

'VMBO in Beweging'

met behulp van judo

In het kader van het topic 'effecten van meer bewegen en sporten' gaat dit artikel over de effecten van orthopedagogisch judo in de praktijk. Het Stellingwerf College is in 2009 ingestapt in het project 'VMBO in Beweging' onder leiding en begeleiding van het Nederland Instituut Sport en Bewegen (NISB). Dit project is gestart met een schoolscan opgesteld door TNO. Door middel van de schoolscan is onder de vmbo-leerlingen een inventarisatie gemaakt over beweeggedrag, sedentair gedrag en overgewicht. Uit de schoolscan bleek onder andere dat van de geteste leerlingenpopulatie 48% van de leerlingen de beweegnorm niet haalde! Het Stellingwerf College heeft naar aanleiding van de schoolscan een aantal doelen geformuleerd waaronder het trachten te halen van de beweegnorm.

Door: Mark Bette

Orthopedagogisch judo

De school is in het schooljaar 2009-2010 gestart met een pilot Orthopedagogisch judo. In deze pilot werd twee uur per week judo aangeboden aan de vmbo basisberoepsgerichte klas twee-en-drie leerlingen, boven op de uren LO. De keuze voor Orthopedagogisch judo werd gevoed door een aantal judosuccesverhalen uit het land. Orthopedagoge Marlis ten Kate beschrijft in het blad Balans van mei 2008 hoe zij als orthopedagoge zeer veel succes boekt bij zorgkinderen door het geven van judo. 'We geven met judo eigenlijk groepstherapie. Maar kinderen zien het niet als zodanig; zij ervaren het echt als judo omdat het er spelenderwijs toegaat.'

Hennie Pleizier geeft in de Bijlmer judolessen aan straatkinderen. 'Judo is een geschikte tak van sport omdat ze leren zorgzaam met elkaar te vechten. Een judoka neemt zijn opponent in de heupworp, maar hij houdt hem ook aan zijn jas vast zodat hij goed kan vallen. Judo leert kinderen met elkaar

om te gaan. Dat ze niet meteen een stoot terug hoeven te geven als iemand hen iets aandoet.'

De judosport (zelfverdediging) met haar imago 'respect' en 'zelfvertrouwen' blijkt bij uitstek geschikt te zijn voor de behandeling van door jeugdzorg geïndiceerde jongeren. Denk daarbij aan getraumatiseerde kinderen, autisten, adhd-patiënten, obesitaspatiënten, verstandelijk gehandicapten, gedragsgestoorde kinderen et cetera.

De lessen Orthopedagogisch judo zijn verplicht voor alle vmbo basisberoepsgerichte klas twee-en-drie leerlingen. Hierdoor krijgen deze leerlingen meer beweging. Daarnaast wordt er tijdens de lessen gewerkt aan zaken als:

- zelfvertrouwen
- gehoorzaamheid
- structuur
- respect
- begrip en inlevingsvermogen.

We verwachten daarbij een positief effect op terugdringen van eventueel overgewicht, op het hebben van respect en het gunstig beïnvloeden van persoonlijk gedrag, ook tijdens de algemeen vormende vakken. Daar de lessen opgenomen worden in het reguliere lesrooster, verwachten we ook een positieve bijdrage aan de concentratie van de leerlingen te leveren, waardoor de schoolresultaten uiteindelijk ook beter zullen worden.

Succesbeleving

De orthopedagogische judolessen worden gegeven door mij (Mark Bette) als judoleraar (niveau 4). Ik ben tevens docent natuurkunde/scheikunde aan het Stellingwerf College. De judolessen verschillen nauwelijks van de judolessen die gegeven worden in mijn eigen judoschool. Het grote voordeel van judo, naast orde, discipline en respect, is de enorme succesbeleving. We starten met het aanleren van een basistechniek. Door te variëren met deze techniek leren de kinderen elke keer een nieuwe techniek. Zo leren ze in zeer korte



tijd veel technieken. Dit snelle leren is een enorme succesbeleving en is zeer goed voor het zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Veiligheidsarm

In de eerste paar weken starten de leerlingen met het aanleren van ‘valbreken’ vanuit

ze kennis met de judokatechnieken met de naam ‘de bulldozer’, ‘judozwemles’, ‘de koning is boos’, ‘de kurkentrekker’, ‘de koning is moe’ enzovoort. Deze methodiek is ontwikkeld door dhr. Roel van Alff, vijfde dan judo. Hij heeft deze methodiek beschreven in zijn boek ‘100 keer kantelen’.

Als uke op elleboog-knieën zit, noemen we dat ‘de tafel’. De tafel heeft vier poten (rood) en een tafelkleedje (blauw) Zie foto 7. Als een techniek begint met de ‘de koning’ dan zit de tori aan de hoofdkant van de tafel. De koning is immers de belangrijkste persoon van het land en die zit aan de hoofdkant van de tafel! Door structureel en consequent gebruik te maken van dezelfde terminologie >>



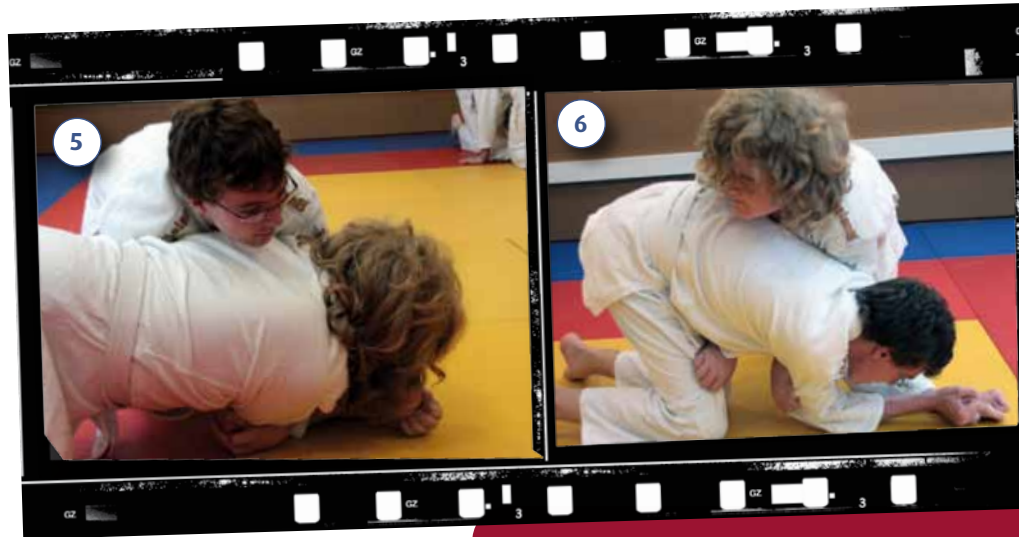
1: o goshi
2: goshi guruma
3: ippon seoi nage
4: tsuri komi goshi

een methodiek om o goshi aan te leren. De leerlingen ervaren dat ze een veiligheidsarm hebben en een speelarm. De veiligheidsarm zorgt ervoor dat de werper (tori) de landing van de valler (uke) veilig kan begeleiden. ‘Jij bent verantwoordelijk voor de landing van je trainingsmaatje’. De veiligheidsarm houdt de mouw van het trainingsmaatje altijd vast.

Speelarm

Nu ze kunnen vallen en een basisheupworp hebben geleerd kunnen we variëren met de speelarm. De speelarm kan in plaats van een pakking op de rug ook vastpakken op het schouderblad (goshi guruma) of onder de oksel door gestoken worden (ippon seoinage) of de revers vasthouden, waarbij de elleboog in de oksel wordt gestoken (tsuri komi goshi). Zo leren ze in de eerste paar lessen al vier staande worpen. Dat is zeer goed voor het zelfvertrouwen.

Elke worp wordt gevolgd door een grondtechniek. Elke grondtechniek heeft een herkenbare naam, zodat de leerlingen het makkelijker kunnen onthouden. Zo maken



5: de bulldozer
6: judo zwemles: je maakt schoolslag onder de tafel door, pakt de poten vast en duwt de tafel omver

Contact:

mark.bette@stellingwerfcollege.nl

Oefening:
Rugzakje afwerpen

Methode	Didactische aanwijzingen
Tori gaat op handen en knieën zitten. Uke gaat op zijn rug zitten, doet zijn benen om het middel, pakt met twee handen de revers van tori vast.	Je hebt al heel lang gelopen met een zware rugzak op je rug. Je wilt eigenlijk wel van de rugzak af. De rugzak wil echter blijven zitten. Tori probeert van de rugzak af te komen, uke wil rugzakje blijven.
Op het commando hajime start het spel.	Mocht uke van de rug af zijn, maar de benen nog wel om tori hebben, is tori nog niet van de rugzak af à het koala beertje spel.
Ga net zo lang door tot je matté hoort.	Tori mag niet in een keer naar achteren vallen. Uke valt daardoor namelijk hard op zijn rug, zonder dat we hem gecontroleerd kunnen laten vallen.

Oefening:
Dikke teen randori ne waza

Methode	Didactische aanwijzingen
Beide judoka's zitten met de ruggen tegen elkaar.	Jullie zijn nu beiden tori en kunnen dus beide punten scoren.
Op het commando hajime draaien jullie beiden om en proberen de dikke teen van je maatje te pakken.	Als je een punt hebt gescoord, ga je weer met de ruggen tegen elkaar aan zitten. Diegene die een punt gescoord heeft, start het spel door hajime te zeggen.
Ga net zolang door tot je matté hoort.	

Oefening:
Tafelpoot zagen

Methode	Didactische aanwijzingen
Beide judoka's staan op handen/ellebogen en knieën/voeten tegenover elkaar. Hun lichaam houden ze zo recht mogelijk.	Jullie zijn tafels en hebben vier steunpunten (tweemaal tenen in de mat en twee handen). Jullie zijn beiden tori en kunnen dus punten scoren.
Op het commando hajime starten jullie door te proberen de tafel te laten vallen.	Je maatje probeert een tafelpoot te pakken en deze onder de tafel door te trekken, waardoor de tafel valt.
De tafel mag niet op z'n voeten gaan staan, dus moet met de tenen in de mat blijven.	De tafel mag het tafelblad niet krommen (dus rug recht houden), anders valt alles van de tafel af.
Ga net zolang door tot je matté hoort.	

Oefening:
Overboord met een blok aan je been

Methode	Didactische aanwijzingen
Uke ligt op z'n rug, terwijl tori op de onderbenen van uke ligt en zijn benen in de knieholte stevig vast heeft.	Uke wordt overboord geworpen. Het blok aan zijn been zal hem laten zinken. Om dit te voorkomen probeert uke van het blok af te komen. Als het blok los van de benen is, is de opdracht gelukt.
Op het commando hajime start het spel.	Als je als uke kunt gaan staan met beide handen in de lucht, ben je ook van het blok af.
Ga net zolang door tot je matté hoort.	Na resultaat is de ander aan de beurt.



7: de tafel met tafelpoten en tafelkleedje

kan de judoka gemakkelijk alle handelingen onthouden.

'De koning is moe', is een complexe techniek, met veel handelingen. Maar door de techniek in verhaalvorm te vertellen, kunnen alle leerlingen deze techniek goed maken.

Verhaalvorm

Het didactische verhaal: de koning is moe en leunt op de tafel. Hij heeft een goede dag gehad en laat dat zien door zijn duim omhoog te doen (foto 8). De duim is nu een haakje

geworden. Hij pakt de tafelpoot op en hangt die op aan het haakje (foto 9). Hij pakt het tafelkleedje en geeft deze aan het haakje (foto 10). De tafelpoot zit nu vast! De koning gaat naast de tafel zitten en pakt de verste tafelpoot vast (foto 11). Hij zaagt de tafelpoot door en duwt de tafel omver (foto 12).

Via stoeien naar wedstrijdes

In elke judoles worden stoeivormen gedaan. In het begin worden allerlei stoeivormen in spelvorm gedaan, zodat de judoka's op een veilige speelse manier leren stoeien binnen regels. In de eerste weken doen we bijvoorbeeld 'het dikke teen pak spel', 'tafelpoot



zagen', 'blok aan het been' en 'rugzakje afvechten'. Allemaal veilige stoeivormen waarbij je toch dicht bij elkaar komt, elkaar goed vast moet pakken. Deze vormen bieden veel uitdaging. Bovendien leren leerlingen stoeien binnen bepaalde afspraken.

Na ongeveer drie maanden is hun judobagage zo groot dat we volledige wedstrijds kunnen maken. De wedstrijds veranderen de verhoudingen in de groep. Stille timide leerlingen winnen tijdens randori (oefenwedstrijds) met regelmaat van stoere populaire leerlingen. Deze continu veranderende groepsdynamiek werkt heel positief.

Het harde werken wordt beloond met een jaarlijks bandexamen. In principe kunnen alle leerlingen binnen dit twee jaar lopende traject hun oranje band halen

Het Stellingwerf College is een openbare school voor vwo +, vwo, havo, mavo en vmbo in Oosterwolde (FR). De school is, samen met *Kunst & COO* en de *openbare bibliotheek*, gevestigd in een nieuw gebouw in de kern van Oosterwolde. De school is in de afgelopen jaren gegroeid van ongeveer 1000 leerlingen (2003) naar ruim 1300 leerlingen (2012).

Literatuur

Alff, R. van (1996). *100 keer kantelen*. Delft: Elmar

Mark Bette is judoleraar (niveau 4) en tevens docent natuurkunde/scheikunde aan het Stellingwerf College in Oosterwolde ◀■

8: De koning is moe en leunt op de tafel hij heeft een goede dag gehad
9: Hij pakt de tafelpoot en hangt deze op aan het haakje
10: Hij geeft het tafelkleedje van het haakje



11: Hij gaat naast de tafel zitten en pakt de verste tafelpoot
12: Hij zaagt de tafelpoot door en duwt de tafel omver