

MOGELIJKE VARIATIES VOOR DIFFERENTIEEL LEREN

Categorie	Variabelen	Voorbeelden van variaties
Taak	Randori	Geen weerstand Lichte weerstand Positioneel (bijv. uke kniezit) Beperkingen (alleen wurgingen, alleen verdedigen) Volledig Slow-rolling / nagare (stromen)
	Opdrachten en beperkingen	Alleen met links werpen Op rug komen in newaza met uke tussen knieën Niet vastpakken met handen Zoveel mogelijk dezelfde worp in één minuut Zoveel mogelijk verschillende worpen in één minuut
	Techniekvariaties	Pakking (kumikata) Positie uke en/of tori Snelheid/tempo (slow-motion, normaal, snel) Richting van de worp (bijv. uke duwt, tori duwt, cirkel)
	Extra bewegingen toevoegen	Op één been starten en/of eindigen Met een hupje Rondje draaien voor de worp Combinaties en overnames
	Materialen	Bal wegschoppen in de worp Voorwerp vasthouden Markeringen op de grond
	Scenario's	Uke staat voor met punten Tori staat voor met punten Tijdsdruk
Individu	Zintuigen	Blinddoek Oordoppen
	Kleding	Rash guard Band om twee benen
	Vermoeidheid	Hoeveelheid rust tussen oefeningen Moment van training (ochtend, middag, avond) Voor of na (mentale / lichamelijke) inspanning
	Coaching	Motiveren Observeren Socratisch (vragen stellen) Provoceren
	Instructie	Beeldspraak (metaforen) Externe focus (doel van beweging)
Omgeving	Ondergrond	Dikke valmat (ondergrond / verhoging voor tori of uke) Strand Zwembad
	Geluid	Muziek Stilte Trommelen
	Organisatievorm	Tweetallen Drietallen of meer Wisselen van partner
	Lesopbouw	Geblokt (bijv. een worp per les) Serieel (bijv. vier worpen in vier blokken per les) Random (bijv. vier worpen continue afwisselen per les)

Let op de veiligheid bij de variaties.