

Extra SDO nieuwsbrief week 1

i.v.m. Covid-19



Wat gaan we deze week behandelen?

- ⇒ Wij moeten de lessen vanwege het Coronavirus stilleggen. Hoe zorgen we ervoor dat onze judoka's toch nog vorderingen maken m.b.t. de judokennis?
- ⇒ Jigoro Kano - De grondlegger van het judo
- ⇒ Tuimeljudo
- ⇒ Welke technieken moet je kennen voor van geel t/m bruin
- ⇒ Wat kan je deze week thuis doen (met jouw kind)? **(onderaan de nieuwsbrief staan onze video's)**

Wij moeten de lessen vanwege het Coronavirus stilleggen. Hoe zorgen we ervoor dat onze judoka's toch nog vorderingen maken m.b.t. de judokennis?

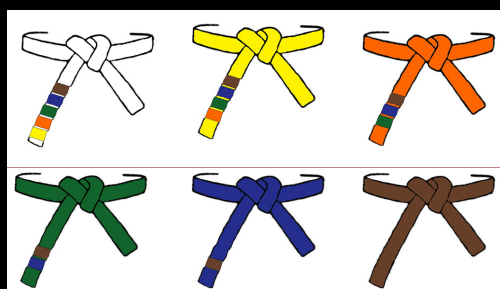
Vanuit NOC*NSF, Judo Bond Nederland en de overheid hebben we te horen gekregen dat wij de lessen moeten staken **tot 6 april** (Let op: deze datum is dus verlengd). Wij willen voorkomen dat onze judoka's achterstand gaan oplopen in hun judokennis.

Elke week komen wij met een nieuwe nieuwsbrief uit met instructiefilmpjes.

Wij zouden het mooi vinden, als dit met de kinderen gedeeld en geoefend zou kunnen worden!

Zie het als een soort huiswerk, maar dan super leuk!

Elke week uploaden wij weer nieuwe filmpjes met technieken/oefeningen en bespreken we leuke onderwerpen.



Jigoro Kano - De grondlegger van het judo

De oprichter van judo heet Jigoro Kano (10 dec 1860 - 4 mei 1938). Vroeger was Jigoro Kano een mager en klein jongetje dat veel gepest werd. Hij durfde echter nooit wat terug te doen. Rond zijn 16e is hij een Jiu-jitsu school binnengestapt, nadat hij gehoord had dat je daar als klein persoon kon leren hoe je een sterkere en grotere tegenstander kunt verslaan. Dankzij deze lessen verbeterde Jigoro zijn conditie en werd hij fysiek sterker. Daarnaast voelde hij zich mentaal ook een stuk sterker en kwam hij voor zichzelf op als hij flink gepest werd.

De Jiu-jitsu trainingen vond Jigoro zwaar, dankzij het stoten met vuisten, steken met vingers en trappen met voeten. Dit alles was toegestaan binnen deze sport. Vaak zat Jigoro onder de schrammen en pleisters, waardoor hij de bijnaam *Bansoko* (de pleister) kreeg.

Jigoro Kano vond Jiu-jitsu een goede sport, maar naar zijn mening kon het ook anders. Hij kwam in 1882 met *Kodokan judo* na veel uitproberen en trainen. Deze sport was een stuk veiliger. Bij Jiu-jitsu ging het om het verslaan van je tegenstander. Soms ging dit zelfs zo ver, dat deze niet eens meer op kon staan. Judo leek meer op een spel. Het ging erom hoe je iemand het beste onder controle kunt houden of kunt werpen, zonder dat deze geblesseerd raakt. Kort gezegd is dit de geschiedenis van judo. De sport is om deze redenen bedacht en tegenwoordig nog zeer geliefd. Jigoro Kano was naast de grondlegger van judo ook een pedagoog, het pedagogisch aspect (opvoeding van kinderen) is nog steeds terug te zien tijdens judolesen.

Kano overleed op 77-jarige leeftijd aan boord van het stoomschip "Hikawa Maru", op de terugreis van een rondreis door Europa. De officiële doodsoorzaak is longontsteking.

Hij verkreeg na zijn dood de hoogste graad, 12e dan, de brede witte band. Deze graad is exclusief voorbehouden aan de stichter van het judo.



Welke technieken moet je kennen voor de gele en oranje band?

Tuimeljudo:

Voordat we de technieken voor de gele en oranje banden gaan bespreken, willen we het hebben over de tuimelaars (kleuters 4-5 jaar). In deze lessen behandelen we geen/nauwelijks technieken. Dit heeft te maken met de cognitieve ontwikkeling van kleuters. Wat behandelen we dan wel met onze kleuters?

- ⇒ De ontwikkeling van grond motorische vaardigheden. Denk hierbij aan kruipen, hinkelen, tijgeren, rollen etc.
- ⇒ Het ontwikkelen van de stoeivaardigheden. Hierbij leren wij spelenderwijs de kinderen, op een sportieve wijze, met elkaar te stoeien.
- ⇒ Het goed leren vallen. Dit is een belangrijk aspect waarbij we de kinderen 'valvrij' proberen te maken. Leer je het op jonge leeftijd goed aan, dan heb je daar de rest van je leven profijt van.
- ⇒ Het sociale aspect in een groep. Hoe gaan we met leeftijdsgenoten en meesters/juffen om?

Bij 'Wat kan je deze week thuis (met jouw kind) doen', is te lezen welk leuk spel je deze week met jouw kind zou kunnen spelen!

Welke technieken moet je kennen voor de gele band?

Binnen het judo maken we onderscheid tussen Ne-waza (grondjudo) en Tachi-waza (judoworpen).

Gele band



Ne-waza:

- 4 basis houdgrepen Kesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame.
- 3 kantelingen bij een bok / tafeltje.
- 2 kantelingen bij iemand die plat op de buik ligt.
- 2 kantelingen terwijl je zelf op de rug ligt.
- 3 bevrijdingen uit de eerste houdgreep (Kesa gatame)

Tachi-waza:

- Tai Otoshi (struikelhekje)
- O soto gari (buitenwaartse beenworp)
- O uchi gari (binnenwaartse beenworp)
- O goshi (heupworp)
- Dé ashi barai (voetveeg)
- 1x combinatie

Welke technieken moet je kennen voor de oranje band?

Binnen het judo maken we onderscheid tussen Ne-waza (grondjudo) en Tachi-waza (judoworpen).

Oranje band



Ne-waza:

- Alle ne-waza technieken voor geel, verder gevorderd.
- 4 basis houdgrepen Kesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame. Aan elkaar plakken zonder los te laten.
- Overgang tachi-waza naar ne-waza
- 2 passeertechnieken
- 4 bevrijdingen uit de houdgrepen

Tachi-waza:

- Alle tachi-waza technieken voor geel, verder gevorderd.
- Ippon Seoi nage (spierbal worp)
- Ko uchi gari (kleine binnenwaartse beenworp)
- Harai goshi (zwiepende heupworp)
- Dé ashi barai, 2 richtingen(voetveeg)
- Tani Otoshi (het stoeltje, overname op voorwaartse worpen)
- 2x combinaties, 1x overname

Welke technieken moet je kennen voor de groene band?

Binnen het judo maken we onderscheid tussen Ne-waza (grondjudo) en Tachi-waza (judoworpen).

Groene band



Ne-waza:

- Alle ne-waza technieken voor geel en oranje, verder gevorderd.
- 4 basis houdgrepen Kesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame. Aan elkaar plakken zonder los te laten. Uke (de gene die het ondergaat), gaat proberen gecontroleerd te ontsnappen.
- Vanuit een 'randori' (gecontroleerde oefenpartij) moet je jouw technieken kunnen laten zien.
- kantelingen terwijl je zelf op de rug ligt x4
- 5 bevrijdingen uit de houdgrepen
- 3x verwurging (12+ jaar)
- 2x Sankaku, wurging met de benen (12+ jaar)
- Sumi Gaeshi Ne-waza (voet binnenkant dijbeen plaatsen en kantelen)

Tachi-waza:

- Alle tachi-waza technieken voor geel en oranje, verder gevorderd.
- Morote Seoi Nage (2-armige spierbalworp)
- Uchi Mata (Heupworp, been binnenkant dijbeen opzwaaien)
- Sasae Tsuru Komi Ashi (Enkel blokkering)
- Tomoe Nage (Offerworp, voet in de buik plaatsen)
- 3x overnames, 3x combinaties
- Gele band worpen links

Welke technieken moet je kennen voor de blauwe band?

Binnen het judo maken we onderscheid tussen Ne-waza (grondjudo) en Tachi-waza (judoworpen).

Blauwe band



Ne-waza:

- Alle ne-waza technieken voor geel t/m groen, verder gevorderd.
- 4 basis houdgrepen Kesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame. Aan elkaar plakken zonder los te laten. Uke (de gene die het ondergaat), gaat proberen te ontsnappen.
- Vanuit een 'randori' (gecontroleerde oefenpartij) moet je jouw technieken kunnen laten zien.
- Kantelingen gevorderd x3
- 6 bevrijdingen uit de houdgrepen
- 5x verwurging
- 4x Sankaku, wurging met de benen
- 7x armklem

Tachi-waza:

- Alle tachi-waza technieken voor geel t/m groen, verder gevorderd.
- Okuri Ashi Barai (dubbele voetveeg)
- Hane Goshi (Heupworp met been 'opveren')
- Hiza Guruma (knie blokkering)
- (Sode) Tsuru Komi Goshi (Heupworp, naar voren liften)
- Sumi Gaeshi (Offerworp, voet binnenkant dijbeen plaatsen)
- 5x overnames, 5x combinaties
- Gele en oranje band worpen links
- Maki Komi worpen (beenworpen met op de knie meevallen)
- Nage No Kata (Serie 1 en 2)

Welke technieken moet je kennen voor de bruine band?

Binnen het judo maken we onderscheid tussen Ne-waza (grondjudo) en Tachi-waza (judoworpen).

Bruine band



Ne-waza:

- Alle ne-waza technieken voor geel t/m blauw, verder gevorderd.
- 4 basis houdgrepen Kesa gatame, Yoko shiho gatame, Tate shiho gatame, Kami shiho gatame. Aan elkaar plakken zonder los te laten. Uke (de gene die het ondergaat), gaat uit alle macht proberen te ontsnappen.
- Vanuit een 'randori' (gecontroleerde oefenpartij) moet je jouw technieken kunnen laten zien.
- 8 bevrijdingen uit de houdgrepen
- 7x verwurging
- 5x Sankaku, wurging met de benen
- 9x armklem

Tachi-waza:

- Alle tachi-waza technieken voor geel t/m blauw, verder gevorderd.
- Soto en Harai Makikomi (Buitenwaarts (zwiepend) meevallen)
- Kata Guruma (Schouderwiel, brandweergreep)
- Yoko Tomoe Nage (Zijwaartse offerworp)
- 3x Til technieken
- 6x overnames, 6x combinaties.
- Gele t/m groene band worpen links
- Nage No Kata (Serie 1 t/m 3)

Wat kan je deze week thuis doen (met jouw kind)?

Wij begrijpen dat niet iedereen een judomat thuis heeft liggen, probeer daarom een creatieve manier te vinden om toch te oefenen (denk bijvoorbeeld aan een matras, vloerkleed, kussens etc.). Oefen samen met broers/zussen of een van je ouders, dit is ook super leuk om samen te doen!

Bekijk onze wekelijkse instructies op ons Youtube kanaal:

<https://www.youtube.com/channel/UCSxtqaEQuu3OA5PoBrbrdYA>

Werkt de link niet? instructies op ons Youtube kanaal via google: Youtube + Sport Dojo Otoshi

Tuimelaars (4 en 5 jarigen):

Spelletje: De boef en de bank.

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=xefu91EoErE>

Witte banders:

Oefen thuis van het gele band formulier:

- De eerste 4 houdgrepen
- Tai Otoshi (Struikelhekje)

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=fKkyt1gxOaA>

Gele banders:

Oefen thuis van het oranje band formulier:

- De eerste 4 houdgrepen aan elkaar vast plakken
- Spierbalworp (Ippon seoi nage)

Youtube link: https://www.youtube.com/watch?v=0-Y_fvyKY5E

Oranje banders:

Oefen thuis van het groene band formulier:

- De eerste 4 houdgrepen aan elkaar vastplakken, met verzet.
- Combinatie: Struikelhekje met (been) Uchi mata

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=OuDHXEZ2HEY>

Wat kan je deze week thuis doen (met jouw kind)?

Wij begrijpen dat niet iedereen een judomat thuis heeft liggen, probeer daarom een creatieve manier te vinden om toch te oefenen (denk bijvoorbeeld aan een matras, vloerkleed, kussens etc.). Oefen samen met broers/zussen of een van je ouders, dit is ook super leuk om samen te doen!

Bekijk onze wekelijkse instructie op ons Youtube kanaal:

<https://www.youtube.com/channel/UCSxtqaEQuu3OA5PoBrbrdYA>

Werkt de link niet? instructies op ons Youtube kanaal via google: Youtube + Sport Dojo Otoshi

Groene banders:

Oefen thuis van het blauwe band formulier:

- De 4 houdgrepen aan elkaar vastplakken, de ander probeert eruit te komen.
- Combinatie: Struikelhekje met (been) Uchi mata

Youtube link: https://www.youtube.com/watch?v=CLPg_mZTg5Y

Blauwe en bruine banders:

Voor blauwe en bruine banders staat het trainen richting een zwarte band centraal. Om deze reden gaan we de komende weken belangrijke filmpjes met jullie delen die je kan helpen met het voorbereiden op een DAN-examen (zwarte band examen). DAN examens vinden altijd buiten de club plaats en hier wordt getoetst op kata's (of wedstrijd punten) en een hoge bekwaamheid van alle technieken (geel t/m bruin).

Deze week staat het Nage No Kata op het programma.

Deze 3 worpen (links en rechts) moet voor jouw DAN-examen zeer goed beheersen.

Youtube link 1: <https://www.youtube.com/watch?v=mh6O5Kt8sLQ>

Youtube link 2: <https://www.youtube.com/watch?v=QZIMRMIDkQU>

Youtube link 3: <https://www.youtube.com/watch?v=u6VhTSausIA>