

# Variëren met leren (2): Judo

Dit artikel is een vervolg op 'Variëren met leren (1): turnen' uit LO 4 (april 2019). Het doel van deze artikelen is verbinding maken tussen de verschillende publicaties (zowel artikelen als methodes) met veelzijdig bewegen als overeenkomst. Het gaat in deze artikelen vooral om heldere praktijkvoorbeelden. De activiteiten in de voorbeeldlessen staan bewust (nog) dicht bij de herkenbare, traditionele oefenstof als uitnodiging en tussenstap naar een nieuwe denkwijze die (nog) *veelzijdig(er)* bewegen uitlokt. De theorieën achter de gemaakte keuzes komen hier niet uitgebreid aan bod. Ze worden toegelicht in de methodes *Turnen voor beginnerz en Judo, maar dan anderz*. Een tipje van de sluijer voor variëren met leren (2): Judo: het spelprobleem blijft hetzelfde maar de manier om tot de speloplossing te komen, varieert.

TEKST JENNIFER NUIJ

## **Judo, maar dan anderz**

De methode *Judo, maar dan anderz* is nog in de maak. Het is eveneens een handzaam praktijkboek met als basis grondjudo. Er wordt onder andere een aantal kantel-, keer- en passeertechnieken, houdgrepen en bevrijdingstechnieken gedetailleerd

uitgewerkt voor de docent, die deze activiteiten vervolgens als *spelvorm* aan de leerlingen aanbiedt. Judo is een spel tussen twee spelers met tegengestelde belangen. Nagenoeg alle activiteiten uit de methode *Judo, maar dan anderz* worden dan ook in spelvorm aan de leerlingen aangeboden.



Controleren

Naast enkele basisgrondtechnieken zullen veel judospelen in de methode worden beschreven en worden er handreikingen gedaan om de lezer na te laten denken over het bedenken van nieuwe judospelsituaties die leiden tot het uitlokken van creatieve en effectieve bewegingsoplossingen. Daarbij wordt ook de transfer naar andere vechtkunsten en -sporten gemaakt, die in het boek nader wordt toegelicht.

In dit artikel is een voorbeeldles uitgewerkt waarbij bewust gekozen is om (nog) dichtbij de herkenbare oefenstof te blijven. Het centraal gestelde bewegingsprobleem in deze les is het *controleren van Uke (op de grond houden)*. De variatie, zoals de titel al aangeeft, is terug te vinden in het op verschillende manieren terug laten komen van hetzelfde spelprobleem. Er worden verschillende taakfactoren (task constraints) gevarieerd om zo het leerproces te beïnvloeden. Taakfactoren waarmee gevarieerd kan worden, zijn onder andere: de opdracht, spelregels, materialen, de ondergrond, grootte van het speelveld, vloermarkeringen en posities (Davids, Button, Bennet, 2008).

Het Athletic Skills Model (ASM) speelt bij de keuze voor deze opbouw een belangrijke rol. Het variëren met taakfactoren is een eenvoudige eerste stap om van een (meer) traditionele naar een concentrische denkwijze over te kunnen gaan.

**Variëren met leren: controleren**

In deze voorbeeldles judo wordt er vanuit (zelfverdedigings)trefspelen toegewerkt naar *Randori Ne Waza (grondgevecht/stoeien)*.

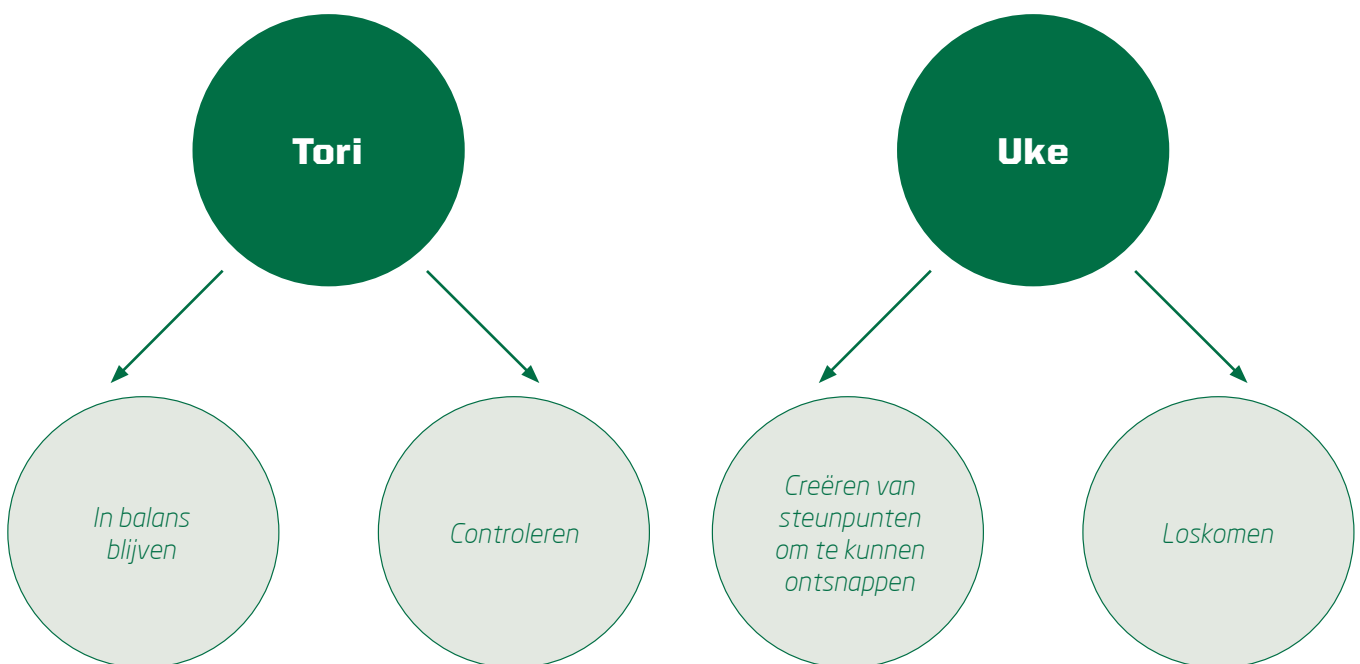
De opbouw in deze les kan, naast veelzijdig bewegen, bijdragen, aan een gevoel van sociale veiligheid: er is een duidelijke opbouw van weinig contact naar veel contact (Middelkamp, 1998). In de praktijk zie ik geregeld dat leerlingen aan het begin van de les graag hun eigen judopartner of -groepje kiezen maar tijdens *Randori* steeds meer van de vertrouwde partners afstappen en steeds vrijer gaan deelnemen aan de les. Wellicht draagt de volgorde van deze spelopdrachten daaraan bij.

**Voorbeeldles judo**

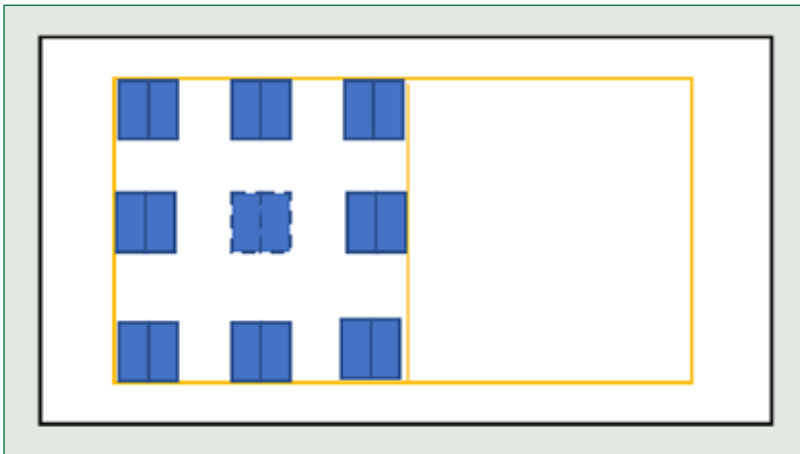
De voorbeeldles bestaat uit vijf verschillende spelopdrachten waarvan de eerste twee inleidende activiteiten zijn die gebruikt kunnen worden als warming-up voor lichaam en geest. Bij opdracht drie wordt het centraal gestelde spelprobleem geïntroduceerd. Het doel van deze les is om het effectief controleren van de tegenstander uiteindelijk toe te passen in een (vereenvoudigde) wedstrijdssituatie. In deze voorbeeldles wordt de weerstand steeds groter, waarbij *Uke* steeds sneller kan voorkomen dat hij gecontroleerd wordt of zelfs de aanval kan overnemen.

Organisatorische mededelingen voorafgaand aan de les:

1 Bij deze les kun je werken met een grote *Tatami* (judomat) maar ook met eilandjes. Het voordeel daarvan is dat het speelgebied per groepje duidelijk afgebakend is en dat er voldoende ruimte kan worden aangebracht tussen de groepjes. Dat geeft overzicht. Bovendien zijn er niet overal zoveel matjes om een grote *Tatami* te maken.



*Bewegingsproblemen voor Tori en Uke bij het thema controleren.*



◀ Zaalopstelling

Uiteraard zijn de dikke maten en de lange mat ook geschikt voor gebruik. Door het vrijhouden van de andere helft van de zaal, kan er eventueel iets voor, na of naast gepland worden. De gele lijnen staan voor de volleybalbelijning.

- 2 In deze uitgewerkte voorbeeldles wordt niet uitgebreid ingegaan op de judo-etiquette. Er wordt soms wel een aspect benoemd maar de methodiek en didactiek staan centraal.
- 3 Gebruik van judojasjes: bij opdracht 1 zijn judojasjes weliswaar nog overbodig. Echter vanaf stap 2 mag het judopak van de tegenstander wel vastgepakt worden maar het hoeft niet specifiek als spelregel genoemd te worden. Omdat meer fanatieke spelers al snel merken dat de jasjes een groot voordeel opleveren: je kunt elkaar namelijk beter vastpakken en lekker sjorren. Dan is het werken met judojasjes aan te bevelen. Als er op school geen judopakken zijn, kunnen de leerlingen een week van tevoren erop geattendeerd worden dat zij een lange (jogging)broek aandoen en een (oude) sweater meenemen.

### **Opdracht 1:** **knieëntikkertje (vereenvoudigd trefspel)**

De leerlingen werken gedurende deze les in groepjes van drie of vier.

- Twee spelers starten staand tegenover elkaar.
- Een wachter is scheidsrechter. Deze bewaakt onder andere het groeten, de spelregels en eventueel de tijd.
- De vierde wachter kan eventueel als coach fungeren maar kijken is ook prima.
- Het spel begint met een boks (een of twee vuisten, zelf bedenken en afspreken).
- De twee spelers proberen binnen het aangewezen speelgebied (eilandje) elkaars knieën aan te tikken en te voorkomen dat de eigen knieën aangetikt worden.
- Afweren of afhouden mag door middel van de handen wegduwen. Vastpakken is niet toegestaan. Dit hoeft niet direct als spelregel benoemd te worden. Wanneer het zich voor doet, kan het benoemd worden.

- Elke keer dat je de knie van de tegenstander aan tikt, verdien je een punt.
- Bij drie punten is er een winnaar.
- Het spel wordt wederom afgesloten met een boks. Daarna wordt direct doorgedraaid.
- Winnaar blijft staan, scheidsrechter wordt speler en de langst wachtende wissel wordt scheidsrechter.
- Maximaal drie wedstrijden achter elkaar. Dan wordt de winnaar gewisseld.
- Probeer drie keer tegen elke speler in je groepje te spelen.

Met deze laatste opdracht geef je impliciet aan dat de spelers allemaal veel beurten moeten maken. Het is geen harde eis, eerder een richtlijn. Aanwijzing voor het aanvallen: probeer in een \*flits\* de knie van je tegenstander te tikken. Zo snel als je aanvalt (met je hand), zo snel trek je je hand ook weer terug om te verdedigen.

### **Opdracht 2:** **tenentikkertje (inleidend judospel)**

- Twee spelers beginnen op de knieën tegenover elkaar.
- Een wachter is scheidsrechter. Deze bewaakt onder andere het groeten en de spelregels.
- Na het groeten proberen de spelers de teen van de ander vast te pakken.
- Is dat gelukt? Dan heb je gewonnen.
- Het spel wordt afgesloten met groeten. Daarna wordt gewisseld.
- Winnaar blijft staan, scheidsrechter wordt speler en de langst wachtende wissel wordt scheidsrechter.
- Maximaal drie wedstrijden achter elkaar. Dan wordt de winnaar gewisseld.
- Probeer wederom drie keer tegen elke speler in je groepje te spelen.

Aanwijzing voor het aanvallen: wees onvoorspelbaar! Onvoorspelbaar zijn betekent: beweeg onverwacht en explosief, maak schijnbewegingen, breng je tegenstander eventueel eerst uit balans voor je aanvalt naar de voet. Alle 'normale' judoregels zijn hier al van toepassing. Deze worden hier niet expliciet vermeld.



Bevrijden

**Opdracht 3:**  
**Sta op! (verkennen van het spelprobleem: controleren)**

De leerlingen gaan bij deze opdracht zelf op zoek naar manieren om *Uke* te controleren. De docent geeft de leerlingen zo min mogelijk instructies.

- Twee spelers nemen plaats op de mat.
- Een wachter is scheidsrechter. Deze bewaakt onder andere het groeten, de spelregels en eventueel de tijd.
- De spelers groeten elkaar bij aanvang van de 'wedstrijd' en groeten elkaar wanneer de wedstrijd is afgelopen. De manier waarop gegroet wordt, kan aan de leerlingen overgelaten worden (high five, boks, handshake, of iets anders).
- Een speler wordt *Uke* en gaat plat op de buik liggen.
- De andere speler wordt *Tori*. *Tori* krijgt de opdracht om *Uke* zo lang mogelijk (onder controle) op de grond te houden: *Uke* mag niet opstaan!
- *Tori* mag bovenop *Uke* gaan zitten, liggen of leunen.
- *Uke* krijgt de opdracht om te proberen te gaan staan: sta op!
- Een belangrijke regel: geen hoofd wordt geroofd (niet in het gezicht of aan het hoofd of aan de nek zitten).

Aanwijzing voor *Tori*: Plak jezelf aan *Uke* vast! Of: Probeer zoveel mogelijk druk uit te oefenen op de romp van *Uke*! (zie ook tabel succesfactoren, belangrijkste aanwijzingen voor *Tori*)

Het is leuk om hier met twee scheidsrechters te werken: een die de spelregels bewaakt en de ander die terugtelt van 30 naar nul. Dat roept spanning op en geeft de spelers een gevoel van tijd om de opdracht te volbrengen.

**Opdracht 4:**  
**Randori met gescheiden rollen (bewust toepassen van succesfactoren om het bewegingsprobleem op te lossen)**

De leerlingen gaan bij deze opdracht zelf op zoek naar manieren om *Uke* te controleren. Er wordt (nog) niet gesproken over controletechnieken. De docent geeft de leerlingen zo min mogelijk instructies. Als de leerlingen actief en betrokken zijn, kunnen deze gaandeweg de les wel worden aangereikt. Niet als (opzichzelfstaand) trucje, want daarmee trek je de techniek uit de spelcontext, maar als middel om effectiever te kunnen controleren tijdens het spel.

- Een speler is *Tori*, een andere speler is *Uke*.
- De overige leerling of leerlingen zijn wachter en/of scheidsrechter. De scheidsrechter of wachter kan eventueel terugtellen van dertig naar nul.
- *Tori* en *Uke* zitten beiden op de knieën, tegenover elkaar. *Tori* probeert *Uke* binnen plusminus 30 tellen op de rug te krijgen en gedurende vijf tellen te controleren.
- Als *Tori* erin slaagt om *Uke* op de rug te krijgen en vijf tellen te controleren, heeft *Tori* gewonnen.
- Als het *Uke* lukt om de controle te vermijden óf te ontsnappen uit de controle, heeft *Uke* gewonnen.

Aanwijzingen voor *Tori*:

- Kantelen: wees onvoorspelbaar!
- Controleren 1: probeer zoveel mogelijk druk uit te oefenen op de romp van *Uke*!
- Controleren 2: probeer eventueel een steunpunt van *Uke* weg te nemen zodat hij minder gemakkelijk kracht kan uitoefenen om zich te bevrijden. (zie ook tabel succesfactoren, belangrijkste aanwijzingen voor *Tori*)

## Opdracht 5:

### Randori (Judotoernooi)

Het doel van het toernooi is leerlingen zelfstandig wedstrijdjes te laten spelen waarbij de leerlingen zelf hun tegenstander mogen uitkiezen (autonomie) en de tegenstander proberen te verslaan met een balansverstoring en een controle. (De docent wijst vijf of zes leerlingen aan die (verspreid) op de mat(ten) plaatsnemen. Elke leerling mag een tegenstander uitkiezen én een scheidsrechter aanwijzen. Weigeren is niet toegestaan. De speler die de ander tien tellen weet te controleren (één of twee schouderbladen aan de grond) heeft gewonnen. De winnaar blijft staan. De scheidsrechter en verliezer gaan weer zitten. Na twee of drie keer winnen gaat de winnaar zitten. De verliezer mag dan een nieuwe tegenstander uitzoeken.

### Niveaubeschrijvingen en de belangrijkste aanwijzingen

In deze paragraaf wordt nog een aantal handreikingen gedaan die de docent kunnen ondersteunen bij het herkennen van de leermomenten voor de leerlingen. Bij het oplossen van het bewegingsprobleem 'controleren' zijn verschillende niveaubeschrijvingen mogelijk. De docent kan met behulp van deze niveaubeschrijvingen het leerproces bij de spelers inzichtelijk maken. De spelers krijgen daarmee inzage in de leerlijn van het controleren en kunnen zelf proberen de vertaling te maken naar wat zij moeten doen om een niveau verder te komen. De belangrijkste

aanwijzingen, oftewel de succesfactoren, ondersteunen deze leerlijn.

### Tot slot

Bij de twee voorbeeldlessen 'Variëren met leren' is gebruikgemaakt van verschillende leerstrategieën, grondvormen van bewegen en taakfactoren, alhoewel de lezer daar bewust niet continue op geattendeerd is. Met behulp van deze artikelen, hoop ik een bijdrage te leveren aan het openbreken van de traditionele leerlijnen en domeinen binnen het bewegingsonderwijs om zo een nieuwe denkwijze te introduceren zonder al te veel af te wijken van de gangbare activiteiten. De volgende stap, na het variëren met taakfactoren, is het toevoegen van andere bewegingsactiviteiten om niet alleen te variëren binnen de gekozen sport maar om ook variaties te bedenken vanuit andere sporten of bewegingsactiviteiten die een of meer dezelfde vaardigheden in zich hebben, zoals in het artikel 'De toepasbaarheid van het athletic skills model in het voortgezet onderwijs' omschreven is. Het afstappen van de traditionele denkwijze biedt ontzettend veel nieuwe mogelijkheden in het bewegingsonderwijs, zowel voor de leerlingen als de docenten. Ervaar het zelf!

Met dank aan Danny Wals, Marjan Kok en Thijs Mensink.

Heb je een les geprobeerd? Laat mij dan weten hoe je de les hebt ervaren!

Niveau	Beschrijving <i>Tori</i>	Beschrijving <i>Uke</i>
1 (O)	Komt nauwelijks in de positie dat hij de ander onder controle moet houden.	Onderneemt geen actie om uit de houdgreep te komen.
2 (M)	Legt de houdgreep vaak te laat en te los aan waardoor <i>Uke</i> uit de houdgreep komt.	Doet willekeurige pogingen te ontsnappen uit de houdgreep, maar is daarin te laat.
3 (V)	Reageert tijdig op ontsnappingspogingen van <i>Uke</i> . Verliest soms controle door schijnbewegingen van <i>Uke</i> .	Onderneemt veel actie om te ontsnappen maar zet deze onvoldoende door.
4 (G)	Verplaatst zich goed en blijft voldoende druk op <i>Uke</i> uitoefenen. De controle komt niet in gevaar.	Zet op het juiste moment ontspannings-acties in en zet deze door. Probeert <i>Tori</i> te misleiden met schijnacties.

Tabel Niveaubeschrijvingen uit Basisdocument voor het voortgezet onderwijs.

Succesfactoren	
<b>Belangrijke aanwijzingen voor <i>Tori</i> tijdens het controleren.</b>	<b>Belangrijkste aanwijzingen voor <i>Uke</i> tijdens het loskomen, of bevrijden.</b>
<b>'Plak jezelf aan <i>Uke</i> vast!' Of: 'Oefen zoveel mogelijk druk van bovenaf uit op de borstkas van <i>Uke</i>!'</b>	<b>'Beweeg onvoorspelbaar en explosief!'</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg dat je stabiel zit: zorg voor een breed steunvlak. Maak je benen lang, zet je steunpunten breed neer en houd je zwaartepunt zo laag mogelijk.</li><li>• Geef <i>Uke</i> zo min mogelijk ruimte om te ontsnappen: oefen zoveel mogelijk druk van bovenaf uit op de borstkas van <i>Uke</i>.</li><li>• Zorg dat <i>Uke</i> zo min mogelijk steunpunten heeft die hij kan gebruiken om kracht uit te oefenen tijdens een bevrijdingspoging: probeer een steunpunt van <i>Uke</i> op te sluiten onder je arm.</li><li>• Blijf druk van bovenaf uitoefenen: beweeg met <i>Uke</i> mee.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Probeer de houdgreep te voorkomen.</li><li>• Als je gekanteld wordt, keer dan zo snel mogelijk terug naar een 'slimme' positie (van ruglig naar buiklig, van buiklig naar <i>Uke bok</i> en vanuit <i>Uke bok</i> kun je proberen om de aanval weer over te nemen).</li><li>• Probeer een been in te sluiten.</li><li>• Beweeg onvoorspelbaar en wissel traag en explosief af.</li><li>• Probeer ruimte te creëren om te ontsnappen.</li><li>• Probeer je via de verschillende assen te bevrijden:<ul style="list-style-type: none"><li>- zijwaarts te verplaatsen door te draaien om de lengteas (boomstam rollen);</li><li>- rond de diepte-as te verplaatsen (draaien zoals de wijzers van de klok);</li><li>- langs de breedte-as tot zit te komen.</li></ul></li><li>• Probeer een steunpunt van <i>Tori</i> weg te halen om vervolgens in die richting te bewegen.</li></ul>

Tabel Succesfactoren voor *Tori* en *Uke*.

Jennifer Nuij is afgestudeerd aan de ALO Amsterdam (2005) en docente bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs in Amsterdam. Zij is ook MRT'er en ASM-instructeur (Specialist). In 2016 publiceerde zij haar eerste boek: *Turnen voor beginnerz*.

### Foto's

Anita Riemersma

### Kernwoorden

Judo anderz, voorbeeldjes judo, judo in spelvorm

### Literatuurlijst

Davids, K. W., Button, C., & Bennett, S. J. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraints-led approach*. Human Kinetics.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G., Teunissen, J.W., Davids, K. (2017). *Athletic Skills model for optimizing talent development through adaptability and variation*. Nieuwegein: Arko Sports Media BV

Nuij, J. (2017). *De toepasbaarheid van het Athletic Skills Model (ASM) in het voortgezet onderwijs (2)*. KVLO, 105 (5), 19-23.

Kok, M., & Nuij, J. (2016). *Bewust uitlokken van een (on)bewust motorisch leerproces*. KVLO, 104 (7), 12-15

Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Van Mossel, G., Swinkels, E., Miltenburg, S. (2012). *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Nieuwegein: Arko Sports Media BV.

Middelkamp, J. (1998). *Judo als spel*. Zeist: Jan Luitingfonds.

Boersma, D. (1996). *Judo in beweging* (Herz. ed.). Rijswijk: Elmar B.V.

Duivenvoorden, J., & Schakel, K. (2016). Samen leren met behulp van video-instructie. KVLO. Geraadpleegd van <https://www.kvlo.nl/over-kvlo/lo-bonus/samenleren-met-behulp-van-video-instructie.html>