



Cursus kleuter ju-jitsu

10-lessen reeks

Opmaak: VJJF jeugdcommissie
December 2009



Inhoudstafel

Doel van de cursus	3
Tips en aandachtspunten	4
1. <i>Karakter van de kleuters</i>	4
2. <i>Omgaan met de ouders van de kleuters</i>	4
3. <i>Organisatie vooraf</i>	4
4. <i>Organisatie ter plaatse</i>	4
5. <i>Communicatie en omgaan met kleuters</i>	5
LESVOORBEREIDING (1/10)	6
LESVOORBEREIDING (2/10)	9
LESVOORBEREIDING (3/10)	12
LESVOORBEREIDING (4/10)	15
LESVOORBEREIDING (5/10)	18
LESVOORBEREIDING (6/10)	21
LESVOORBEREIDING (7/10)	24
LESVOORBEREIDING (8/10)	27
LESVOORBEREIDING (9/10)	30
LESVOORBEREIDING (10/10)	33
Reflectie en evaluatie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Doel van de cursus

De cursus kleuter ju-jitsu kwam tot stand dankzij de VJJF jeugdcommissie. Deze cursus dient als handleiding voor alle geïnteresseerde aangesloten clubs bij de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw.

Aangezien het over een doelgroep gaat die pas start met ju-jitsu, zijn er oefeningen gekozen die op een pedagogisch verantwoorde manier de kleuters in contact brengen met de eerste vormen van ju-jitsu. Ze maken kennis met valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen op een speelse manier.

Er komen ook oefeningen voor die het lichaamsbewustzijn, de relatie met anderen en de exploratie van ruimte stimuleren, gebaseerd op wat men de bewegingspedagogiek van “Sherborne*” noemt. Deze oefeningen zijn van groot belang aangezien de lesgever een goede vertrouwensrelatie moet opbouwen met de kleuters (en onrechtstreeks ook met de ouders), de kleuters zich net bewust worden van hun omgeving en van de mogelijke bewegingen in de ruimte van hun lichaam.

Al het gebruikte materiaal als gymnastiekballen, gordels, vestjes en zelfs diplomaatjes voor de kleuters wordt door de Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw voorzien voor het organiseren van deze cursus. Clubs die deze cursus wensen te geven, kunnen dit materiaal gratis aanvragen op info@vjf.be. De verzekering kan ook gratis via de federatie geregeld worden.

Na de 10 lesvoorbereidingen volgt er een evaluatieformulier. Dit kan opgestuurd worden naar het secretariaat opdat we de cursus kunnen updaten waar nodig.

*De Veronica Sherborne bewegingsmethode – Opvoeden via het lichaam in beweging.

Tips en aandachtspunten

Om goed voorbereid te starten met een les, geven we nog enkele tips en aandachtspunten mee. Deze staan vermeld per onderwerp.

1. Karakter van de kleuters

- Kleuters zijn dromers. Men moet zichzelf inleven in de wereld van de kleuters: karakters verzinnen tijdens de oefeningen zoals de powerpuff girls (TV), The Ninja Turtles,...
- Kleuter apen zeer goed na.
- De meeste kleuters kennen reeds het verschil tussen goed en kwaad. Er mag echter gerust nadruk gelegd worden op de budogedachte die gepaard gaat met ju-jitsu. De kleuters mogen bijvoorbeeld niet zomaar iemand aanvallen op de speelplaats!
- De kleuters hebben veel fantasie. De les zelf kan daarom opgebouwd worden aan de hand van een verhaaltje. Bijvoorbeeld iemand die door het bos wandelt en vele fantasierijke/grappige figuren of objecten tegenkomt die dan oefeningen “voorleggen”. “Er was eens een hele groep kinderen. Ze liepen in het grote bos en plots zagen zij vele slangen die door elkaar kropen en griezelig sisten (kleuters laten nadoen). “Er vlogen grote vogels voorbij” (kleuters lopen fladderend rond). “Wat is dat daar vuur? Het bos in brand, au, wat is die grond heet aan de blote voeten” (de kleuters beginnen trappelend rond te huppelen) enz.
- Kleuters werken goed mee als ze beloond worden. Wees positief motiverend. Bijvoorbeeld: op het einde van een les kan je een kleuter (of meerdere) aanduiden die het beste heeft meegewerkt of een oefening zeer goed kon. Beloon deze kleuter(s) dan door te wisselen van gordel (desnoods meerdere gordels voorzien). Dan mogen zij eens een hogere gordel dragen. Zorg ervoor dat ieder kind eens beloond wordt doorheen de cursus. Een moment dat ze zich herinneren en zeker tegen de ouders zullen vertellen.

2. Omgaan met de ouders van de kleuters

- De kleuters zullen de ouders missen tijdens een training. Het afscheid in het begin van de les valt dan soms ook sterk tegen. In deze 10-lessen reeks worden de ouders (enkel) betrokken bij de allerlaatste les. Bij overige lessen zou men de ouders moeten vragen om het afscheid zo kort mogelijk te houden zodat de kleuters des te sneller kunnen opgaan in de spelletjes en oefeningen.
- De ouders kunnen desnoods ingezet worden voor het begeleiden van de oefeningen (cfr. les 10 of bij gebrek aan lesgevers). Zorg dan wel dat de leidraad van de les in het oog wordt gehouden en dat de ouders de oefeningen zeer snel begrijpen om daarna in groepjes voort te kunnen werken.
- Vraag aan de ouders of de kleuters reeds voorkennis van ju-jitsu hebben. Indien de kleuters nog geen kennis hebben over ju-jitsu, zijn ze misschien vaardig in andere zaken. Een luisterend oor voor de ouders en een moment waarop ze hun kindje even in het licht kunnen zetten.

3. Organisatie vooraf

- Voorinschrijvingen zijn aangeraden. Men houdt het aantal kleuters best beperkt om het overzicht te behouden. Dit is wel afhankelijk van het aantal assistenten. 1 lesgever per 4 kleuters is ideaal.
- Vraag bij de inschrijvingen steeds medische informatie van de kleuters op. Wissel ook contactgegevens uit om de ouders op elk moment te kunnen contacteren.

4. Organisatie ter plaatse

- Een positioneringselement voorzien: bijvoorbeeld een embleem op de schouders. De kleuters hebben nog geen goed besef van wat links of rechts is.
- Voorzie duidelijk herkenbare punten (bijvoorbeeld markeringen in tape op de grond) in oefeningen waarbij de kleuters ergens heen moeten lopen of een actie moeten uitvoeren.

- Het behoud van ruimte is belangrijk: de kleuters moeten bij voorkeur in dezelfde omgeving blijven. Dit in functie van herkenbaarheid. Men moet hetzelfde materiaal of dezelfde opstelling telkens proberen te behouden.
- Probeer het gebruikte materiaal (gordels, voorwerpen, ...) zo te leggen dat ze voor meerdere oefeningen na elkaar kunnen gebruikt worden om tijd te winnen met de kleuters.
- De duur van een oefening mag max. 5 minuten zijn om de aandacht te behouden. Dit is naargelang de situatie ter plaatse in te schatten.
- Voorzie naamkaartjes/etiketten om namen op te schrijven die op de kledij van de kleuters kunnen geplakt worden. De kleutertjes kunnen misschien nog niet zo goed lezen, maar het is een hulpmiddel voor de lesgever.
- Vraag af en toe na of de kleuters geen pijn hebben bij een bepaalde oefening. Op deze manier worden ze op hun gemak gesteld en kan er tijdig ingegrepen worden als het pijn doet of als ze de oefening verkeerd doen.
- Zorg ervoor dat niet altijd hetzelfde kleutertje alleen staat.
- Bij differentiatie (als er duidelijk “betere” kleuters zijn dan andere) moet men eerst heel de groep aanspreken en de “zwakkere” kleuters reeds in gang zetten. Nadien kan men nog enkele andere kleuters bijeen roepen om een moeilijkere oefening of een uitbreiding voor te leggen.
- Oefeningen waarbij de kleuters elkaar vastgrijpen, moet men voorzichtig aanleren. Hun coördinatie is nog niet op peil en ze kennen hun eigen kracht nog niet.
- Bij moeilijke oefeningen kan men de kleuters altijd opdelen in groepen en in rijen opstellen. Dan komen ze 1 voor 1 bij de lesgever die de oefening dan voordoet.

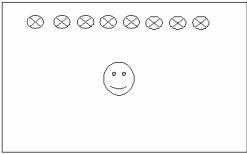
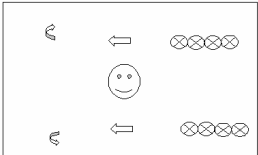
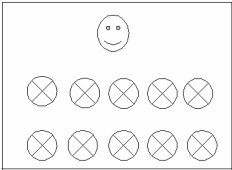
5. Communicatie en omgaan met kleuters

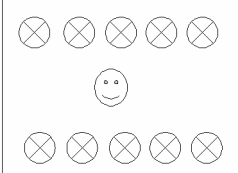
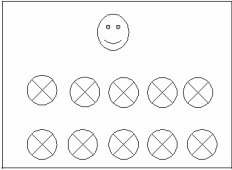
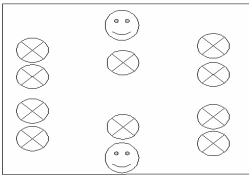
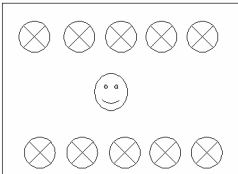
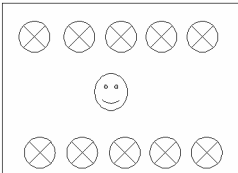
- Men kan best de uitleg van een oefening zeer kort houden om de aandacht te behouden.
- Bij het geven van uitleg voor een volgende oefening, kan men de aandacht het best behouden als de kleuters neerzitten. Terwijl kunnen de kleutertjes ook een beetje rusten.
- Indien de aandacht van de kleuters volkomen verloren is, zijn er twee mogelijkheden: ofwel kan men overgaan tot spelletjes om alles eens goed los te gooien (wel nog zorgen voor een goede structuur om ongevallen te voorkomen), ofwel kan men een oefening starten die aanzet tot rust (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen).
- Om de kleuters te boeien en de oefening gemakkelijk voor te stellen, kan men namen aan de oefeningen geven: bijvoorbeeld “de helikopter” (bevrijding uit voorarmgreep met 2 handen).
- Vermijd moeilijk woorden. Zo kan men bij ademhalingsoefeningen best woorden als “maak de buik dik” gebruiken.
- Een cirkel zal een kleuter niet kennen. Een kring daarentegen wel. Zo wordt in de rij gaan staan “een treintje maken”, per 2 gaan staan “een vriendje zoeken”, eerst links dan rechts “eerst één been dan het andere”, ga naar daar “ga naar de deur (een duidelijk herkenbaar punt zeggen)”.
- Men moet duidelijke signalen afspreken zoals “maté!”. Dit dient als herkenningspunt voor de kleuters. Maté en Hajimé zijn zeker verstaanbaar voor kleuters. Men moet het gebruik van andere Japanse termen wel beperken.
- Vertel veel verhaaltjes. Bijvoorbeeld het verhaal dat gepaard gaat bij het gaan zitten/rechtstaan in de za-zenzit. De Samurai moest vroeger ten alle tijden het zwaard kunnen trekken; vandaar dat men gaat zitten of rechtstaan met een bepaald been. Laat ze dit zeker ook eens proberen.
- Oefeningen die inwerken op de fantasie zijn ook zeer leerrijk. Bijvoorbeeld bij een oefening om iemand weg te duwen: de kleuters kunnen dit uitbeelden in de lucht en de lesgever wordt zagezegd met een *zucht* achteruitgeduwd.
- Als afwisseling kan men grappige oefeningen toevoegen. Bijvoorbeeld: bij een bepaalde oefening moeten de kleuters de lesgever nabootsen en hierbij wordt telkens het tempo opgedreven.
- Een “pijntje” mag niet gedramatiseerd worden, maar men moet de aandacht ervan afleiden. Als de kleuter blijft wenen kan een medisch wonder (zoals ijs erop leggen) mentaal reeds voldoende zijn om de kleuter terug op gang te trekken, in geval dat het pijntje niet erg blijkt. In geval van twijfel altijd voor zekerheid kiezen en de ouders of dokter contacteren.

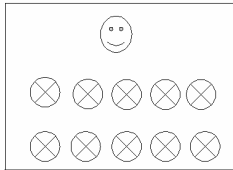
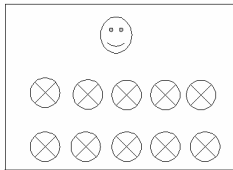
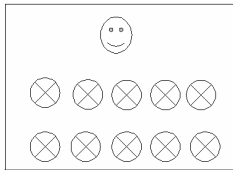
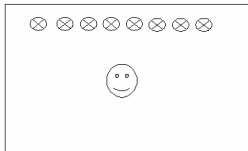
LESVOORBEREIDING (1/10)

Opmaak: VJF jeugdcommissie

Lesthema:	Rechtstaande groet, matgewenning, tai sabaki, leren aanvallen en aanvallen herkennen, leren contact maken en kumi-kata.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Kennismaking – inleiding Rechtstaande groet, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening Parcours met eenvoudige oefeningen die toch al de sfeer van ju-jitsu oproepen. - Van de ene in de andere gordel springen - Over gordels lopen (evenwicht op de lijn) - onder hindernis (gordel) doorsluipen (- Trappen tegen een stootkussen) (- Slag (high five) tegen handpad) Alternatief Fantasieverhaal waarbij de kinderen ‘opdrachten’ moet uitvoeren (bijvoorbeeld iemand die in het bos wandelt en die moet bukken, ter plaatse stappen, ter plaatse lopen, ...)	 Afhankelijk van de lengte van het parcours 1 of 2 groepen (lang parcours : 1 groep). Het is de bedoeling dat er niet te lang moet stilgestaan worden en het parcours telkens opnieuw kan doorlopen worden.  Ieder op een vaste plaats (gemarkeerde plaats op de mat (gordelcirkel, kruispunt met tape). 	8'

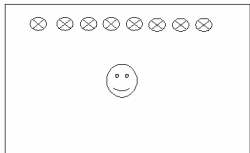
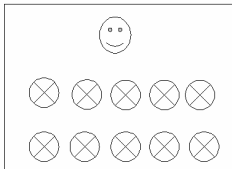
Kern Oefening 1 Matgewenning. De kleuters rollen zachtjes over hun lengteas. De armen zijn in het verlengde van het lichaam naast het hoofd. De lesgever kan helpen bij een kleuter door deze bij schouders en heupen te duwen of trekken om de kleuter te laten rollen. Plaats laten tussen de kleuters!	Opstelling in 2 of 3 rijen. Best plaatsen markeren voor de kinderen bij het afrollen van de mat (bijvoorbeeld met gordels (cirkels) of kruispuntjes met tape). 	5'
Oefening 2 Tai sabaki, stap opzij zetten (van op kruispunt op de mat). Dit op commando links en rechts laten uitvoeren (dmv wijzen). Toepassing al in volgende oefening !	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	5'
Oefening 3 Kennismaken met rolbal en begin tai sabaki. Bal heen en weer rollen naar elkaar, daarna eventueel met iemand in het midden die ontwijkt. ** Uitbreiding voor de 'beteren' : in een kruisvorm staan. 1 iemand in het midden.	2 of vier groepen (al naargelang het aantal ballen en assistenten), opstellen tegenover mekaar. Per 2 groepen een begeleider. 	5'
Oefening 4 Contactgewenning, aanvallen herkennen, juist leren aanvallen. De leraar en assistent(en) doen een aanvalsgreep voor en de leerlingen doen de greep identiek na. Wurgaanvallen worden in eerste instantie aangeleerd met het leggen van de handen op de schouders.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 5 Kumi-kata : mekaar bij de gi vastgrijpen, voorbereiding naar grondwerk. (Spelvorm : ruggen tegen elkaar en op commando mekaar zo vlug mogelijk juist vastgrijpen)	Leerlingen per koppel op gemarkeerde plaats. 1 lesgever met assistent in het midden die voordoen en commando's geeft. 	5'

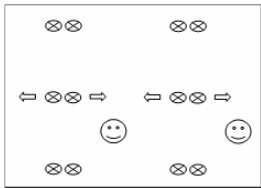
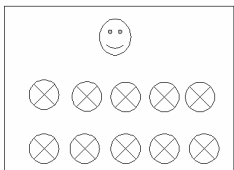
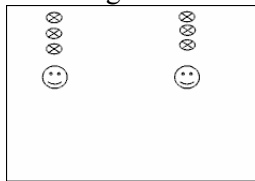
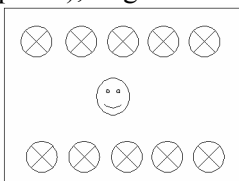
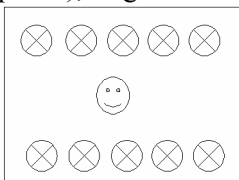
Oefening 6 Vuisten leren maken (oprollen en slot erop) en spelletje vuisten – open handen of gesloten handen naar ... (opzij, omhoog, beneden, voor, in de zij) De meeste kleuters zullen de duim in de handpalm steken bij het oprollen. Indien mogelijk zou men dit zo snel mogelijk moeten afleren.	Leerlingen op gemarkeerde plaats. 1 lesgever vooraan die voordoet. 	5'
Oefening 7 Kiai : functie uitleggen (grappige manier, bijvoorbeeld het cafeteria wakker maken) en even laten oefenen. Kan gecombineerd worden met spelvorm oefening 3.	Leerlingen op gemarkeerde plaats. 1 lesgever vooraan die commando's geeft en voordoet. 	2'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stille vragen. Relaxatie met een 'verhaaltje' - Bewust ademen en lichaamsperceptie 'Leg je handen op je buik, voel hoe hij dik wordt als je lucht binnenzuigt...duw dan de lucht terug naar buiten en blaas uit'. De ogen zijn open. Daarna hetzelfde met de borstkas... Einde Rechtstaande groet	Leerlingen op gemarkeerde plaats. 1 lesgever vooraan die commando's geeft en voordoet.  	5'

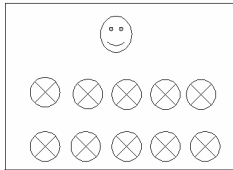
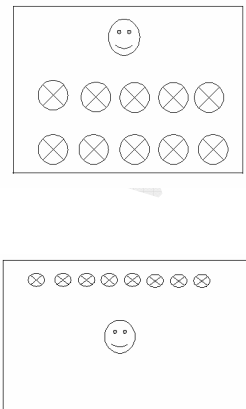
LESVOORBEREIDING (2/10)

Opmaak: VJF jeugdcommissie

Lesthema:	Rechtstaande groet, achterwaartse val, tai sabaki, leren aanvallen en aanvallen herkennen, basis grondwerkoefeningen en gebruik van de vuisten.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Herhaling rechtstaande groet, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening Reactiespel. De kleuters bewegen zich rond over de tatami. Op bevel van de lesgever moeten ze zo snel mogelijk in een gordelcirkel gaan zitten. Variaties: 1. verschillende manieren van voortbewegen (rechtstaand, op handen en voeten, ...). 2. Eén hoepelgordel wordt weggenomen waardoor er altijd één iemand geen gordel heeft (opletten dat niet steeds dezelfde verliest)	 Verdeel over de mat gordelcirkels (let op veiligheid, nit te dicht bij de muur enz.)	7'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de “afklopbeweging” uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulpmiddel gordelstukje of sponsje onder de kin (kin tegen de borstkas). De armen zijn opgevouwen op de borstkast. ** Uitbreiding voor de ‘beteren’ : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	4' 4'

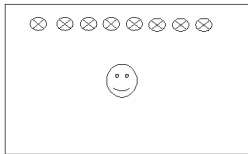
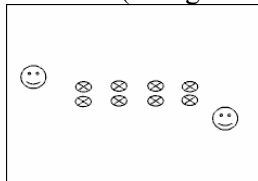
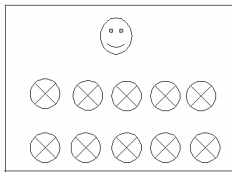
Oefening 2 Het ‘deurspel’ (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de ‘schuifdeur’ (tai sabaki zijwaarts opzij) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 3a ‘Slaap’-oefening: Hand uitsteken naar voor, met de andere hand de vooruitgestoken hand grijpen en beide handen naar de oor brengen (‘slapen’ – de beweging voor bevrijding uit handgreep en polsgrepen duim boven)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	5'
Oefening 3b In kleine groepjes samen met een begeleider de ‘slaap’-oefening trainen met aanval rechte polsgreep (eventueel links en rechts) : de begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen uit les 1 met slaap-oefening (altijd aanvallen duim boven)	Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 4 De kleuters zitten per 2: de ene in handen en kniezit (bank), de andere voert verschillende opdrachten uit. Bijvoorbeeld eronder kruipen op de buik, op de rug, er rond kruipen, er over kruipen, enz. Daarna wisselen de rollen. (Kinderen van zelfde gewicht en grootte samen zetten) Alternatief De kleuters verplaatsen zich op verschillende manieren over de grond (op handen en knieën, op de buik, op de rug, ...) over de tatami. De lesgever verzint hierbij een verhaaltje met bvb dieren (spin, slang, ...)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden.  De kleuters mogen vrij over de tatami bewegen (veiligheid in het oog houden)	5'

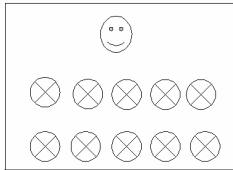
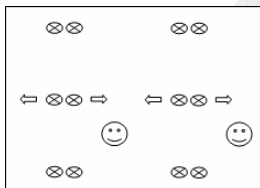
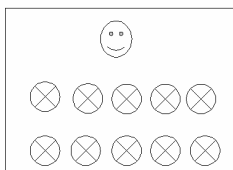
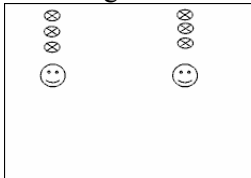
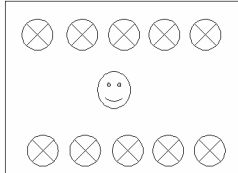
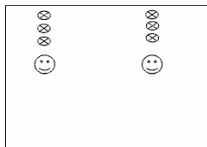
Oefening 5 Gebruik van de vuisten. Knielend kloppen op de mat (hamervuist). Spelvorm: met 3 of 4 kleuters in een kring zitten en voorzichtig zijwaarts of voorwaarts (met de kneukels) kloppen op een gymnastiekbal.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie met een 'verhaaltje' - Bewust ademen en lichaamsperceptie 'Maak je helemaal groot. Strek de armen en benen volledig. Opkrullen en slapen zoals een grote beer dit zou doen.' Op het einde zacht ontwaken. Indien er reeds vertrouwen is, mogen de ogen dicht. Einde Rechtstaande groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien. 	5'

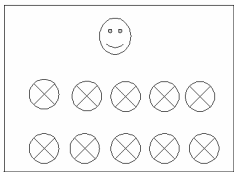
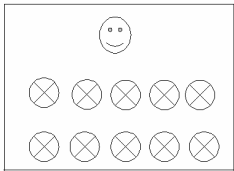
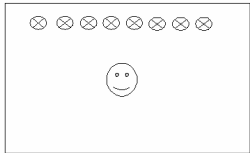
LESVOORBEREIDING (3/10)

Opmaak: VJF jeugdcommissie

Lesthema:	Rechtstaande groet, achterwaartse val, tai sabaki, leren aanvallen en aanvallen herkennen, basis grondwerkoefeningen en gebruik van de platte hand.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Herhaling rechtstaande groet, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening De kleuters zitten rug aan rug en proberen elkaar beurtelings over de tatami te duwen met behulp van de benen. Er wordt zachtjes weerstand geboden. Variaties: 1. Competitievorm: rug aan rug om het eerst duwen over een bepaalde lijn (enkel gebruik van benen). 2. Al de kleuters aan de linkse kant versus de rechtse kant. (Kinderen van zelfde gewicht en grootte samen zetten)	 Leerlingen zitten in het midden van de zaal per twee tegenover elkaar (of rug aan rug) 	7'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de "afklopbeweging" uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. ** Uitbreiding : vanuit zittende positie: liggen gaan en afkloppen (timing en coördinatie verhoogt de moeilijkheidsgraad) Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin (kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de 'beteren' : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	2' 3'

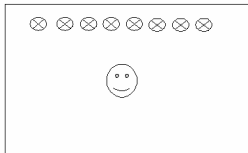
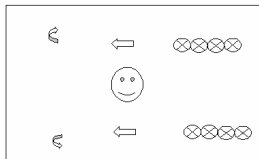
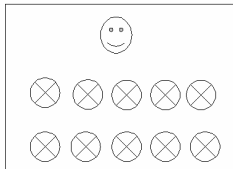
Oefening 2 Tai sabaki, opzij wegdraaien (van op kruispunt op de mat - ‘de deur openzetten’). Dit op commando links en rechts laten uitvoeren (dmv wijzen). Toepassing al in volgende oefening !	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet 	3'
Oefening 3 Het ‘deurspel’ (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de ‘schuifdeur’ (tai sabaki opzij wegdraaien) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 4a Slaapoefening uit les 2 herhalen, extra toevoeging van stap achterwaarts Oefening 4b Oefening 4a in tegengestelde richting uitvoeren. (hand grijpen (van onder naar boven !) en naar beneden ‘iets in de broekzak steken’ (van boven naar beneden !)). Oefening 4c In kleine groepjes samen met een begeleider de ‘slaap’- en ‘broekzak’-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts). De begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen uit les 1 met slaapoefening (altijd aanvallen duim boven)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden 	3' 3' 5'
Oefening 5 De kinderen zitten op 1 rij naast elkaar in handen en kniezit (bank), de laatste van de rij kruipt door de tunnel. Variaties: op de buik, op de rug, afwisselend over en onder.	Werken in groepjes van 4 kinderen, groepen niet te groot ! 	5'

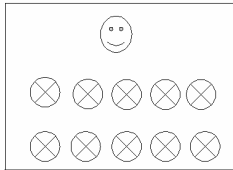
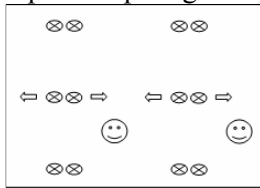
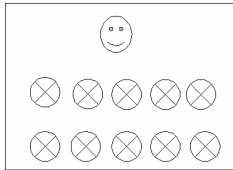
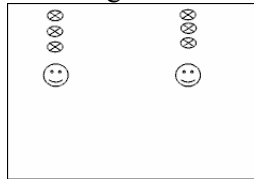
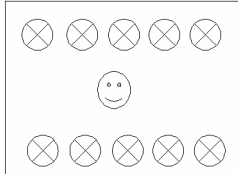
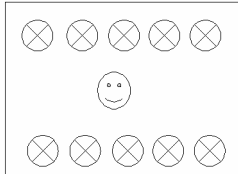
Alternatief Dassenroef op de grond: de kleuters zitten per 2 tegenover elkaar met een stukje gordel tussen hun gordel (achteraan) gestoken. Ze proberen het stukje gordel te grijpen bij de tegenstander (recht staan is verboden).		
Oefening 6 Gebruik van de platte hand en vuist. Knielend kloppen op de mat. Spelvorm: met 3 of 4 kleuters in een kring zitten en voorzichtig slagen op de gymnastiekbal.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet. 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie na opspannen van spieren - Bewust ademen en lichaamsperceptie ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen’ vervolgens gaat men vuisten maken, armspieren opspannen, schouders lichtjes opheffen, enz. tot helemaal aan de tenen. Het (lichtjes) opspannen of opheffen van een bepaald lichaamsdeel duurt 5-6 seconden. Rustpauzes tussen het opspannen ook telkens 7-8 seconden. Einde Rechtstaande groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	4'

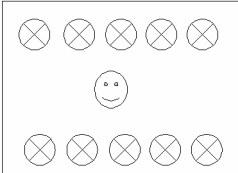
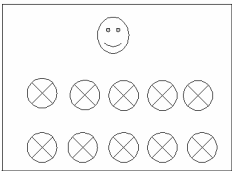
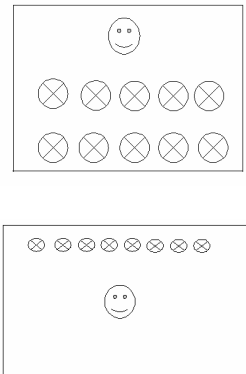
LESVOORBEREIDING (4/10)

Opmaak: VJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, tai sabaki, wurgingen en polsgrepen met bevrijdingen, basis grondwerkoefeningen en stoottechnieken.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Start zittende groet, korte uitleg + uitvoeren (basis zittende groet. Kleuters in zithouding + afgroeten; beenwerk nog niet van belang) Opwarmingsoefening Een spelletje maken Simon zegt: “om het eerst gaan zitten in groethouding, op het achterwerk gaan zitten, boe roepen, springen in de lucht, ...” Enkele grappige oefeningen mogen hier zeker niet ontbreken. Alternatief Parcours met eenvoudige oefeningen die de sfeer van ju-jitsu oproepen. - Van de ene in de andere gordel springen - Zijdelings (bijtrekpas) verplaatsen tussen de gordels - 5x een hurken met een sprong in de lucht - Onder hindernis (gordel) doorsluipen - Trappen tegen een stootkussen - 5-10x pompoefening - ... Het parcours niet te lang maken. Desnoods na enkele minuten een nieuw parcours met andere oefeningen aanmaken. Elke spiergroep proberen aan te spreken.	 De kleuters lopen vrij over de mat. Veiligheid in de gaten houden (bvb binnen de rode mat) Afhankelijk van de lengte van het parcours 1 of 2 groepen (lang parcours : 1 groep). Het is de bedoeling dat er niet te lang moet stilgestaan worden en het parcours telkens opnieuw kan doorlopen worden. 	6'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de “afklopbeweging” uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. ** Uitbreiding : vanuit zittende positie: liggen gaan en afkloppen (timing en coördinatie ↑ moeilijkheidsgraad)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	2'

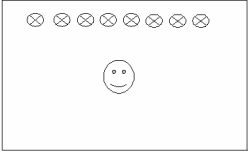
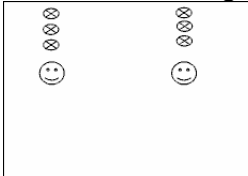
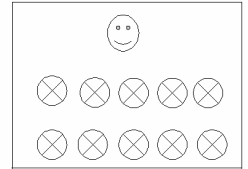
Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin; kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de 'beteren' : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	3'
Oefening 2 Het 'deurspel' (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de 'zwaai deur' (tai sabaki opzij weg draaien) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat) Eventueel afwisselen tussen 'schuif deur' (tai sabaki zijwaarts opzij) en 'zwaai deur'.	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 3a Herhaling oefeningen bevrijding uit polsgreep (duim boven – beneden). Toevoeging van stap achteruit. Oefening 3b Wurging zijwaarts : 1 hand naar de tegenovergestelde broekzak of wijzen naar tegengestelde voet (of : met een grote zwaai een zwaard grijpen of wegsteken). Oefening 3c In kleine groepjes samen met een begeleider de 'slaap'- en 'broekzak'-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts). De begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	3' 3' 5'
Oefening 4 Dassenroof op de grond: de kleuters zitten per 2 tegenover elkaar met een stukje gordel tussen hun gordel (achteraan) gestoken. Ze proberen het stukje gordel te grijpen bij de tegenstander (recht staan is verboden)	Opstelling per koppel op gemarkeerde plaats. 	5'

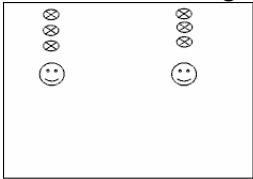
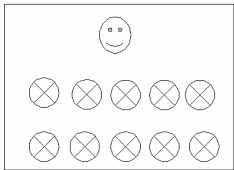
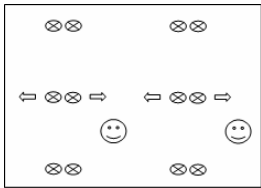
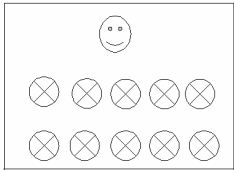
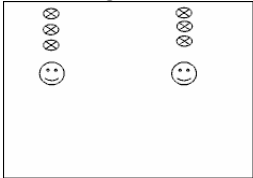
Alternatief Per 2. De ene kleuter ligt bovenop de andere en de onderste probeert vrij te komen (niet vastgrijpen). (Kinderen van zelfde gewicht en grootte samen zetten)	Opstelling per koppel op gemarkeerde plaats. 	
Oefening 5 “Kiai” roepen. Vertrekken van een dierengeluid, bijvoorbeeld een leeuw. Als de leeuw kwaad is, brult hij. Dit kan samen met aangeleerde (stoot)technieken geoefend worden. Let op het ruimteperspectief: kleuters kunnen niet in spiegelbeeld werken. Daarna dit combineren met spelvorm : met klein groepje in cirkel slaan tegen gymbal.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie via dromen - Bewust ademen - ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen. Droom over de bewegingen die je vandaag geleerd hebt. Hoe je moest bewegen, wat je moest doen.’ - Na 2 minuten moeten de kleuters alles vergeten. Dan 1 min. rustig ademen en denken aan iets van thuis. Einde Basis zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien. 	3'

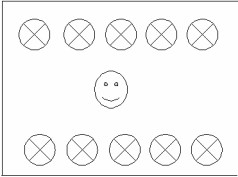
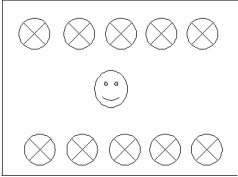
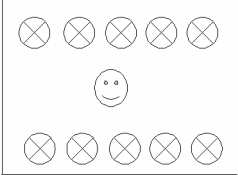
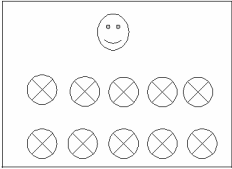
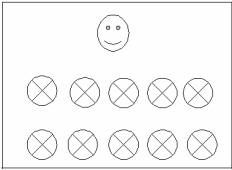
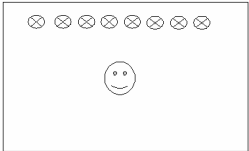
LESVOORBEREIDING (5/10)

Opmaak: VJJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, voorwaartse rol, tai sabaki, wurgingen, pols- en kledinggreep met bevrijdingen, Kuzure yoko shiho gatame en gevechtshouding.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Zittende groet, korte uitleg + uitvoeren (basis zittende groet. Kleuters in zithouding + afgroeten; beenwerk nog niet van belang) Opwarmingsoefening De kleuters moeten samenwerken en de lesgever over een bepaald punt trekken of duwen. Alternatief De kleuters verdelen in 2 of meerdere groepen. Elke groep tracht met gymnastiekballen of zachte ballen een kegel of een ander object omver te werpen of te rollen. De bal moet ook zo snel mogelijk teruggehaald worden opdat de volgende kan werpen. Om het eerst 10 punten halen. De groepen klein houden opdat iedereen bezig blijft.	 Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	5'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de “afklopbeweging” uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. ** Uitbreiding : vanuit zittende positie: liggen gaan en afkloppen (timing en coördinatie ↑ moeilijkheidsgraad) Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin; kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de ‘beteren’ : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	2'
		2'

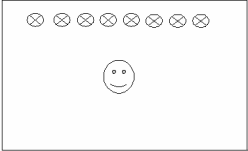
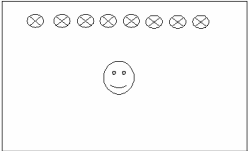
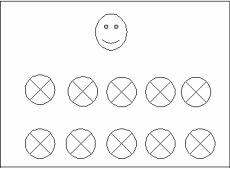
Oefening 1c Voorwaarts rollen over een gymnastiekbal met behulp van begeleider(s). Er kan al aandacht geschonken worden aan de plaatsing van het hoofd en de armen (1 arm naar voor, 1 naar opzij, oor op de bal en kijken in de richt van de arm opzij)	Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	4'
Oefening 2 Tai sabaki, schuin achterwaarts (van op kruispunt op de mat). Dit op commando links en rechts laten uitvoeren (dmv wijzen). Toepassing al in volgende oefening !	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	4'
Oefening 3 Het 'deurspel' (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de 'schuifdeur achteruit' (tai sabaki schuin achterwaarts) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat) Eventueel afwisselen met 'schuifdeur opzij' (tai sabaki zijwaarts opzij) en 'zwaai deur' (tai sabaki opzij wegdraaien)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 4a Herhaling oefeningen bevrijding uit polsgreep (duim boven – beneden). En wurging voorwaarts. Toevoeging van stap achteruit. Oefening 4b Wurging zijwaarts (en mouwgreep van opzij): 1 hand naar de tegenovergestelde broekzak of wijzen naar tegengestelde voet (of : met een grote zwaai een zwaard grijpen of wegsteken) Oefening 4c In kleine groepjes samen met een begeleider de 'slaap'- en 'broekzak'-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts) én de oefening op wurging voorwaarts (hier kan ook aanval mouwgreep worden gebruikt). De begeleider fungeert als aanvallende.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden) 	5'

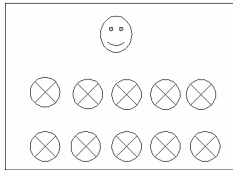
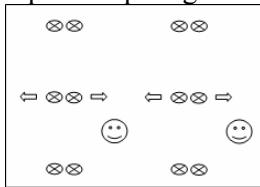
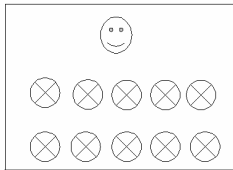
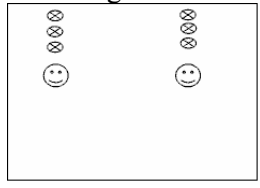
Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	
Oefening 5 Kuzure yoko shiho gatame: Tori zit op de knieën langs uke, hij legt zich loodrecht op uke en grijpt met de L-hand in de kraag van uke en met de R-arm rond de L-arm van uke. Het hoofd wordt op de borst van uke gelegd (tenen in de mat zetten) Alternatief Per 2: de kinderen grijpen elkaar in kumikata en afwisselend leggen ze elkaar zijwaarts op de grond.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden.  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 6 Gevechtshouding leren. Frontale aanvalshouding. De kleuters moeten zich groot maken en een brul van de leeuw kan hier ook helpen. Daarna zijwaartse aanvalshouding. De kleuters moeten zich smaller maken. De handen vormen vuisten of open handen op de juiste hoogte. Let op het ruimteperspectief: kleuters kunnen niet in spiegelbeeld werken.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet. 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie - Bewust ademen en lichaamsperceptie ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen. Concentreer je op je ademhaling’ op 1 minuut op signaal van de lesgever naar buiklig komen zonder dat de armen en/of de knieën de grond raken en ontspannen. Op 2 minuten terug wisselen. Einde Basis zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	3'

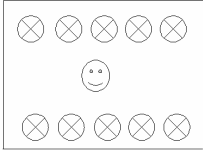
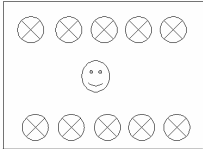
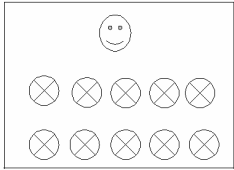
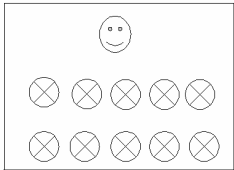
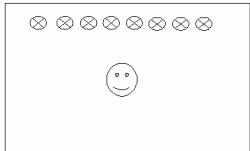
LESVOORBEREIDING (6/10)

Opmaak: VJJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, voorwaartse rol, tai sabaki, wurgingen, pols- en kledinggreep met bevrijdingen, Kuzure yoko shiho gatame en gevechtshouding.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Zittende groet, korte uitleg + uitvoeren (basis zittende groet. Kleuters in zithouding + afgroeten; beenwerk nog niet van belang) Opwarmingsoefening Reis rond de wereld. Heel de tatami vol leggen met vaste en veilige objecten als gordels, grote stootkussens, ... De kleuters mogen enkel op deze objecten lopen en niet de grond raken. De kleuters moeten overal komen en iedere kleuter start op een andere beginpositie. Bepaalde objecten kunnen een ver land voorstellen waarop men iets moet doen (bijvoorbeeld met 2 benen huppelen). Alternatief Kruipvorm van Dikke Bertha met de lesgever, waarbij de lesgever ‘de dikke Bertha’ is. Iedereen bevindt zich op handen en knieën. Elke kleuter moet op handen en knieën de overkant bereiken. Een kleuter kan tegen gehouden worden door hem of haar op de rug te draaien. Gevangen kleuters kunnen nadien meehelpen.	 Probeer op voorhand dit parcours uit te leggen en zoveel mogelijk de volledige zaal te benutten. Leerlingen aan 1 kant, ‘dikke Bertha’s’ in het midden 	7’
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de “afklopbeweging” uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. ** Uitbreiding : vanuit zittende positie: liggen gaan en afkloppen (timing en coördinatie ↑ moeilijkheidsgraad)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet. 	2’

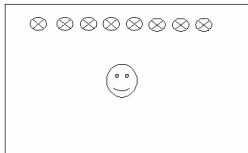
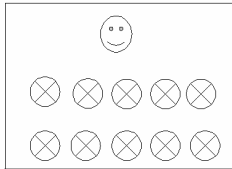
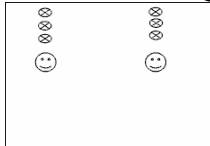
Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin; kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de ‘beteren’ : terug op de voeten ** Oefening 1c Voorwaarts rollen over een gymnastiekbal met behulp van begeleider(s). Er kan al aandacht geschonken worden aan de plaatsing van het hoofd en de armen (1 arm naar voor, 1 naar opzij, oor op de bal en kijken in de richt van de arm opzij)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  3'
Oefening 2 Het ‘deurspel’ (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de ‘schuifdeur achteruit’ (tai sabaki schuin achterwaarts) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat) Eventueel afwisselen met ‘schuifdeur opzij’ (tai sabaki zijwaarts opzij) en ‘zwaai deur’(tai sabaki opzij wegdraaien)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling.  5'
Oefening 3a Herhaling oefeningen bevrijding uit polsgreep (duim boven – beneden). En wurging voorwaarts met toevoeging van stap achteruit. Oefening 3b Wurging zijwaarts (en mouwgreep van opzij): 1 hand naar de tegenovergestelde broekzak of wijzen naar tegengestelde voet (of : met een grote zwaai een zwaard grijpen of wegsteken) Oefening 3c In kleine groepjes samen met een begeleider de ‘slaap’- en ‘broekzak’-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts) én de oefening op wurging voorwaarts (hier kan ook aanval mouwgreep worden gebruikt). De begeleider fungeert als aanvaller.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  3' Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  5'

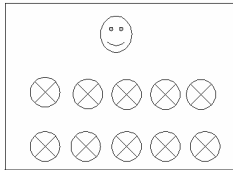
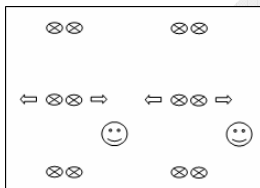
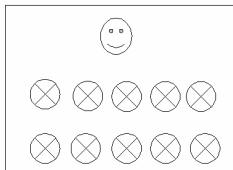
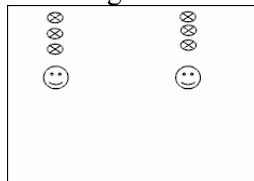
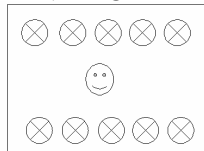
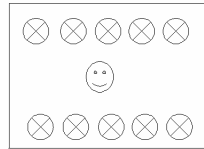
Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	
Oefening 4 Herhaling kuzure yoko shiho gatame: Tori zit op de knieën langs uke, hij legt zich loodrecht op uke en grijpt met de L-hand in de kraag van uke en met de R-arm rond de L-arm van uke. Het hoofd wordt op de borst van uke gelegd (tenen in de mat zetten) Alternatief Per 2: de kinderen grijpen elkaar in kumikata en afwisselend leggen ze elkaar zijwaarts op de grond.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 5 Gevechtshouding gebruiken. De kleuters gaan in de juiste aanvalshouding vooruit en achteruit schuifelen. "Eerst het ene been en daarna het andere". Spelvorm: als de lesgever vooruit komt, gaan de kleuters achteruit. Let op het ruimtaperspectief: kleuters kunnen niet in spiegelbeeld werken.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie - Bewust ademen en lichaamsperceptie 'Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen'. De kleuters staan recht bij voldoende vaardigheid. Anders zitten ze op de knieën zoals aangeleerd in de inleiding. De ogen zijn dicht. De lesgever tikt regelmatig verschillende kleuters aan en deze moeten gaan liggen op buik of de rug. Eens ze terug aangetikt zijn, moeten ze terug naar hun oorspronkelijke positie. Herhalen. Einde Basis zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	3'

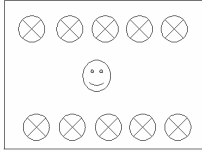
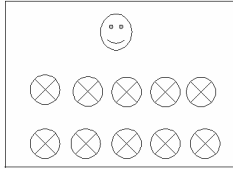
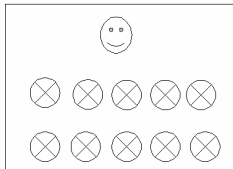
LESVOORBEREIDING (7/10)

Opmaak: VJJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, voorwaartse rol, tai sabaki, wurgingen, pols- en kledinggreep met bevrijdingen, Kesa Gatame en stoottechnieken.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Aanleren zittende groet inclusief beenwerk, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening Dassenroof rechtstaand. De kleuters steken een gordel of een koord van een twintigtal cm. achter in de gordel/broek en trachten zoveel mogelijk gordels te ontnemen bij de anderen. Alternatief Tikkertje. Variaties: meerdere tikkers, afbakening van ruimte, tikken op de armen, op het achterwerk, ...	 De kleuters zijn verspreid over een afgebakende oppervlakte.	5'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de "afklopbeweging" uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. Daarna vertrekkend vanuit zittende positie. Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin (kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de 'beteren' : terug op de voeten ** Oefening 1c Voorwaarts rollen over een gymnastiekbal met behulp van begeleider(s). Er kan al aandacht geschonken worden aan de plaatsing van het hoofd en de armen (1 arm naar voor, 1 naar opzij, oor op de bal en kijken in de richt van de arm opzij)	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  3' 3' Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders)  3'	3' 3'

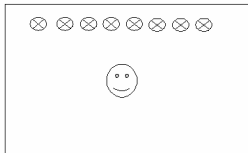
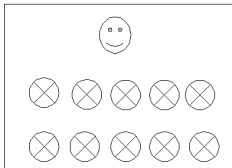
Oefening 2 Tai sabaki, schuin voorwaarts (van op kruispunt op de mat). Dit op commando links en rechts laten uitvoeren (dmv wijzen). Toepassing al in volgende oefening !	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet. 	3'
Oefening 3 Het 'deurspel' (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de 'schuifdeur vooruit' (tai sabaki schuin voorwaarts) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat) Eventueel afwisselen met 'schuifdeur opzij' (tai sabaki zijwaarts opzij), 'schuifdeur achteruit' (tai sabaki schuin achterwaarts) en 'zwaaideur' (tai sabaki opzij wegdraaien)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 4a Herhaling : polsgrepen en wurging/kledinggreep (dynamiek – herkennen aanval) Oefening 4b In kleine groepjes samen met een begeleider de 'slaap'- en 'broekzak'-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts) én de oefening op wurging voorwaarts (hier kan ook aanval mouwgreep worden gebruikt). De begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	3' 5'
Oefening 5a Herhaling kuzure yoko shiho gatame: Tori zit op de knieën langs uke, hij legt zich loodrecht op uke en grijpt met de L-hand in de kraag van uke en met de R-arm rond de L-arm van uke. Het hoofd wordt op de borst van uke gelegd (tenen in de mat zetten)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	4'

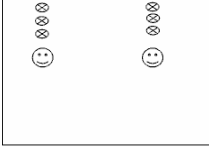
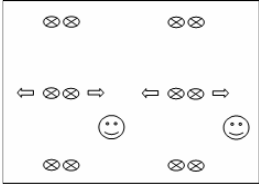
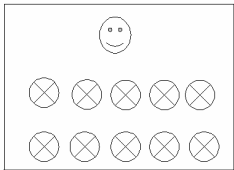
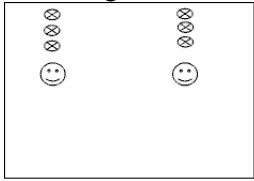
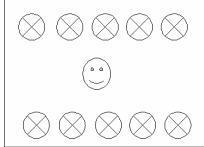
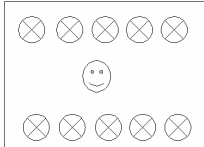
Oefening 5b Kesa Gatame. De kleuters leren in kleine stapjes de eerste bewegingen van kesa gatame beginnend vanuit een juiste eindpositie (benen) : De ene kleuter ligt op de rug, de andere zit ernaast met de benen in S-vorm. De R-arm van uke wordt onder de linkeroksel van tori gestoken. De R-hand van tori grijpt achteraan in de kraag van uke. (Opgelet : de nek niet dicht knijpen, nadruk op het grijpen van de kraag) Alternatief Per 2. De ene kleuter ligt bovenop de andere en de onderste probeert vrij te komen (niet vastgrijpen). (Kinderen van zelfde gewicht en grootte samen zetten)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden.  De kleuters zitten per koppel verdeeld over de mat.	4'
Oefening 6 Stoot voorwaarts met “kiai”. Eerst wordt een duwbeweging aangeleerd in de juiste aanvalshouding. Daarna worden de vuisten gevormd. Zowel links als rechts. Let op het ruimteperspectief : kleuters kunnen niet in spiegelbeeld werken. Spelvorm: de kleuters “duwen” de lesgever als het ware met een zucht weg (kleuters beelden een stoot uit in de lucht en de lesgever voelt deze als het ware).	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	4'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie met een ‘verhaaltje’ - Bewust ademen ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen. Jullie zijn de ‘blauwe lucht’. Alle oefeningen van deze les passeren voorbij op enkele wolken. Je plaatsje thuis van jou alleen is ook een wolk. En dat passeert. Jij kijkt neer op alle wolken. En elk passerend wolkje geeft je een leuk en warm gevoel.’ Einde Zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	3'

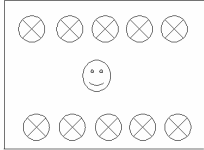
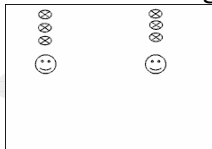
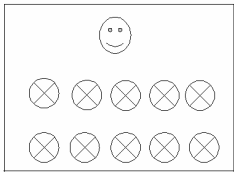
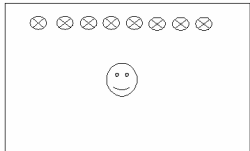
LESVOORBEREIDING (8/10)

Opmaak: VJJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, voorwaartse rol, tai sabaki, wurgingen, pols- en kledinggreep met bevrijdingen, Kesa Gatame en stoottechnieken.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Zittende groet inclusief beenwerk, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening Fantasieverhaal waarbij de kleuters dieren en fictieve wezens moeten nadoen (wandelen als een kabouter, bewegen als een slang, elegant/mooi lopen als een zwaan, veel lawaai maken als een aap) Alternatief Reis rond de wereld. Heel de tatami vol leggen met vaste en veilige objecten als gordels, grote stootkussens, ... De kleuters mogen enkel op deze objecten lopen en niet de grond raken. Na een kleine kennismaking wordt er een tikker (of meerdere tikkers) in het spel in gebracht. Diegene die getikt is, moet ter plaatse blijven staan om bevrijd te worden door een andere kleuter.	 De kleuters zijn verspreid over een afgebakende oppervlakte. Probeer op voorhand dit parcours uit te leggen en zoveel mogelijk de volledige zaal te benutten.	7'
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de "afklopbeweging" uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. Daarna vertrekkend vanuit zittende positie Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin; kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de 'beteren' : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet. 	3' 3'

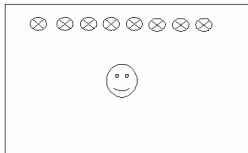
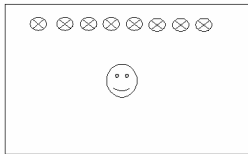
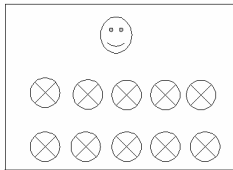
Oefening 1c Voorwaarts rollen over een gymnastiekbal met behulp van begeleider(s). Er kan al aandacht geschonken worden aan de plaatsing van het hoofd en de armen (1 arm naar voor, 1 naar opzij, oor op de bal en kijken in de richt van de arm opzij)	Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	4'
Oefening 2 Het 'deurspel' (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de 'schuifdeur vooruit' (tai sabaki schuin voorwaarts) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat) Eventueel afwisselen met 'schuifdeur opzij' (tai sabaki zijwaarts opzij), 'schuifdeur achteruit' (tai sabaki schuin achterwaarts) en 'zwaai deur' (tai sabaki opzij wegdraaien)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 3a Herhaling : polsgrepen en wurging/kledinggreep (dynamiek – herkennen aanval) Uitbreiding: Boven op de pols grijpen : cirkelbeweging met de armen (treintje) Oefening 3b In kleine groepjes samen met een begeleider de 'slaap'- en 'broekzak'-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts) én de oefening op wurging voorwaarts (hier kan ook aanval mouwgreep worden gebruikt). De begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voor doet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	3' 5'
Oefening 4a Herhaling kuzure yoko shiho gatame: Tori zit op de knieën langs uke, hij legt zich loodrecht op uke en grijpt met de L-hand in de kraag van uke en met de R-arm rond de L-arm van uke. Het hoofd wordt op de borst van uke gelegd (tenen in de mat zetten)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	4'

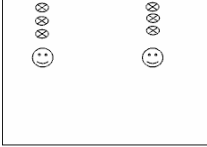
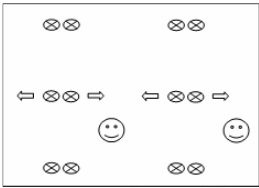
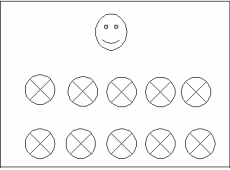
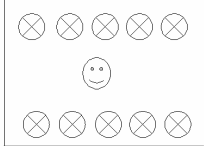
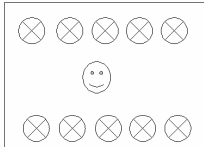
Oefening 4b Herhaling Kesa Gatame vanuit kniezit kleuters leren in kleine stapjes de eerste bewegingen van kesa gatame beginnend vanuit kniezit en voortgaand naar de eindpositie. De ene kleuter ligt op de rug, de andere zit ernaast met de benen in S-vorm. De R-arm van uke wordt onder de linkeroksel van tori gestoken. De R-hand van tori grijpt achteraan in de kraag van uke. (Opgelet : de nek niet dicht knijpen, nadruk op het grijpen van de kraag) Alternatief Per 2: tori neemt uke in Kesa Gatame, uke trekt tori over zodat de rollen wisselen (tori helpt mee). Zo rollen ze samen de mat over. (De R-hand grijpt de schouder ipv de kraag)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden.  De kleuters zitten per koppel verdeeld over de mat.	3'
Oefening 5 Tikkertje met de juiste stootbeweging. Er worden objecten gekozen waartegen de kleuters mogen stoten (bijvoorbeeld in een treintje tegen een statische of dynamische hand(pad) stoten van de lesgever of gymnastiekballen gebruiken). De kleuters mogen ook eens een trap uitvoeren met de benen.	Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	5'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie na opspannen van spieren - Bewust ademen en lichaamsperceptie ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen.’ Op signaal van de lesgever moeten alle kleutertjes hun lichaam opspannen. De lesgever ‘verplaatst’ een kleuter (opnemen, zachtjes omdraaien, zachtjes wegtrekken,...) De lesgever geeft terug een signaal om te ontspannen. Einde Zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	3'

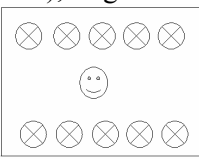
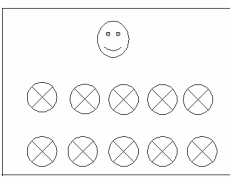
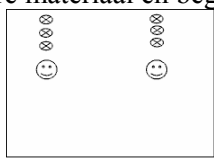
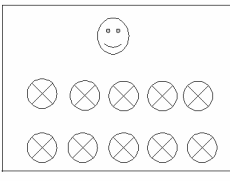
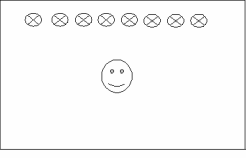
LESVOORBEREIDING (9/10)

Opmaak: VJJF jeugdcommissie

Lesthema:	Zittende groet, achterwaartse val, voorwaartse rol, tai sabaki, wurgingen, pols- en kledinggreep met bevrijdingen, Kesa Gatame, Yoko Shiho Gatame en traptechnieken.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	Kennis opbouwen over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Inleiding Zittende groet inclusief beenwerk, korte uitleg + uitvoeren Opwarmingsoefening Kruipvorm van Dikke Bertha met de lesgever, waarbij de lesgever ‘de dikke Bertha’ is. Iedereen bevindt zich op handen en knieën. Elke kleuter moet op handen en knieën de overkant bereiken. Een kleuter kan tegen gehouden worden door hem of haar op de rug te draaien. Gevangen kleuters kunnen nadien meehelpen. Alternatief Zo stevig als een rots. 1 kleuter maakt een stevig pakje en een andere probeert dit lost te maken. Eerst mag er veel weerstand geboden worden, daarna iets minder zodat iedereen het cadeautje kan opendoen! Nadien wisselen van functie. (Kinderen van zelfde gewicht en grootte samen zetten)	 Leerlingen aan 1 kant, ‘dikke Bertha’s’ in het midden.  De kleuters zitten per koppel verspreid over de mat.	7’
Kern Oefening 1a De kleuters liggen verspreid over de mat op hun rug en voeren de “afklopbeweging” uit op de mat. Er wordt op toegezien dat een juiste handpositie wordt gebruikt en dat de hoek waarin ze afkloppen correct is. Daarna vertrekkend vanuit zittende positie. Oefening 1b Basis achterwaartse val : bolletje maken en rol naar achter (met hulp middel gordelstukje of sponsje onder de kin; kin tegen de borstkas). De armen zijn naast het lichaam. ** Uitbreiding voor de ‘beteren’ : terug op de voeten **	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordeet. 	3’ 3’

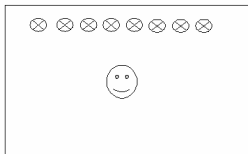
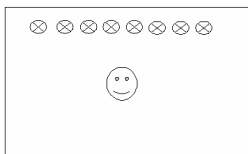
Oefening 1c Voorwaarts rollen over een gymnastiekbal met behulp van begeleider(s). Er kan al aandacht geschonken worden aan de plaatsing van het hoofd en de armen (1 arm naar voor, 1 naar opzij, oor op de bal en kijken in de richt van de arm opzij)	Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	4'
Oefening 2 Het 'deurspel' (oefening op tai sabaki): 2 kleuters aan één kant van de mat, 2 aan de andere kant en 2 in het midden. De valbal wordt van de ene kant naar de andere kant van de mat gerold. De twee kleuters in het midden zijn de 'schuifdeur vooruit' (tai sabaki schuin voorwaarts) die telkens moet opengaan als de bal eraan komt (open als de bal over een gemarkeerd punt gaat). Afwisselen met 'schuifdeur opzij' (tai sabaki zijwaarts opzij), 'schuifdeur achteruit' (tai sabaki schuin achterwaarts) en 'zwaaiendeur' (tai sabaki opzij wegdraaien)	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. Markeringen met tape op de grond voor plaatsbepaling. 	5'
Oefening 3a Herhaling : polsgrepen en wurging/kledinggreep (dynamiek – herkennen aanval) Uitbreiding: Boven op de pols grijpen : cirkelbeweging met de armen (treintje) Oefening 3b In kleine groepjes samen met een begeleider de 'slaap'- en 'broekzak'-oefening trainen met aanval rechte polsgreep boven en onder (eventueel links en rechts) én de oefening op wurging voorwaarts (hier kan ook aanval mouwgreep worden gebruikt). De begeleider fungeert als aanvaller. Alternatief voor beteren (2^e cursus) Combineren van aanvallen herkennen met oefeningen uit de vorige lessen.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet.  Maximum 4 (5) kinderen per begeleider (anders slaat verveling toe door wachttijden)  Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	3' 5'
Oefening 4a Herhaling kuzure yoko shiho gatame : Tori zit op de knieën langs uke, hij legt zich loodrecht op uke en grijpt met de L-hand in de kraag van uke en met de R-arm rond de L-arm van uke. Het hoofd wordt op de borst van uke gelegd (tenen in de mat zetten)	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden. 	4'

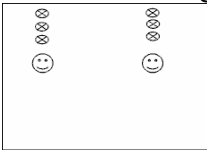
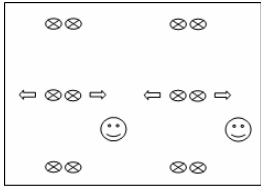
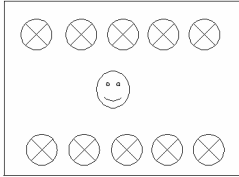
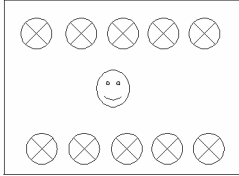
Oefening 4b Herhaling Kesa Gatame vanuit kniezit kleuters leren in kleine stapjes de eerste bewegingen van kesa gatame beginnend vanuit kniezit en voortgaand naar de eindpositie. De ene kleuter ligt op de rug, de andere zit ernaast met de benen in S-vorm. De R-arm van uke wordt onder de linkeroksel van tori gestoken. De R-hand van tori grijpt achteraan in de kraag van uke. (Opgelet : de nek niet dicht knijpen, nadruk op het grijpen van de kraag) Alternatief 1 Bevrijding uit wurging op de grond: partner afwerpen (aanvullend of inleidend voor oefeningen grondwerk) Alternatief2 Eenvoudig grondgevecht : per 2, ruggen tegen elkaar op signaal proberen de kinderen elkaar op de rug te krijgen (niet naar achter duwen enkel zijwaarts). Toepassing van houdgrepen.	Opstelling in 2 rijen (per koppel op gemarkeerde plaats), lesgevers in het midden.  De kleuters zitten per koppel verdeeld over de mat. De kleuters zitten per koppel verdeeld over de mat.	4'
Oefening 5 Juiste traptechniek aanleren. A.h.v. een verhaaltje wordt er aangeleerd om eerst de knie te heffen en vervolgens de trap met het been uit te voeren. De kleuters bevinden zich zogezegd in diep water of slijk en moeten dus hun knie hoog opheffen vooraleer te trappen. Uitbreiding : Gymnastiekbal ‘wegtrappen’.	Vaste plaats (gordelcirkel - kruispunt). 1 lesgever vooraan die voordoet bij het aanleren.  Probeer in groepen te werken (afhankelijk van het beschikbare materiaal en begeleiders) 	4'
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie met een ‘verhaaltje’ - Bewust ademen ‘Doe je ogen dicht en blijf rustig ademen.’ De lesgever vertelt een verhaaltje waarbij de kleuters bepaalde oefeningen moeten inbeelden en hoe ze dit aan hun ouders of met hun ouders zouden doen. Dit ter voorbereiding van les 10. Einde Zittende groet	Alle leerlingen in ruglig op de grond op gemarkeerde plaatsen. Ruimte tussen de kleuters voorzien.  	3'

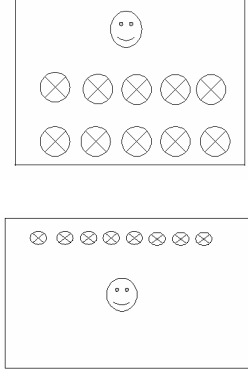
LESVOORBEREIDING (10/10)

Opmaak: VJFF jeugdcommissie

Lesthema:	Herhalingsles (met ouders) over alle voorgaande thema's.
Doelgroep:	Kleuters.
Leerdoel(en):	De kleuters hebben op het einde van de 10 lessenreeks een basis kennis over valbewegingen, rolbewegingen, verplaatsingen, grondwerk, afstand en bevrijdingen.

Activiteiten en leerinhouden	Organisatie en management	Tijd
Inleiding <u>Opmerking</u> : Alle leerlingen ju-jitsu-gi (alleen jas) aan en gordel geknoopt voor de les. Kleuters mogen de gordel mee helpen aandoen bij de ouders. Inleiding Zittende groet inclusief beenwerk, uitleg van de kleuters. Ouders moeten kleuters nadoen. Nadien melding dat de kleuters de les vandaag zullen geven. Opwarmingsoefening Trek- en duwspel. Eén van de ouders ligt op de mat (en werkt subtiel mee). De kleuters moeten de ouders over een streep kunnen trekken, duwen, ... Dit kan door samen te werken of eerst beginnen met de eigen ouder. Alles mag, zelfs kietelen. Alternatief Opwarming voor de ouders en grappig voor de kleuters. De ouders mogen namelijk eens werken! De kleuter zit in de schoot van een ouder. De ouder moet als een spin op handen en voeten voorwaarts of achterwaarts een lijn bereiken. Alternatief 2 Kruipvorm van Dikke Bertha met de lesgever, waarbij de ouders 'de dikke Bertha's' zijn. Iedereen bevindt zich op handen en knieën. Elke kleuter moet op handen en knieën de overkant bereiken. Een kleuter kan tegen gehouden worden door hem of haar op de rug te draaien. Gevangen kleuters kunnen nadien meehelpen.	 Ouders en kinderen aan 1 kant van de mat. Ouders en kinderen aan 1 kant van de mat. Leerlingen aan 1 kant, 'dikke Bertha's' in het midden. 	10'

Kern Oefening 1 Sherborne oefening. Voorwaartse rol met de ouders (of lesgever). Één ouder zit op de grond met gestrekte benen. Het kind staat achter de ouder, leunt over één schouder en zet de handen tussen de benen van de ouder. De ouder duwt het hoofd en schouder van het kind onderin naar zich toe, terwijl hij/zij het zitvlak ondersteunt. De kleuter ontrolt volledig op de benen van de ouder. De tweede ouder kan begeleiden. Alternatief (of extra oefening) De voorwaartse rol met gymnastiekbal voordoen aan de ouders (al dan niet met begeleiding).	Ouders en kinderen verspreid over de mat. 	5'
Oefening 2 Herhalen tai sabaki, eventueel met ouders erbij. Het 'deurspel'.	2 groepen opstellen tegenover mekaar. Per groep een begeleider. 	5'
Oefening 3 Herhalen bevrijdingen met ouders, begeleider of partner (voor gevorderden)	Opstelling in 2 rijen (per koppel (ouder kind) op gemarkeerde plaats- of verspreid per koppel over de mat), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 4 Kesa Gatame en Yoko Shiho Gatame met de ouders uitvoeren.	Opstelling in 2 rijen (per koppel (ouder kind) op gemarkeerde plaats- of verspreid per koppel over de mat), lesgevers in het midden. 	5'
Oefening 5 De kleuters mogen de trap en stoottechnieken aan de ouders aanleren onder toezicht oog van de lesgever. Er wordt materiaal zoals (gymnastiek)ballen of ballonnen voorzien en de kleuters staan met de ouders in een kring.	Groepjes ouders en kinderen in cirkelvorm al naargelang de plaats en het beschikbare materiaal.	5'

Oefening 6 Een luide “Kiai” met de ouders erbij!	Ouders en kinderen verspreid over de mat.	1’
Slot Slotoefening: spelvorm. Stilte vragen. Relaxatie met de ouders Een oefening kiezen uit voorgaande relaxatioefeningen die mogelijk is met de ouders. Bijvoorbeeld de ouders de kleuters laten ‘verplaatsen’ zoals in lesvoorbereiding 7. Einde Zittende groet	Iedereen verspreid over de mat lesgever vooraan. 	4’