

Kleuterjudo

Kleuterjudo is bedoeld voor kinderen van 4 tot 6 jaar (= kleuters). De nadruk ligt niet op het aanleren van judo op zich, maar eerder op de ontwikkeling van de basismotoriek en de sociale interactie. Er wordt een stevige basis gelegd voor het latere beoefenen van vele sporten en judo in het bijzonder.

1. Praktische afspraken:

- De lessen worden gehouden op zaterdag, in 2 groepen. Ieder heeft recht op 4 gratis proeflessen.

9u tot 9u50:

Groep 1: *geboortejaren 2009 en 2008*

9u50 tot 10u40:

Groep2: *geboortejaren 2008 en 2007*

- Wij achten het belangrijk dat iedereen op tijd komt; discipline is één van de waarden die heersen in het judo. Drinken en plassen gebeuren voor en na de les. Uitzonderlijk kan een plaspauze worden toegestaan.
- Ons kleuterteam (lesgevers) bestaat uit Geert, Nathalie, An, Sabine, Peter en Delphine en een tweetal jeugdige judoka's.
- Het inschrijvingsgeld bedraagt 75 euro/jaar (verzekering en lidgeld).

Bank-gegevens:

Judo School Merelbeke

Plataan 4

9820 Merelbeke

IBAN: BE74 0682 0947 9207

- Eenmaal ingeschreven is het dragen van een judopak verplicht. De aankoop van een judopak en gordel kan gebeuren aan het bureau op het einde van de les.
- Een kleuter kan overgaan naar de volgende groep het jaar dat hij/zij 6 jaar wordt. Dit gebeurt in overeenstemming met de lesgevers. Er kan op 2 momenten doorgeschoven naar de andere groep: september en januari.

2. Inhoudelijk:

Algemene doelen

- Ontwikkelen van de basis bewegingsvormen: lopen, springen, gooien, kruipen, sluipen,
- Introduceren van de basis motoriek: evenwicht, coördinatie en behendigheid.
- Snelheid, kracht en lenigheid ontwikkelen zich automatisch tijdens de aangeboden spel- en oefenvormen.
- Leren van basis grijp- en werptechnieken: slaan, vangen, gooien,
- Ontwikkelen van basis ruimte-oriëntatie: draaien, positioneren, pirouettes, rollen,
- Ontwikkelen van basis tijdsoriëntatie: omgaan met tempo, ritme, tijdsduur, tijds-volgorde,....
- Ontwikkelen van de sociale interactie en communicatie.

Judospecifieke doelen

- Leren van de gedragscode op de tatami.
- Zich op correcte wijze kunnen aankleden (gordel knopen).
- Leren van enkele Japanse woordjes (hajime, matte, rei, ...).
- Kennen van kumi kata (vastgrijpen) en kuzushi mogelijkheden (evenwichtsverstoringen).
- Leren van de valbewegingen.
- Introduceren van de basis houdgrepen en bevrijdingen: kuzure kesa gatame en yoko shiho gatame.
- Introduceren van eenvoudige aanval op grond: uke op 4-puntensteun.
- Introduceren van aangepaste ne-waza randori (grondgevecht).
- Introduceren van basishoudingen en verplaatsingen rechtstaand: jigotai, shizentai, tai sabaki, ayumi ashi, tsugi ashi.
- Introduceren van de heupworpen, de veeg- en maaibewegingen.
- Introduceren van de gesimplificeerde basisregels van het judo

Methodiek

Aangepast aan de ontwikkeling van een jonge kleuter tot een oudere kleuter opteren wij te werken volgens **ontwikkelingslijnen**. Werken met ontwikkelingslijnen is een methodiek om enerzijds de oefenstof te rangschikken van gemakkelijk naar moeilijk en anderzijds ook het ontwikkelingsniveau van het kind in te schatten.

We denken **vijf ontwikkelingslijnen** te kunnen onderscheiden.

- Volgens hun **relatie** met de anderen: (alleen –samen-tegen)
- Volgens hun **ruimteperceptie**: (centraal-perifeer)
- Volgens de **complexiteit** van de bewegingen: (simpel-complex)
- Volgens hun **lichaamsperceptie**: (laag-hoog)
- Volgens het aantal vrijheidsgraden (**dynamiek**): (gesloten-open)

Schema:

