



Judo, samen in balans (3)

In het vorige artikel 'Judo, samen beter' (LO 9) werd de nadruk gelegd op de onderlinge samenwerking en het daardoor verkrijgen van een beter resultaat. Samen oefenen zorgt tevens voor plezier en bevordert het sociaal welzijn. De lesstof is geschikt voor kinderen vanaf groep drie. De auteur beveelt aan, in verband met herhalende lesstof, het vorige artikel in samenhang met dit artikel te lezen.

Door: René Donker

Judo is een duw- en trekspel, waarbij de een de ander uit balans probeert te halen, waardoor die beter geworpen kan worden. De judoka probeert tijdens het bewegen in balans te blijven. Goed in balans staan draagt bij aan het zelfvertrouwen. In 'Judo, samen in balans' wordt een praktijkles gepresenteerd met speelse oefenvormen.

Contact maken

- 1 De leraar laat, na het gezamenlijke groeten, waarmee de judoles begint, de kinderen door elkaar rennen.
- 2 Kinderen hinken op één been door elkaar.
- 3 Hetzelfde, maar kinderen tikken elkaar met de vlakke hand tegen de schouder.
- 4 Kinderen zoeken een plekje op de mat, staan stil en brengen één voet van de grond, balanceren daardoor op één been, strekken het andere been naar voren en maken met die voet cirkelbewegingen.

- 5 Kinderen pakken elkaar vast in de judohouding en haken met één been het diagonaal tegenoverliggende been van de partner in. Samen hinkelen de judoka's, elkaar in evenwicht houdend, over de mat (foto 1).



- 6 Evenwichtspel. Maak tweetallen. Kinderen staan met de handpalmen tegen elkaar (foto 2).

De voeten staan onder de schouders. De kinderen mogen elkaar met de handen naar achteren duwen om de ander uit balans te brengen of plots, als de ander duwt, de armen naar achteren trekken waardoor de ander naar voren moet stappen om zijn balans



te hervinden en / of steun moet zoeken bij zijn partner. Als tijdens het duwen of terugtrekken een of beide voeten wordt verplaatst of steun gezocht moet worden met de handen bij de partner, dan is dat een punt voor degene die wel in balans blijft staan.

Veel van de opmerkingen die hieronder gemaakt worden gelden niet alleen voor het onderdeel 'contact maken', maar zijn veelal ook bedoeld voor de andere onderdelen van deze les.

Net zoals in de eerste les (LO 9) zorgen deze oefeningen ervoor dat de kinderen in staat worden gesteld de ruimte te verkennen, contact te maken met elkaar en de mat. De leraar zorgt er voor dat de bewegingsvormen uit de vorige les worden herhaald. Zodoende kan een kind de oefeningen steeds beter uitvoeren, eigen leren maken en betere controle over zijn bewegingen krijgen. Zorg hierbij wel voor de nodige variatie. Er wordt regelmatig gewisseld van partner en de oefeningen worden zowel links als rechts uitgevoerd. De intensiteit van bepaalde oefeningen dient afgewisseld te worden met rustigere bewegingsvormen; op de plaats rust en concentratie, zoals bij de punten 4 en 6.

Rollen en vallen

- 1 In hurkzit, met armen om de onderbenen, kin op de borst en naar achteren rollen; 'houd je zo rond als een balletje'.
- 2 Hetzelfde, maar nu met afslaan zo gauw de billen de mat raken.
- 3 In tweetallen. Tegenover elkaar in hurkzit met de handpalmen tegen elkaar. De judomaatjes duwen elkaar naar achteren, houden zich rond, kin op de borst en slaan met beide handen op de mat af. De kinderen proberen na het rolletje en het afslaan weer terug te keren in hurkzit. Zij mogen als hulpmiddel elkaars handen of judopak vastpakken om weer samen gehurkt in evenwicht te komen.
- 4 Zijwaartse val. Uitgaande van hurkzit. Uitleg: stel je voor dat er voor je rechtermouw een bal op de mat ligt. Breng je linkerbeen naar rechts en tik die bal verder naar rechts. Je valt rustig op je linker zij, slaat met je linkerarm op de mat af en je kijkt naar je tenen. Je linkerbeen en je linkerarm liggen beiden gestrekt op de mat (foto 3).
- 5 Spiegelspel. Judoka's zitten gehurkt tegenover elkaar, één is de



spiegel en de ander kijkt in de spiegel. Degene die in de spiegel kijkt doet na wat de spiegel doet. Bovenstaande oefeningen worden herhaald.

De leraar laat de kinderen de achterwaartse rollen voordoen, zoals in de vorige les geoefend. Hij geeft zelf uitleg (plaatje, praatje, daadje) bij de zijwaartse val. Voor een heldere verbeelding van deze oefening doet hij dat zowel met zijn gezicht gericht naar de kinderen als met zijn rug naar de kinderen toe. Vraag aandacht voor het afslaan met een gestrekte arm langs het lichaam. De val wordt in geen geval opgevangen via de elleboog, de pols of de hand. Bij het spiegelspel wordt, om botsingen te voorkomen, rekening gehouden met voldoende bewegingsruimte.

Een beenveeg

- 1 In navolging van Wammes Waggel (LO9). Tori en Uke staan en hebben elkaar vast in de judohouding. Uke houdt zijn rechtervoet een beetje van de grond. Tori en Uke staan in balans. Tori stuurt Uke met zijn armen naar links, kantelt zijn linkervoet ('maak van je voet een handje') en veegt voorzichtig tegen het onderbeen van Uke (zie foto 4). Uke raakt uit balans en komt te vallen. Tori houdt ondertussen de rechtermouw van Uke goed vast en laat zijn rechterhand aan de revers los, zodat Uke goed kan afslaan op de mat met zijn linkerarm. Uke wordt goed door Tori aan de mouw vast en omhoog gehouden, waardoor Tori netjes op zijn linkerzij terecht komt (zie foto 5).



2 De beenveeg in beweging. Tori en Uke hebben elkaar vast in de judohouding. Tori loopt naar achteren en Uke loopt mee naar voren. Tori probeert het onderbeen van Uke op het juiste moment (als de stappende voet de mat nog net niet heeft bereikt) weg te vegen.

3 Hetzelfde, maar nu vervolgt Tori na de beenveeg met een Anton Geesink houdgreep, zoals in de vorige les geleerd. Maar het kan ook een andere houdgreep zijn (zie foto 6 en foto 7). Welke houdgreep het wordt hangt af van de ligging (positie) van Uke. Vraag aan de kinderen: Hoe zou je jouw partner het beste kunnen vastpakken (controleren)? Ga dat zelf uitvinden, 'ga zelf puzzelen'. De leraar vraagt daarna aan verschillende kinderen hun greep (creatie) aan de groep voor te doen. Weet de leraar ook nog een manier? De verschillende grepen worden geoefend.



De kinderen hebben tijdens de vorige les de rollen en vallen op hun hurken en knieën uitgevoerd. Bij de beenveeg gebeurt het vallen vanuit een staande positie. De leraar neemt de nodige tijd om uit te leggen wat er hier van Uke en Tori wordt verwacht (zie punt 1).

De leraar vraagt aan de kinderen wat er gebeurt als je het ene been voorbij het andere zet. De leraar legt vervolgens het verplaatsen van het gewicht van het ene op het andere been beeldend uit ('olifanten stappen'). Als Uke wat langzamere en ruimere stappen maakt, wordt het vegen van Uke's been door Tori vergemakkelijkt.

Stoeien hoort erbij

Net zoals in de vorige les laat de leraar de kinderen op de grond stoeien (randori). De kinderen kunnen zich, binnen de regels van het spel, uitleven. Afhankelijk van het niveau kan er ook een staand partijtje worden gemaakt.

Conclusie 'Judo, samen in balans'

Kinderen ervaren tijdens deze speelse les diverse balans (evenwicht) situaties. Het in balans staan en uit balans gebracht worden zijn wezenlijke belevenissen. Het zelf in balans staan of weer in balans komen ('leren door zelf te corrigeren') draagt bij aan het zelfvertrouwen. Het samen hinkelen op één been en de benen inhaken zijn niet alleen fysiek pittige oefeningen, die om doorzettingsvermogen vragen, maar doen ook een appel op de concentratie om elkaar in evenwicht te houden. Het val breken tijdens de beenveeg doe je in feite samen. Weliswaar werpt de één en valt de ander, maar degene die werpt houdt de ander ondertussen wel goed vast. Judoka's zijn verantwoordelijk voor elkaar en gaan respectvol met het lichaam van de ander om.

Opmerkingen

Schroom niet om de oefenstof van vorige lessen, met de nodige variatie, te herhalen. Hierdoor worden kinderen beter in staat gesteld de oefeningen eigen te maken (controleren). Het zelfvertrouwen in eigen kunnen zal toenemen. Complimenteer met regelmaat, dat motiveert. Kijk maar naar die gezichten!

Ik heb drie artikelen voor LO geschreven en deed dit met veel plezier. Ik hoop, en ik weet met mij vele anderen, dat judo de plaats krijgt die het verdient. Judo is bij uitstek psychologische opvoeding. Kinderen, onze toekomst, hebben baat bij judo en daarom verdient judo te worden opgenomen in het curriculum van het primaire en secundaire bewegingsonderwijs.

René Donker is Judoleraar – B, 5^e dan, orthopedagoog, onderwijzer en hoofdtrainer bij de Yu - Ai judoclub in Almere, www.yu-ai.nl.

Hij werkt als senior adviseur kwaliteit bij stichting Vitree (Jeugdzorg en LVG).

Het artikel is op persoonlijke titel geschreven.

Correspondentie: familiedonker@planet.nl