

Jaarplanning Voorbeeld

Clubnummer 4001
Clubnaam

JudoKwai De Klinge

September

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	alle valbreken vanuit stilstand		
	aankleden en basiskumikata		
	gesa gatame + yoko shiho gatame + toepassing en bevrijding		
	aanval uke op buik + reactie		
	o soto gari + koshi guruma met overname		
u11/u13	o soto + koshi guruma + uke goshi + ouch gari R en L	in verschillende richtingen + overname's en combinaties	
u 18	idem + nami/gyaku/Kata juji jime + toepassingen en bevrijdingen		

Oktober

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	valbreken in verplaatsing		
	aanvalspositie + kumikata hand opvangen id nek L en R		
	Kami shiho gatame + tate shiho gatame met bevrijdingen		
	aanval 4 punten naast uke		
	ouchi gari + uke goshi		
u11/u13	seo nage/ippon seo nage/hiza guruma/o goshi		
u18	idem + OKURI eri jime en juji gatame		

November

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata linkerhand lostrekken		
	kuzure gesa + ushiro gesa gatame		
	aanvallen tussen benen		
	ippon seo nage/o o goshi		
u11/13	harai goshi/sode tsuri komi goshi/kosoto gake/sasae tsurik komi		
u18	idem + Kata ha jime + hadaka jime		

December

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata linkerhand id nek, bewegen weg vd sterke arm		
	Kata gatame + kuzure kami shiho gatame		
	aanval 4 punten en buiklig aan de kant hoofd		
	seo nage/hiza guruma		
u11/u13	uchi mata, kouchi gari, okuri ashi harai/tai otoshi		
u18	idem + sankaku jime en sankaku gatame		

Januari

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata rechts tegen links linkerhand opvangen		
	makura gesa gatame + schakelen houdgrepen		
	verdediging tori op buik		
	harai goshi/ tani otoshi		
u11/u13	tani otoshi, deashi harai, kata guruma, hane goshi		
u18	ude garami + ude gatame		

Februari

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata rechterhand lostrekken		
	schakelen houdgrepen		
	herhaling gesa/yoko		
	verdediging tori op 4 punten		
	sasae tsuri komi ashi/sode tsuri komi goshi		
u11/u13	tomoe nage/sumi gaeshi/soto maki komi/yoko guruma		
u18	hiza gatame + ashi gatame		

Maart

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata rechterhand binnenkant (rechts tegen links)		
	schakelen houdgrepen		
	herhaling kami shiho gatame en tate shiho gatame		
	verdediging tori op de rug, uke tussen benen		
u11/u13	kosoto gake + kouchi gari		
u18	yoko wakare, o soto guruma, ushiro goshi, yoko gake		
	Waki gatame + ka te jime		

April

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	kumikata rechterhand in de nek bewegen weg vd sterke arm		
	schakelen houdgrepen		
	herhaling kuzure gesa/ushiro gesa gatame		
	verdediging tori op rug, uke staat recht		
	uchi mata/okuri ashi harai		
u11/u13	yoko otoshi, ashi guruma, harai tsuri komi ashi, hane maki komi		
	reeks 1 nage no kata		
	ryote jime, hara gatame		

Mei

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	herhaling valbreken stilstand en verplaatsing		
	schakelen houdgrepen		
	herhaling kata gatame en kuzuri kami		
	herhaling aanval uke buik en uke 4 punten naast uke		
	herhaling alle kumikata-regels		
	herhaling o soto gari/uke goshi/ouchi gari/koshi guruma		
u11/u13	herhaling seo nage, ippon seo nage, o goshi, hiza gurum		
u18	nage no kata 2de reeks		
	herhaling juji gatame/okuri eri jime		

Juni

Leeftijdsgroep	Periodiek doel	Les + datum	Conditioneel/extra oefening
u7/u9	herhaling valbreken		
	schakelen houdgrepen		
	herhaling makura gesa gatame		
	herhaling aanval uke op buik en 4 punten voor uke		
	herhaling aanval tussen benen van uke op rug		
	herhaling kumikata regels		
	herhalingv seo nage, ippon seo nage, o goshi en hiza guruma		
u11/u13	herhaling harai gosh, sode tsuri komi goshi, kosoto gaki, sasae		
u 18	nage no kata 3de reeks		