

Beste judoka's en ouders,

De praktijk heeft ons geleerd dat het klassieke onderricht in het judo een zeer moeilijke opdracht is voor onze trainers.

Vandaar dat door de Vlaamse Judo Federatie in 1992 aan alle judoclubs in Vlaanderen een speciaal kinder- en jeugdprogramma werd aangeboden.

In 2012 werden deze oefenprogramma's aangepast tot de "**Judo leerlijn**", waarin niet alleen rekening wordt gehouden met een minimum leeftijd en een minimum aantal trainingen maar ook met een wachtperiode.

Ons trainersteam heeft deze nieuwe oefenprogramma's bestudeerd met als gevolg dat ons lesprogramma en onze examens opnieuw hierop afgestemd worden.

Ons kinder- en jeugdprogramma is bestemd voor onze judoka's van team A.

De gordels behouden dezelfde kleur, maar in team A maken we een onderverdeling van twee zwarte streepjes.

Bijvoorbeeld een judoka met een witte gordel kan tot twee zwarte streepjes bekomen op de gordel. Om die streepjes te behalen moet de judoka een minimum aantal trainingen gevolgd hebben, rekening houden met een wachtperiode en slagen in een examen over 5 punten van het oefenprogramma. Opgelet: het aantal trainingen en de wachtperiodes zijn enkel een toelatingsvoorwaarde. De hoofdtrainer beslist uiteindelijk of de judoka zich kan aanbieden voor een examen, waarvan het resultaat bepalend is voor het behalen van het streepje of een hogere gordel.

Na het behalen van twee streepjes op de witte, de gele en de oranje gordel, en mits de vereiste minimumleeftijd kan de judoka dan examen afleggen over het volledige oefenprogramma voor de hogere graad.

Het huishoudelijk reglement van de Vlaamse Judofederatie verbiedt het toepassen van klemmen en verwurgingen onder de vijftien jaar. Het zuiver aanleren van deze technieken kan wel gebeuren onder de vijftien jaar in team B met de nodige voorzichtigheid en strenge controle van de trainer, om zo onze judoka's voor te bereiden op hun overstap naar belofte, waar klemmen en verwurgingen geoorloofde technieken zijn.

Vandaar dat de judoka's van team A ten hoogste een oranje-groene gordel kunnen behalen. Bij overstap naar team B kunnen zij dan een bijkomend examen afleggen voor de wurgingen en de armklemmen om de volwaardige groene gordel te behalen.

Bij aansluiting krijgt ieder nieuw lid een examenboekje met de volledige oefenprogramma's voor beide teams.

Judo is niet alleen het aanleren van technieken of randori. In de examenstof is eveneens een stuk theorie verwerkt. Vandaar dat onder de link onderricht in het hoofdmenu nog een stuk informatie uit het Judoboek JC Lier werd overgenomen. Historiek en filosofie van het Kodokan-judo, etiquette, basisprincipes van het judo en wedstrijdregels. Al deze punten zouden tot het algemeen kennispakket van iedere judoka moeten behoren.

Per judoseizoen zullen er drie keer examens worden afgenomen, meestal op een vrijdag in november, maart en juni. Opgelet: tijdens deze 3 examenavonden worden enkel judoka's op de judomat toegelaten die in aanmerking komen voor een examen, de normale training vervalt dus.

De trainers stellen vast dat de basiskennis van de Japanse judowoorden tijdens elke examenronde een heikel punt blijft ondanks het regelmatig terugkomen op deze woordjes tijdens de trainingen.

Vandaar dat onze hoofdtrainer aan alle judoka's van team A heel duidelijk heeft gesteld dat dit niet zo verder kan en dat we bij elk examen zullen starten met het opvragen van 5 Japanse woordjes. Indien er minimum 3 woordjes niet gekend zijn, stopt het examen onmiddellijk en wordt de judoka naar de volgende examenronde doorverwezen.

Trainersteam KJC Lier