

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



**TEKSTBOEK**

**DOE-JITSU**

**FILM**

**Leer jezelf verdedigen met  
spelvormen van ju-jitsu  
- Ook voor 15-plussers -**

- 2018 -



### OEFENING 1: SCHOUDERS TIKKEN

TIK DE SCHOUDERS VAN JE PARTNER

BUK NIET. WIJK MET EEN RECHTE RUG UIT



### OEFENING 2: SCHOUDERS EN HEUP TIKKEN

TIK DE SCHOUDER OF DE HEUP

BUK NIET. WIJK MET EEN RECHTE RUG UIT



OEFENING 3: EVENWICHT DUWSPEL

HURKHOUDING – HANDEN VOORAAN

PROBEER IN EVENWICHT TE BLIJVEN

NIET OP DE ANDERE SPRINGEN

NIET RECHTSTAAN



OEFENING 4: VASTHOUDEN & NEERHALEN

HOUD ELKAAR VAST EN SPRING

TREK DE ANDERE NAAR DE KANT AF

HOUD DE ANDERE MET JE LICHAAM VAST



OEFENING 5: VERDEDIG JE MUTS

LIG OP JE RUG, GEBRUIK JE HANDEN & VOETEN

EN VERDEDIG MET VOETEN EN HANDEN

DE AANVALLER TRACHT ERLANGS TE KOMEN

OM DE MUTS TE PAKKEN



OEFENING 6: RECHTSTAAND DUWSPEL

DUW ELKAAR UIT DE CIRKEL

OPHEFFEN MAG OOK



OEFENING 7: UITWIJKEN (TAI-SABAKI)

DE PARTNER SLAAGT RECHTDOOR

MET EEN ZWEMNOODLE

ZET EEN STAP ACHTERUIT

EN TREK JE ANDERE VOET BIJ



OEFENING 8: UITWIJKEN (VARIATIES)

DE PARTNER SLAAGT RECHTDOOR

MET DE ZWEMNOODLE

ZET EEN STAP OPZIJ, NAAR ACHTER

OF ZET EEN STAP ZIJWAARTS



OEFENING 9 : FITBAL GEVECHT

START VANOP DE KNEIËN

PAK DE BAL MET TWEE HANDEN VAST

EN ZET JE OOR OP DE BAL

PROBEER DE BAL TE KRIJGEN

HOU JE HOOFD TEGEN DE BAL



OEFENING 10: DUWEN RUG AAN RUG

DUW JE PARTNER NAAR DE ANDERE KANT

HOU JE PARTNER TEGEN

BEWEEG OP HANDEN EN VOETEN





---

## OEFENING 11: IN DE HOEPELS TREKKEN

---

NEEM ELKAAR VAST AAN DE SCHOUDER

---

EN BIJ DE ARM OF AAN DE ELLEBOOG

---

STA BIJ DE HOEPELS

---

PROBEER JE TEGENSTANDER

---

IN DE HOEPEL TE LATEN STAPPEN

---

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)