

Beste judoka's en aanverwanten,

Wederom mogen we dit jaar (en voor een deel volgend jaar) niet binnen judolessen geven. In de zomer hebben we voor de jeugd gebruik gemaakt van een deeloplossing om buiten aan de slag te gaan. Daar kiezen we nu, gezien het jaargetijde, niet voor. Is er dan helemaal niets te doen in deze lockdown periode? Jawel! We bieden jullie krachtlessen aan voor het hele gezin. Dus vraag je ouders, broers en zussen om lekker mee te doen.

De krachtlessen bestaan uit 2 onderdelen:

1 een schema voor het hele gezin met krachtoefeningen waarbij gebruik wordt gemaakt van het eigen lichaam. Je hebt dus geen attributen nodig en de oefeningen zijn geschikt voor alle leeftijden. Deze lessen worden gemaakt door Dominique, die op zaterdag de (voor iedereen toegankelijke) krachttraining geeft;

2 springtouw technieken die je alleen kan doen, of om de beurt. Van Sinterklaas hebben de kinderen onder de 18 jaar een springtouw gekregen. Dat komt dus goed uit. Wil je er alsnog eentje kopen? Dat kan voor 5 euro. Neem dan even contact op.

### Les 1

A warming up -> voor/achter springen-> in groep -> 3 x 30 seconden iemand nadoen

-> solo -> 3 x 30 seconden

-> rechts/links springen -> in groep -> 3 x 30 seconden iemand nadoen

-> solo -> 3 x 30 seconden

B power -> met springtouwen zoveel mogelijk sprongen maken 4 x 60 seconden

-> push up met rechts en links aantikken 3 x 30 seconden

-> in groep elkaars uitgestoken hand (kruislings)

-> solo je eigen schouder

C strength -> wall sit -> groep: probeer om de beurt 10 minuten te halen

-> solo: probeer 5 minuten te halen, rustpauzes toegestaan

D conditioning -> 10 ronden (30 seconden plank, dan 30 seconden touwtje springen

en daarna 45 seconden rust)

### Dan het touwspringen.

Veel kinderen zag ik erg hun best doen; hoog springen en hard werken met de armen. Goed voor conditie en coördinatie! Alleen kwam het touw dan vaak tegen de voeten en dat voel je! Daarom beginnen we deze week met het oefenen van een basis sprong. Die gaat zo:

- Ga rechtop staan met de voeten tegen elkaar aan (dan heeft het touw veel ruimte)
- Buig iets door de knieën
- Spring nu heel rustig van de grond (niet te hoog). Gebruik daarbij het middelste gedeelte van de voet (niet de hak en niet de tenen)

- Doe nu het touw achter je en pak de uiteinden met je handen/vuisten vast. Als je 1 voet op het touw zet, dan moeten de uiteinden ongeveer tot bij je oksels komen. Iets korter mag ook.
- Hou je handen/vuisten met de palm naar boven naast je heupen. Je ellebogen en schouders breng je dus naar achteren. Je handen/vuisten zijn naast je lichaam en niet ervoor.
- Zorg dat tijdens het springen je handen/vuisten naast je heupen blijft houden. Alleen je polsen bewegen in kleine cirkels. Je armen en heupen blijven ontspannen in positie

Probeer het maar! Een paar minuten, dan stoppen en later weer eens proberen. Tot het steeds beter gaat en je soepel de touwspringoefeningen uit les 1 kan doen.

Succes allemaal!!!