

De algemene conditietraining

Donderdagavond 20u-21u

Deze training legt de nadruk op **conditie, lenigheid en kracht** voor iedereen.

Dit proberen we te bekomen door een zo groot mogelijke variatie aan oefeningen. Deze oefeningen worden maximaal **aangepast aan de mogelijkheden** van onze sporters.

Wandelen, joggen, lopen, stabilisatieoefeningen, rekoefeningen, krachtoefeningen, lenigheidsoefeningen, enz.

We beschikken over enkele krachttoestellen, halters, springtouwen, enz.

We proberen iedere sporter zoveel mogelijk te motiveren om zichzelf te blijven uitdagen zonder enige vorm van wedstrijd.

Je bepaalt zelf steeds hoe ver je wil gaan of waar je grenzen liggen. Onze trainers willen graag dat iedereen zich goed voelt en dit zowel voor, tijdens en vooral na een gezonde training. We vermijden kwetsuren.

Iedereen doet dus mee naar eigen vermogen, maar we vragen een actieve inzet.

Dit is een training **zonder judo(oefeningen)**. We trainen op onze judomat (TATAMI) en dus gelden er enkele judoregels uit respect, zoals groeten van de TATAMI en groeten bij aanvang en einde van de training. Maar dit kan iedereen.

Het is een groepstraining maar in hoofdzaak zijn de oefeningen individueel. Soms voeren we oefeningen uit per twee of in groepsverband.

Het is een gemengde training voor vrouwen en mannen, jong (vanaf 12jaar) en oud, dun en dik, groot en klein, sterk en minder sterk, ...

Zorg voor sportieve kledij die u toelaat vrij te bewegen. We trainen altijd op blote voeten. Slippers plaatsen we naast de mat bij aanvang van de training. Verder loop je in het hele gebouw nergens op blote voeten.

Er zijn kleedkamers om u om te kleden en te douchen.

We vragen om best een flesje water te voorzien zodat je tijdens de training kan drinken (naast de mat). Voorts nuttigen we geen eten of drank op de mat.

Nieuwkomer? Je kan bij ons terecht voor vier gratis proeflessen na het invullen van het document "initiatiecampagne" voor de verzekering (ook te vinden onder: downloads → inschrijvingsdocumenten). Je stort het jaarlijks lidgeld als je daarna nog verder wil trainen.

Neem best een eerder rustige start naargelang uw leeftijd, sportiviteit en lichamelijke conditie om daarna op te bouwen.

Je kan eens komen kijken vanuit onze cafetaria, maar het is zinvoller om gewoon mee te doen.

Veel gehoorde uitspraken van onze sporters:

"Soms heb ik thuis niet veel zin om naar deze training te vertrekken, maar ik ben altijd tevreden als ik dan toch ben geweest."

"Ik voel geen rugpijn meer mijn sinds ik regelmatig conditietraining doe."

"Na de eerste trainingen was ik 's anderendaags stijf, maar dat verdwijnt door regelmatig deel te nemen."

“Ge beweegt eens op een andere manier.”

“Ik ben al een stuk leniger geworden”

[Foto's](#)

De competitieve conditietraining

Donderdagavond 19u-20u

De data vind je op het aankondigingsbord in ons lokaal.

Deze training legt de nadruk op **conditie, lenigheid, kracht en snelheid** met als duidelijk doel de **prestaties te verbeteren**. Deze training richt zich eerder tot judoka's.

Deze training is opgezet vanuit onze algemene conditietraining. Dus gelden ook hier zowat alle info en afspraken van de algemene conditietraining.

Specifiek voor deze training verwachten we van de deelnemers een **maximale inzet**.

Doelstelling van onze trainers: aanvullend op onze judotrainingen kan een judoka **volledig vrijblijvend** deelnemen aan deze training om zich fysiek en mentaal sterker te maken.