

Vlaamse Ju-Jitsu Federatie vzw
i.s.m. Sport Vlaanderen en
atlas, integratie & inburgering Antwerpen



TEKSTBOEK

DOE-JITSU
FILM

Leer veilig vallen
met ju-jitsu

- 2018 -



**OPBOUWENDE OEFENING 1:
SCHOMMELN OP DE RUG**

KIN NAAR DE BORST

MAAK EEN BOLLE RUG

SCHOMMEL ACHTERUIT EN VOORUIT

BEWEEG TERUG NAAR DE BEGINPOSITIE



**OPBOUWENDE OEFENING 2:
VAL BREKEN DOOR AF TE KLOPPEN**

KIN NAAR DE BORST

MAAK EEN BOLLE RUG

BREEK DE VAL DOOR AF TE KLOPPEN

MET PLATTE HAND EN GESTREKTE ARM

OP 45° NAAST HET LICHAAM

BEWEEG TERUG NAAR DE BEGINPOSITIE



**OPBOUWENDE OEFENING 3:
VAL BREKEN VANUIT GEHURKTE POSITIE**

BEGIN VANUIT GEHURKTE POSITIE

OPNIEUW KIN NAAR DE BORST

BEGIN RECHTSTAAND

MAAK EEN BOLLE RUG

BREEK DE VAL DOOR AF TE KLOPPEN

MET PLATTE HAND EN GESTREKTE ARM

OP 45° NAAST HET LICHAAM

BEWEEG TERUG NAAR DE BEGINPOSITIE





ACHTERWAARTSE VAL VANUIT RECHTSTAANDE POSITIE

BEGIN RECHTSTAAND

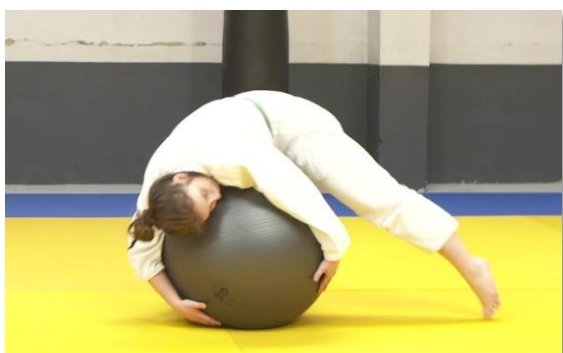
DE PARTNER DUWT OP DE SCHOULDERS

ZET EEN STAP ACHTERUIT

MAAK EEN ZITBEWEGING

BREEK DE VAL DOOR AF TE KLOPPEN

BEWEEG TERUG NAAR DE BEGINPOSITIE



**OPBOUWENDE OEFENING 1:
ROLLEN MET EEN FITBAL**

STEUN OP DE LINKERKNEE

PLAATS RECHTERHAND VOORAAN OP DE BAL

PLAATS DE LINKERHAND OP DE ZIJKANT

DUW AF MET DE LINKERVOET



**OPBOUWENDE OEFENING 2:
ROLLEN VANUIT KNIESTEUN**

STEUN OP DE LINKERKNIE EN OP DE TENEN

PLAATS LINKERHAND VOOR LINKSE KNIE

BRENG RECHTERHAND NAAR DE MAT

MET PINK EN ELLEBOOG NAAR VOOR

KIJK ONDER DE LINKERSCHOUDE

DUW AF MET DE LINKER VOET

ROL OVER DE RECHTERSCHOUDE

TOT RECHTSTAANDE POSITIE



**OPBOUWENDE OEFENING 3:
ROLLEN VANUIT RECHTSTAANDE POSITIE**

BRENG LINKERHAND NAAR DE MAT

KIJK ONDER DE LINKER SCHOUDER

STEEK DE RECHTERARM NAAR ACHTER

DUW AF MET DE LINKER VOET

ROL OVER DE RECHTERSCHOUDER

TOT RECHTSTAANDE POSITIE



**OPBOUWENDE OEFENING 4:
VOORWAARTSE ROL OVER EEN OBSTAKEL**

Zonder tekst.

Met speciale dank aan:

Martin Druyts (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Bruno Van Damme (Sportschool De Gouden Lotus Merksem)

Yvan Moons (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Jana Bracke (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Dirk Peeters (Vlaamse Jutsoka Merksem)

Tiene Hertogen (atlas, integratie & inburgering Antwerpen)

Houssein El Kouy (atlas, integratie & inburgering Antwerpen)

Bas Blockmans (Bastiaan Image)