



Den Haag



Betreft: Clinic aangepast judo van Elisabeth Willeboordse

Beste Judoka's,

In aanloop naar de Special Olympics die in 2020 in Den Haag zullen gaan plaatsvinden organiseert Judo Bond Nederland een clinic aangepast judo tijdens de Grand Prix.

Heb jij altijd al een judo clinic willen bijwonen van een Olympische medaille winnares? De Judo Bond Nederland geeft in samenwerking met Elisabeth Willeboordse een gratis clinic aangepast judo tijdens de Grand Prix in de Sportcampus in het Zuiderpark Den Haag.

Wil je graag de techniek leren waarmee Elisabeth brons won tijdens de Olympische Spelen? Wil jij die Olympische Medaille nu eindelijk eens zelf vasthouden? Of wil je graag met Elisabeth op de foto? Dat kan allemaal. Schrijf je nu in voor deze clinic.

Handig om te weten:

Datum : 18 november 2017

Locatie: Sportcampus Zuiderpark Den Haag

Tijd: Clinic 1 van: 10.00 - 10.45 (Categorie 1, 2 en goede 3)

Clinic 2 van: 11.00 - 11.45 (Categorie 3, 4 en 5)

Per clinic kunnen er max 30 judoka's aan mee doen VOL=VOL

Meenemen: judopak

Dresscode: Oranje

Meet & Greet

Na afloop van beide clinics is het mogelijk om een handtekening te bemachtigen of op de foto te gaan met Elisabeth Willeboordse.

Kosten

Deelnemen aan deze clinic is gratis voor de A-judoka's.

Per deelnemer mag er gratis één begeleider mee naar binnen.

De judoka's en begeleiders hebben deze dag gratis toegang tot de Grand Prix Judo.

1. Naam (achternaam en voornaam)
2. Geslacht (M/V)
3. Leeftijd
4. Categorie (zie onderstaande info)



Den Haag



Richtlijnen en toelichting voor het aanmelden van de clinic

Niveau 1

Een niveau-1 judoka kan shiai maken met een reguliere wedstrijdgerichte judoka. Deze judoka is zeer snel en krachtig en heeft een instinctief uitstekend reactievermogen. Hij heeft een sterk judogevoel met een goed strategisch inzicht. Deze judoka heeft een dermate minimale beperking dat hij bijvoorbeeld regulier onderwijs geniet en vaak geen CIZ of WMO-verklaring bezit. Tot dit niveau behoren over het algemeen de sociaal- of licht lichamelijk beperkte judoka, VI- en dove judoka, en een enkele verstandelijk beperkte judoka die niveau 2 is ontstegen.

Niveau 2

Een niveau-2 judoka kan randori maken met een reguliere recreatieve judoka. Deze judoka is snel en krachtig, hij heeft een goed reactievermogen maar is vaak iets te laat met reageren. Hij heeft een goed judogevoel, maar vaak geen strategie.

Niveau 3

Een niveau-3 judoka kan speels randori maken met een reguliere recreatieve judoka. Deze judoka is redelijk snel/krachtig en heeft een redelijk reactievermogen, maar is vrijwel altijd te laat met reageren. Bij dit type judoka ligt de strategie vaak in het steeds herhalen van dezelfde worp. Hij heeft een redelijk judogevoel.

Niveau 4

Een niveau-4 judoka kan speels stoeien en spelen met een andere judoka van hetzelfde niveau. Hij heeft een beperkt reactievermogen. Zijn tactiek bestaat vaak slechts uit het brengen naar de grond en een houdgreep. Hij heeft een matig tot zwak judogevoel.

Niveau 5

Een niveau-5 judoka kan onder begeleiding speels stoeien met een andere judoka van dit niveau. Deze judoka is erg passief en reacties zijn traag. Hij moet doorlopend gestimuleerd worden om actie te ondernemen. Belandt hij eenmaal in een houdgreep, dan laat de reactie om zich te bevrijden lang op zich wachten of blijft uit. Deze judoka heeft praktisch geen judogevoel.