

Extra SDO nieuwsbrief week 2

i.v.m. Covid-19



Wat gaan we deze week behandelen?

- ⇒ Dankwoordje aan alle leden & veilig oefenen
- ⇒ 4 puzzel matten lenen
- ⇒ Judo op de Olympische Spelen
- ⇒ Welke technieken moet je kennen voor van geel t/m bruin
- ⇒ Wat kan je deze week thuis doen (met jouw kind)? **(kijk onderaan naar de youtube links!)**

Dankwoordje aan alle leden & veilig oefenen

Afgelopen week hebben we ontzettend veel positieve reacties binnengekregen op onze filmpjes en nieuwsbrief.

Ontzettend leuk dat iedereen zo goed aan het oefenen is! We hebben al leuke foto's en video's van thuis-trainende kinderen opgestuurd gekregen. We willen iedereen heel erg bedanken voor deze positieve reacties!

Willen jullie zelf ook foto's of video's opsturen en met de club delen? Stuur deze dan op naar wouter@otoshi.nl en laat ons weten of we dit mogen delen op social media.

Belangrijk:

Thuis oefenen mag alleen met jouw gezinsleden!! Het wordt afgeraden om te oefenen met mensen/vriendjes/vriendinnetjes buiten huis!



4 puzzelmatten lenen

Leden van SDO mogen 4 puzzelmatten in bruikleen nemen om thuis te oefenen, zolang de voorraad strekt. Maandag (30-03) tussen 16:00-16:30u, kunnen de judomatten worden opgehaald. Let op: Je moet je naam doorgeven via dit formulier:

<https://forms.gle/ZdKYNqPpMfXm2fsE8>,

Mochten alle matten al uitgeleend zijn, dan mailen we je z.s.m. terug. Wij geven de matten buiten in de poort uit, aub afstand van elkaar houden in de poort ivm het Coronavirus.

Dit is de 2e ronde waarin we de matten aanbieden. Houdt goed onze social media pagina in de gaten, hier houden we nauw contact met onze leden!

Facebook : Facebook.com/judozeist

Instagram: @sdojudozeist



Judo op de Olympische Spelen

Judo is een Olympische sport. Voor judoka's is het behalen van een gouden medaille op de Olympische Spelen het hoogst haalbare. De Olympische zomerspelen zijn eens in de 4 jaar.

Dit jaar zou in Japan de Olympische Zomerspelen plaats vinden, maar intussen is ons helaas ter oren gekomen dat de Spelen i.v.m. de Coronacrisis is verplaatst naar 2021.

Voor judoka's zijn de komende zomerspelen extra bijzonder, omdat deze gehouden wordt in Japan, het land waar judo zijn oorsprong heeft.

Medaillespiegel Olympische Spelen:

Judo stond voor het eerst in 1964 op het programma van de Olympische Spelen, ook in dat jaar waren de Olympische Spelen in Tokyo. Tijdens deze eerste editie won Anton Geesink 'in het hol van de leeuw' een gouden medaille in de open categorie.

Plaats	Land	NOC	🥇 Goud	🥈 Zilver	🥉 Brons	Totaal
1	🇯🇵 Japan	JPN	39	19	26	82
2	🇫🇷 Frankrijk	FRA	14	10	25	49
3	🇰🇷 Zuid-Korea	KOR	11	16	16	43
4	🇨🇳 China	CHN	8	3	11	22
5	🇨🇺 Cuba	CUB	6	14	16	36
6	🇷🇺 Sovjet-Unie	URS	5	5	13	23
7	🇷🇺 Rusland	RUS	5	4	7	16
8	🇮🇹 Italië	ITA	4	4	7	15
9	🇧🇷 Brazilië	BRA	4	3	15	22
10	🇳🇱 Nederland	NED	4	2	17	23

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)
- De 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)
- De 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 opwaaien)
- 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

Warming-up week 2:

De judo jas

6-8 jaar: 10x het jasje uit en aan trekken

9-12 jaar: 20x het jasje uit en aan trekken

12+ jaar: 15x het jasje uit en aan trekken met tussendoor 3x opdrukken

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=XpezuuDP-Vo>

Stoeispel week 2:

Spelletje: De parel en de schatkist

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=YfcWtg036Kk>

Witte banders:

Oefen van het gele band formulier:

- 2 kantelingen bij een bok / tafeltje
- O Soto Gari (buitenwaartse beenworp)

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=KfYF1UvehkY>

Gele banders:

Oefen van het oranje band formulier:

- Kantelingen vanaf de rug
- Ko Uchi Gari (kleine binnenwaartse beenworp)

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=NM8uA1pCa8c>

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

Oranje banders:

Oefen van het groene band formulier:

- Kantelen vanaf de rug (gevorderd)
- Tai Otoshi links

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

Groene banders:

Oefen van het blauwe band formulier:

- Kantelen vanaf de rug (verder gevorderd)
- Overname Tai Otoshi met Ko Soto Gake

Youtube link: <https://www.youtube.com/watch?v=Ps-EhNYgHK8>

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 wedstrijdpunten) en een hoge bekwaamheid van alle technieken (geel t/m bruin).

Deze week staat verwurgingen op het programma.

Youtube link 1: <https://www.youtube.com/watch?v=NS46CqkcfX0>

Youtube link 2: <https://www.youtube.com/watch?v=f5K0k-f-Syc>

Youtube link 3: https://www.youtube.com/watch?v=GaD5s0_H0T4