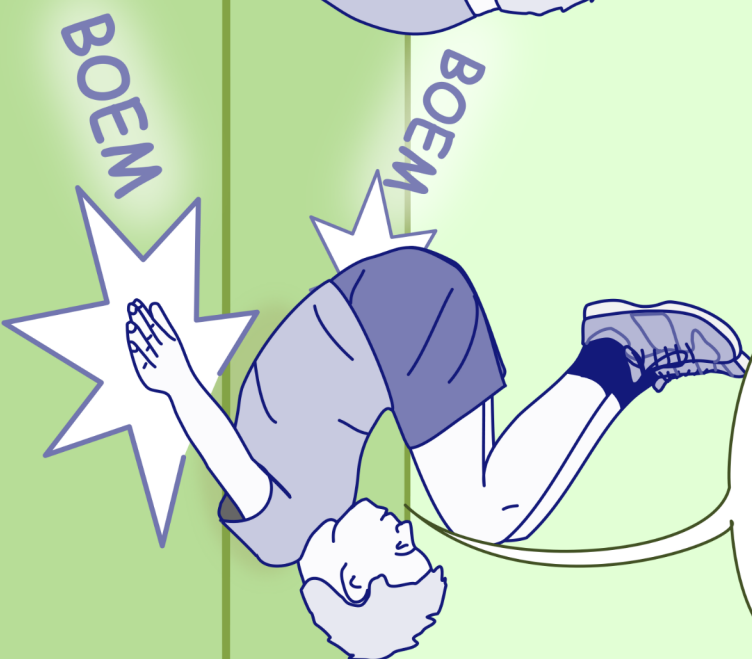
ik hou mijn kin op de borst,
want dan komt mijn hoofd
niet op de grond



Ik zak diep
door mijn knieën



ik laat me rustig
achterover vallen



ik sla af
met rechte armen
en hou mijn kin op
de borst

afslaan
vanuit stand

ik duw je schouder naar achteren
en trek je pols naar beneden



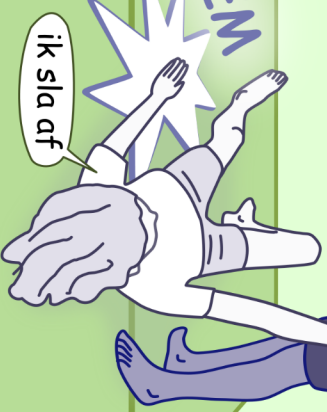
ik sta dichtbij en
zet mijn voet
achter je been



ik veeg je been
rustig naar achteren

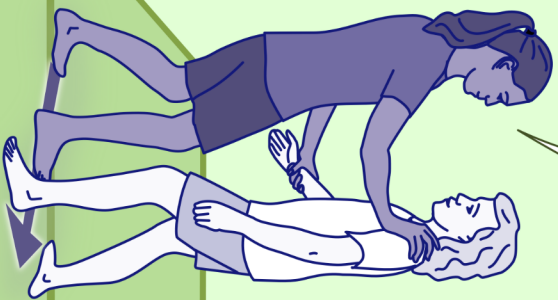
BOEM

ik hou je pols
goed vast

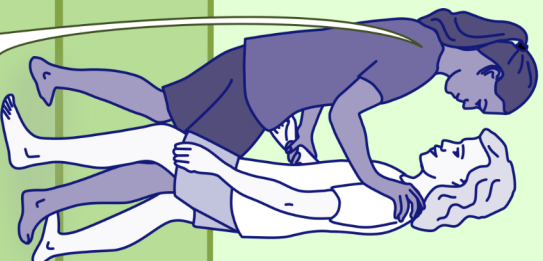


ik sla af

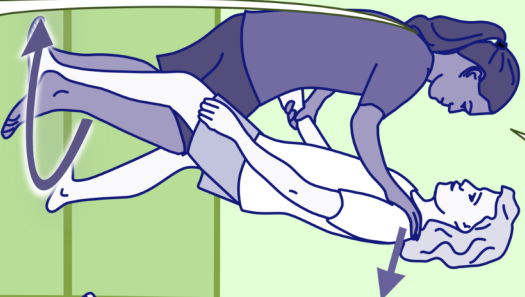
ik houd je pols vast en
mijn hand op je schouder



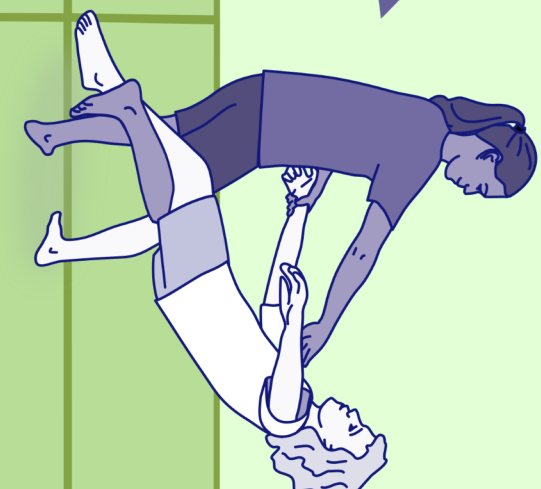
ik ga dicht bij
je staan



ik duw je
naar achteren



ik haak je been

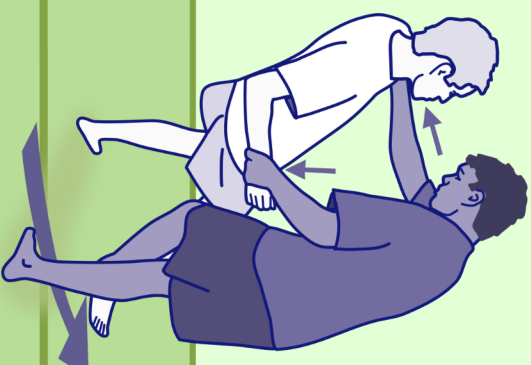
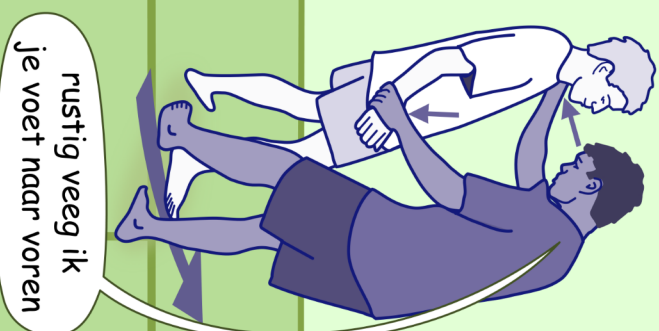
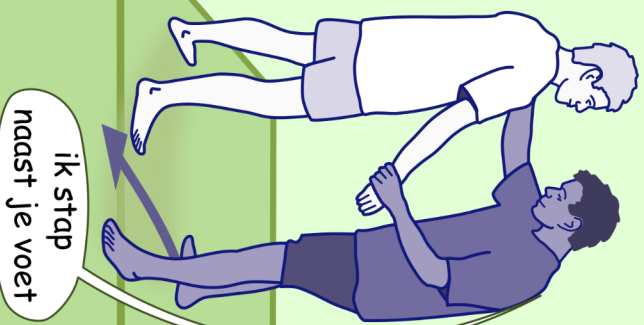


ik houd je pols
goed vast

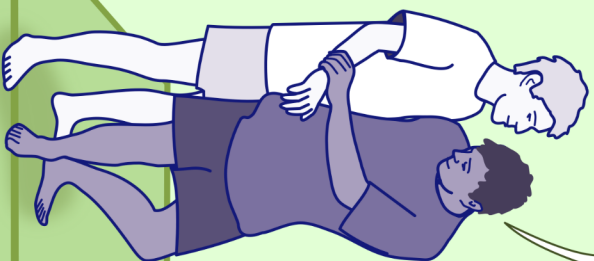


ik sla af
BOEM





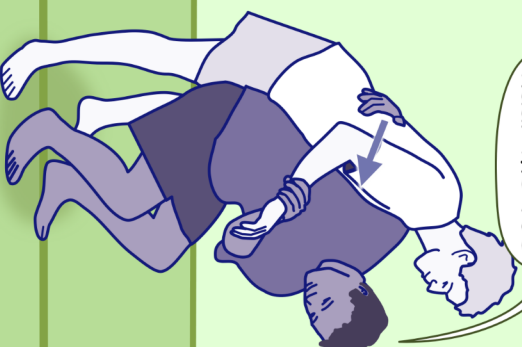
ik pak jouw pols en
doe mijn arm
achter je rug



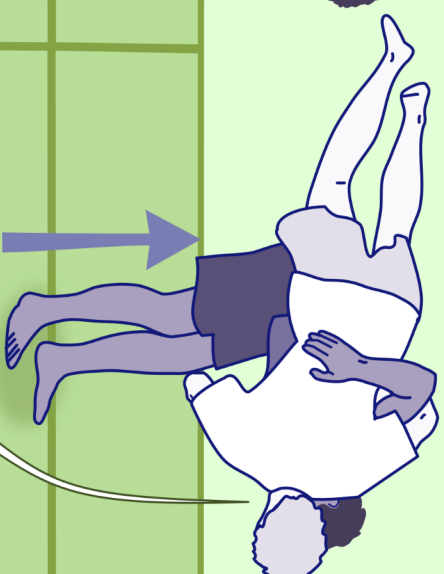
ik zak diep door
mijn knieën



ik trek je
naar me toe



ik strek mijn
benen



ik hou je pols
goed vast



ik sla af

Let op! Gooi nooit iemand van de mat af!

Wedstrijd:
gooi de ander
op de rug

