2023/2024

nieuwkoop

YOLO-TRAINING®

Door Yos Lotens • Illustraties door Nicolas van Grootveld

nieuwkoop · Katwijk · gemeente Noordwijk · Kaag en Braassem · Judo Bond Nederland

veiligheid.nl kenniscentrum letselpreventie · Welzijnskwartier Doe(t) mee · Zorg en Zekerheid Beter in jouw buurt · Kasteel Metaal · We Engineer

INHOUD

blz

Voorwoord

Intro:

Hajimé, leef met uw kind(eren) mee 1

In de geest van Anton Geesink - de weg naar mijn paarse band met gouden rand 3

Voor kinderen:

Kleurplaten en cijfers 5

Invulbladen (ook voor opvoeders) 21

Maak het schild dat je wilt 31

Paars polsbandje: inzetten op doorzetten! 32

Voor opvoeders:

Tips 33

Terugkerende thema's in de lessen 36

Schatkist in de klas 36

(Van harte) aanbevolen literatuur 36

Spel- en oefenvormen waaruit de YOLO-trainer een keuze maakt(e) 37

Rijmpjes die daarbij werden gebruikt en regelmatig herhaald (gaan) worden 37

Handvatten voor een gesprekje 39

Handvatten voor een gesprekje na de laatste les 41

N.B. Voor een snellere leesbaarheid beschrijft dit document personen in de mannelijke vorm, maar daarmee bedoelt het natuurlijk alle kinderen.

Disclaimer Al het materiaal en alle informatie in dit werkboekje, in welke vorm dan ook (teksten, afbeeldingen, te downloaden bestanden etc.) is eigendom van YOLO-training en de auteur en is auteursrechtelijk beschermd. Dit lespakket is met grote zorg samengesteld. YOLO-training en de auteur aanvaarden echter geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden of onvolkomenheden in deze uitgave, noch voor eventuele ongevallen of blessures die direct of indirect door oefeningen uit het lespakket zijn ontstaan. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke
toestemming van de auteur.

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

VOORWOORD

Beste leerlingen en ouders,

Ook dit jaar bieden we weer schooljudo aan! Jullie doen mee aan de YoLo-trainingen, van meester Yos. Ik vind het belangrijk dat kinderen in deze gemeente zich op ieder vlak zo goed mogelijk kunnen ontwikkelen.

Sporten en bewegen is natuurlijk heel gezond en leuk, maar schooljudo draait om meer dan dat. Je werkt aan je lenigheid, kracht en coördinatievermogen. Maar het gaat ook over hoe je respectvol met elkaar omgaat, hoe je je eigen grenzen leert kennen en hoe je deze aan kan geven. Allemaal hele waardevolle lessen waar je de rest van je leven profijt van hebt.

Dit werkboekje zal jullie helpen om stil te staan bij wat jullie geleerd hebben tijdens de trainingen van meester Yos, en hoe je dat toe kan passen. Doe daarom jullie best bij de lessen, luister goed naar meester Yos en heb ook vooral heel veel plezier met elkaar!

Met vriendelijke groet,

Tom de Kleer
Wethouder onderwijs & sport

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

INTRO
HAJIMÉ; LEEF MET UW KIND(EREN) MEE!

In de YOLO-trainingen gaat het niet alleen om plezier te laten beleven en de motorische ontwikkeling van uw kind(eren). Het gaat vooral ook om hun sociaal-emotionele ontwikkeling en de groeistappen naar zelfstandigheid en gewenst sociaal gedrag.
Dat maakt YOLO-TRAINING tot een uniek programma voor de jeugd!
Om alle groei daarin zo vloeiend mogelijk te kunnen laten verlopen, is het van belang om ook u, als opvoeder(s), hierbij te informeren en actief te betrekken.

Met uw extra aandacht en ondersteuning zal uw kind zeker nóg meer en beter uitgedaagd worden om verder te groeien in bijvoorbeeld **(zelf)vertrouwen, respect, geduld, weerbaarheid, (zelf)beheersing, veerkracht en daadkracht, doorzettingsvermogen, het vermogen tot samenwerking en ander gewenst sociaal gedrag.**

Dit, om te leren evenwichtig de juiste balans te vinden, controle te behouden en zich daar prettig bij te voelen; volgens het oorspronkelijke gedachtegoed van Jigoro Kano, de Japanse pedagoog en grondlegger van judo. Hij had met zijn trainingen vooral voor ogen om hiermee wereldwijd op te leiden in duurzaam vriendelijk en sociaal gedrag.
Om **veerkracht** te **trainen** om voldoende opgewassen te zijn tegen pijn, tegenslag en conflict en de juiste keuzes te maken. Bij de meeste spelen en sporten is lijfelijk contact niet mogelijk, ongewenst of zelfs verboden. Welnu, YOLO-training is gelieerd aan Jigoro Kano's ideeën en voorziet in die behoeften.

KLEURPLATEN als PRAATPLATEN
De kleurplaten in dit werkboekje omlijsten op ludieke wijze enkele spel- en oefenvormen uit de trainingen. Compleet met wat informatie over inhoud en met rijmpjes die daarbij worden gebruikt. Leuk om deze nog eens (voor) te lezen.
Tijdens of na het inkleuren kan het een makkelijke aanleiding zijn voor een belangstellend gesprekje daarover. **Kleurplaten als praatplaten** dus.

De invulbladen kunt u evt. samen met uw kind gebruiken voor een gesprekje over de trainingen en wat er daarbij beleefd en geleerd is. Maak daarop evt. kleine notities om beter te kunnen inschatten wat, wanneer en hoe er al is geleerd en wat nog meer aandacht kan gebruiken.
Laat vooral zélf kiezen over wat, wanneer en hoe wordt ingekleurd of ingevuld.

Daag zoveel mogelijk uit om daarover wat te gaan vertellen.
Probeer het geleerde tijdens de training te verbinden met alledaagse- en herkenbare situaties. Zo krijgt de inhoud van de trainingen makkelijker het gewenste plekje en resultaat

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

YOLO-training zet ook in op motoriek, basale stoeivormen en het vermogen om lichaamsdelen, bewegingen en ruimtelijke begrippen te kunnen benoemen.
Dit wordt meestal in fantasie- en spelvorm aangeboden.
Met **YOLO-training is een bijzonder waarde(n)volle keuze** voor de school en uw kind(eren) gemaakt!

Voor eventuele vragen of opmerkingen hierover kunt u altijd terecht bij de groeps- of vakleerkracht of bij mijzelf.

Veel (-voor-lees)plezier toegewenst!

Yos Lotens

yoslotens@hetnet.nl • 06-42591645
www.pedagoochelenmetjudo.nl

Yos Lotens

- is actief als sportpedagoog en judoleraar (5e Dan),
- heeft een lange ervaring op de judomat en als leraar in het onderwijs,
- is ontwikkelaar en auteur van diverse landelijke projecten;
  heeft al veel standaardwerken ontwikkeld en geschreven over jeugdjudo, stoeien en valtraining.

Yos op tv bij ZAPP SPORT / TOPDOCS:
https://tvblik.nl/topdoks/24-december-2017

Yos op tv in het JEUGDJOURNAAL:
https://jeugdjournaal.nl/artikel/2090971-zo-val-je-van-een-paard.html

Bewaar dit YoLo-werkboekje goed, want volgend schooljaar gaan we er mee verder!

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

IN DE GEEST VAN ANTON GEESINK

De weg naar mijn paarse band met gouden rand

Toen landgenoot Anton Geesink in 1964 uniek Olympisch kampioen judo werd, wilde iedereen daarna in Nederland 'op judo'. Als jong ventje, in die tijd enorm gepest op school vanwege mijn stotter-spraakprobleem, ging ik op aanraden van mijn schoolarts in die flow met mijn vriendjes mee 'naar judo'. Ik had het geluk dat daar een kindvriendelijke en pedagogisch sterke judoleraar mij daar(mee) in mijn kracht wist te zetten. Anton Geesink werd mij daarbij als **groot voorbeeld** voorgehouden, de succesvolle judoheld die mondiaal vooral ook **respect en discipline** uitstraalde.

In 'het hol van de leeuw' (de Budokan in Tokio) had hij als niet-Japanner in de belangrijkste 'open klasse' goud gewonnen en heel Japan daarmee ontgoocheld. Direct na zijn onvergetelijke finalepartij joeg hij, **doelend op gewenst respectvol gedrag**, resoluut juichende supporters van de mat en nam hij respectvol naar zijn mede-finalist ingetogen zijn gouden plak in ontvangst. Japan huilde ontroerd en sloot Geesink, overleden in 2010 op 76 jarige leeftijd, tot op de dag van vandaag in het hart.

Kort daarvoor had ik het genoegen om mijn boek 'Opvoeden door Stoeien' aan hem, als **één van mijn meest belangrijke leermeesters**, te mogen opdragen en in Utrecht aan hem te mogen overhandigen. (Geesink was immers één van de allereerste judoleraren die pionierde met judo op scholen en dat propageerde.) In retour ontving ik van hem zijn boek 'Killer in kimono' met als persoonlijke noot; **"Only dead fish go with the flow..".**
Niets gaat vanzelf. Een vlieger gaat alleen met tegenwind omhoog de lucht in...
Geesink onderstreepte nog eens dat ik vooral mijn 'eigen weg' moest gaan.
Zijn ferme schouderklop daarbij was voor mij veelzeggend.

Helaas heeft **pestgedrag** in mijn jeugd voor een belangrijk deel mijn persoonlijke leven verziekt. Het heeft me weliswaar ook gesterkt en onverwacht veel positiefs gebracht: **huilen, bidden, vechten, trainen...nooit opgeven!**
Het heeft me zó sterk gemaakt, dat ik pestgedrag goed kan invoelen, erover kan praten en ontwikkelde kracht kan doorgeven. Mijn (slechtste) leraar op school lachte me vroeger uit toen ik op zijn verzoek mijn persoonlijke droom en toekomstwens beschreef:
"Ik wil **ridder** en **judoleraar** worden, meester....", zei ik openhartig en al stotterend.
Onder ingebed gegniffel van de klasgenoten sprak mijn 'meester' tot mij dat ridders niet meer bestonden en dat je voor **judoleraar** de zwarte band nodig had". Met andere woorden, ik kon mijn dromen dus wel vergeten...Mijn eerste judoleraar, Alex van Staveren, hield mij voor dat ik vooral moest vasthouden aan mijn dromen.
Hij waarschuwde me wel dat dit **tijd, energie en passie** zou vragen en vooral **doorzettingsvermogen** om die dromen te realiseren.

Welnu ik heb mij uiteindelijk tot een rijksgediplomeerd judoleraar geknokt met nota bene tot de 'hoogste zwarte band die er is; 5e Dan! Bovendien werd ik in 1999 door de Judo Bond Nederland in het zonnetje gezet met de bijbehorende versierselen van 'Bonds**RIDDER** met het gouden ereteken'. Ook ben ik 'meester' oftewel leerkracht in het onderwijs. Veel heb ik geschreven en ontwikkeld; boeken en landelijke projecten.

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

Als mij wel eens naar de kleur van mijn judoband werd gevraagd, dan draaide ik daar graag met een knipoog omheen om het toegekende belang daarvan daarmee wat af te zwakken. De ene keer met “Ach, als je ’m nooit wast, dan wordt-ie vanzelf zwart…”. Een andere keer met “Pimpelpaars met een gouden randje”, een kleur band die in het judo eigenlijk nog nooit eerder was gezien… Ik genoot ervan als ik daarmee een vraagsteller op het verkeerde been kon zetten, zoals bij judo de gewoonte.

In 2016 werd ik verrast door een **erepromotie van de Judo Bond Nederland** tot 5e Dan judo. Uit handen van ex-wereldkampioen Ruben Houkes kreeg ik bovendien een ludieke **pimpelpaarse judoband** uitgereikt, compleet met **gouden rand** omzoomd. Nu moest ik voortaan echt *‘kleur bekennen’*, haha!

Juist deze ludieke maar bijzondere kleur band staat nu voor mij symbool voor **de weg die ik tot nu toe heb afgelegd.** Met vallen en opstaan, biddend, vertrouwend en nooit opgevend. **Inzetten op doorzetten!** Judo was voor mij het instrument en Anton Geesink was mijn grote voorbeeld om later uiteindelijk **YoLo-training** te ontwikkelen en uw kind(eren) daarmee te mogen trainen. Mijn gebeden zijn verhoord!

Alle kinderen die op mijn pad komen wil ik helpen om sociaal-emotioneel sterk(er) en veerkrachtiger te maken. Het is mijn grote passie om hen in hun dromen te laten geloven, ongeacht hoe hun omgeving daarop reageert. Ik wil ze trainen en helpen om ze (weer) STERK te laten staan. Met roots in de sport die mij alle ‘tools and skills for life’ heeft gegeven. Om die reden laat ik hen tijdens de training op de mat symbolisch een **paarse band** om hun middel dragen en daarbuiten een **paars polsbandje**. Maar voor ‘een gouden randje’, daar moeten ze zelf voor aan de slag!

NEVER GIVE UP YOUR DREAM(S), NEVER!

-unless you can replace them by better ones….

Yos Lotens

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

GEEF er KLEUR aan en WAARDEER met cijfers

Ga lekker aan de slag met de kleurplaten. Denk daarbij terug aan het spel of de oefening die je daarbij hebt gedaan. **Geef** daarbij een **cijfer van 1 t/m 10** bij de lesthema's die jou daarbij zijn opgevallen.

Een hoog cijfer geeft aan dat je flink aan dat thema hebt gewerkt.
Met een 8 bij 'doorzetten', laat je bijvoorbeeld zien dat je daarbij erg je best gedaan.
Dat je het daarmee nog wat beter hebt geleerd. Of dat je vindt dat de hele groep dit daarmee nog beter heeft geleerd.
Heeft het je geholpen om (beter) te leren samenwerken? Geef daarbij dan ook een hoge score! Werd je geduld niet of maar een klein beetje op de proef gesteld?
Laat dat dan ook aan je score daarbij zien.

vriendelijk en voorzichtig	____	**(zelf)vertrouwen**	____	**plezier**	____
doorzetten	____	**respect**	____	**(zelf)beheersing**	____
weerbaarheid	____	**samenwerken**	____	**geduld**	____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

TIME OUT

PIJN / VERDRIET

BOOS

DOORZETTEN

Illustratie door Nicolas van Grootveld

TIME OUT

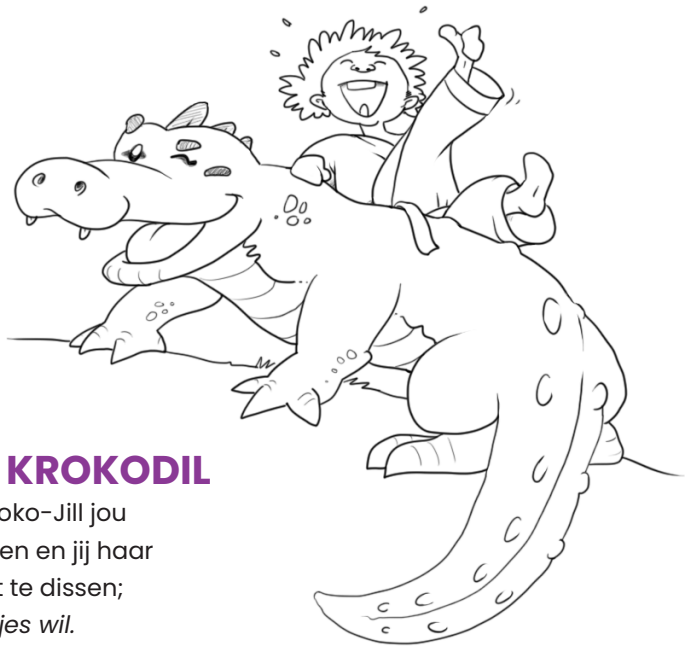
"Snap je het (nog) niet of voelt het (nog) even fout, dan mag je een time out!"
Om 'de kat nog even uit te boom te kunnen kijken', om extra vragen te kunnen stellen of om emoties (beter) te kunnen verwerken met een veerkrachtig **'doorzetten'** als doel.
Iedereen mag op zijn eigen manier en tempo groeien.
Niemand wordt uitgelachen *("Een time out laat ons koud")*.
Spelenderwijs maken we elkaar sterker.

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ____	**(zelf)vertrouwen** ____	**plezier** ____
doorzetten ____	**respect** ____	**(zelf)beheersing** ____
weerbaarheid ____	**samenwerken** ____	**geduld** ____

1. (VAST-)HOUDGREEP

We leren hoe je elkaar goed kunt vasthouden met (vast) houdgrepen en hoe je je daaruit kunt bevrijden. De 'cowboy-houdgreep', (schrijlings) bovenop de ander, is bij velen favoriet!
"Laat je niet foppen; als je wilt stoppen....dan moet je afkloppen!"
Als je je aan de regels houdt, dan kun je elkaar vertrouwen. En dat laat je aan elkaar voelen!
"Het is bewezen en geen grap: zo ontstaat (verbinding en) vriendschap!"



2. JILL, DE JAPANSE KROKODIL

Een spannend tikspel waarbij kroko-Jill jou betoverend probeert aan te tikken en jij haar uitdagend op haar rug probeert te dissen;
"Jill, die veel meer familievriendjes wil.
Ze tover-tikt zoals ze moet...op je been of op je voet!"
"Heb je 't lef voor een dappere stunt, dan moet je tikkend scoren op Jill's rug en heb je een punt!"
Zo leer je om moedig steeds meer lef te durven tonen.

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

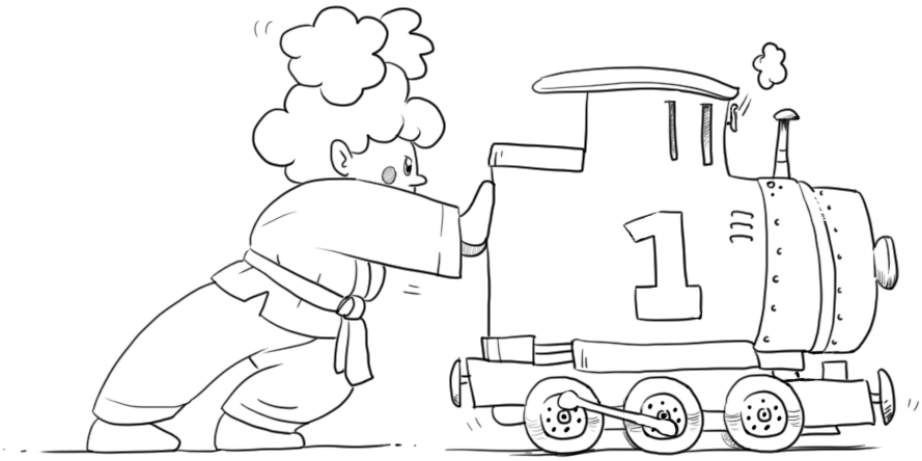
vriendelijk en voorzichtig ____	(zelf)vertrouwen ____	plezier ____
doorzetten ____	respect ____	(zelf)beheersing ____
weerbaarheid ____	samenwerken ____	geduld ____

3. ÉÉN-TWEE-DRIE; UKEMI!

Val je om dan voel je 't nie'! We leren veilig 'Ukemi'-vallen; achterover, voorover en naar opzij. En bovenal om ook zelf weer overeind te komen; een boost voor je zelfvertrouwen!

4. DE DUW-MACHIEN; SPANNEND OM TE ZIEN

We leren in balans te blijven, sterk te staan, te trekken en te duwen;
"Hahaha, met veel pk!"
"Misschien niet eerder aan gedacht; maar zó ontwikkel je (veer)kracht!"



Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig	___	(zelf)vertrouwen	___	plezier	___
doorzetten	___	respect	___	(zelf)beheersing	___
weerbaarheid	___	samenwerken	___	geduld	___

5. RARE BOEL: (VAST)HOUDGREPEN VAN EEN AAP EN VANUIT EEN LUIE STOEL!

Weer wat nieuws erbij,
een (vast-)houdgreep van achter en ook nog eentje van opzij!
Goed blijven vasthouden of proberen te ontsnappen, ook als je er moe van wordt.
"Houd goed vast, nog even; niet opgeven!"
Daar word je doorzetter van!

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ___	(zelf)vertrouwen ___	plezier ___
doorzetten ___	respect ___	(zelf)beheersing ___
weerbaarheid ___	samenwerken ___	geduld ___

6. DOLF DE WOLF EN JOS DE VOS ZIJN LOS; ALLE KIPPEN ZIJN DE KLOS!

Een uitdagend tikspel waarbij je betoverend aangetikt, vastgepakt en zelfs omvergetrokken kan worden…

"Heb je 't kippen-lef voor een dappere stunt,
dan moet je tikkend scoren op zijn roofdier-rug en heb je een punt!"
"Goed opletten: hiermee leer je samenwerken en doorzetten!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig	___	(zelf)vertrouwen	___	plezier	___
doorzetten	___	respect	___	(zelf)beheersing	___
weerbaarheid	___	samenwerken	___	geduld	___

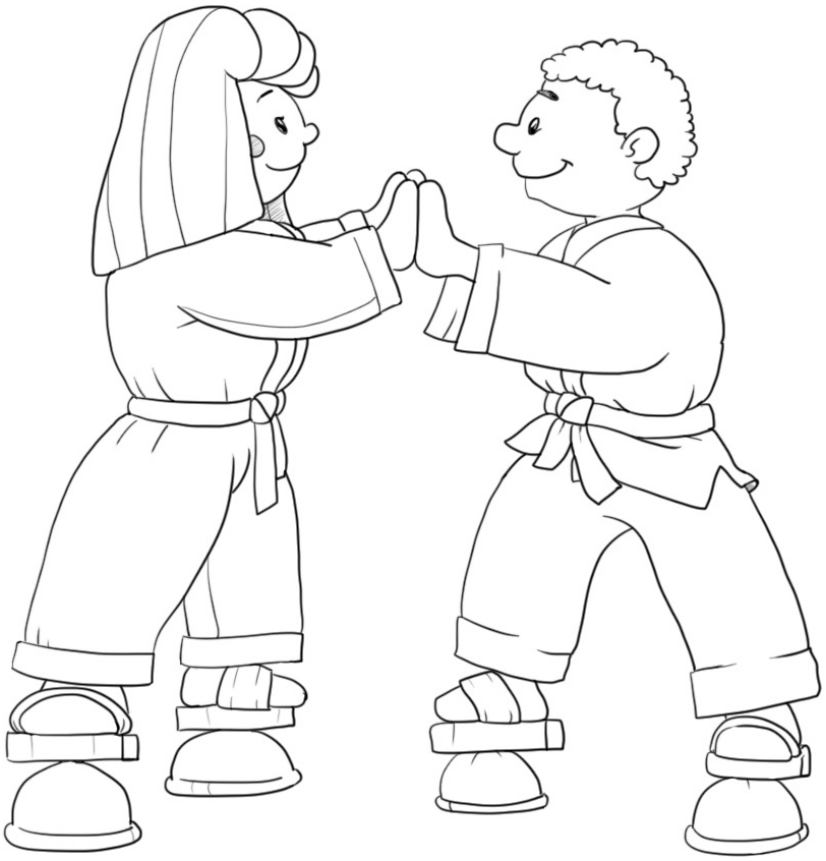
7. HAJIMÉ; MET DE STROMING MEE!

"Niks aan de hand, we slepen elkaar naar de overkant
en zorgen met z'n allen.... dat we daarbij niet komen te vallen".
"Grijp je kans voor een sterker lijf en een betere balans!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ___	(zelf)vertrouwen ___	plezier ___
doorzetten ___	respect ___	(zelf)beheersing ___
weerbaarheid ___	samenwerken ___	geduld ___



8. HOUD HET IN DE GATEN; VASTHOUDEN, NIET LOSLATEN!

"Elkaar goed vasthouden, dan heb je de helft al gedaan.
En dan ook nog stevig staan!
Met wat lijm of met zuignappen...dat zijn maar grappen!
Met je tenen recht of krom; zó krijgen ze je niet om!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig	___	(zelf)vertrouwen	___	plezier	___
doorzetten	___	respect	___	(zelf)beheersing	___
weerbaarheid	___	samenwerken	___	geduld	___

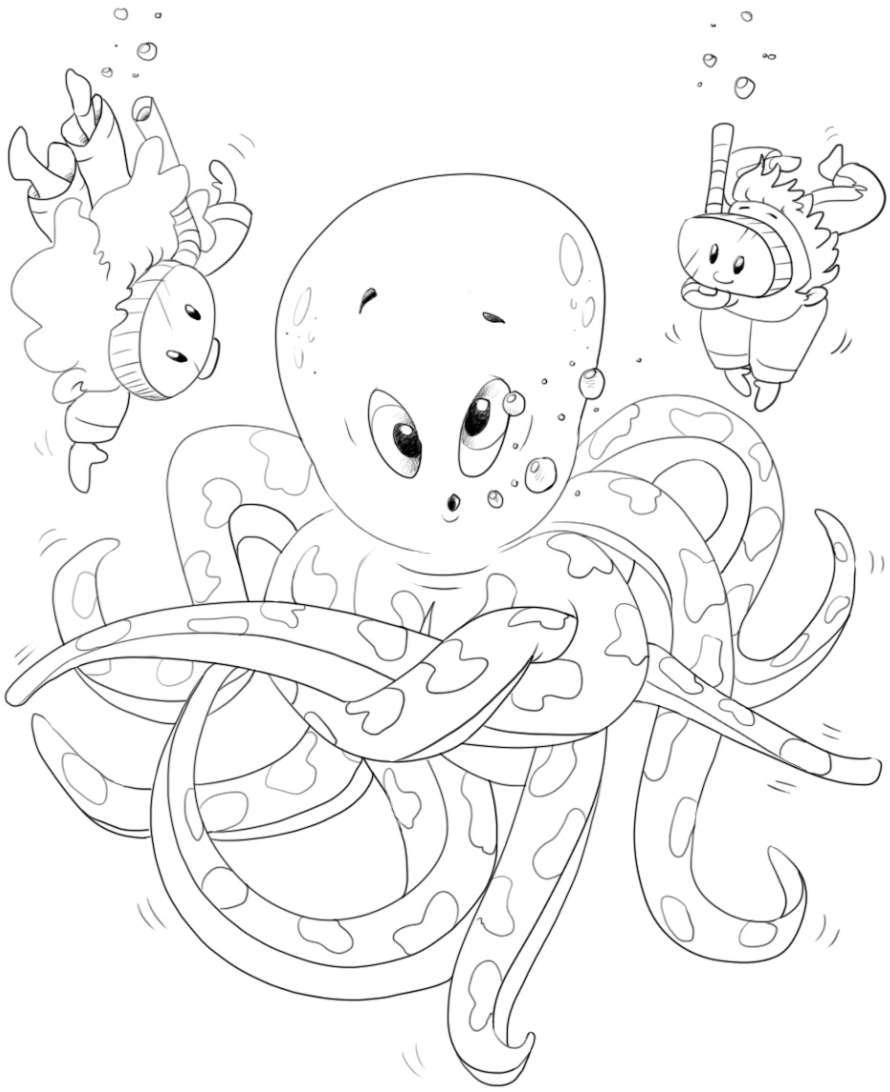
9. WAAIEN EN DRAAIEN, ZONDER OMVER TE WAAIEN

"Bij windkracht vier.....heb je nog plezier.
Maar bij windkracht tien.....waai je weg misschien.
Windkracht elf is een orkaan.....dan kan je niet meer blijven staan!"
Van langzaam naar sneller en van zacht en voorzichtig naar harder en spannend.
"Kracht en tempo doseren..... kan je leren!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ____	(zelf)vertrouwen ____	plezier ____
doorzetten ____	respect ____	(zelf)beheersing ____
weerbaarheid ____	samenwerken ____	geduld ____



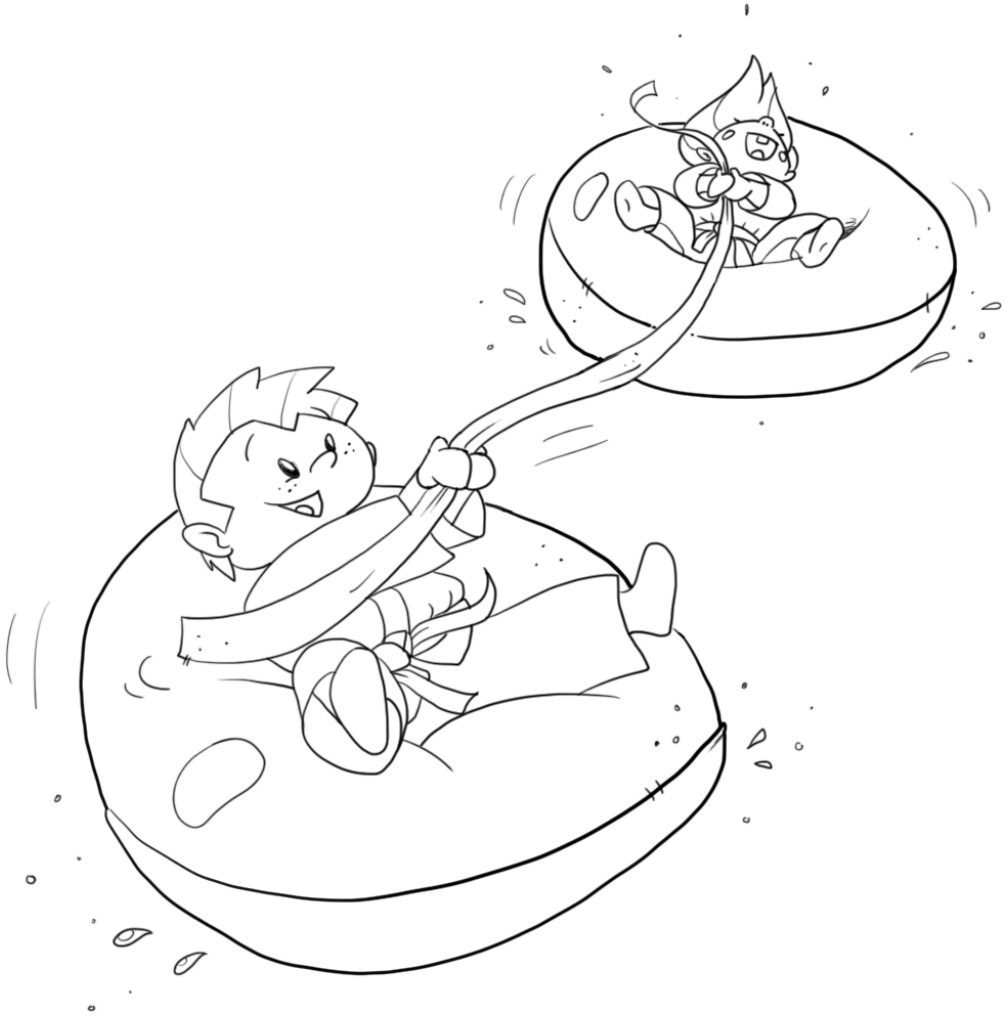
10. DE KLUS VAN OCTOPUS

"De ene grijparm wil naar hier en de ander wil naar daar;
werken ze niet samen, dan krijgt Octo het moeilijk voor elkaar!"
"Ichi-ni-san; daar komt-ie an!"
"Je zal het merken; zo leer je samenwerken!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ____	(zelf)vertrouwen ____	plezier ____
doorzetten ____	respect ____	(zelf)beheersing ____
weerbaarheid ____	samenwerken ____	geduld ____



11. WE HEBBEN EEN BAND MET ELKAAR

"Val je om of laat je los; dan ben je de klos. Dan moet je verhuizen naar een ander judoland en vastpakken aan de andere band!" Gefopt? Niet boos of verdrietig worden, maar doorzetten!

*"Hajimé, bij YOLO krijg je ook **kans twee.***
*En hier ook **kans vier!***
*En in deze les ook nog **kans zes.***
*Had je dat gedacht; ook nog **kans acht.***
*Wist je het nie'; ook nog **kans drie.***
*Worden spieren stijf, dan krijg je ook **kans vijf!***
*Probeer je nog even; dan krijg je ook **kans zeven.***
*Word niet verlegen bij **kans negen.***
*En bij **kans tien** houden we het nóg niet voor gezien!"*

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ___	(zelf)vertrouwen ___	plezier ___
doorzetten ___	respect ___	(zelf)beheersing ___
weerbaarheid ___	samenwerken ___	geduld ___

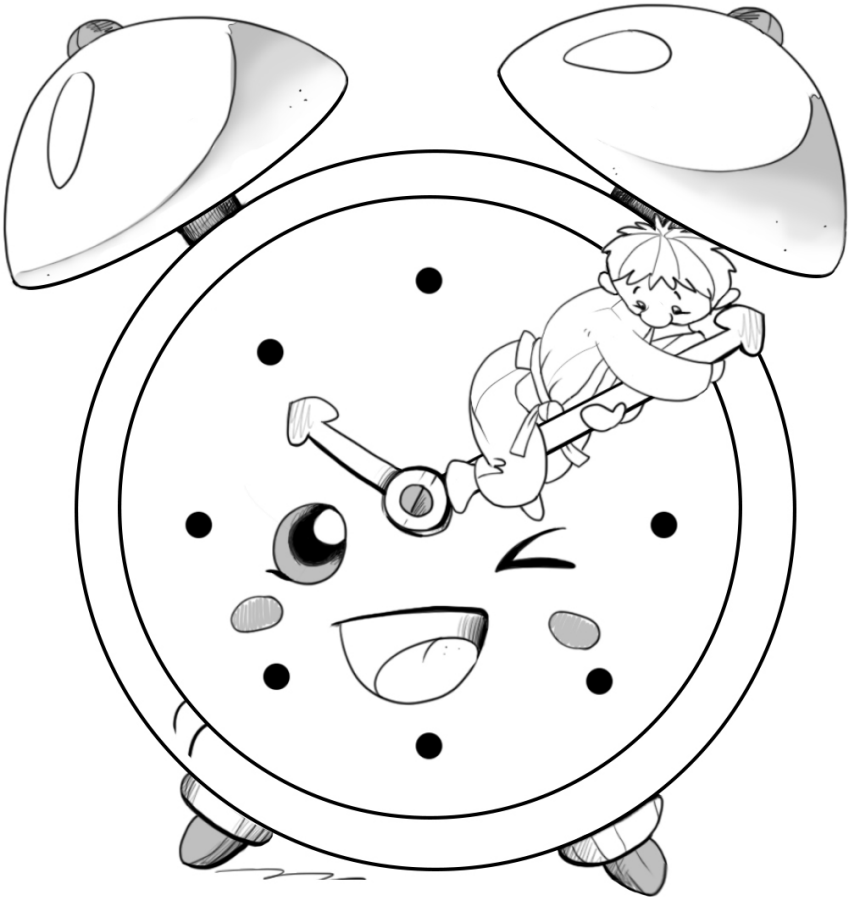
12. KNUFFELBUFFEL

"Twee armen om je been…'t is maar spel en niet gemeen!"
Een spannend spel waarbij je omvergetrokken kan worden…
"Heb je 't lef voor een dappere stunt,
dan moet je tikkend scoren op de buffel z'n rug en heb je een punt!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig	___	(zelf)vertrouwen	___	plezier	___
doorzetten	___	respect	___	(zelf)beheersing	___
weerbaarheid	___	samenwerken	___	geduld	___



13. KLOKJE ROND IS GEZOND!

We doen verschillende houdgrepen, terwijl we op de ander ronddraaien; armen en benen daarbij slim en stevig plaatsen.
"Je handen en voeten.....zullen hierbij goed samenwerken moeten...!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ___	(zelf)vertrouwen ___	plezier ___
doorzetten ___	respect ___	(zelf)beheersing ___
weerbaarheid ___	samenwerken ___	geduld ___

14. STEEK ER EEN STOKJE VOOR, DAN ROLT-IE NIET DOOR!

Met deze (vast-)houdgreep van opzij kan de boomstam niet verder wegrollen;
"Hajimé; oefen met z'n twee!"
"Snel wint vaak van sterk;
snel reageren is het halve werk!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig	___	**(zelf)vertrouwen**	___	**plezier**	
doorzetten	___	**respect**	___	**(zelf)beheersing**	___
weerbaarheid	___	**samenwerken**	___	**geduld**	___

15. TROTS OP DE APENROTS

Degene die het langst op die plaats kan blijven, is daar de burgemeester.
"Het is te wensen en te hopen .....
dat je daarbij je huid zo duur mogelijk zal verkopen!"
"Geef je snel op óf ga je door?
Daar is dit een spelletje voor!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

vriendelijk en voorzichtig ___	(zelf)vertrouwen ___	plezier ___
doorzetten ___	respect ___	(zelf)beheersing ___
weerbaarheid ___	samenwerken ___	geduld ___

16. SCHAPEN SCHEREN KUN JE HIER LEREN!

"Jaap Schaap zegt het recht voor z'n raap;
dat scheren moet je eerst goed leren,
voordat je dat bij mij gaat proberen!
Maar juist daarom, kiepen we hem om!"
"Weer zal je merken dat het slim is om samen te werken!"snel reageren is het halve werk!"

Illustratie door Nicolas van Grootveld

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

INVULBLADEN VOOR KINDEREN (EN OPVOEDERS) VRIENDELIJK EN VOORZICHTIG

Streep hieronder weg wat jij niet bij het thema vindt passen en vul aan:

*iemand begroeten / belangstelling tonen / alleen met je vrienden praten / rekening houden met elkaar / voordringen / mopperen / met de deur slaan / _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij VRIENDELIJK EN VOORZICHTIG vindt passen. Kleur de band en alle woordjes 'vriendelijk en voorzichtig' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Het lukte mij om VRIENDELIJK EN VOORZICHTIG te zijn toen _____

_____

Wanneer vind je het moeilijk om vriendelijk te zijn?

_____

Wanneer is het belangrijk om voorzichtig te zijn?

_____

Hoe kun je vriendelijkheid zoal in de praktijk brengen?

_____

Welke vriendelijke mensen en dieren ken jij zoal?

_____

Hoe reageren mensen op je als je vriendelijk bent?

_____

Hoe voelt het als een ander vriendelijk naar jou is?

_____

Wat doe je als je vriendje niet vriendelijk naar jou is?

_____

Hoe zou je reageren als een vreemde niet vriendelijk naar jou is?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

RESPECT

Streep hieronder weg wat jij niet bij 'RESPECT' vindt passen en vul aan:

*naar de raad van je ouders luisteren / in een geleend boek schrijven / de baas spelen / iemand behandelen zoals je zelf behandeld wilt worden / schreeuwen om je zin te krijgen / een dier pijn doen / je spullen opruimen / iemand begroeten / je afmelden als je afspraak niet kan doorgaan / de hond op tijd uitlaten / niet op je beurt wachten /_____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij RESPECT vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'respect' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Het lukte mij om RESPECT te tonen toen _____

_____

Wanneer is het belangrijk om respect te laten zien?

_____

Hoe reageren mensen op je als je respect laat zien?

_____

Hoe voelt het als een ander naar jou respect laat zien?

_____

Wat doe je als je vriendje niet respectvol naar jou is?

_____

Hoe zou je reageren als een vreemde niet respevvctvol naar jou is?

_____

Wanneer vind je het moeilijk om respect te laten zien?

_____

Welke respectvolle mensen ken jij zoal?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

WEERBAARHEID

Streep weg wat jij niet goed bij 'WEERBAARHEID' vindt passen en vul aan:

*tijdig je mening durven geven als daarom wordt gevraagd / een vraag durven stellen / wegkruipen als je bang bent / weglopen als iemand je pijn wilt doen / zeggen als je iets niet wil doen / rechtop lopen / iemand durven aankijken / wegkijken als je beledigd wordt /duidelijk laten merken dat je pesten niet leuk vindt / je stem verheffen / een klap afweren / 'ja' zeggen als je eigenlijk 'nee' wilt zeggen / je handen in je zakken houden / _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, tekeningetjes of plaatjes die je goed bij 'WEERBAARHEID' vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'weerbaarheid' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Wanneer is het belangrijk om WEERBAARHEID te laten zien?

_____

Bedenk hoe je weerbaarheid zoal in de praktijk kunt brengen?

_____

Welke mensen en dieren ken jij zoal die goed zijn in weerbaarheid?

_____

Wanneer vind je het moeilijk om je weerbaarheid te laten zien?

_____

Weerbaarheid lukte mij toen _ _____

_____

Hoe voelt het als je genoeg weerbaar bent om een probleem te voorkomen of om je te kunnen verdedigen?

_____

Hoe reageren mensen op je als je met succes je weerbaarheid laat zien?

_____

Hoe voelt het als een ander naar jou toe weerbaarheid laat zien?

_____

Hoe kan je helpen als je vriendje niet weerbaar genoeg blijkt te zijn?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

GEDULD

Streep hieronder weg wat jij niet bij 'GEDULD' vindt passen en vul aan:

*sparen voor een cadeau / boos worden als iets wordt uitgesteld / in de wachtkamer zitten / koekjes bakken / in de rij staan / een judotrucje leren / profvoetballer worden / groenten kweken / mopperen als iemand voordringt / _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij GEDULD vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'geduld' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Het lukte mij om GEDULD te laten zien toen _____

_____

Wanneer vind je het moeilijk om geduld te laten zien?

_____

Wanneer is het belangrijk om geduld te laten zien?

_____

Waarbij kan geduld meestal goed helpen?

_____

Wanneer heb je geduld van iemand nodig?

_____

Wat doe je als je vriendje ongeduldig naar jou is?

_____

Welke geduldige mensen ken jij zoal?

_____

In welke beroepen heb je echt veel geduld nodig?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

DOORZETTEN

Streep hieronder weg wat jij niet bij 'DOORZETTEN' vindt passen en vul aan:

*je laten afleiden / leren lopen / leren lezen / smoesjes verzinnen / opgeven / opnieuw proberen / stoppen als je moe bent / wachten als je het warm krijgt / een opdracht helemaal uitvoeren /

_____ _____ _____ _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij DOORZETTEN vindt passen. Kleur de band en alle woordjes 'doorzetten' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

DOORZETTEN lukte mij te zijn toen _____

_____

Hoe voelt het als je doorzetten laat zien?

_____

Hoe reageren mensen op je als jij doorzetten laat zien?

_____

Hoe voelt het bij jou als een ander doorzetten laat zien?

_____

Wanneer vind je het moeilijk om doorzetten te laten zien?

_____

Wat zou jou helpen om doorzetten te laten zien als dat moeilijk voor je is?

_____

Wanneer is het belangrijk om doorzetten te laten zien?

_____

Welke mensen ken jij zoal als echte doorzetters?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

VERTROUWEN

Streep hieronder weg wat jij niet bij 'VERTROUWEN' vindt passen en vul aan:

*twijfelen / zeker weten dat het goedkomt / je best doen is goed genoeg / geen fouten mogen maken / bang zijn dat het zal tegenvallen / hulp krijgen als je erom vraagt /_____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij VERTROUWEN vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'vertrouwen' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Ik merkte VERTROUWEN toen _____

_____

Het lukte mij om vertrouwen te tonen toen _____

_____

Wanneer is het belangrijk om vertrouwen te laten zien?

_____

Hoe kun je vertrouwen zoal in de praktijk brengen?

_____

Welke mensen of dieren vertrouw jij het meest?

_____

Hoe reageren mensen op je als je vertrouwen laat zien?

_____

Hoe voelt het als een ander vertrouwen naar jou laat zien?

_____

Wat doe je als je vriendje geen vertrouwen naar jou laat zien?

_____

Hoe zou je reageren als een vreemde geen vertrouwen naar jou laat zien?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

ZELFBEHEERSING

Streep hieronder weg wat jij niet bij 'ZELFBEHEERSING' vindt passen en vul aan:

*de hele zak chips in één keer leeg eten / je geld in een keer uitgeven / juichen bij een doelpunt
rustig blijven als je het oneens bent / ruw reageren / tot tien tellen / nadenken wat je wilt gaan zeggen/
direct een harde duw teruggeven / stiekeme dingen doen /_____

**Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij ZELFBEHEERSING vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'zelfbeheersing' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.**

Wanneer is het belangrijk om ZELFBEHEERSING te laten zien?

_____

Hoe kun je zelfbeheersing zoal in de praktijk brengen?

_____

Welke mensen en dieren ken jij zoal die goed zijn in zelfbeheersing?

_____

Wanneer vind je het moeilijk om zelfbeheersing te laten zien?

_____

Zelfbeheersing lukte mij toen _____

_____

Hoe voelt het als je zelfbeheersing kunt laten zien?

_____

Hoe reageren mensen op je als je zelfbeheersing laat zien?

_____

Hoe voelt het als een ander naar jou toe zelfbeheersing laat zien?

_____

Wat doe je als je vriendje weinig zelfbeheersing laat zien?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

SAMENWERKEN

Streep hieronder weg wat jij niet bij het thema vindt passen en vul aan:

*de taken goed verdelen / je aanpassen / de baas spelen / regels respecteren / je eigen gang gaan / rekening houden met elkaar / helpen / _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij SAMENWERKEN vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'samenwerken' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

SAMENWERKEN lukte goed toen _____

_____

Wanneer vind je het fijn of belangrijk als je kunt samenwerken?

_____

Hoe voelt het als je goed samenwerkt?

_____

Wat is vooral belangrijk tijdens samenwerken?

_____

Hoe zou je reageren als iemand niet met je wilt samenwerken?

_____

Met welke mensen werk jij graag samen?

_____

In welke beroepen moet je goed kunnen samenwerken met elkaar?

_____

Als je nog niet goed kunt samenwerken, hoe zou je dat dan (beter) kunnen leren?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

PLEZIER

Streep hieronder weg wat jij niet bij het thema vindt passen en vul aan:

*als iemand een fout maakt / als iemand valt / als iemand anders blij is / thuis / als lukt wat je probeert / bij een spannend spel / in de natuur / met stoeien / iemand uitlachen / _____

Kies hieronder wat je kunt aanvullen en beantwoorden. Fleur deze pagina op met kleuren, plaatjes of tekeningetjes die je goed bij PLEZIER vindt passen.
Kleur de band en alle woordjes 'plezier' op deze bladzijde in één dezelfde kleur.

Ik heb vaak PLEZIER als _____

_____

Wanneer vind je het moeilijk om plezier te hebben?

_____

Waarbij kan plezier je helpen?

_____

Hoe kan je aan anderen laten merken dat je plezier hebt?

_____

Wanneer heb je plezier nodig?

_____

Wat doe je als je vriendje geen plezier heeft en jij wel?

_____

Met welke mensen kan je goed plezier maken?

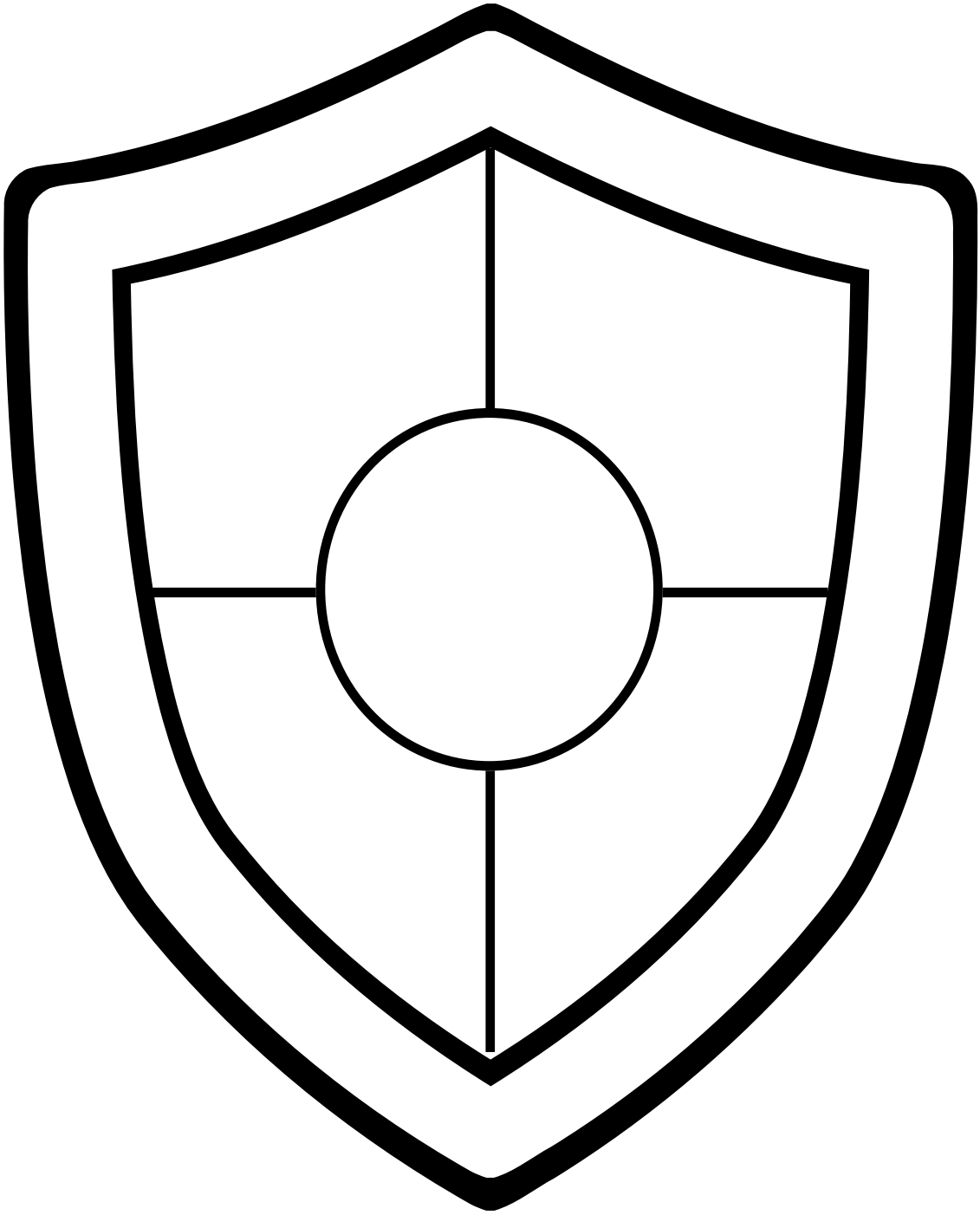
_____

In welke beroepen heb je plezier nodig?

_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens



© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

MAAK HET SCHILD DAT JE WILT

Aan je schild moet je kunnen zien wat jij 'hoog in het vaandel' hebt staan, dus wat belangrijk voor jou is.
Teken het na op een groot stuk papier of karton.

Tips om het te maken:

1. Teken een cirkel in het midden van je blad, teken het schild na en deel het op in vier stukken, zoals in het voorbeeld.

2. Rechtsboven schrijf je een van de lesthema's die jij het belangrijkst vindt of waarvan je vindt dat jij daar goed in bent.

3. Rechtsonder schrijf je iets dat je nog beter wilt leren of wilt bereiken, dat nog een uitdaging voor je is. Dat kan ook een lesthema zijn.

4. Linksboven schrijf je een van de andere lesthema's die jouw familie erg belangrijk vindt of waarin jouw familie erg goed is. Je mag er ook een symbool of plaatje bij tekenen of plakken.

5. Linksonder schrijf je iets dat je blij maakt. Je mag er ook weer een symbool of plaatje bij tekenen of plakken.

6. In het midden teken je een symbool dat voor jou erg belangrijk is. Bijvoorbeeld als je van honden houdt, teken je een pootafdruk van een hond. Of als je van paarden houdt, teken je bijvoorbeeld een hoefijzer.

PAARS POLSBANDJE: inzetten op doorzetten!

Door het dragen van het paarse polsbandje dat je hebt gekregen laat je zien dat je 'in YOLO-training' bent. Het kan bovendien een extra steuntje voor je zijn.

Bij elke kans om in de praktijk te brengen wat je zoal met YOLO-training hebt geleerd;

- denk je kort terug aan wat je daarover hebt geoefend en geleerd hebt,
- kijk je er kort naar of tik je er even mee tegen je borst, alsof je jezelf wakker schudt en oplaadt als een batterijtje. In je hoofd zeg je tegen jezelf:
  "Wat ik heb geleerd, dat ga ik nu gebruiken!"

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

TIPS VOOR OPVOEDERS

- **Wees alert** op situaties waarbij een verbinding te maken is met de lesthema's. Grijp alle gelegenheden aan om hierover in gesprek te gaan.
- **Besteed** vooral in deze periode **extra aandacht** aan het gedrag van uw kind in relatie daarmee.
- **Laat merken** dat u er op let en dat u het waardeert als hij zijn best doet om daarin te groeien.
- **Leg uit** dat het vooral ook buiten de judomat belangrijk is om bijvoorbeeld vriendelijk, voorzichtig en geduldig te zijn.
- **Vertel** dat het niet erg is als dat niet altijd lukt, maar dat je het wel kan oefenen.
- **Laat** ook **vertellen** wat hij inmiddels al van de lesthema's weet en zoal bijleert. Kijk daarbij vooral naar zijn directe omgeving.
- **Stel vragen** als: "Is jouw vriendje vriendelijk, voorzichtig of geduldig? Wanneer ben ik dat ik zelf? Wanneer niet? Hoe wordt daar op gereageerd? Wanneer hebben veel mensen daar meestal (nog) moeite mee?"
- **Moedig** gewenst gedrag **aan** en wees alert op vluchtgedrag (snel opgeven) of ongewenst gedrag.
- Wanneer uw kind aangeeft of wanneer u ziet dat hij een kans heeft (gehad) om een lesthema in de praktijk te brengen, laat hem er dan over vertellen en de situatie eventueel uitbeelden.
- **Toets en beloon elke groei** in gewenst gedrag met een complimentje en geef keuzes en voorbeelden in woord en gebaar hoe het eventueel (nog) beter had kunnen gaan. Put ook uit uw **eigen ervaring** en wees bewust van uw **voorbeeldfunctie**.

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

YOLO
TRAINING
YOLO

Terugkerende thema's in de lessen

Motorische- en judo gerichte scholing
Vriendelijk en voorzichtig
Respect
Geduld
Doorzetten
Weerbaarheid
(Zelf)vertrouwen
(Zelf)beheersing (doseren)
Samenwerken
Plezier

Schatkist in de klas

Elke groep maakt een schatkistje in de klas om daarin briefjes te doen met **TOPS EN TIPS.** Tops zijn complimenten en tips zijn verbeterpunten. Elk briefje is **van waarde**. Immers, daardoor kom je elkaars mening en gevoel (alsnog) te weten. In klassengesprekjes wordt daarover gesproken en nagedacht: daar kun je van leren en elkaar (nog) beter leren kennen. Je leert ervan om elkaar beter te begrijpen en rekening met elkaar te houden. Dat komt de sfeer in de groep ten goede en zo kan je (nog) beter en met (nog) meer plezier samenwerken. Er worden voorbeelden van de lesthema's besproken. Ook van buiten school. Hoe en waar je deze zoal in de praktijk kunt brengen, hoe je ze kunt oefenen en welke erg belangrijk worden gevonden door en voor de groep. Dit, met oog voor verschillende persoonlijke meningen. Het idee is ook om nadien de briefjes zuinig in een **'schatkamer'/'brandkast'** te bewaren of om op te hangen in de klas; bij alle andere gemaakte afspraken en gedragsregels die belangrijk worden gevonden.

(Van harte) aanbevolen literatuur

- 'Het grote deugdenboek voor ouders en kinderen'- Linda Kavelin Popov
  (eenvoudige manieren om het beste in je kinderen en jezelf naar boven te halen)

- De avonturen van Mali & Keela – Jonathan Collins
  (een deugdenboek voor kinderen)

- Het deugdenvriendjes doeboek – Annelies Wiersma en anderen
  (opvoeden met deugden voor peuters en kleuters)

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

GEBRUIKTE SPEL- EN OEFENVORMEN EN RIJMPJES

*** Begroeten;** bij entree, als aangroeten en afgroeten in de les en gedag zeggen bij vertrek
*** Draaimolens; wat de wind grappig vindt!**

*** 9. Waaien en in de rondte draaien; mét en zonder omver te waaien**
= je maatje cirkelend ronddraaien met een afgesproken snelheid, linksom en rechtsom
= samenwerken en doseren met opbouw in kracht en tempo

"Ieder kind gaat draaien in de wind".
"Windkracht tien is een orkaan, dan kan je niet goed blijven staan. Windkracht vijf is veiliger voor je lijf.
Met windkracht vier heb je 't meest plezier. Maar misschien lukt het ook met windkracht tien."
"De storm is enorm!
Jullie gaan draaien en … … … omver waaien!
Ieder kind komt te vallen door een wervelwind;
draai stevig door, maar wees voorzichtig hoor!
Opgepast,want je botst tegen een hekje,
en hopelijk op een veilig plekje
"Tuut-tuut-tuut!" … … ; (ambulance niet nodig, want je gebruikt je) ***parachute****!*

*** 1. (Vast-)houdgrepen na slepen**
- Niet te geloven; de (vast)houdgreep van boven!
- Mooie boel op die Japanse stoel! Weer wat nieuws erbij; een (vast)houdgreep van opzij!
- *Laat je niet foppen; als je wilt* ***stoppen****, moet je* ***afkloppen!****"*

*** 6. Jos, de vos, is los…alle kippen zijn de klos!** = tikspel
"Heb je lef en durf je stoer bij een vos te scoren,
dan moet je die aantikken maar beter niet van voren*
Scoren dat is niet wat een vos graag van jou wil;
op z'n rug, op z'n band of op z'n bil

*** 8. Plakhanden; Houd vol - bijt op je tanden!**
- giebelen door te wiebelen
- wiebelmens, waar zit je grens?
= bewegen met elkaar terwijl je elkaar samen vasthoudt en goed samenwerkt

*** 3. 1-2-3 ; Ukemi! Val je om, dan voel je 't nie'! = veilig vallen**
- vuurwerk maken; hoe harder de knal, hoe beter de val! = **'afslaan'** met je armen veilig achterover vallen;
- *'Houd je kin op je borst, dus je baard op je buik; anders val je op je pruik..!"*
- *"Het is een echte stunt, als je 't eerst heel langzaam kunt".*
- *"Val je met je armen krom, da's gevaarlijk en dus dom!"*
- *"Remmen met je armen bijna recht, zo moet veilig vallen echt!"*
- *"Houd je hoofd van de mat; hoe knap is dat!"*

*** 11. We hebben een band met elkaar…..écht waar! - (naar) je buren sturen**
"Vegen doe je met de onderkant van je voet, met je kleine teen over de mat, dan gaat het goed!
= goed vasthouden aan geknoopte judobanden en elkaar proberen uit balans te krijgen

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

*** 10. De klus van Octopus** = spannend tik-en vangspel
"Octo is de grootste spin van de zee;
.....raakt-ie je (tikkend) aan,
dan moet je met 'm mee/dan doe je met 'm mee
Je blijft gewoon in leven...
als je aan zijn armen vast blijft kleven!

"Heb je lef en durf je stoer bij Octo te scoren,
dan moet je 'm aantikken, maar beter niet van voren
Scoren bij Octo is een dappere stunt;
daarmee verdien je elke keer opnieuw een punt!"

*** 12. Knuffelbuffel - om je been is niet gemeen**
= vangspelletje op handen en knieën (met armen om 1 been)

*** 2. Hieper-de-piep; ik kan de Kantelkiep!**
= je maatje naar zijn rug omkiepen als deze op zijn onderarmen en knieën verdedigt.

*** 15. Trots op de apenrots**
= zolang mogelijk op de mat / op een kleed blijven zitten en proberen elkaar daar (helemaal!) vanaf te duwen (ervaren van kracht en tegenkracht, steunpunten verplaatsen)

*** 16. Schapen scheren; kun je hier leren!**
= kinderen kruipen op handen en knieën kris-kras over de mat en proberen niet op hun rug gekanteld ('geschoren') te worden
"We gaan proberen om schapen te scheren;
hier kan je dat leren!"

Nog meer RIJMPJES die werden gebruikt en regelmatig herhaald worden:

- *"Met de judogroet, beloof je dat je het **voorzichtig en vriendelijk** doet!"*
- *"Het gaat goed, als je het voorzichtig en vriendelijk doet!"*
- *"Als je **elkaars naam** nog niet kent; zeg dan even wie je bent!"*
- *"Hey judoka, opgelet; bederf geen pret en ga **voor de les naar het toilet!***
- *"Ook vandaag **helpen** we elkaar weer, zodat het nóg beter gaat dan de vorige keer!"*
- *"Ichi-ni-san (= 1-2-3); .....ik doe wat ik kan! / ...daar gaat-ie dan!"*
- *"Raakt je hoofd de mat; hoe gevaarlijk is dat!?"*
- *"Het is een stunt, als je het eerst heel langzaam kunt".*

Over **doorzetten**
- *"Hajimé, bij ons krijg ook kans twee! Wist je het nie'; ook nog kans drie!*
En hier..... ook kans vier! Worden je spieren stijf, dan krijg je ook kans vijf!
En ook in deze les; kans nummer zes! Probeer het nog even; dan krijg je ook kans zeven!
Verzamel je kracht ook bij kans nummer acht! Word niet verlegen bij kans negen!
En bij kans tien houden we het nóg niet voor gezien!"

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

HANDVATTEN VOOR EEN GESPREKJE

Deel het enthousiasme van uw kind, houd belangstelling voor zijn ontwikkeling en haak vooral in op hetgeen als leuk en bijzonder werd ervaren. Informeer belangstellend, maar verlang niet direct op elke vraag een (duidelijk) antwoord of bij elke kleurplaat een (uitvoerig) verhaaltje. Informeer ook naar de groep en de sfeer. Wees trots op wat al geleerd is; complimenteer daarvoor en stimuleer hetgeen nog geleerd kan worden.
Vraag bijvoorbeeld:

1. Wat uw kind **het leukst** vond in de les _____

2. Wat uw kind **(nog) moeilijk** vond_____

3. Wat nieuw of al beter is **geleerd**_____

4. Wat (nog of nog beter) geleerd wil worden _____

5. Welke spelen en oefeningen uw kind graag **met u** zou willen doen_____

6. Waarbij uw kind graag door u zou willen worden **geholpen**_____

7. Wat je elkaar belooft als je (elkaar) gaat **aangroeten** _____

*("Judoka's moeten **aangroeten** omdat ze **beloven** moeten, dat ze **vriendelijk en voorzichtig** zullen zijn. Alleen dán is het voor iedereen fijn!" en "**Afgroeten** omdat ze elkaar ook **bedanken** moeten..")*

8. Waarom en wanneer iemand een **'time out'** nodig had _____
_____
* Hoe **na die 'time out'** weer werd doorgegaan_____
* Of diegene na de 'time out' werd uitgelachen of een complimentje kreeg _____
* Wat uw kind daarvan vindt_____

9. Wanneer en hoe het (al) lukt om **vriendelijk en voorzichtig** met elkaar om te gaan

_____

10. Te laten benoemen wanneer en waarmee het lukte om te kunnen **doorzetten** _____

_____
* En hoe het voelde toen dat lukte_ _____

11. Hoe je jezelf en een ander (zichtbaar!) een complimentje kan geven
("Helemaal top; schouderklop!") en hoe dat voelt_____

12. Waarvoor uw kind zoal complimentjes heeft ontvangen_____
_____
* En hoe dat voelde_____

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

13. Wanneer samenwerken al goed/beter lukt en vooral met wie;
*namen van vriendjes_ _____
*en hoe dat voelt_____

*("De een wil naar hier en de ander wil naar daar;
werk je niet samen, dan krijg je het moeilijk voor elkaar!")*

14. Wanneer en waarbij het lukt om te doseren* van langzaam naar snel(ler)_____
en van zacht naar hard(er) tot 'zo hard als nodig' is_____
*("Het is een stunt als je het ook heel langzaam en voorzichtig kunt".
Doseren = hard en zacht goed kunnen regelen".)

15. wanneer/hoe het (al vaker) lukt om anderen te foppen of aan te tikken of te pakken

_____

16. Wanneer/hoe (al vaker) lukt om niet gefopt, gepakt of aangetikt te worden

_____

17. Welke handige trucjes zijn geleerd en wat zijn de afspraken
om bijvoorbeeld goed vast te houden of los te komen bij een (vast)houdgreep

_____
"Bij (vast)houdgrepen: Goed opletten, want hij mag je 'pletten'; als je wilt stoppen, dan moet je '**afkloppen**'!"

18. Welke handige trucjes zijn geleerd om sterk te liggen/zitten/staan of om omver te duwen
of weg te trekken _ _____
("Ik kan dit langzaam, ik kan het ook al wat sneller, ik kan het al snel en goed, ik kan het ook al op mijn snelst en op mijn allerbest met kracht / snelheid .....1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.....".)

19. Om gericht verschillende **lichaamsdelen** bij elkaar aan te wijzen en te benoemen

_____

20. Om **bewegingen** te (laten) uitvoeren en benoemen zoals hinken, huppen, staan, kruipen, sluipen, rennen, inhurken etc.

_____

21. Te laten benoemen hoe je zoal **veilig** kunt **vallen**

_____
("Mijn hoofd van de mat houden, mijn armen gebruiken om 'af te remmen' (='afslaan'), of om over mijn schouder te rollen als ik met veel vaart naar voren of naar achteren val".)

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

HANDVATTEN VOOR EEN AFSLUITEND GESPREKJE

Vertel uw kind wat u van de les vond die u eventueel heeft bijgewoond en vooral het positieve dat u daarbij zoal is opgevallen. Benoem vooral de groeiprestaties die u in de afgelopen periode heeft gezien bij uw kind;

1. Hoe zichtbaar waren bijvoorbeeld de thema's **samenwerking, vriendelijkheid, respect, doorzettingsvermogen?**

_____

_____

2. Wees trots op wat al geleerd is; **complimenteer** daarvoor!

_____

_____

- Vergeet vooral niet om een aantal foto's van uw kind te maken (in judopak!) en deze trots een goede plek in huis te geven en/of te delen met familie.
- Informeer of hij enthousiast genoeg is om deel te nemen aan judo of een andere sport.
- Blader dit boekje regelmatig met hem door; herhaal de rijmpjes, praat over de kleurplaten en de inhoud van de trainingen en help om terug te denken aan het plezier dat beleefd is en hetgeen is geleerd.
- Bekrachtig dit met zoveel mogelijk voorbeelden die u heeft waargenomen, die u eerder heeft opgetekend uit zijn mond of die u via-via heeft gehoord. Roep deze succeservaringen regelmatig op en toon uw enthousiasme en waardering daarover!

Mede namens het team van de school heel hartelijk dank voor uw medewerking!

Yos Lotens

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

RUIMTE VOOR NOTITIES / FOTO'S

© 2023 YOLO-training / Yos Lotens

www.pedagoochelenmetjudo.nl