

*Aktivitetsledelse
praksis*



Trener 1 og Judo instruktør 1
M3500-T1-231

Ψ	
♠	✓
□	
H	
○	✓

Dette dokumentet er utarbeidet av Rune Sundland

1. utgave er godkjent med rettelser av Utdanningsutvalget den 27.04 2000.

Godkjent av ISF den 11. Mai 2000.

Samt Norges Judoforbund Forbundsstyret den X.X.1999.

Utdanningsutvalget forbeholder seg retten til å redigere dokumentet fortløpende.

Layout ved Knut Harefallet mars 2000

©Copyright NJF

Innhold

FORORD

1.	LITT OM DENNE MODULEN	SIDE 5
2.	RÅD OM GJENNOMFØRING	SIDE 6
3.	ØVINGSOPPGAVER	SIDE 7
3.1	OPPVARMINGSOPPGAVER	SIDE 7
3.2	LEKER	SIDE 7
3.3	JUDOTEKNISKE OPPGAVER	SIDE 7
4.	RULLEKAST PROGRESJON	SIDE 8
5.	MINE OPPGAVER	SIDE 12
6.	ANDRES OPPGAVER	SIDE 15
	TILBAKEMELDINGSSKJEMA	.SIDE 17

1. Forord

Denne modulen er på 4 undervisningstimer, og inngår som 1 av 3 moduler i kurset ”Treningsmetodikk” på 12 undervisningstimer, som igjen er 1 av 5 kurs som til sammen gir status som TRENER 1 i NJF. Hele trener 1 utdannelsen er på 60 undervisningstimer. På samme måte benyttes denne modulen også på nivå 1 i faget JUDO. Dette heftet er din arbeidsbok for denne 4-timers modulen, og det er satt av plass til egne notater.

NB: Til dette kurset vil du også bruke heftet ”Øvelser og leker - NJF”

ψ Dommer	♠ Trener	□ Arrangør	H Leder	○ Judo
(4)	(4)	(4)	(4)	(4)
3	3	3	3	3
2	2	2	2	2
1	1	1	1	1
Nivå 0 (Start modul)				

Lykke til med trener utdanningen !

MODUL OVERSIKT – TRENER 1:

Modulnummeret består av ISF serienummer: M3500 og NJF intern nummer som er angitt nedenfor

T1 111 Trener rollen	T1 211 Grunnleggende judo metodikk
T1 121 Treningsledelse	T1 221 Grunnleggende teknikk lære for judo
T1 131 Treningsplanlegging	T1 231 Aktivitetsledelse, praksis
T1 311 Grunnleggende treningslære A	D1 111 (eksisterende kampregel kurs)
T1 321 Grunnleggende treningslære B	D1 121 (eksisterende kampregel kurs)
T1 331 Motorisk grunn trening for judo	D1 131 (eksisterende kampregel kurs)
T1 911 Førstehjelp	
T1 921 Repetisjon og teorieksamen	
T1 931 Praktisk eksamen	

2. Litt om denne modulen

NB: Denne modulen forutsetter 1 kurslærer pr. 9 elever !

Undervisningsform

Denne modulen gjennomføres med kurslærer(e). Undervisningen består av 4 timer praksis. Kurselevne skal forberede og gjennomføre korte instruksjonsoppgaver, og kurslærerne veileder og instruerer slik at alle tar lærdom av de ulike oppgavene.

Kurslærere

For å sikre tilstrekkelig praksis for hver elev, må det være 1 kurslærer pr. 9 elever. Kurslærerne bør ha pedagogisk utdanning og bred erfaring som judo trener/instruktør. Kurslærerne må ha god innsikt i stoffet og være godt forberedt før undervisningen starter. Dette innebærer blant annet å forberede øvingsoppgaver, samt være kjent med innholdet i kursene "Trener rollen" og "Treningsmetodikk". Kurslærerne skal minst være autorisert som trener II eller judo instruktør II.

Kurseleven

Se de generelle krav til kurselever som er gjengitt i heftet "Veiledning og lesehefte for kurslærer – trener 1". Kurselevne må ha gjennomført de tre modulene i kurset "Trener rollen" og de to foregående modulene i dette kurset, "Treningsmetodikk".

Utstyr og lokaler

Minimum utstyr for å gjennomføre denne modulen er:

Treningslokale med judo matter, judo gi, skrivesaker, dette heftet og heftet "Øvelser og leker – NJF".

Normalt krever en gruppe på 8 voksne (4 par) minst 70 m² matter, avhengig av type aktivitet.

Innhold

Dette er en praktisk øvingsmodul, og modulen inneholder praktiske øvingsoppgaver i instruksjonsmetodikk for judo.

Mål

Etter denne modulen skal alle elevene ha forberedt og gjennomført minst to korte praktiske øvingsoppgaver i instruksjonsmetodikk. Alle skal ha mottatt individuell veiledning og evaluering i forhold til sine oppgaver, og sentrale øvingsmomenter skal være drøftet i plenum. Elevene skal være godt forberedt til den praktiske eksamen i trener 1 utdannelsen, og kunne fungere forsvarlig i rollen som hjelpeinstruktør.

Evaluering

Ingen formell evaluering av denne modulen. Læreren gjør en skjønnsmessig evaluering av elevenes kunnskaper og ferdigheter med tanke på den avsluttende trener 1 eksamen. Om nødvendig utvides modulen for å gi tid til mer øving.

Tilbakemelding

NJF/UU ønsker tilbakemelding om denne modulen i forhold til:

språk, ortografi og tegnsetting (skrivefeil og lignende)

faglig innhold (feil, uklarheter, nytteverdi og lignende)

formidlingsmetode (vanskelighetsgrad, form, metode og lignende)

kurslærer (ros og ris)

Alle former for konstruktiv kritikk, forslag til forbedringer, ros og ris, er til stor hjelp i videreutviklingen av utdanningssystemet. Har du noe på hjertet, kan du bruke skjema bakerst i dette heftet.

3. Råd om gjennomføring

Her følger noen råd om hvordan modulen kan gjennomføres. Dette er kun et forslag, og kurslærer står selvfølgelig fritt til å gjennomføre modulen på en annen måte. Det viktigste er at elevene får mest mulig øving i å instruere, samt konstruktiv tilbakemelding på egne prestasjoner.

Organisering

Elevene bør organiseres i grupper på minimum 5 og maksimum 9 personer. Det betyr at hver elev instruerer 2 til 4 par, eller 4 til 8 personer. **NB: Hver gruppe på 5 – 9 personer bør ha en egen kurslærer.** Kurslærerne bytter grupper underveis, og gruppesammensettingen kan varieres før og etter pause. En bør tilstrebe å ha elever med og uten instruksjonserfaring i samme gruppe.

Tidsplan

Denne modulen inneholder mye praktisk øving. Det anbefales derfor at modulen deles i to, det vil si 2 x 2 undervisningstimer, med en god pause i midten.

DEL 1:

kort veiledning og fordeling av øvingsoppgaver (ca 15 min). Kort individuell forberedelse av øvingsoppgavene (ca 15 min). Gjennomføring av øvingsoppgaver (f.eks.: 2 oppvarmingsoppgaver, 4 judo oppgaver eller leker)

matpause

DEL 2:

gjennomføring av øvingsoppgaver (først oppvarmingsoppgaver, deretter judo oppgaver og avslutt med leker) oppsummering og avslutning i plenum (ca 15 min)

En gruppe på 9 elever vil sannsynligvis bruke mer enn 90 minutter på å gjennomføre en 10 minutters øvingsoppgave hver, inkludert en kort evaluering og bytte mellom hver øvelse. Det betyr at grupper på 9 elever med en kurslærer pr gruppe vil sprengte 4 timers konseptet (4 undervisningstimer à 45 min), Kurslærer må derfor vurdere mindre grupper,

flere kurslærere, eller øke undervisningstiden.

Fordeling av øvingsoppgaver

Oppgavene bør fordeles i forhold til elevenes erfaringsnivå. Elever uten tidligere undervisningserfaring har sannsynligvis bedre utbytte av en oppvarmingsoppgave eller en lek. Judo oppgavene fungerer best for elever med tidligere undervisningserfaring, hvor vanskelighetsgraden tilpasses den enkeltes erfaringsnivå.

Øvingsmomenter

Følgende øvingsmomenter bør belyses både individuelt og i plenum:

Opptreden: antrekk, kroppsspråk, engasjement, oversikt, oppmerksomhet, språk, stemmebruk

Organisering: hensiktsmessig organisering av gruppen både under instruksjon og aktivitet

Instruksjon: kort og enkel verbal instruksjon, gjør ting enkelt, fokuser på hvordan øvelsen skal utføres framfor hvordan den ikke skal utføres.

Aktivitet: mest mulig aktivitet

Tilbakemelding: Positiv – konstruktiv – konkret – individuell feilretting med oppfølging, uten å begrense aktiviteten unødig.

Egne notater:

4. Kurslærerens rolle

Kurslæreren må ha forberedt seg godt, slik at øvingsoppgavene kan forklares og fordeles raskt og hensiktsmessig. Det er viktig at oppgaven er tilpasset elevens erfaringsnivå. Veiled gruppen i forberedelsene av øvingsoppgavene, og legg vekt på ”instruktør rollen” og instruksjonsmetodikk. Andre idretts faglige og judo faglige vurderinger får komme i

annen rekke. Hjelp om nødvendig eleven med å holde flyt i aktiviteten. Kort individuell tilbakemelding etter hver oppgave. Hold god flyt i oppgavene og hold øye med tidsskjema. For mange er det å instruere kanskje en ny opplevelse, og for de fleste sikkert nytt å bli evaluert som instruktør. Både elever og lærer må bidra til at dette blir en positiv erfaring.

5. Evaluering av mine øvingsoppgaver

Husk å tilpasse oppgaven til elevens erfaringsnivå. Flere elever kan godt få samme oppgave. Oppgaven skal være utfordrende og gi positiv instruksjonserfaring. Elever uten tidligere instruktørerfaring bør begynne med en lek. Hver elev skal ha minst 10 minutter til å gjennomføre oppgaven. Det er viktig å få satt i gang aktiviteten raskt og effektivt. For de judo- tekniske oppgavene er det ikke noe mål i seg selv å bli ferdig innenfor den angitte tidsrammen.

5.1. Oppvarmingsoppgaver

Organiser gruppen og gi nødvendig instruksjon Sett i gang aktiviteten og gi nødvendig rettleiding og tilbakemelding underveis Avslutt aktiviteten og gi en kort tilbakemelding til gruppa

Oppgave A:

Du skal gjennomføre en oppvarming bestående av 4 gymnastikk øvelser. (f. eks forlengs rulle, baklengs rulle, judorulle, hjul, hånd stående med forlengs rulle, araber eller lignende).

Oppgave B:

Du skal gjennomføre en oppvarming basert på en vending i ne-waza

Oppgave C:

Du skal gjennomføre en oppvarming basert på en frigjøring fra holdegrep i ne-waza .

Oppgave D:

Lag din egen oppvarming

5.2. Leker

Ta utgangspunkt i heftet ”Øvelser og leker - NJF”, og la eleven velge en lek han/hun kjenner fra før. Eleven kan selvfølgelig introdusere en lek som ikke står i heftet.

- Organiser gruppen, og gi instruksjon i den aktuelle leken
- Sett i gang leken, og gi nødvendig rettleiding og tilbakemelding underveis
- Avslutt leken med en kort tilbakemelding til gruppa

5.3. Judo tekniske oppgaver

Ta utgangspunkt i ”rullekast progresjonen” beskrevet i neste kapittel (4. Rullekast progresjon).

- Dette er litt vanskeligere oppgaver hvor ”instruktøren” også må ta hensyn til mestringsnivå og progresjon i gruppa.
- Organiser gruppen og gi nødvendig instruksjon

- Sett i gang øvelsen, og gi nødvendig rettleiding, tilbakemelding og eventuelt instruksjon underveis
- Avslutt øvelsen og gi en kort tilbakemelding til gruppa

Oppgave A:

Undervis i ”rullekast progresjon” trinn 1 – 3

Oppgave B:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 4 – 5

Oppgave C:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 6

Til slutt noen ganske vanskelige oppgaver som krever gode ferdigheter både av ”instruktøren” og gruppa. Det er sannsynligvis svært få som vil ha stort utbytte av en så vanskelig oppgave i denne situasjonen og på dette nivå. Men kanskje noen har lyst til å prøve seg i sitt andre forsøk..... ?

Oppgave D:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 7

Oppgave E:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 8

Oppgave F:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 9

Oppgave G:

Undervis i ”rullekast progresjonen” trinn 10

6. Rullekast progresjon

En liten oppfriskning av rullekast progresjon, i tilfelle du har glemt den.

Øvelse 1 = Trinn 1

I strøm over matta: Forlengs rulle (stupe kråke), Judo rulle (fallteknikk forover)
Sjekk: (Judo rulle) Fot, fot og arm i «trekant», stikk armen godt inn under kroppen, haka ned mot brystet, rull diagonalt over ryggen, spre bena.

Øvelse 2 = Trinn 2

To og to sammen: Uke ruller over tori
Tori - sitter på huk, i balanse, med rumpa helt ned mot hælene, hele foten i matta, skulder bred ben stilling, krum ryggen forover, bøy hodet forover, bli sittende under hele øvelsen.
Uke - står bak tori, legge rolig overkroppen forover over toris rygg/nakke, stikker en arm inn under toris bryst, sparket ifra med bena og utfører en forlengs rulle /judo rulle over tori.

Øvelse 3 = Trinn 3

Som trinn 2, men tori «hjelper» uke aktivt ved å strekke ben rolig mens uke ruller over.
Tori holder hodet og overkroppen foroverbøyd i samme høyde men uke ruller over (judo rulle).
Sjekk: Judo rulle - haka mot brystet, rull diagonalt over ryggen, spre bena.

Øvelse 4 = Trinn 4

Som trinn 3, men tori og uke starter oppreist, med uke stående bak toris rygg. Tori setter seg på huk som i trinn 3, deretter som trinn 3.
Sjekk: Tori senker eget tyngdepunkt tilstrekkelig, og inntar stillingen som beskrevet i trinn 2.

Øvelse 5 = Trinn 5

Uke og tori står oppreist, ansikt til ansikt. Tori dreier rundt 180 grader, og fortsetter deretter som i trinn 4. La utøverne dreie valgfritt, uten å referer til noen spesifikk inngang på dette trinnet.
Demonstrer gjerne med en tre stegs inngang, uten å vektlegg dette spesielt.

Sjekk: Dreiningen foregår ved å forflytte føttene. Dreining og senking av tyngdepunkt i en tilnærmet flytende bevegelse. Tori inntar stillingen som beskrevet i trinn 2. Husk både høyre og venstre.

Øvelse 6 = Trinn 6

Tori fester standard grep på uke (en hånd i kraven, en hånd i ermet), deretter som trinn 5. Innfør standard tre stegs inngang og arm bruk som i morote-seoi-nage.

Standard høyre grep = tori dreier til venstre (og omvendt). Varier med høyre og venstre grep, og tilsvarende dreining.

Sjekk: Unngå for «trangt» grep. Behold grepet gjennom hele øvelsen.

Behold balansen gjennom hele øvelsen, unngå å havne med knærne i matta.

Viktig: Dette er det første trinnet som stiller krav til motorikk utover det vanlige. Bruk nødvendig tid.

Tori: hele foten i matta, rumpa helt ned mot hælene, overkroppen dreid litt mot uke, behold grep og balanse, strekk bena - bøy forover - dreie overkroppen samtidig.

Dette blir det første ordentlige kastet, og det er viktig å påpeke at dette er et «rullekast» som er skånsomt både for uke og tori. Bruk derfor «dype» og rolige kast.

Innføring i tre stegs inngang:

(Eksempel til høyre)

Utgangsstilling: Ansikt mot ansikt med føttene parallelt.

Tori: - Høyre fot et steg fram diagonalt mot ukes høyre fot, med tærne pekende ut mot venstre.

- Venstre fot flyttes mot ukes venstre fot, samtidig som tori begynner å dreie kroppen mot venstre, slik at venstre fots tær peker tilnærmet i kast retningen.

- Dreiningen avsluttes med at høyre fot plasseres parallelt med venstre fot, også med tærne i kast retningen

Balansebrudd og arm bruk vektlegges lite i dette trinnet, men demonstrer og veiled tilstrekkelig til at øvelsen fungerer.

Trinn 1 - 6 er først og fremst motorisk trening hvor «riktig» og «galt» har liten referanse til judo teknikk slik vi kjenner det fra go-kyo systemet.

Trinn 7 - 10 er mer judo spesifikke koordinasjonsøvelser, og vi bruker fortsatt «rullekast» som et generelt judo kast uten noe spesifikt navn. Feilrettingen bør rettes inn mot de generelle teknikk elementene fra leksjon 1. Etter hvert kan man gradvis erstatte «rullekastet» med spesifikke judo teknikker.

Trinn 1 - 6 stiller store krav til samarbeid, og aktiv handling fra både uke og tori.

Det samme gjelder for trinn 7 - 10, men øvelsene er i større grad basert på toris aktivitet.

Bevegelse blir et viktig moment. Husk å trene både til høyre og venstre.

Trinn 7

Som trinn 6, men uke fester også grep i tori. Begge fester standard grep (Eks: begge fester høyre hånd i kragen og venstre hånd i ermet, eller omvendt for begge to).

Innfør flere typer innganger og ulike bevegelsesretninger. I første omgang tre stegs inngang og to stegs inngang (De ulike inngangene er beskrevet i slutten av leksjonen).

- Uke rygger: tre stegs inngang

- Tori rygger: to stegs inngang

Begynn å veilede i forhold til de grunnleggende teknikk elementene.

Grep: Bruk standard grep

Balansebrudd: Tori skal aktivt skape et balansebrudd

Inngang: Tilstreb at balansebrudd og inngang henger sammen i en dynamisk bevegelse.

Tilstrekkelig senking av eget tyngdepunkt.

Kast retning: Foreløpig parallelt med bevegelsesretningen.

Avslutning: «Rullekast» med skånsom avslutning. Beholde balansen, unngå å havne på knærne.

øvelse 1 (trinn 7): «Dytt uke bakover, og kast et rullekast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep (høyre arm i kraven, venstre arm i ermet).
- paret beveger seg i samme retning, slik at uke rygger og tori går forover.
- tori stopper ukes bevegelse (balansebrudd), gjør en tre stegs inngang til høyre, og kaster et rullekast forover (ala Morote-seoi-nage).

Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

øvelse 2 (trinn 7): «Trekk uke forover, og kast et rullekast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- paret beveger seg i samme retning, slik at tori rygger og uke går forover.
- tori trekker uke forover (balansebrudd),gjør en to stegs inngang til høyre, og kaster et rullekast forover (ala Morote-seoi-nage).

Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

Gjenta begge øvelsene, men denne gangen med standard venstre grep og rullekast til venstre.

Trinn 8

Som trinn 7, men variere senkingen av eget tyngdepunkt ved å «sitte på huk» som i dyp seoi-nage, eller spre bena som i seoi-otoshi. Brede ben: unngå strake knær, «stikk» hofta litt igjennom til kast siden, slik at du får tyngden på tåballen.

Med utgangspunkt i standard grep, avsluttes balansebruddet med følgende varianter av arm bruk:

som morote-seoi-nage, tai-otoshi, ippon-seoi-nage eller eri-seoi-nage.

øvelse 1 (trinn 8): «Dytt uke bakover, og kast rullekast forover med brede ben»

(vise - prøve - forklare)

- tori og uke fester standard høyre grep
- paret beveger seg i samme retning, slik at uke rygger og tori går forover.
- tori stopper ukens bevegelse (balansebrudd), gjør en tre stegs inngang til høyre. og kaster et rullekast forover med bred ben stilling (ala Seoi-otoshi).

Bytt rolle, tori/uke, annenhver gang.

Gjenta øvelsen med venstre grep og rullekast til venstre.

Trinn 9

Innføre, demonstrere og trene alle standard innganger (se beskrivelse i eget kapittel). Benytte alle standard bevegelsesretninger (se leksjon 1).

Introdusere hoftekast. «Rullekastene» blir gradvis supplert med tradisjonelle kast. Større vektlegging på kast retningen.

øvelse 1 (trinn 9): «Bevege uke i sirkel til høyre, og kast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot høyre
- (dvs. at uke beveger seg mot venstre i forhold til seg selv), og utfører et forover kast til høyre (ala Morote-seoi-nage eller Seoi-otoshi).

Hvilken inngang fungerer best ?

Hva blir kast retningen ?

øvelse 2 (trinn 9): «Bevege uke i sirkel til venstre, og kast forover»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot venstre (dvs at uke beveger seg mot høyre i forhold til seg selv),

og utfører en Ippon-seoi-nage til venstre.

Hvilken inngang fungerer best ?

Hvor blir kast retningen ?

Hvorfor kastes Ippon-seoi-nage til venstre i denne situasjonen ?

øvelse 3 (trinn 9): «Bevege uke i sirkel til høyre, og kast et hoftekast»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot høyre, gjør et direkte innhopp, og kaster et hoftekast til høyre (ala O-goshi).

øvelse 4 (trinn 9): «Bevege uke i sirkel til venstre, og kast et hoftekast»

(vise - prøve - forklare)

- uke og tori fester standard høyre grep.
- tori trekker/beveger uke i sirkel mot venstre, gjør en «spinn turn» inngang, og kaster et hoftekast til

høyre (ala Uchi-mata, f.eks. «ben-uchi-mata» eller »hinke-uchi-mata»).

Trinn 10

Kombinere alle standard innganger (se beskrivelse i eget kapittel), alle standard bevegelsesretninger (se leksjon 1), og alle standard angrep (se leksjon 1).

Innføre kombinasjonsøvelser og treningsformer som gyaku-soku-geiku og randori.

På dette trinnet kan alle tradisjonelle teknikker benyttes, men hovedhensikten er fortsatt å forbedre ferdigheter og kunnskap om de grunnleggende teknikk elementene. Veiledning bør derfor fortsatt være rettet inn mot disse.

Vanskelighetsgraden på øvelsene økes ved å øke hastigheten (dog uten å overstige et rimelig mestringsnivå), eller gjøre øvelsene mer sammensatt (kombinasjoner av elementer).

Det er også viktig å stille stadig større krav til dynamikk og flyt i øvelsene. Etter hvert som du får erfaring som trener, kan du utvikle egne øvelser som du synes fungerer godt. Her følger noen forslag til øvelser. Dere rekker sikkert ikke å prøve alle øvelsene i denne leksjonen, så det er viktig å fortsette egentreningen i egen klubb.

(NB : Husk å trene både til høyre og venstre. Det er viktig at du og kroppen din «opplever» situasjoner og teknikker både til høyre og venstre, både som tori og uke)
øvelse 1 (trinn 10): « Gyaku-soku-geiku med valgfrie rullekast forover»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen, kast annenhver gang valgfritt rullekast forover i bevegelse.
- varier med høyre og venstre teknikker
- når paret har kastet fire kast, dvs to kast hver, bytter man partner. Finn raskt nærmeste ledige partner, uten pause.
- øvelsen kjøres kontinuerlig i minst 10 min, så lenge konsentrasjonen og kast frekvensen er tilfredsstillende.
- kast frekvens: ca 4 - 6 kast pr min. pr par.

øvelse 2 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med rullekast forover og utsuri-goshi»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen.
- den som kaster først, kaster et rullekast forover.
- den som ble kastet, reiser seg og går direkte inn og kaster utsuri-goshi. Prøv å gjøre dette i en sammenhengende bevegelse.
- bytt rolle, dvs at den som avsluttet med å kaste utsuri-goshi, nå begynner med et rullekast forover.

Øvelse 3 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med dobbeltangrep»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen.
- tori angriper med et kast forover med brede ben (f.eks. seoi-otoshi, tai-otoshi).
- uke unnviker angrepet ved å skritte over toris ben.
- tori følger opp med et nytt angrep med valgfri teknikk.

Bytt rolle, husk å trene både høyre og venstre.

øvelse 4 (trinn 10): «Gyaku-soku-geiku med kombinasjonsangrep»

(vise - prøve - forklare, individuell feilretting under øvelsen)

- to og to sammen
- tori angriper med uchi-mata til høyre
- uke blokkerer angrepet med hofta (og evt armer).
- tori kombinerer med et direkte innhopp til en dyp ippon-seoi-nage til venstre.
- bytt rolle, husk å trene både høyre og venstre. Dette har vært et eksempel på en rullekast progresjon. Hensikten har vært å demonstrere en metodikk for å utvikle et motorisk grunnlag, og en generell teknisk forståelse og mestrings. Dette utgjør en nødvendig basis for senere tradisjonell teknisk trening. De enkelte detaljene i progresjonen kan man tilpasse og forandre, etter hvert som man får erfaring i denne arbeidsformen. Trinn 7 - 10 bør man stadig vende tilbake til i treningen, f.eks. hver gang man introduserer en ny teknikk/teknikk gruppe.

5. Mine oppgaver

Oppgave 1:

7. Tilbakemelding fra kurslærer:

Opptreden:

Organisering

Instruksjon:

Aktivitet:

Rettledning/tilbakemelding:

8. Oppgave 2:

9. Tilbakemelding fra kurslærer:

10. Opptreden:

Organisering

Instruksjon:

Aktivitet:

Rettledning/tilbakemelding:

Oppgave 3:

11. Tilbakemelding fra kurslærer:

12. Opptreden:

Organisering

Instruksjon:

Aktivitet:

Rettledning/tilbakemelding:

6. Andres oppgaver

Egne notater

Tilbakemeldingsskjema for utdanningsmodul i NJF

I arbeidet med kontinuerlig korrigerings og forbedring av kurs og utdannings materiell, trenger NJF/UU tilbakemelding fra arrangører, kurslærere og kurselever. Bruk dette skjema, og send det til:

Norges Judoforbund/ UU

Denne tilbakemeldingen gjelder:

modul nr: _____ modulnavn: _____ kursdato: _____

sted: _____ arrangør: _____ kurslærer: _____

Språk, ortografi, tegnsetting:

Side	Avsnitt	Feil , endring

Faglig innhold, formidlingsmetode (om nødvendig henviser til side og avsnitt):

Om nødvendig, bruk baksiden av arket

Arrangør, kurslærer:

Denne tilbakemeldingen er innsendt av: _____

Arrangør/kurslærer/Kurselev (stryk det som ikke passer)

Tilbakemelding fortsetter.....