

# Toelichting programma Nationale Budodag 2020



## Eerste ronde (10.00 – 11.00 uur)

### **Introductie IJF judo kata** (op de mat)

*Door: Richard de Bijl en Mas Blonk*

*Voor: veteranen en overige geïnteresseerden*

Een introductie van de mondiale IJF judo kata voor beginners en gevorderden door Mas Blonk (8<sup>e</sup> dan) en Richard de Bijl (8<sup>e</sup> dan).

### **ZekerBewegen Plus**

*Door: Rolf Tijssen*

*Voor: ZekerBewegen-instructeurs en overige geïnteresseerden*

Intervisie bijeenkomst voor ZekerBewegen-instructeurs

### **IJF wedstrijdreglement ©**

*Door: NSCJ*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Update judo wedstrijdregels met actuele informatie van IJF seminar 2020.

Stel hier uw vragen over wedstrijdregels en arbitrage.

### **Mentale weerbaarheid ©**

*Door: Paul Wylleman*

*Voor: coaches, leraren, bestuurders en overige geïnteresseerden*

Sportpsycholoog Paul Wylleman neemt je in deze sessie mee naar het proces rondom mentale weerbaarheid, je kunt je gedrag in emotionele situaties goed trainen aldus Wylleman.

Wylleman helpt het High Performance Team van NOC\*NSF met het versterken van topsportprogramma's. Zo helpt hij atleten bijvoorbeeld bij het voorbereiden op grote wedstrijden.

### **Modulair opleiden in de budosport**

*Door: Anco Bulk*

*Voor: leraren, bestuurders, coaches en overige geïnteresseerden*

Met de deelnemers aan deze inspiratiesessie onderzoeken we samen de kansen en mogelijkheden om op basis van een gedeelde opleidingsvisie vanuit judo, jiu-jitsu en aikido om generieke content te ontwikkelen en aan te bieden. Met als doel de JBN opleidingen nog beter te laten aansluiten op wensen en behoeften van cursisten, meer efficiency te bereiken en de kwaliteit te borgen.

## **Tweede ronde (11.15 – 12.15 uur)**

**Overeenkomsten en verschillen tussen zelfverdediging en wedstrijdjiujitsu** (op de mat)

*Door: Bert van Haren en Judith de Weerd*

*Voor: veteranen en overige geïnteresseerden*

8<sup>e</sup> dan Bert van Haren en 6<sup>e</sup> dan Judith de Weerd laten de overeenkomsten en verschillen tussen zelfverdediging en jiu-jitsu zien.

**Go-no-sen kata** (op de mat)

*Door: Ad Rebel*

*Voor: judodocenten, examinatoren, kandidaten en belangstellenden*

Het go-no-sen kata is educatief bedoeld en demonstreert overname technieken direct nadat de aanval is ingezet. Ad Rebel, 8<sup>e</sup> dan judo en voorzitter NVJJL, geeft uitleg over de techniek van het later overnemen.

**Preventief taping** ©

*Door: Marieke van Hunen i.s.m. Leukotape*

*Voor: coaches, leraren en overige geïnteresseerden*

Judo is een blessuregevoelige sport. De meeste blessures ontstaan aan de schouder, knie en enkel. In deze bijzondere sessie wordt de sporttape van Leukotape uitgelicht en hoe het preventief taping van gewrichten, banden en spieren de kans op blessures geringer kan maken. Leer, raak geïnspireerd en pas de informatie toe om andere beoefenaars te informeren.

**Gewicht maken** ©

*Door: Kars Zoon*

*Voor: coaches, leraren, bestuurders, sporters en overige geïnteresseerden*

(Wedstrijd)judo en gewicht zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Judoka's vinden het moeilijk om gewicht te maken en dit kan resulteren in (mentale) problemen rondom de wedstrijd, maar ook buiten de sport voor moeilijkheden zorgen. In deze sessie nemen we je mee in de ontwikkelen van de "(W)eet wat je doet" training. Een training om sporters bewuster om te laten gaan met voeding en gewicht maken. Waarom is deze training gemaakt? Welke voordelen hebben judoka's en coaches bij het volgen van de training? Er wordt tevens een kijkje gegeven in een onderdeel van de training voor sporters.

**Sportlink Club**

*Door: Henk van den Berg*

*Voor: secretarissen, bestuurders, coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Informatieve bijeenkomst over de werkwijze van Sportlink Club, heeft u vragen over het gebruik van Sportlink Club, stel deze dan hier.

## Derde ronde (12.45 – 13.45 uur)

### **Allround budo approach** (op de mat)

*Door: Edgar Kruyning (8<sup>e</sup> dan)*

*Voor: veteranen en overige geïnteresseerden*

### **Ne-waza** (op de mat)

*Door: Tony van den Berg*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Bewustwording en inzicht van hoe het ne-waza judo in elkaar zit. Het verschil in variëren en combineren en reageren op de uitnodigende uke.

### **Judo als goede basis voor wedstrijd jiu-jitsu** (op de mat)

*Door: Allard Schulklopper*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

*Allard Schulklopper is 3<sup>e</sup> dan judo en jiu-jitsu en heeft in de afgelopen 20 jaar veel jiu-jitsuka's begeleid naar Europese- en Wereldtitels. Sinds april 2019 is hij werkzaam voor de JBN als hoofdcoach van de nationale jiu-jitsu selectie.*

Judo vormt bij uitstek een goede basis voor de jiu-jitsu wedstrijdsport, omdat alle technieken die een judoka kent bij jiu-jitsu mogen worden toegepast. Veel judoka's stoppen om diverse redenen. Vele van hen zouden behouden kunnen worden voor je club, de JBN en vaak ook nog eens binnen de wedstrijdsport door uitdagende maar mogelijk een overstap te maken naar jiu-jitsu.

### **Masterclinic** (op de mat)

*Door: Dex Elmont*

*Voor: voor judobeoefenaars die minimaal een zwarte band hebben*

Ook tijdens deze editie staat er een masterclinic voor judoka's met een zwarte band op het programma. Voormalig Europees kampioen (2014) Dex Elmont neemt je in deze masterclinic mee door zijn judocarriere; specifieke wedstrijdssituaties, kumi-kata en zijn meest favoriete worpen komen aan bod.

### **Functional Judo Movement Test** © (op de mat)

*Door: Ronald Joorse en Kai Krabben*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Een goede basis bewegingsvaardigheid helpt judoka's van alle leeftijden om gezond en met plezier te (blijven) judoën. Toch besteden we in Nederland maar weinig aandacht aan het ontwikkelen en onderhouden van deze vaardigheden. In tegenstelling tot bijvoorbeeld Japan waar judoka's tot op hoge leeftijd bezig blijven hun bewegingsvaardigheid te onderhouden. De Functional Judo Movement test is een hulpmiddel voor judoleraren om de basis bewegingsvaardigheden op gebied van mobiliteit en kracht in kaart te brengen, en op basis van de testuitkomsten gericht te verbeteren. De test is niet alleen toepasbaar voor jeugdjudoka's en wedstrijdjudoka's, maar juist ook voor senior judoka's en kata-beoefenaars. Deze sessie is zowel actief te volgen of als toeschouwer.

## Vierde ronde (14.00 – 15.00 uur)

### **Judo: van bewegingsvormen tot wedstrijdacties** (op de mat)

*Door: Gé van den Elshout en Cor Moerman*

*Voor: veteranen en overige geïnteresseerden*

Van bewegingsvormen tot wedstrijdacties.

### **Tachi-waza** (op de mat)

*Door: John Bakker*

*Voor: judobeoefenaars, leraren, coaches, sporters en overige geïnteresseerden*

Methodische, didactische judovormen voor zowel Uke als Tori gericht op één techniek o-uchi-gari. Met als einddoel uitvoering in verschillende richtingen met behulp van overnames en combinaties.

### **Tuimeljudo** (op de mat)

*Door: Arno Zahradnik*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Vanuit brede ervaring en uniek vakmanschap is niet eerder een vergelijkbaar judo-product ontwikkeld waarbij de pedagogische waarden van het judo zó gericht en nadrukkelijk op maat worden getraind en zichtbaar gemaakt als bij TuimeljudoPlus voor kleuterjudoka's (4 tot 6 jaar). Ontdek judogerichte spel- en bewegingsvormen die bijdragen aan de sociaal-emotionele en motorische ontwikkeling. Een nieuwe vorm met de focus op het ondersteunen en ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfbeheersing, zelfredzaamheid, geduld, weerbaarheid, doorzettingsvermogen, respect, zorg voor elkaar en samenwerking.

### **Masterclinic ©** (op de mat)

*Door: Guillaume Elmont*

*Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden*

Dit jaar een unicum, niet één maar twee masterclinics worden er gegeven, in ronde 4 staat er een nog masterclinic voor judoka's met een zwarte band op het programma. Voormalig Wereldkampioen (2005) Guillaume Elmont verteld en demonstreert in deze clinic over specifieke wedstrijd situaties, kumi-kata en natuurlijk zijn meest favoriete worpen.

### **Blessure preventie en prestatie optimalisatie (IPPON onderzoek, op de mat) ©**

*Door: Amber von Gerhardt, Jeroen Mooren en Kai Krabben*

*Voor: coaches, leraren, bestuurders, sporters en overige geïnteresseerden*

Het Amsterdam UMC meet momenteel het effect van een specifieke judo warming-up in meer dan 300 judoka's in heel Nederland. In deze sessie wordt niet alleen een update gegeven over het onderzoek, maar voeren de aanwezigen zelf ook de oefeningen van het IPPON programma uit. Daarnaast nemen de aanwezigen deel aan de fysieke prestatietesten die alle deelnemende judoka's hebben ondergaan om zo risicofactoren voor het krijgen van een judoblessure te ontdekken.