

Judo veilig en uitdagend (1)

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 met 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

Veiligheid in de les

Als docent is het onze taak om veilige lessen te geven. Hierbinnen kan voor judo onderscheid gemaakt worden tussen het geestelijke (sociaal emotioneel) en het lichamelijke (fysieke).

Sociaal emotionele veiligheid

Tijdens de les dien je rekening te houden met de diversiteit van de groep. Het uitvoeren van de bewegingsopdrachten op zich is al een hele overwinning. Het kan zijn dat de

leerlingen nog niet helemaal openstaan voor de bewegingsopdracht. Er is een aantal keuzes die het voor deze leerlingen makkelijker maakt mee te kunnen doen aan de les:

- geef de leerling altijd volledig de keuze met wie hij/zij wil samenwerken
- geef ruimte bij het maken van groepen jongens en meisjes. Het verplicht samen laten werken kan averechts werken
- geef niet te veel nadruk op winst en verlies bij de opdrachten

- zorg voor succeservaringen, door deelnemers bij de uitvoering van de opdracht weerstand te laten geven dat past bij het niveau van de medespeler
- sommige leerlingen kunnen het voordoen van de opdracht voor de hele groep als onprettig ervaren. Geef de leerlingen ruimte niet als voorbeeld te hoeven fungeren
- bouw (indien mogelijk) het omgaan met lichamelijk contact geleidelijk op:
 - 1 van beperkt/deel contact (bijvoorbeeld alleen de handen) naar continu/totaal contact
 - 2 van onbewust (spel) naar bewust (techniek)
 - 3 van op afstand naar dichtbij
 - 4 van bekend naar onbekend
 - 5 van opdrachten in tweetallen naar opdrachten in groepen
 - 6 van gescheiden functies aanval en verdediging, naar wisselende/geïntegreerde functies aanval en verdediging.

Fysieke veiligheid

Dit is het voorkomen van ongelukken, door na te denken over welke keuzes gemaakt dienen te worden voor en tijdens de les. Hierbinnen is er onderscheid gemaakt tussen persoonlijke (handelingen leerling) en omgeving/organisatie (handelingen docent) in de les.

Persoonlijke veiligheid

Als de verschillen binnen de beginsituatie te groot zijn heeft dit gevolgen voor het even-



Belevingsjudo

wicht tussen fysieke en sociaal-emotionele veiligheid. Hierdoor neemt het spelplezier en de uitdaging af. Bij een mogelijke disbalans kunnen er eerder blessures/ongelukken ontstaan. Bij het formeren van twee- of drietallen dien je rekening te houden met het verschil in lichaamsbouw van de deelnemers: gewicht, lengte en lichaamskracht.

Duidelijk van te voren (spel)regels doorneemen met de leerlingen:

- de actie makende beweging (tori) is verantwoordelijk voor het welzijn van de actie ondergaande beweging (uke)
- er wordt rekening gehouden met de kwaliteiten en mogelijkheden van je medespeler
- een duidelijk noodsignaal afspreken, bijvoorbeeld: stop is stop en/of aftikken op de mat of medespeler
- er worden geen schoenen gedragen
- piercings afplakken of verwijderen
- het is niet toegestaan sieraden te dragen om de nek, om de pols en in het oor
- het is niet toegestaan om de handen in het gezicht te plaatsen van de medespeler
- het is niet toegestaan om handen of armen om de nek/keel te plaatsen
- het is niet toegestaan armen of polsen te overstreken
- het is niet toegestaan om te schoppen, te bijten, te slaan en te kietelen
- als je tijdens de oefenvorm van de mat raakt stopt de opdracht, hierna op de mat opnieuw beginnen.

Omgevings- en organisatorische veiligheid

Het aanleren van een aantal judotechnieken vindt plaats vanuit een statische houding, de zogenaamde basishouding. De actie ondergaande (uke) judoka zit normaal op handen en knieën. Het is beter om vanuit ellebogen en knieën te werken om te voorkomen dat de arm overstrekt raakt. Door het verlagen van het lichaamsswaartepunt is de impact bij het kantelen en vallen lager.

Hoe ga je om met valmatten en de ruimte tijdens de les?

- Zorg voor voldoende afstand tussen de matten en de muur en/of banken.
- Zorg voor voldoende ruimte voor de leerlingen om te kunnen bewegen op de werkplek.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de verschillende werkplekken.



Lintenroef



Vakkenspel 3

- Zorg ervoor dat verschillende matten goed op elkaar aansluiten en dat er niet te veel hoogteverschil aanwezig is.

Waar staat de lesgever in de zaal?

Het is belangrijk om snel en accuraat te handelen indien noodzakelijk. Kies een positie waarin je het overzicht houdt over alle werkplekken en in korte tijd alle werkplekken fysiek kan bereiken.

Hoe handel je bij niet te tolereren gedrag?

Als de leerlingen niet kunnen voldoen aan de vooraf gestelde veiligheidsvoorwaarden dient de docent passend op te treden met als

doel de persoonlijke- en groepsveiligheid te bewaken. Als er niet ingegrepen wordt kan dit ongelukken veroorzaken.

Hoe ga je om met (judo)kleding in de sport en bewegen les?

De voorkeur heeft het gebruik van specifieke judokleding. Dit geeft de leerlingen extra houvast en voorkomt mogelijke schuurplekken op de huid. Zijn deze niet aanwezig dan is het natuurlijk mogelijk om elke oefening uit te voeren met normale sportkleding. Als de leerlingen vooraf de keuze hebben is het aan te raden om niet het allernieuwste outfit te dragen en een lange broek/shirt heeft de voorkeur. >>

Contact:

aron.wallega@han.nl

Met welke keuzes dienen we nog meer rekening te houden?

Geven we klassikaal les of werken we in meerdere vakken met verschillende opdrachten? Deze keuze hangt van de volgende punten af:

- hoeveel matten zijn er in de zaal aanwezig en hoe ga je deze gebruiken?
- hoeveel ruimte is er om de gewenste judoplekken te creëren?
- hoeveel judowerkplekken kun je creëren met het beschikbare materiaal?
- wat is de beginsituatie van de doelgroep?
- wat is de voorkeur lesgeefstijl van de docent?
- hoe is de mate van zelfstandigheid van de leerlingen?

Werken in twee of drietallen?

Het werken in drietallen heeft de voorkeur met de volgende argumenten:

- een betere arbeid-rust verhouding
- er zijn meer leerlingen in te delen per werkplek
- doordat binnen het drietal door gewisseld wordt, heb je vaker een ander bewegingsmaatje

- de nummer 3 kan tijdens het uitvoeren van de bewegingsopdracht andere rollen vervullen zoals scheidsrechter, coach en/of observator.

Van stoei-judo naar belevingsjudo

Stoei-judo is een zeer geschikte vorm om de leerlingen voor te bereiden op specifiekere judo opdrachten. Het stoei-judo kent verschillende positieve eigenschappen. Het is uitdagend. Er is veel vrijheid binnen de opdracht. Het is snel op te starten. De beleving is hoog. Het vereist geen specifieke technische kennis of vaardigheden. Het leren gaat vanzelf (onbewust). De leerlingen leren rekening met elkaar te houden en de intensiteit ligt hoog.

Er wordt spelenderwijs kennis gemaakt met de volgende beweegthema's; vasthouden en loskomen, duwen en trekken, rollen en draaien, balans verstoren en bewaren, aanval en verdediging.

Op een gegeven moment vindt er een verschuiving plaats naar het technische

belevingsjudo. Hierbinnen staat het toewerken naar de oefenvorm randori centraal, waarbinnen de meer specifieke judotechnieken, begrippen en regels een plaats krijgen. De randori is een oefenvorm waarbij het doel is om de geleerde techniek in de praktijk te brengen. Het gaat niet om winst of verlies maar om elkaar wederzijdse bewegingskansen te geven zodat de judoka zich optimaal kan ontwikkelen. We gaan uit van een totaalvorm waar alle eerder opgedane elementen, handelingen en inzichten gekoppeld kunnen worden, met als einddoel de medespeler een vooraf afgesproken aantal seconden in de houdgreep vast te houden.

De opdrachten in de reeks staan beschreven in oplopende moeilijkheidsgraad op de gebieden van; motorische handelingen, spelinzichten, weerstandniveau en het aantal medespelers. Ze zijn naast elkaar of na elkaar aan te bieden.

In de onderstaande tekst wordt gebruik gemaakt van de termen tori (actie makende beweging) en uke (actie ondergaande beweging).

Lesvoorstellen stoei-judo

Lintenroof

- *Opdracht:* probeer bij de ander het lintje af te pakken dat aan de achterkant van de broek uitsteekt.
- *Aandachtspunten:* ze mogen elkaar vastpakken of vasthouden om het doel te bereiken. Besteed niet alleen aandacht aan de aanval maar ook aan de verdediging.
- *Spelregels:* als je een lint te pakken hebt, geef je deze weer terug aan je medespeler en begin je weer opnieuw.
- *Differentiatie:* je maakt het makkelijker voor de aanvaller om de verdediger twee linten te laten dragen. Je maakt het moeilijker voor de aanvaller als de verdediger een kleiner stuk lint gebruikt. Als er judopakken aanwezig zijn is het een mooie variatie om het spel met de banden te spelen: draai de knoop van de band naar de rugkant en wie lukt het de band/knoop bij de ander los te krijgen?

Vakkenspel

- *Opdracht:* probeer de medespeler uit balans te brengen en over de lijn in jouw vak te krijgen.
- *Aandachtspunten:* je zit op de knieën tegenover elkaar. Je pakt elkaar bij de pols of mouw vast. Je kunt afwisselen met rechter en linker hand of ieder twee handen.



Vakkenspel 2



Piraten pikken parels

- **Spelregels:** op de knieën blijven zitten en elkaar niet loslaten tijdens de actie. Wie de ander over de lijn heeft, krijgt 1 punt. 'Best of five': wie heeft het eerste 3 punten?
- **Differentiatie:** Met de ruggen tegen elkaar probeer je al duwend de tegenstander over de lijn in het vak te krijgen. Billen blijven aan de grond, je mag de ander niet vastpakken met de handen.

Sumoworstelspel

- **Opdracht:** probeer de ander uit het vlak en/of cirkel te krijgen.
- **Aandachtspunten:** teken met krijt een cirkel op de mat. Je zit op de knieën tegenover elkaar en probeert door te duwen of te trekken de medespeler uit balans te brengen en hierdoor de ander uit de cirkel te krijgen.
- **Spelregels:** van de mat af is altijd stoppen en opnieuw beginnen. Als meer dan de helft van het lichaam uit de cirkel is dan is het doel behaald. Je mag niet gaan staan, maar wel verplaatsen op de knieën binnen het vlak.
- **Differentiatie:** moeilijker maken door beiden te starten vanuit buiten de cirkel en het doel is om de ander juist in de cirkel te krijgen. Makkelijker maken door alleen de schouders te gebruiken om de ander uit het vak te botsen en/of te duwen.

Piraten pikken parels

- **Opdracht:** twee piraten hebben op het strand parels gevonden, nu hebben ze ruzie over wie de parels mag hebben.

- **Aandachtspunten:** werken in drietallen in verband met materiaal, arbeid/rust, oefenen met verschillende tegenspelers en het vervullen van regeltaken. De beginsituatie van uke is met twee parels/ballen in zijn armen gaan liggen op zijn buik, tori zit ernaast en probeert de ballen los te krijgen bij uke.
- **Spelregels:** gewonnen als uke beide ballen kwijt is of het duurt langer dan twee minuten.
- **Differentiatie.** Makkelijker voor uke door de aanpassingen als; tori ligt op de rug, drie ballen, twee bal-afpakkers en tori mag maar een arm/hand gebruiken. Moeilijker maken voor tori; kleinere bal en/of maar één bal om af te pakken. Moeilijker maken voor uke en makkelijker voor tori; uke mag maar een arm gebruiken, drie ballen gebruiken, grotere ballen.

Boomstam rollen

- **Opdracht:** uke ligt op de buik met armen naast het lichaam en tori ligt met de rug boven op de rug van uke, hierdoor vormt zich een kruis. Het doel van uke is loskomen en tori wil juist uke vasthouden op de grond.
- **Aandachtspunten:** zorg voor voldoende bewegingsruimte. Laat de leerlingen zelf nadenken over wat het beste werkt bij het vasthouden? Hoge- of lage lichaamsspanning? Meebewegen of tegenhouden?
- **Spelregels:** uke probeert door middel van rollen naar links of rechts om de eigen as te draaien om onder de medespeler

vandaan te komen. De spelers mogen de armen niet gebruiken. Uke mag pas gaan staan en/of zitten als tori van de rug af is.

- **Differentiatie:** de opdracht kan voor uke moeilijker gemaakt worden, tori klemt met de buik de rug van uke en extra verzwaring door ook zijn armen te gebruiken. Makkelijker maken voor uke, door gebruik te maken van kruipen, tijgerbewegingen en zijn armen te gebruiken.

Bergbeklimmer met een rugzak

- **Opdracht:** tori (bergbeklimmer) zit op de mat en uke (rugzak) zit achter tori en klemt zijn benen om de middel van tori. Het doel is dat tori zich kan bevrijden/loskomen van uke door middel van rollen, draaien, kruipen et cetera.
- **Aandachtspunten:** wees voorzichtig met het samenknijpen van de benen, kan pijnlijk zijn voor tori. Uke past de weerstand van de greep aan het niveau van de medespeler. Het doel is succeservaring.
- **Spelregels:** tori en uke mogen de handen niet gebruiken om los te komen of vast te houden. Tori mag pas gaan staan/zitten als uke van zijn/haar rug af is.
- **Differentiatie:** makkelijker voor tori (moeilijker voor uke), als hij zijn handen mag gebruiken. Moeilijker voor tori (makkelijker voor uke) als uke er een tweede omstrengeling bijmaakt met de armen om het bovenlichaam van tori.

Wie is de koning van de teen?

- **Opdracht:** wie van de twee als het eerste met zijn hand(en) de grote teen van de andere in de (houd)greep heeft, heeft het spel gewonnen.
- **Aandachtspunten:** de starthouding is met de ruggen tegen elkaar. Eén van de twee spelers geeft het startteken, bijvoorbeeld ha-jime of go.
- **Spelregels:** op de knieën blijven in verband met grondjudo.
- **Differentiatie:** moeilijker maken door alleen één voet/teen als raakvlak te gebruiken. Makkelijker maken door de hele voet of enkel te gebruiken als raakvlak. Eén van beiden spelers mag maar één hand gebruiken.

Tot zover een aantal stoei-judo leervoorstellen die het stoeien met elkaar in kleine groepjes (drietallen) toegankelijk maken. In een volgend artikel komen klassikale oefenvormen aan bod en een opbouw naar technisch belevingsjudo.

Foto's: Ralph Schmitz ◀