

## Overzichtskaat Kennismaken met Judo

### Les 1, 2 en 3

#### Tijdens de lessen bewegingsonderwijs in school

Les 1 tot en met 3 zijn lessen met drie verschillende stations die door groepsleerkrachten aangeboden kunnen worden aan de hoogste klassen van het basisonderwijs. Per les is één onderdeel uitgewerkt op een les- en tipkaart.

#### Lesplan les 1 tot en met les 3:

- A: Inleiding : uitleg (5 minuten)
- B: Werken in groepen met drie activiteiten / stations (3 x 10 minuten).  
Per les staat één leskaart uitgewerkt. (30 minuten)
- C: Klassikaal eindspel (5-10 minuten)

#### Lesplan les 1 (tijdens schooltijd):

- A: Inleiding: Introductie van de begeleider, opzet lessen en uitleg over de regels bij stoeien / judo.
- B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
- C: Eindspel.

#### Lesplan les 2 (tijdens schooltijd):

- A: Inleiding: Herhaling judo- en stoeiregels.
- B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
- C: Eindspel.

#### Lesplan les 3 (tijdens schooltijd):

- A: Inleiding: Spelvorm.
- B: Werken in drie stations: Ballenroof, Altijd Vast en Kom op, sta op.
- C: Eindspel en toelichten introductie naschools judoproject.



## Leskaart station 1: Ballenroof

### Organisatie:

- Station met 10 kinderen (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken

### Arrangement:

- Tweetal: één die bewaakt en één die afpakt
- 1 bal per tweetal
- 2 matten per tweetal
- wellicht met tijdwaarneming per tweetal

### Extra:

- Een tweede of derde bal per stoeiplek

### Opdracht:

- Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal van de bewaker af te pakken.
- Probeer samen een 'eerlijke' manier te vinden om de bal niet te laten afpakken.
- Lukt het ook nog als de bewaker (steeds) meer weerstand biedt?

### Regels:

- Algemene stoeiregels!

### Startregel:

- Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: "Hajime!"

### Stopregels:

- Stop is stop! Als een van de twee spelers "Stop!" roept, stopt het spel direct.
- Verder stoppen:
- Als de bal is afgepakt.
- Als de bal een halve minuut is vastgehouden.

### Wisselregels:

- Als het spel gestopt is, wisselen de twee spelers van taak.
- Op commando wordt gewisseld van spelpartner.



### Tips voor de lesgever

#### Loopt het ?

Is er geen veilige omgeving?

- Verwijder obstakels rond de mat.
- Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).

Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?

- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen.
- Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien.
- Spelers mogen zelf tweetallen maken.

Beschik je niet over voldoende judomatten?

- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmatt
- Zie materiaalsuggesties in de inleiding

Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?

- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.

Vergeten de spelers de tijd (25 seconden) bij te houden?

- Voeg tijdwaarneming toe.

#### Lukt het bijna?

Is er sprake van een niveauverschil?

- Laat kinderen zelf een oefenpartner kiezen en indien mogelijk ook van partner wisselen.

Neemt de afpakker te weinig initiatief?

- Een tweede afpakker toewijzen.
- De bewaker met slechts 1 arm laten bewaken.

Laat de afpakker de bal te snel los?

- Een kleinere bal, werpring of een kussen geven.
- Een tweede bewaker toewijzen.

+

**Lukt het goed?**

Is de bewaker handiger of sterker dan de afpakker?

- Zet twee spelers in om de bal af te pakken.
- De bewaker moet met de rug op de grond blijven liggen.
- In plaats van een bal, kun je ook een kussen, doek of een werpring gebruiken.
- Laat de bewaker twee grote ballen vasthouden waarvan er maar één afgepakt hoeft te worden.

+

Is de afpakker sterker dan de bewaker?

- Laat de bewaker bijvoorbeeld ook nog wat tennisballen vasthouden.
- Laat de afpakker twee tennisballen vasthouden.
- Speel met twee bewakers tegen één afpakker.

Zijn de spelers toe aan een extra opdracht?

- Laat de kinderen samen (nog) een eerlijke manier bedenken om de bal te verdedigen en/of af te pakken en laat ze dit demonstreren.
- De afpakker krijgt een blinddoek om.

**Leeft het?**

Worden de spelers overenthousiast?

- Wissel van oefenpartner als emoties de overhand krijgen.
- Spreek de spelers aan op verantwoordelijkheid voor de partner.
- Kies voor een andere opdracht of oefening.

+

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

- Het succes laten turven: bij winst krijg je een blokje. Wie heeft uiteindelijk de hoogste toren?
- Laat de winnaars telkens met elkaar spelen.
- Speel het spel groepsgewijs. Welke groep heeft bijv. na vijf minuten de meeste ballen?
- Overleg met de spelers hoe het spel leuker gemaakt kan worden:
  - \* nieuwe regels laten verzinnen en uitproberen;
  - \* met een blinddoek om laten stoeien.

+



## Leskaart station 2: **Altijd vast**



### **Organisatie:**

- 10 spelers (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken

### **Arrangement:**

- Tweetal; aanvaller (duwen) en verdediger (zitten)
- 2 matten per tweetal

### **Opdracht:**

- Ga zitten op de knieën tegenover elkaar.
- De aanvaller probeert de verdediger in zijwaartse richting om te duwen.
- De verdediger biedt aanvankelijk weinig tot steeds meer weerstand en gaat uiteindelijk met de duw-beweging mee.

- Zowel naar rechts als naar links opzij omduwen.

### **Regels:**

- Algemene stoeiregels! Verder:
- Rechtop op je knieën zitten. Niet met je billen op je hielen.
- Houd elkaar stevig met beide handen aan de mouwen vast.
- Niet met je hoofd de mat raken.

### **Startregels:**

- Afspreken wie met omduwen begint
- Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: '*Hajime!*'

### **Stopregels:**

- Stop is stop! Als één van de twee spelers wil stoppen, is dat bindend.

### **Wisselregels:**

- Als de speler eenmaal op zijn zij ligt en het spel dus gestopt is, wordt gewisseld van taak.
- Regelmatig wisselen van taak en partner.



### Tips voor de lesgever

#### Loopt het ?

Is er geen veilige omgeving?

- Verwijder obstakels rond de mat.
- Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).

Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?

- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen.
- Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien.
- Spelers mogen zelf tweetallen maken.

Beschik je niet over voldoende judomatten?

- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmat
- Zie materiaalsuggesties in de inleiding

Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?

- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.

#### Lukt het bijna?

Is de opdracht (te) moeilijk?

- Speel extra voorbereidende oefeningen (uitbouwkaart)

Is er sprake van een niveauverschil?

- De groepsleerkracht maakt een betere indeling in tweetallen.
- Laat kinderen zelf een oefenpartner kiezen en ook regelmatig van partner wisselen.

Is de verdediger sterker dan de aanvaller?

- De verdediger werkt mee maar biedt wat minder weerstand.

#### Lukt het goed?

Krijgen de spelers elkaar te makkelijk uit balans of onder controle?

- Laat de spelers elkaar helemaal uit balans duwen, mét omvallen van de partner. Blijf elkaar vasthouden!
- Zet spelers met vergelijkbare lichaamsbouw/ vergelijkbaar prestatieniveau bij elkaar.
- Leg wat meer de nadruk op technische aanwijzingen bijvoorbeeld over afslaan, zoals:
  - \* afslaan met een gestrekte arm, naast je lichaam,
  - \* op het juiste moment afslaan.





Ontstaat een langdurig wederzijds krach-  
tenspel tussen de twee leerlingen?

- Laat niet meer op een afgesproken  
moment (om de beurt) aanvallen, maar  
werk met wisselend initiatief.

**Leeft het?**

Zijn de spelers toe aan een extra opdracht?

- Laat het spel spelen met een blinddoek  
om.  
- Betrek de kinderen actiever bij het spel:  
Hoe kan het spannender of leuker? Wat  
spreken we samen af?

Zijn de spelers toe aan een nieuwe  
uitdaging?

- Als emoties de overhand krijgen, wissel  
van oefenpartners.  
- Spreek ze aan op verantwoordelijkheid  
voor de partner.  
- Kies voor een andere opdracht of  
oefening.

Worden de spelers overenthousiast?  
Wordt het te makkelijk voor een  
(ge oefend) kind?

- Geef een taak als coach/begeleider.  
- Laat het kind een en ander voordoen.

+

+

+

## Uitbouwkaart Station 2: **Altijd vast**

### \* **Makkelijker en Voorbereidende oefeningen:**

- Oefenen in 3-ritme: naar rechts, naar links en omver rollen naar rechts.
- Oefenen in 3-ritme: naar links, naar rechts en omver rollen naar links.
- Dezelfde oefeningen, maar nu moet je met je arm 'afslaan' als je omrolt.

### **Commandospel:**

De spelers bewegen zonder elkaar daarbij los te laten. Docent (en later een speler) geeft commando's: "op je rug", "op je buik", "op je zij", "zitten op je hurken", "ga staan". Zie afbeelding.

### \* **Moeilijker:**

- Probeer je partner helemaal uit balans te duwen, zodat hij omvalt naar opzij. Blijf elkaar daarbij aan de mouwen vasthouden.
- Probeer elkaar helemaal uit balans te duwen, je partner geeft hierbij steeds meer weerstand.
- Geef technische aanwijzingen over 'afslaan'. Bijvoorbeeld:
  - \* afslaan met een gestrekte arm en vlak naast je lichaam
  - \* op het juiste moment afslaan.

### \* **Variëren in wedstrijdverband:**

Niet meer op afgesproken moment (om de beurt) aanvallen, maar met wisselend initiatief. Het spel wordt hierdoor meer competitiegericht.





## Leskaart station 3: Kom op, sta op!

**Organisatie:**

- 10 spelers (= 5 tweetallen)
- 5 stoeiplekken

**Arrangement:**

- 2 matjes per tweetal
- 2 spelers: een bovenpartner en een onderpartner
- eventueel 5 stopwatches

**Opdracht:**

- Voor de bovenpartner: probeer je onderpartner gecontroleerd vast te houden, zodat hij zich daaruit niet kan bevrijden en niet overeind kan komen.
- Voor de onderpartner: je ligt op je rug en probeert vrij te komen uit de controlegreep van je bovenpartner.

**Regels:**

Algemene stoeiregels!

**Startregel:**

- Zodra beide spelers elkaar volgens afspraak vasthebben; samen aftellen.
- Beide spelers tellen: Speler A telt '1', speler B telt '2', speler A telt '3', beiden: 'Hajime!'

**Stopregels:**

- Als de onderpartner zich heeft bevrijd.
- Als de bovenpartner de onderpartner 25 seconden aansluitend onder controle heeft.
- 'Stop is stop!' Als een speler met "Stop!" aangeeft te willen stoppen, dan is dat bindend.

**Wisselregels:**

- Als het spel gestopt is, wisselen van taak (onderpartner wordt bovenpartner en andersom)
- Regelmatig wisselen van taak en partner.



### Tips voor de lesgever

#### Loopt het ?

Is er geen veilige omgeving?

- Verwijder obstakels rond de mat.
- Zorg voor een veilige afstand tussen de tweetallen onderling (± 2 meter).

Willen verschillende kinderen (jongens en meisjes) niet met elkaar stoeien?

- Groepsleerkracht maakt 'acceptabele' tweetallen.
- Jongens met jongens, meisjes met meisjes laten stoeien.
- Spelers mogen zelf tweetallen maken.

Beschik je niet over voldoende judomatten?

- Je kunt ook stoeien op aaneengeschoven turnmatten, een dikke valmat of een schone grasmat
- Zie materiaalsuggesties in de inleiding

Maken de spelers ruzie of houden ze zich niet (voldoende) aan de regels?

- Voeg bij toerbeurt een scheidsrechter of spelverdeler toe.

#### Lukt het bijna?

Kan de onderpartner moeilijk ontsnappen?

- De onderpartner eerst op zijn buik te laten liggen.
- De bovenpartner zijn benen bij elkaar laten houden.
- De bovenpartner laten stoeien met één hand.
- De bovenpartner laten stoeien met een blinddoek om.

Kan de onderpartner zich uit vrijwel geen enkele controle bevrijden?

- Zet spelers bij elkaar met vergelijkbaar prestatieniveau en lichaamsbouw.
- Aanwijzingen onderpartner: "Maak jezelf kleiner en probeer te draaien."

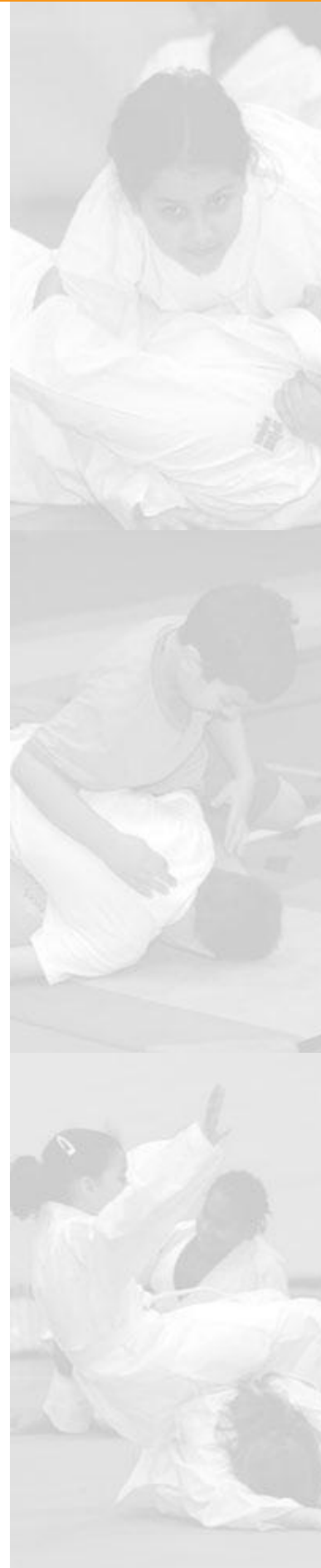
#### Lukt het goed?

Kan de onderpartner makkelijk ontsnappen?

- De onderpartner minder weerstand laten bieden.
- De onderpartner op onderarmen en knieën laten zitten.
- Speel met 2 bovenpartners en 1 onderpartner.

'Verliest' de bovenpartner van bijna elke 'onderpartner'?

- Zet spelers met vergelijkbare lichaamsbouw/ vergelijkbaar prestatieniveau bij elkaar.





- Geef de volgende aanwijzingen aan de bovenpartner:
  - \* steunpunten verplaatsen,
  - \* duw je gewicht naar de mat.

**Leeft het?**

Worden de spelers overenthousiast?

- Als emoties de overhand krijgen, wissel van oefenpartners.
- Spreek ze aan op verantwoordelijkheid voor de partner.
- Kies voor een andere opdracht of oefening.

+

Zijn de spelers toe aan een nieuwe uitdaging?

- Laat de onderpartner de weerstand opvoeren en ten slotte overeind komen en de controle overnemen.
- Niet meer op een afgesproken moment (om de beurt) aanvallen, maar met wisselend initiatief.
- Betrek de kinderen actiever bij het spel: Hoe kan het spannender of leuker? Wat spreken we samen af?

Wordt het te makkelijk voor een (ge oefend) kind?

- Geef dat kind een taak als coach/ begeleider.
- Laat hem een en ander voordoen.

**Later**

- Tips:
- De onderpartner neemt de controle over en wordt bovenpartner, zonder het spel te onderbreken.
  - Geef aanwijzingen voor een technisch juist uitgevoerde houdgreep als controle-greep.

+

+