

Onderricht

Inleiding

Het is zeker niet de bedoeling om via deze website de judosport volledig te willen doorlichten. Judo leer je tenslotte door bij een club aan te sluiten en op de judomat de technieken aan te leren en te vervolmaken.

Wel leek het ons nuttig om een zeer summier beeld van het KODOKAN-judo te geven. Vooral onze beginnende judoka's kunnen in het kader van hun streepjes (zie oefenprogramma's in het menu) hier toch heel wat interessante informatie nalezen.

De eerste link "**historiek**" is gewijd aan de geschiedenis van het judo. Het is voor iedere judoka een must om een inzicht te hebben wie onze stichter JIGORO KANO was, hoe het KODOKAN-JUDO is ontstaan, hoe het zich heeft ontwikkeld.

In de tweede link "**filosofie**" gaan we naar de filosofische achtergrond van het judo. Dit om de vaak voorkomende misvattingen bij vergelijking met andere vechtsporten te vermijden.

Daar het judo een Oosterse vechtsport is, wordt in de link "**etiquette en gewoonten in het judo**" het nodige belang gehecht aan de oefenzaal, de judokledij, het groeten, de hygiëne en de leefregels op de judomat.

In de link "**technieken**" geven we een globaal overzicht van de indeling van de judotechnieken, enkele trainingsvormen, het valbreken, de indeling van de NAGE-NO-KATA en de GOKYO-reeksen van het Kodokan-judo.

De laatste link "**lexicon**" geeft een beknopt overzicht van de belangrijkste of meest voorkomende Japanse woorden in het judo.

Veel leesgenot!

Geert Goetschalckx

Secretaris

Hulptrainer-Initiator

Bronvermelding

Bloso-cursus Initiator/Jeugdsportbegeleider Judo

Judo, Encyclopedie in beeld F.M. Van Haesendonck Standaard Uitg. 6e druk

Judo door Ichiro Abe, Universitaire Publicaties Brussel

Judoboek Judoclub Jita Kyoei Duffel