

Trek duw balans oefeningen / spelletjes

1.

Met tweetallen.

Vanuit een correcte basis KUMI-KATA (pakking) hinkelen. Probeer nu door te trekken en te duwen je partner met twee voeten op de grond te krijgen. (**balans, evenwicht**)

2.

Met tweetallen.

Vanuit een correcte basis KUMI-KATA bewegen over de mat. Door te duwen en te trekken proberen je partner uit balans te krijgen en hem op één been te zetten. (**balans, evenwicht**)

3.

Met tweetallen.

Vanuit een correcte basis KUMI-KATA je partner naar de overkant van de mat trekken. Je partner geeft 'aangepaste weerstand'. Naar de overkant trekken door middel van arm-actie, (**alleen armen**) En niet door aan elkaar te gaan 'hangen'.

4.

Met tweetallen.

Vanuit een correcte basis KUMI-KATA proberen elkaar uit een aangegeven vierkant of cirkel te duwen of te trekken.

5.

Duw je partner over de lijn. (**judo rugby**)

Ga op je knieën zitten met de schouders tegen elkaar. (niet staan) Duw elkaar over een lijn 1punt.



6.

Trap niet op de band

Leg een band tussen 2 judoka's. Laat ze elkaar vastpakken.

D.m.v trekken en duwen moeten ze proberen ervoor te zorgen dat de tegenpartij de band niet raakt. (bij raken 1 punt)



7.

Zit op de band.

Probeer op de band te gaan zitten. Pak elkaar vast (judopakking)

En probeer op de banden te gaan zitten die je in het begin hebt neergelegd.

Als je erop zit heb je 1 punt.



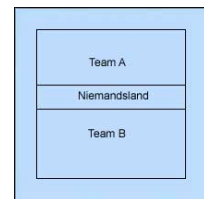
8.

Pak te tegenpartij (staan of zittend).

Verdeel de groep in tweeën.

De mat is verdeelt in twee matten met daartussen een stukje niemandsland.

- Opdracht probeer zoveel mogelijk judoka's van de tegenpartij in je eigen vak te krijgen.
- Niemandslaan is neutraal gebied en toegankelijk voor iedereen.
- Wanneer je in het vak van de tegenpartij komt dan moet je de tegenpartij gaan helpen.
- Winnaar is de partij met de meeste mensen na afloop.



Variatie voor kleuters:

De mat is een grote jungle en iedereen is een aapje.....

9.

Verplaats de Sensei.

Verdeel de groep in twee groepjes.

De sensei ligt in het midden van de mat, op teken kruipen de judoka's naar hem toe.

En proberen hem over de achterlijn te trekken.

10.

Balansspel.

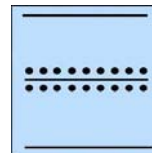
T en U staan tegenover elkaar met de handen tegen elkaar aan. Beide moeten nu gaan duwen of door mee te geven.

Als de andere een stap maakt dan is dit een balansverstoring en 1 punt voor....De handen moeten contact blijven houden.

11.

De judoka's staan op de werklijn en houden de handpalmen tegen elkaar.

- Opdracht 1: probeer de overkant te bereiken, zonder te draaien, alleen door te duwen. Verhinder dit voor de ander
- Opdracht 2: pak de polsen van elkaar beet, nu de ander naar je eigen kant trekken.



We zitten nu hurkzit op de werklijn met de handpalmen tegen elkaar

- Opdracht 3: probeer de ander om te duwen met alleen je handen.
- Opdracht 4: handen bij elkaar op de schouder, duw de ander om

Doel: uke valt of opzij, of naar achter. Wanneer uke naar achter valt, passeer techniek maken. Wanneer uke naar opzij dreigt te vallen en op zijn handen steunt (bokzit), dan kanteling maken.

12.

- De judoka's staan op de werklijn en houden de handpalmen tegen elkaar.
- Opdracht 1: probeer de overkant te bereiken, zonder te draaien, alleen door te duwen. Verhinder dit voor de ander.
- Opdracht 2: pak de polsen van elkaar beet, nu de ander naar je eigen kant trekken.

13.

- Uke en tori staan op een been en hebben de standaard judopakking vast. Probeer de ander uit balans te krijgen zodat hij zijn voet op de grond zet.
- Uke en tori staan met de rug naar elkaar toe. De handen worden niet gebruikt. Probeer de ander met je zitvlak uit balans te brengen zonder dat je de eigen voeten verplaatst.
- Uke en tori staan tegenover elkaar en kijken elkaar aan. Ze hebben hun armen achter hun hoofd. Probeer met de ellebogen de ander achteruit te duwen.
- Uke en tori staan tegenover elkaar op schouderbreedte. Uke heeft zijn handen gestrekt naast zijn lichaam. Tori ligt zijn handen op de polsen van uke zonder deze beet te pakken. Uke brengt langzaam zijn gestrekte armen boven zijn hoofd. Tori geeft weerstand. Kan ook anders om. Uke en tori staan tegenover elkaar en hebben de standaard pakking vast. Tussen hun ligt een bal. opdracht is om de ander op de bal te laten zitten.

14.

Vakstoeien.

We verdelen de mat in 4 vakken.

Iedereen begint in 1 vak probeer nu de judoka's over de rand te duwen.

Ben je eruit gewerkt ga je in dat vak hetzelfde doen.

Doel: probeer zo lang mogelijk in een vak te blijven.

Vak 1	Vak 2
Vak 3	Vak 4

15.

Duwen vanuit hurkzit.

Tori en uke zitten met de ruggen tegen elkaar en proberen elkaar vanuit het midden naar de rand te duwen.

16.

Balansoefening.

Beide judoka's hebben elkaar vast en staan op 1 been. Probeer nu de tegenstander uit balans te krijgen dmv trekken en duwen.

Variatie:

Beide hebben 1 rever vast.