

# Start Talentontwikkeling (TO)



seizoen 2020-2021

Op zondag 18 oktober starten we met een nieuw seizoen van het Talentontwikkelingsprogramma van Aikido Nederland. In tegenstelling tot voorgaande jaren vindt de instroomdag plaats in de SportQube in Nijmegen. Adres: Rosa de Limastraat 23, 6543 JG Nijmegen <http://www.sportqube.nl/>

De rest van de trainingen worden wel gehouden op Papendal, het topsportcomplex van het NOC\*NSF.

## Voor wie is Talentontwikkeling (TO) en welke groepen zijn er?

Het Talentontwikkelingsprogramma is voor alle aikidojeugd die méér wil! En vooral meer aikido natuurlijk :-). Samen gaan we op zoek naar jouw unieke talent. De trainingen zijn opgedeeld in drie TO-groepen voor de jeugd van 10 t/m 18 jaar.

### Groep TO-1

Alle basisschooljeugd vanaf 10 jaar kan meedoen aan het TO-programma, ongeacht aikido-ervaring. Je traint met kinderen van andere dojo's in Nederland en profiteert van een divers en ervaren docententeam!

### Groep TO-2

Zit je op de middelbare school en voldoe je aan de onderstaande instroomeisen? Dan kun je meedoen aan de gevorderden jeugdgroep TO-2.

#### Instroomeisen TO-2 (en TO-3)

De focus van 'spel en plezier' bij een landelijke stage, wordt verlegd naar veel bewegen en dynamische Aikido-technieken. Daarvoor is het nodig dat je (met hulp) een vrije val kunt maken. Ook kijken we naar het volgende:

- Hoe voer je de basistechnieken uit: irimi nage, ikkyo, shiho nage en uchi kaiten nage?
- Hoe ga je om met moeilijke technieken en aanwijzingen van de leraren?
- Hoe gedraag jij je op én naast de mat?

### Groep TO-3

Ben je 16 jaar of ouder? Dan kun je geselecteerd worden voor de groep TO-3. Dit is een kleine groep jongvolwassenen vanaf 16 jaar en een zwaar traject, zowel fysiek als de tijd die je eraan besteedt. Je wordt meegenomen in de wereld van het (inter)nationale Aikido, op topniveau!

## Hoe ziet de instroomdag op 18 oktober eruit?

Alle Aikidoka's die ouder zijn dan 10 jaar, maar nog op de basisschool zitten, kunnen meedoen met de eerste groep: TO-1 van 10:00 tot 11:30 uur. Eerst stellen we ons even voor. Niet iedereen kent de TO-docenten en het is goed om te weten wie je voor je neus hebt staan, toch? Daarna gaan we snel aan de slag en is er tot 11:30 uur een leuke 'spel en aikido' combinatie-training.

Er zijn veel Aikidoleraren aanwezig op de instroomdag dus je krijgt veel aandacht en tips. De leraren kijken ook of je de volgende keer in de TO-2 groep mee kan doen. Je hoeft daarvoor niet zenuwachtig te zijn, het gaat natuurlijk vooral om veel plezier hebben, nieuwe dingen leren en hard trainen!

Van 11:30 tot 13:00 uur is er een gezamenlijke les met de jeugd die vorig jaar in de TO-2 en TO-3 groepen zaten. Gedurende de training kijken de leraren of je in aanmerking komt voor de TO-3 groep en hoe de groepsindeling gaat worden voor de komende trainingen.

Mocht je deze dag niet aanwezig kunnen zijn en toch mee willen trainen in de TO-2 of TO-3 groep? E-mail dan even een filmpje van je vrije val en de bovengenoemde technieken (zie instroomeisen groep TO-2).

## En verder?!

Meld je even aan door een e-mail te sturen naar: [talentontwikkeling@aikidonederland.nl](mailto:talentontwikkeling@aikidonederland.nl). Ook kun je dit adres gebruiken om je filmpje naartoe te sturen. De volgende trainingen en locaties zijn al bekend maar kijk daarvoor op onze website: [talent.aikidonederland.nl](http://talent.aikidonederland.nl).