

JUDO als spel

Kort geleden verscheen de tweede druk van het boek 'Judo als spel', uitgegeven door het Jan Luiting Fonds. Het boek is tamelijk uniek in zijn soort. De spelbenadering biedt zowel voor judoverenigingen als het bewegingsonderwijs goede mogelijkheden om kinderen op een boeiende wijze in judo te introduceren. Dit artikel maakt je bekend met de kernelementen van het judo als spel.

Door: Jan Middelkamp

Het boek beschrijft judo als spel en plaatst het kind daarbij in het middelpunt. Op zich lijkt dit weinig revolutionair. En het klopt dat velen in de judopraktijk het spel en het kind centraal zetten. Echter, als het om judo-boeken gaat, dan overheerst toch vaak het opsommen en beschrijven van technieken en wordt er over kinderen en hun spelplezier slechts mondjesmaat of in het geheel niet gesproken. In het judospel draait het voor kinderen en jeugdigen om twee hoofdproblemen: balans verstoren en controleren.

Substantieel of relationeel?

Zomaar een judosituatie: Paul zit op handen en knieën en Bianca zit er geknield naast. Bianca probeert Paul op z'n rug te krijgen door tegen de linker zijkant van zijn romp te duwen. Paul reageert hierop door met z'n rechterarm en rechterbeen een steunpunt te maken. Bianca probeert vervolgens Paul's rechterarm weg te halen. Dit lukt, met als gevolg dat Paul op zijn rug komt te liggen. Op het moment dat Bianca Paul probeert vast te leggen, draait Paul snel op zijn buik.

Substantieel bekeken

Deze judosituatie kan op verschillende manieren worden bekeken. In een eerste visie worden lichamen en bewegingen van beide judoka's van de (nabije) omgeving geïsoleerd. Ze worden met andere woorden substantieel in het vizier genomen, hetgeen kortweg betekent: 'iets' wat op zichzelf staat. Paul verzet met zijn rechterarm, Bianca haalt Paul's rechterarm weg, enzovoort. De bewegingen van de

judoka's worden hier in termen van lichaamsbewegingen benoemd. Binnen het judo is een substantiële visie terug te vinden in de beschrijving van gestandaardiseerde, ideaaltypische technieken. Een techniek als een schouderworp wordt in algemeen geldende termen precies omschreven. Het maakt dan niet uit of de techniek wordt uitgevoerd door een grote of een kleine judoka, door een recreant of een topsporter: allen maken dezelfde worp. Het is voorts geen enkel bezwaar om een beweging onafhankelijk van een situatie te oefenen. Het zou zelfs zonder partner kunnen.

Relationeel bekeken

Een andere visie op bewegen benadrukt juist sterk de relatie tussen de beweging en zijn omgeving en beschrijft deze relatie ook uitgebreid. In deze relationele visie is een judoka onlosmakelijk verbonden met de bewegings-

situatie. Hij of zij treedt binnen een actuele situatie betekenisverlenend op. Dat Paul zijn rechterarm en rechterbeen plaatst nadat Bianca hem tegen zijn linker zijkant heeft geduwd, dient te worden begrepen vanuit de achterliggende spelbedoeling. Bij grondjudo gaat het namelijk om het uit evenwicht brengen van de ander ten opzichte van het zelf in evenwicht blijven en het controleren van de ander ten opzichte van het zelf niet gecontroleerd worden. Als Paul geen steunpunt plaatst, dan zal hij zijn evenwicht verliezen en vervolgens op zijn rug komen te liggen waarna Bianca hem in een controle kan nemen. Dit is juist hetgeen Paul moet voorkomen.

Praktische gevolgen van bewegingsvisies

Algemeen geldende (precieze) omschrijvingen van ideaaltypische judotechnieken betekent strikt genomen dat ze door iedereen, op elk moment op eenzelfde wijze moeten worden uitgevoerd. Dit brengt beperkte veranderingsmogelijkheden met zich mee. Het individu moet zich ondergeschikt maken aan de nauw omschreven uitvoering. Een meer contextgebonden beschrijving geeft juist mogelijkheden voor het individu om een handeling zelf in te vullen, afhankelijk van een actuele situatie. De mogelijkheden tot differentiëren nemen hierdoor toe. Door een situatie te veranderen dient ook de uitvoering van bijvoorbeeld een heupworp te worden aangepast. Het aanpassen van de judosituatie kan behulpzaam zijn bij het op een juist niveau aanspreken van (beginnende) judoka's.

Een ander gevolg van een relationele zienswijze is dat gestandaar-



Tekening 1



Tekening 2



Tekening 5



Tekening 6



diseerde technieken worden gerelativeerd. Ze worden als oplossingen gezien. Hierdoor wordt een grotere keuzevrijheid gecreëerd. Als een techniek niet goed ligt bij een judoka, dan hoeft deze dus niet per se te worden gebruikt. Het gaat tenslotte om de oplossing en niet om het instrument. Ook hierdoor wordt tegemoetgekomen aan de mogelijkheden en wensen van een individu.

Techniek- of spelgeoriënteerd?

“Iets bijleren, ja, dat is wel interessant, maar dat vind ik niet echt leuk. (...) Ja, ik vind uh, ik vind wedstrijdes leuker als technieken leren” (Sander 10 jaar). Uit het citaat van Sander kan worden opgemaakt dat ook kinderen min of meer een onderscheid zien tussen techniekgeoriënteerd en spelgeoriënteerd judo.

Techniekgeoriënteerd judo

Het judo-onderwijs in Nederland wordt sinds de oprichting gedomineerd door systemen, methoden, indelingen en leerplannen zoals die van Gokyo, Kawaishi, Koizumi en Geesink. In het bijzonder qua methodiek wordt binnen deze ‘formules’ een sterke nadruk gelegd op standaardisering. Judotechnieken worden in een (relatief) vaste volgorde geplaatst. Het voordeel hiervan is dat het grote arsenaal aan trucs overzichtelijk wordt gemaakt. De structuur biedt judoleraren duidelijke handvatten bij het aanleren van complexe judobewegingen. Nadeel is dat ze verstarrend kunnen werken. Het oog voor een specifieke situatie kan worden verloren, hetgeen juist binnen

het judospel cruciaal is. Hier moeten judoka's namelijk inspelen op snel wisselende situaties, waarbij creativiteit noodzakelijk is.

Spelgeoriënteerd judo

Bij spelgeoriënteerd judo is de gebruikswaarde van gestandaardiseerde methodische volgorden beperkt, omdat hier zoals gezegd per spelsituatie een passende techniek moet worden aangeboden. Dit betekent niet dat binnen spelgeoriënteerd judo geen authentieke judotechnieken worden gebruikt. Zeker wel: veel technieken zijn uiterst effectieve mogelijkheden om een ander uit balans te halen of te controleren. Het gaat meer om de volgorde waarin het één en ander wordt aangeboden. Een techniek dient te worden afgestemd op de situatie en niet andersom.

Spelproblemen, spelregels en speelmogelijkheden

Binnen het judospel staan twee spelproblemen centraal:

- 1 het uit balans brengen van de ander zodat deze valt (vanuit stand) of kantelt (vanuit een grondpositie) ten opzichte van het voorkomen zelf uit balans te worden gebracht
- 2 het vastleggen en vasthouden (controleren) van de ander ten opzichte van het zelf losblijven en loskomen.

Het eerste spelprobleem kan kortweg worden aangeduid als ‘balansverstoren en balansbe-

houden’, terwijl het tweede spelprobleem zich kernachtig laat typeren als ‘controleren en los-zijn’. De spelproblemen hebben een tweeledig karakter. Er komen tegengestelde belangen in naar voren. Bijvoorbeeld: Paul wil Bianca uit balans brengen, terwijl Bianca juist haar balans wil bewaren. De aanwezigheid van een tegenovergesteld doel is een essentieel kenmerk. Bij het judo als spel wordt gestreefd naar het aanbieden van situaties, waarin de spelproblemen door de judoka's oproepbaar zijn. Er moet kunnen worden gescoord! Dit betekent dat een spelsituatie mogelijkheden moet bieden tot balansverstoren en balanshouden en/of tot controleren en ‘los-zijn’. Indien judoka's kansen tot het verstoren van de balans van de ander bij herhaling niet herkennen, laat staan kunnen realiseren, dan kan de situatie als te complex worden betiteld. Er dient dan een aanpassing te worden gemaakt.

Spelregels

In het verlengde van de spelproblemen ligt het speldeel. Het uiteindelijke speldeel is afhankelijk van de gestelde spelregels. Met de spelproblemen als uitgangspunt en de eis dat deze herkenbaar en op termijn realiseerbaar moeten zijn, worden de regels ondergeschikt gemaakt aan de spelproblemen. Hierin ligt een verschilpunt met de judosport, waarbij juist de regels als uitgangspunt worden genomen. Bij een judospel zijn regels noodzakelijk om twee redenen: veiligheid en herkennen en oplossen van spelproblemen. »

Tekening 7



Tekening 10



Tekening 11



Een voorbeeld is de tijd die wordt aangehouden voor het vasthouden van een houdgreep. Bij beginnende judoka's moet deze niet te lang zijn, omdat ze slechts beperkte mogelijkheden kennen om zich te bevrijden. Als de tijd op dertig seconden is gesteld, worden initiatieven om zichzelf te bevrijden vaak al na enkele seconden gestaakt, simpelweg omdat de onderman geen concrete speelmogelijkheden beheerst om eruit te komen. De resterende tijd wordt gevuld met liggen en wachten. Wanneer de tijd is vastgesteld op bijvoorbeeld vijf seconden, ontstaat er vaak wel een echte spanning van: 'kom ik er wel of niet uit?' en 'kan ik hem wel of niet vasthouden?'

Speelmogelijkheden

Om de spelproblemen op te lossen en het speldoel te bereiken is een groot aantal speelmogelijkheden voorhanden. Het begrip speelmogelijkheid is breder dan de term techniek, welke in veel judoboeken rechtlijnig wordt gedefinieerd. Onder de noemer speelmogelijkheden vallen alle initiatieven van de judoka gericht op het oplossen van de spelproblemen. Dit houdt in dat het tussen de benen nemen van de ander, om maar iets te noemen, ook als een speelmogelijkheid wordt gezien. Omdat het bij het judospel in de kern gaat om het oplossen van spelproblemen, maakt het in principe niet uit welke speelmogelijkheden hiervoor worden ingezet. De ideaaltypische technieken, perfect gedemonstreerd door deskundigen, worden hierdoor sterk gerelativeerd.

Volgorderegels bij het judospel

Om tegemoet te kunnen komen aan de eis dat de spelproblemen herkenbaar en realiseerbaar moeten zijn, worden vier volgorderegels ingezet waarmee spelsituaties makkelijker of moeilijker kunnen worden gemaakt:

- 1 van *gescheiden functies naar wisselend initiatief*
- 2 van *weinig weerstand naar veel weerstand*
- 3 van *enkelvoudige naar meervoudige balansverstoringen*
- 4 van *labiele positie naar stabiele positie*.

Een volgorderegels behoort nooit geïsoleerd te worden bekeken. Er is altijd een samenspel met de andere regels. De wijze waarop alle regels zijn ingericht, bepaalt de complexiteit van een situatie. De volgorderegels die hier worden geformuleerd dekken niet het volledige judospel. Niet alle factoren zijn namelijk in regels onder te brengen. Dit is ook niet wenselijk, omdat dit op een zeker moment weer ten koste gaat van het overzicht.

Speelmogelijkheden

Het judospel kent een veelheid aan speelmogelijkheden. Dit zijn in principe alle initiatieven gericht op het oplossen van de twee spelproblemen. Hieronder worden de belangrijkste actiemogelijkheden benoemd en op een rijtje gezet.

Twee basisposities

Bij het grondjudo worden omwille van de

overzichtelijkheid twee fictieve basisposities onderscheiden. Het innemen van deze basisposities staat in dienst van het oplossen van de spelproblemen en wordt daarom ook gezien als een speelmogelijkheid.

Positie 1: de ene judoka zit op handen en knieën of ligt op z'n buik en de ander zit ernaast of ervoor (tekening 1).

Positie 2: de ene judoka ligt op de rug en de ander zit op twee knieën tussen zijn of haar benen in (tekening 2).

Degene die op de rug ligt bij positie 2 wordt ook wel de onderman genoemd. De ander is dan vanzelfsprekend de bovenman. Bij positie 1 is degene die op handen en knieën zit de onderman. Bovenman en onderman kunnen in het judospel allebei initiatieven nemen, zowel aanvallend als verdedigend.

Twee manieren van balansverstoren

Er worden grofweg twee manieren van balansverstoren onderscheiden. Enkelvoudig: een initiatief tot het verstoren van de balans van de ander leidt direct tot het omkantelen (vanuit een grondpositie) of het vallen (vanuit stand). Meervoudig: een eerste poging tot balansverstoren, de ander kan vallen of omkantelen, wordt voorkomen. Deze eerste actie wordt onmiddellijk gevolgd (kan door beide judoka's) door een tweede actie (of later zelfs door een derde), die alsnog leidt tot het vallen of omkantelen. Voorwaarde om te kunnen spre-

ken van een meervoudige balansverstoring is, dat het tweede initiatief tot balansverstoren volgt, voordat de ander volledig zijn of haar balans heeft hersteld.

Een meervoudige balansverstoring kan dus een combinatie zijn van twee initiatieven door dezelfde persoon. Het kan echter ook betekenen dat een actie van de één door de ander wordt overgenomen.

Twee reactiemogelijkheden

Er kunnen twee initiatieven worden benoemd als reactie op een poging tot balansverstoren door de ander.

Blokkeren: hiermee wordt bedoeld het pareren van een balansverstoring van de ander door tegen de richting van deze balansverstoring in te gaan, met als doel het handhaven van het evenwicht.

Ontwijken: in tegenstelling tot blokkeren, wordt bij ontwijken de richting van de balansverstoring gevolgd door mee te draaien.

In het grondjudo is blokkeren gelijk aan het plaatsen van een steunpunt. Het is misschien beter in dit geval te spreken van een 'dominant steunpunt', omdat er vrijwel altijd meerdere zijn. Zou dit steunpunt niet worden geplaatst, dan is er direct sprake van een balansverstoring.

Door jezelf afhankelijk te maken van het steunpunt, worden mogelijkheden tot verplaatsen beperkt. Er moet namelijk eerst een nieuwe balanspositie worden gevormd, om niet afhankelijk te zijn van het ene steunpunt. Pas dan kunnen zelf weer initiatieven worden ondernomen tot balansverstoren.

Tussenoplossingen als het plaatsen van een steunpunt, worden bij ontwijken vermeden door direct na een balansverstoring te zoeken naar volledig balansherstel, waardoor de mogelijkheid wordt gecreëerd om onmiddellijk zelf tot een (meervoudige) balansverstoring over te gaan. Het ontwijken lijkt dus voordelen te hebben boven het blokkeren. Bij judo op de grond is passeren tenslotte een typisch initiatief van de bovenman in positie 2. Door de benen te passeren kan in deze situatie een controle (houdgreep) worden aangelegd.

Praktijksituatie: 'een bulldozer'

Opstelling

Paul zit op ellebogen en knieën en Bianca zit ernaast.

Oprichting

Bianca pakt met één hand de knie en met de andere hand de onderarm van Paul (tekening 5). Door met beide armen te trekken en met de borst te duwen, wordt Paul omgekeerd en op zijn rug gelegd. Dit is een bulldozer (tekening 5). Bianca legt vervolgens een houdgreep aan (bijvoorbeeld yoko shiho gatame). Als zij een teken geeft, krijgt Paul vijf tellen om zich te bevrijden (tekening 6).

Begeleiden

Er is sprake van een houdgreep als Paul met zijn rug op de mat ligt en Bianca hem controleert, zodat hij niet zomaar op zijn buik kan draaien of kan gaan staan. Tevens moeten beide benen van Bianca vrij zijn. Dat wil zeggen, ze mogen niet door Paul's benen zijn ingeklemd. Bij het kantelen is het belangrijk dat Bianca met haar borst contact houdt met de zijkant van Paul's lichaam. Let ook goed op de wijze waarop Bianca hem vastpakt.

Veranderen

Dezelfde situatie kan op verschillende manieren moeilijker worden gemaakt. Allereerst door de weerstand op te voeren, in het bijzonder het moment waarop weerstand wordt geboden. In eerste instantie kan ervoor worden gekozen dat Paul weerstand mag bieden als Bianca een houdgreep heeft aangelegd. Het wordt voor Bianca enigszins moeilijker, als Paul reeds mag proberen te ontsnappen als hij met de rug op de mat komt te liggen. Hij moet zich dus nog wel laten omkantelen. In deze situatie wordt vooral de overgang van een balansverstoring naar een controle geproblematiseerd. Het vraagt nog meer van Bianca als Paul zich al mag verzetten als zij hem aanraakt.

Een andere manier om deze situatie moeilijker te maken, is door de balanspositie van Paul aan te passen. Het uitvoeren van een bulldozer als hij op zijn buik ligt, is complexer. Mede omdat het vastpakken moeilijker wordt (tekening 7).

Praktijksituatie: 'een schaar'

Opstelling

Paul ligt op z'n rug en Bianca zit op twee knieën tussen zijn benen in (tekening 2).

Oprichting

Paul draait op zijn linkerzij, tegelijkertijd brengt hij zijn rechterbeen voor Bianca's buik (tekening 10).

Paul kantelt Bianca om met een 'schaar', en maakt een houdgreep waarbij hij of boven op Bianca komt te zitten (tate shiho gatame), of naast Bianca komt te liggen (kesa gatame). Als Paul een teken geeft, heeft Bianca vijf tellen om los te komen (tekening 11).

Begeleiden

De moeilijkheid bij een schaar is primair het positie kiezen. Paul moet op zijn linkerzij draaien en tegelijkertijd enige afstand nemen van Bianca. Alleen dan kan het rechterbeen voorlangs worden gebracht. Bij het draaien op z'n zij komt Paul's heup van de mat. Dit is alleen mogelijk als beide voeten op de mat staan. Positie kiezen met de voeten van de mat is hier vrijwel niet mogelijk. Bij de uitvoering van een schaar moet Paul duidelijk een balansverstoring maken door Bianca met zijn armen naar voren te trekken.

Veranderen

Deze situatie kan moeilijker worden gemaakt door een moment van verzet geven in te bouwen. Eerst komt dit moment pas als een houdgreep is gerealiseerd, later reeds tijdens het omkantelen.

Tot slot

Zoals uit dit artikel blijkt, is binnen het judospel een hoofdrol weggelegd voor twee spelproblemen:

- 1 balansverstoren en balansbehouden
- 2 controleren en los-zijn.

Vier volgorderegels vervullen een belangrijke bijrol. In het gelijknamige boek worden bovenstaande onderwerpen uiteraard aanzienlijk uitgebreid besproken. Bovendien worden enkele belevingsthema's vanuit de visie van jeugdigen onder de loep genomen, met aandacht voor de methodisch-didactische consequenties. In de drie praktijkhoofdstukken komen achtereenvolgens 'judospel op de grond', 'judospel staand' en 'judospel voor groepen' aan bod. Besloten wordt met een voorbeeldprogramma voor zes judolesen. In talrijke fraaie illustraties laten Paul en Bianca uitmuntende voorbeelden zien en hopelijk doen hun voorbeelden vele kinderen volgen. ◀■

Bij de tekeningen is de nummering uit het boek *Judo als Spel* aangehouden.

Contact:

jan@hddgroup.com