

Eerste ronde (10.15 – 11.15 uur)

NVJL: Vergeten en onbekende judotechnieken

Door: Sven Borst en Tom Gerkema

Voor: veteranen, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Wat je niet weet is onbekend maar wat onbekend is kun je zichtbaar maken en trainen.

Sven Borst en Tom Gerkema gaan diverse judotechnieken belichten die velen niet weten en in het wedstrijdjudo niet van toepassing zijn. Een inspirerende judotraining die ook voor de jiu-jitsuka een welkom is.

Ademhaling ©

Door: Lars Huizinga

Voor: budoleraren, trainers, coaches

Zet je ademhaling in om je prestatie te verbeteren. Tijdens deze inspiratiesessie neemt Lars Huizinga je mee in de theorie achter de ademhaling en hoe kun je oefeningen inzetten om prestaties te verbeteren en wanneer zet je deze in. Leer, ervaar en doe mee tijdens deze inspiratiesessie van Lars Huizinga, founder van IJskracht.

Klimaat van aandacht: inclusieve jeugdsport

Door: Stichting het vergeten kind

Voor: budoleraren, trainers, coaches, bestuurders

Doel van Het Klimaat van Aandacht is om een omgeving te creëren waarin het kind de aandacht krijgt die het verdient. De aanpak is gericht op het gedrag van ouders, leerkrachten, trainers en draait om willen, zien en doen. De motivatie (het willen) is de motor waarmee – in dit geval – trainers een band met het kind aangaan.

JBN Club (theoriesessie)

Door: Foys

Voor: bestuursleden, clubeigenaren, ledenadministratie en overige geïnteresseerden

Uitleg over het JBN club ledensysteem door ontwikkelaar Foys.

Tweede ronde (11.30 – 12.30 uur)

Jiu-jitsu

Door: Joost Verbrugge en Kees Broertjes

Voor: veteranen, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

In deze sessie nemen Joost Verbrugge en Kees Broertjes je mee in het jiu-jitsu waarbij de realiteitswaarde en de zelfverdedigingswaarde van het jiu-jitsu voorop staan.

IJF wedstrijdreglement ©

Door: NSCJ

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

De NSCJ geeft uitleg over de actuele IJF-regels.

Sportplezier voor 13-18 jarigen ©

Door: Jeugd Innovatie Centrum, Hogeschool Windesheim

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Vooraf na het 12^e levensjaar zien we, zeker ook in de judosport een steile (zwarte) skihelling in de curve van het aantal leden. Het zou de sport (aanbieders en beoefenaars) enorm helpen als we beter inzicht hebben in de redenen waarom kinderen in de leeftijd tussen 13-18 uitstromen. Werken met pubers vereist weer extra pedagogische, methodische en didactische competenties. Uit onderzoek blijkt een effectieve relatie tussen trainer en jongere een belangrijk werkzaam element te zijn. In deze sessie gaan we hier dieper op in aan de hand van praktische voorbeelden.

De eeuwige band

Door: Marjolein van Unen

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Marjolein van Unen haalde op en naast de mat vele successen. Zelf won ze als topjudoka drie keer de Europese titel en kroonde zich tweemaal tot Vice-Wereldkampioen. Daarnaast werd ze de eerste vrouwelijke judobondscoach en wonnen haar judoka's twee wereldtitels, zes Olympische medailles en zeven Europese titels.

In deze inspiratiesessie zal Marjolein vertellen over haar carrière als coach en daarnaast neemt ze iedereen mee in haar boek 'Eeuwige band'. In het vorig jaar verschenen boek staan 35 interviews met (ex-) topjudoka's en coaches.

Derde ronde (13.00 – 14.00 uur)

NVJJL: Kata

Door: NKC

Voor: veteranen, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Dit is vast iets voor jou!

Ben je vastberaden om je judo-vaardigheden te versterken? Doe dan mee met deze sessie!

Het technisch perfectioneren van judo oefeningen vergt een kritische blik en herhaling in een vaste vorm. In dit uur begeleiden nationale trainers van de kata kernploeg je door gevarieerde oefeningen en laten je zien hoe je kata kunt trainen om je technische precisie te vergroten. Of je nu een doorgewinterde judoka bent of net begint, deze training is toegankelijk voor alle niveaus. Trek je judopak aan en ontdek de voldoening van het verfijnen van je judo-techniek, met de verwevenheid van kata. Doe mee en til je judo-vaardigheden naar nieuwe hoogte!

Hoe krijgen we kinderen enthousiast voor wedstrijdjudo ©

Door: Thijs Linsen & Kai Krabben

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Hoe enthousiasmeer je kinderen voor wedstrijdjudo? JBN Regiotrainers Thijs Linsen en Kai Krabben nemen de trainers/coaches mee in hun ideeën hierover en delen tips en tricks tijdens een praktijksessie op de mat.

Jiu-jitsu; van spel naar gevecht

Door: Ruben Assmann

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Van niets iets maken en vanuit spelvormen door werken naar gevecht situaties. Jiu-jitsu is tegelijkertijd sport en zelfverdediging, maar ook een traditionele gevechtscunst. In deze workshop gaan we naar alle drie de aspecten toewerken met spel, plezier en dynamiek als basis.

Vierde ronde (14.00 – 15.00 uur)

NVJL: Plezier in les krijgen en plezier in lesgeven

Door: Wim van de Sluis

Voor: veteranen, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Jiu-jitsu docent Wim van de Sluis zal je met plezier en humor laten voelen wat binding en verbinding is om de judo en jiu-jitsu les een succes te laten worden. Deze training is geschikt voor alle budoka's.

Masterclinic ©

Door: Guusje Steenhuis en Garmt Zijlstra

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

Masterclinic verzorgd door topjudoka Guusje Steenhuis en Garmt Zijlstra. In deze clinic nemen, meervoudig medaillewinnares op de WK, Guusje Steenhuis en haar coach Garmt Zijlstra jullie mee in haar favoriete worpen.

Aikido

Door: Harry Kat

Voor: coaches, leraren, sporters en overige geïnteresseerden

"The aim of budo is a person that is organized to move with minimum effort and maximum efficiency, not through muscular strength, but through increased consciousness of how movement works" (Moshe Feldenkrais).

In deze sessie die openstaat voor alle budo beoefenaars wordt er aandacht geschonken aan Shisei wat bestaat uit de subcomponenten:

- kijken, waarnemen
- verticale as
- ademen
- zonder gedachten 'lege geest'