

Judo veilig en uitdagend (2)

De voorwaarden voor succes bij het geven van judo zijn het creëren van veilige lessen en het aanbieden van uitdagende oefenstof.

De insteek voor het schrijven van deze reeks is docenten meer handvatten te geven voor het aanbieden van grondjudo (ne waza) in het onderwijs. De thema's zijn: veiligheid in de les, uitdagende oefenstof en de methodische opbouw van stoei-judo naar belevingsjudo. De oefenstof komt het beste tot zijn recht in de leeftijd van de midden-/bovenbouw PO en de onderbouw VO. Met kleine aanpassingen is de oefenstof voor elke doelgroep geschikt.

Door: Aron Wallega

Het vorige artikel (*Lichamelijke Opvoeding 10*) ging over de voorwaarden voor veilig judo in de les. We zijn toen gestart met vormen van stoei-judo en klassikale oefenvormen. Nu komt een opbouw naar technisch belevingsjudo aan bod.

Van stoei-judo naar technisch belevingsjudo

Als inleiding kun je een of meerdere oefenvormen van de eerder gegeven stoei-judoles(sen) herhalen.

In het eerste deel wordt gewerkt vanuit de startpositie als beginpunt, het verloop van het spel bepaalt hoe leerlingen verder tot hernieuwende posities komen. In het vervolg wordt gewerkt vanuit een startpositie die verandert per opdracht, tijdens de oefeningen wordt altijd weer teruggegaan naar de startpositie. Bijvoorbeeld na het wisselen van de bewegingsopdracht.

De oefening vrienden(innen) judo is een duidelijke verbinding van stoei-judo naar belevingsjudo, een combinatie van een kan-telechniek en een spelvorm.

Vrienden(innen) judo

Opdracht Beginnen vanuit startpositie: tori zit in knieënzit met de zijkant van de heup in direct contact met de zijkant van de heup van uke (ze kijken beide naar voren). Tori heeft de rechterarm om de schouder van uke. Uke heeft de linkerarm om het middel van tori, beiden hebben bij elkaar de mouw en/of pols vast.

Niveau 1: het uitvoeren van de basistechniek zonder weerstand van uke. Tori komt met zijn heup voor de buik van uke en met zijn de rechter- en linkerarm wordt een draaiende en sturende beweging gemaakt. Gevolgd door 'de luie ligstoel' hon-kesa-gatame.

Technische omschrijving:

tori zit aan de linkerzijde van het bovenlichaam van uke. Hij/zij heeft de rechterarm om de nek en schouder en duwt met zijn/haar gewicht de rug van uke naar de grond. Hij/zij sluit de rechterarm van uke op onder zijn/haar eigen linkerarm en plaatst de benen wijd uit elkaar en het hoofd gaat richting de mat.

Niveau 2: Het uitvoeren van de basistechniek met weerstand van uke (de één is duidelijk tori en de ander uke). Er moet duidelijk sprake zijn van gescheiden aanval en -verdediging.

Niveau 3: Het wordt nu een spel waarbij de aanval en verdediging continue van speler wisselt met als doel de ander in de houdgreep krijgen. De starthouding is de startpositie, hierna is het vrij om keuzes te maken. Aandachtspunt: er dient afgewisseld te worden met de arm boven in de schouder en nek. De persoon met de arm boven de ander is namelijk in het voordeel.

