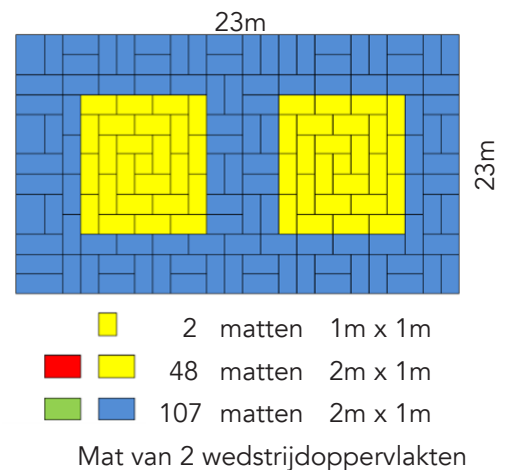


Grootte trainingsoppervlakte

De trainingsoppervlakte beslaat minstens 64m^2 en is samengesteld uit tatami matten of een gelijkwaardig materiaal. Dit is het absolute minimum. Men moet rekenen op minstens 2 matten (van 2m op 1m , dus 2m^2) per judoka.

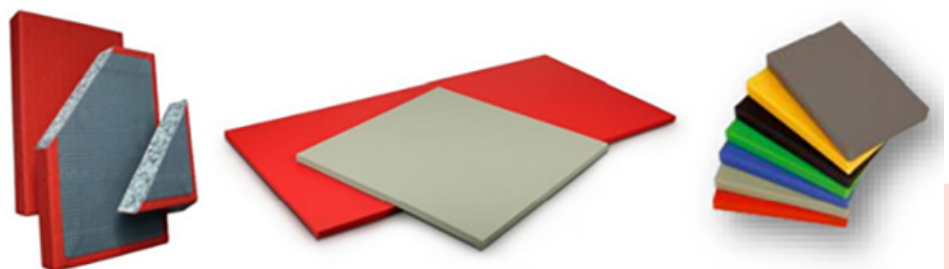
Voor een kleine club wordt een mat aangeraden van 1 wedstrijdoppervlakte (13m op 13m ; 169m^2), aangelegd als een vierkant van 7m op 7m , met daarrond een veiligheidsboord van 3m . Voor een grote club wordt een mat van 2 wedstrijdoppervlakten aangeraden (23m op 13m ; 299m^2), aangelegd als 2 vierkanten van 7m op 7m , met ertussen en errond een veiligheidsboord van 3m . In deze laatste vorm zou de dojo ook gebruikt kunnen worden voor officiële wedstrijden.



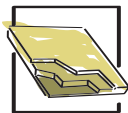
Matten

De **klassieke judomatten** (tatami matten) zijn het beste geschikt. De dikte van de matten varieert tussen 3 en 6cm . De matten van 5 en 6cm worden respectievelijk voor wedstrijden op nationaal en internationaal niveau gebruikt. De standaardmodellen zijn 3 en 4cm dik; beiden komen in aanmerking maar meestal wordt er voor het dikste model gekozen om de impact bij het vallen optimaal te dempen. Judomatten zijn redelijk duur in aankoop maar gaan, indien ze correct gebruikt en onderhouden worden, lang mee. Ze zijn daarnaast ook geschikt voor andere (vecht) sporten: dansen, multimove, gymnastiek, body balance, ju jitsu, taekwondo, enz. De kleuren van de judomatten hebben geen specifieke betekenis en hier kan je dus volledig in kiezen.

Er wordt wel telkens met 2 contrasterende kleuren gewerkt om de veiligheidszone duidelijk zichtbaar te maken. Voor extra veiligheid kunnen er ook matten tegen de wand bevestigd worden (1.5m meter in hoogte).



Judomatten

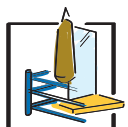


Ondergrond

Een **zwevende** of **absorberende ondergrond** is bij judobeoefening absoluut noodzakelijk voor schokabsorptie; denk hierbij bijvoorbeeld aan een ondervloer van houten presplaten of parket met eventueel schuim- of rubbermatten erboven op, of een extra onderlaag aangelegd met oude matten). De matten liggen ook best vast in een kader zodat er geen verschuiving van matten mogelijk is.



Absorberende ondergrond



Extra materiaal en specifieke systemen

Valmatten zijn handig om te gebruiken bij het aanleren van de worpen. Via een **spiegelwand** kunnen judoka's hun technische uitvoering zelf bekijken en bijsturen. Wanneer er **verankeringspunten** in het plafond of de muur voorzien worden kan er een optrekstang, rekstok, sportraam of klimtouw bevestigd worden waardoor de klassieke oefeningen afgewisseld worden met bijvoorbeeld krachtoefeningen. **Zweedse banken** zijn steeds handig om op te zitten en tal van oefeningen mee te doen.



Extra materiaal



Vershil tussen recreatie en competitie

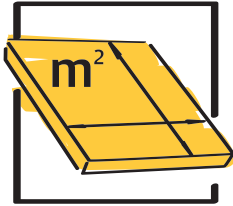
Wanneer je een wedstrijd-officiële dojo wenst, dien je minimum 2 wedstrijdoppervlakten te voorzien; voor nationale wedstrijden (uitgezonderd het Belgisch kampioenschap) volstaat een wedstrijdoppervlakte van 7m op 7m, voor internationale wedstrijden moeten er wedstrijdoppervlakten van 8m op 8m voorzien worden.

Voor de rest zijn er geen verschillen tussen recreatief en competitief judo wat betreft de infrastructuur.

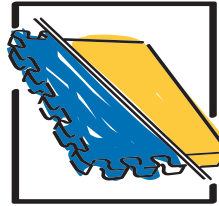


Aanbevelingen of tips

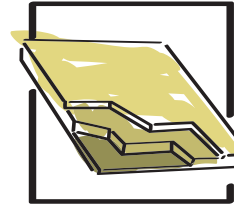
- Tip 1.** Judo Vlaanderen vestigt aandacht op het clubgevoel; voorzie een **advalvas per club** en zorg ervoor dat de clubs zich thuis voelen in de dojo. Ook posters, roll-ups e.d. kunnen relevante informatie weergeven en hangen niet in de weg.
- Tip 2.** Zorg overigens dat de zaal **voldoende verlucht** kan worden; de aanwezigheid van voldoende ramen en deuren die geopend kunnen worden draagt hiertoe bij, wat meteen ook zorgt voor rechtstreeks daglicht in de zaal. Een bijkomend ventilatiesysteem is ook een optie.
- Tip 3.** Indien de mogelijkheid bestaat om een **cafetaria/bar** aan de zaal te koppelen, is dit een absolute meerwaarde. Ouders kunnen zo bijvoorbeeld op een aangename manier wachten op hun sportende kinderen en het creëert de mogelijkheid om in de eigen club extra-sportieve activiteiten te laten doorgaan. Bijkomend kan het ook een bijkomende bron van inkomsten betekenen voor de club.
- Tip 4.** Judo Vlaanderen heeft een uitgebreider **draaiboek** uitgewerkt betreffend de vereisten voor een judo dojo. Dit draaiboek kan bij hen worden opgevraagd.



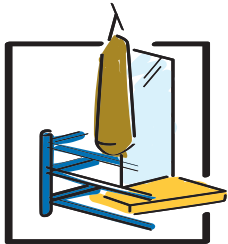
169 m² - 299 m²



Judomatten (4 cm dikte)



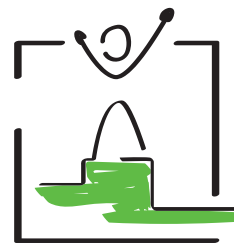
Zwevende of absorberende
vloer met vaste omkadering



Valmatten, spiegelwand,
optrekstang, klimtouw, ...



Verankeringspunten



1 vs 2
wedstrijd oppervlakten



Denk aan het clubgevoel:
kleine extra's maken een groot
verschil