

Jiu-Jitsu Games

(5 t / m 8 j a a r)



Leer vechten als een echte ninja! Tijdens deze ouder-kind lessen kan je op een speelse manier bewegen en 'worstelen' met je kind en tegelijkertijd bijdragen aan het verhogen van weerbaarheid en zelfvertrouwen.

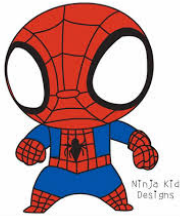
Door te 'stoeien' wordt je kind aangemoedigd om in goed vertrouwen risico's te nemen. Dit stimuleert je kind om in een veilige omgeving zijn grenzen en mogelijkheden te ontdekken. Dat heeft een positief effect op het zelfvertrouwen. Het fysieke, soms ruwe element van het spel is goed voor de ontwikkeling.

Het programma bestaat uit 5 sessies van 45 minuten. Elke les leer je minstens 2 spelvormen. In de laatste les worden alle spelvormen gecombineerd tot 1 groot geheel, zeg maar een fameuze worstelpartij! De nadruk ligt in eerste instantie op plezier en fysiek contact maken. Er worden geen zuivere gevechtstechnieken aangeleerd maar in elk spel zit een verdedigingstechniek verborgen. Je kind leert zich dus spelenderwijs verdedigen.

Het lichaam wordt op een natuurlijke manier gebruikt waardoor je kind zich meer bewust wordt van de eigen kracht en die van de ander. Tijdens de oefeningen werk je ook aan concentratie en coördinatie. Ouder en kind leren op een ontspannen manier met elkaar omgaan en komen meer in verbinding met elkaar. Als ouder leer je ook hoe je je kind positief kan coachen en ook hoe je thuis de oefeningen verder kan zetten.

Je kan de lessen volgen als gezin of met meerdere gezinnen. Deelname van 1 ouder per kind is verplicht. In de regel gaan de lessen door in mattenzaal 2 van sportpark De Hoogt te Oud-Turnhout. Maar het kan ook op locatie waar voldoende ruimte is om matten te leggen.

Een overzicht van de spelletjes die je zoal leert:



Spiderkid



Krokodil controle



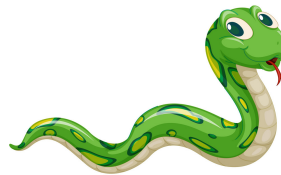
Haaienbeet



De stevige rots



Bulldozer



Slangenbeet



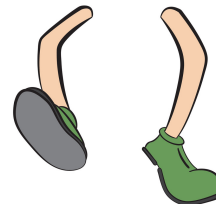
Het wilde paard



Knuffelmonster



Haal de reus neer



Gekke benen

De pedagogie achter het spel

Een potje ravotten is een motorische en emotionele boost voor de ontwikkeling van kinderen. Niets heerlijker dan eens stevig rolleballen. We kennen allemaal beelden van leeuwenwelpen die door het stof over elkaar heen rollen. In het dierenrijk is ravotten veruit de meest voorkomende spelvorm. Zelfs walvissen en mieren vertonen stoeigedrag. Door al spelend te vechten, leren dieren de mogelijkheden en grenzen van hun lichaam kennen en experimenteren ze met onverwachte situaties. En op dezelfde manier halen ook kinderen heel wat uit een potje stoeien met hun ouders. Speelvechten maakt kinderen niet agressief. Ravotten is een inherent deel van de leefwereld van kinderen. Op deze manier ontwikkelen ze hun lichaam, leren ze grenzen stellen en laten ze merken dat ze bestaan. Kinderen hebben een grote nood aan ouderlijke affectie. Lichamelijk contact, aangeraakt worden, is daarbij essentieel. En een potje worstelen kan een leuke manier zijn om je fysieke band te versterken. Rolleballen is in essentie samen knuffelen, plezier maken en samenwerken. Het is interactief, creëert een band. En het is een totale manier om je lichaam te ontwikkelen en contact te maken.

Een spel vol groeikansen

Speelvechten biedt een hele resem aan groeikansen voor kinderen. Het daagt hen fysiek, emotioneel, cognitief en sociaal uit. Dit is wat er allemaal komt kijken bij een potje ravotten:



Tips voor mama en papa

Jij bent de personal coach. Jij bewaakt de veiligheid. Pas aan, stuur bij en las rust in. Jij kent je kind. Jij kent jezelf. Forceer je dus niet. En laat jezelf ook eens door je kind coachen.

Moedig je kind steeds positief aan. Expect nothing, praise everything. Laat horen dat je er bent. Jouw aanvuren activeert zijn/haar hersenen, zijn/haar reactiesnelheid, concentratie en reflexen.

De volgorde van de spelletjes is bewust gekozen. Er is voldoende herhaling ingebouwd in de lessen en elk spel is verbonden met het volgende spel. Kinderen haken sneller af als ze zonder voorbereiding ingewikkelde opdrachten krijgen.

Laat je met plezier omvallen. Handicap yourself. In de natuur bieden wolven tijdens het spelen hun buik aan aan hun jongen. Voor een kind is het heerlijk om zich eens de sterkste te voelen.

Zoek veel oogcontact. Hou de gelaatsuitdrukking en emoties van je kind in het oog. Speelvechten kan soms onderdrukte gevoelens aan de oppervlakte brengen. Dan komt het eropaan rustig te blijven en een veilig en liefdevol vangnet te bieden voor de emoties van je kind.

Fantasie kan helpen om vol te houden en grenzen te verleggen. Stap mee in de wereld van je kind. "O nee! Het wilde paard is losgebroken! Kan jij het terug vangen? Zorg dat je er niet af valt!"

Ravotten blijft onvoorspelbaar. Dat is het leuke eraan. Maar dat kan ook builen of schrammetjes opleveren. Ook bij mama en papa! We zorgen daarom steeds voor een goede opwarming. Let goed op, want bij elk spel worden er de nodige veiligheidstips gegeven. Je kind kwetsen kan ervoor zorgen dat het zich niet meer veilig voelt.

Natuurlijk mag je kinderen af en toe laten winnen. Maar ze zullen er nog meer plezier aan beleven als je hen er voor laat werken.

Oefen thuis verder als het lukt. Oefen niet te lang en dwing niet. Volg je kind.

Contact en tarieven:

Kris Damen
voorzitter & hoofdtrainer
Fundamentals Jiu-Jitsu vzw
0498/13.35.23
info@fundamentals-jiu-jitsu.be
www.fundamentals-jiu-jitsu.be