



## Judo, rijkdom op school (2)

### Samen beter

In het vorige artikel 'Judo, rijkdom op school' (LO 8) werd stilgestaan bij een diversiteit aan opvoedkundige thema's die inherent zijn aan judo. Het is goed dat artikel in samenhang met dit artikel te lezen. Door: René Donker

In 'Judo, samen beter' wordt aandacht besteed aan de onderlinge samenwerking van kinderen, met gebruikmaking van passende, speelse en zinvolle bewegingsvormen. Kinderen beleven plezier aan die manieren van bewegen en ervaren dat je door samen te werken beiden verder komt. De lesstof is geschikt voor kinderen vanaf groep drie.

#### Contact maken

- 1 De leraar laat, na het gezamenlijke groeten, waarmee de judoles begint, de kinderen door elkaar rennen.
- 2 Kinderen rennen naar elkaar toe en ontwijken elkaar. Botsen is niet toegestaan; 'geen botsautootjes'.
- 3 Kinderen zoeken een judomaatje en pakken die vast in de judopakking. De linker hand pakt het judopak achter de rechter elleboog van de partner vast en de rechter hand pakt vast aan de linker revers op borsthoogte. Dit noemen we de rechtse judopakking (zie foto 1a). Kinderen leren ook de linkse judopakking vastpakken. Hierbij gaat de rechter hand achter de linker elleboog en de linker hand aan de rechter revers (zie foto 1b).
- 4 Kinderen bewegen samen, in judopakking, over de mat; 'voeten onder de schouders houden en benen niet kruisen.' De leraar zorgt voor tempowisselingen.
- 5 Op aangeven van de leraar gaan de kinderen, die elkaar in judopakking vast blijven houden: op de billen, hurken, rug, zij, buik en knieën.
- 6 Hurkzit, judopakking vasthouden. Kinderen kijken elkaar aan en tellen samen tot tien en komen omhoog en naar beneden.

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

De leraar instrueert daar waar dat nodig is (plaatje, praatje, daadje). Hij probeert, zo veel mogelijk, de kinderen



het zelf te laten voordoen aan de groep. Soms zijn er kinderen in de klas, die aan judo doen: 'waar is mijn assistent!'. De leraar draagt er zorg voor dat de oefeningen binnen de daarvoor aangegeven grenzen (rode matten rand) worden uitgevoerd. Hij laat de kinderen regelmatig wisselen van judomaatje. Elke partner reageert (voelt) anders; 'een nieuwe partner een nieuw geluid'. De oefeningen worden zowel rechts als links uitgevoerd.

De oefeningen zorgen ervoor dat de kinderen de ruimte kunnen verkennen en op een speelse wijze contact maken met elkaar (judomaatjes) en het materiaal (de mat).

De leraar complimenteert de kinderen en attendeert op de goede samenwerking en het resultaat.

### Rollen en vallen

- 1 Na al dat gehol mogen de kinderen op de rug liggen, armen langs het lichaam (handpalmen naar beneden), benen naast elkaar. Ademhalen: door de neus in en door de mond uit.
- 2 Armen voor de borst langs en vervolgens afslaan met de handpalmen op de mat (zie foto 2).
- 3 In hurkzit, met armen om de onderbenen, kin op de borst en naar achteren rollen; 'houd je zo rond als een balletje' (zie foto 3).
- 4 Hetzelfde, maar nu, zodra de billen op de grond komen, afslaan op de mat
- 5 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 (zie foto 4).



- 6 Hetzelfde, maar nu proberen de kinderen na het rolletje en het afslaan weer terug te keren in hurkzit. Zij mogen als hulpmiddel elkaars handen of judopak vastpakken.
- 7 Tikspel. Als je getikt bent, ga je op je hurken zitten, net voor de rode rand van de mat, met je gezicht naar binnen en met je handpalmen naar voren gericht. Je kunt bevrijd worden wanneer een maatje jou met zijn handpalmen naar achteren duwt en jij goed je val breekt.

Door de eerdere oefeningen ('Contact maken') hebben de kinderen kunnen wennen aan elkaar en de mat en dat bewerkstelligt een goede overgang naar het onderdeel rollen en vallen.

De leraar let bij de rolbewegingen op de opstelling in de ruimte om botsingen tussen de koppeltjes te voorkomen. Bij het afslaan bevinden de armen zich langs het lichaam. De val wordt in geen geval opgevangen via de ellebogen.

Er is zowel bij het oefenen in tweetallen als het tikspel sprake van samenwerking. Door het geconcentreerd samen doen, worden de oefeningen beter uitgevoerd. De kinderen leren door de graduele opbouw zeker en angstvrij te rollen en te vallen.



### Een houdgreep

1 Wammes Waggel. Judoka's zitten tegenover elkaar op de knieën en hebben elkaar vast in de judopakking. Degene die de techniek uitvoert (tori) schuift op zijn knieën naar achteren. Degene die de techniek ondergaat (uke, Wammes Waggel) waggelt mee naar voren. Wanneer uke zijn rechter knie wil neerzetten op de mat trekt tori zijn partner op het juiste moment naar links uit balans en brengt zijn partner naar de grond (zie foto 5). Tori gebruikt tijdens het trekken zowel zijn linker als rechter arm. Uke slaat op de mat af zoals geleerd. De oefening wordt rechts en links uitgevoerd.



2 Hetzelfde, maar als uke op de rug ligt wordt de Anton Geesink houdgreep (kesa gatame; flankcontrole) aangezet (zie foto 6). De ander mag uit de houdgreep proberen te komen op het moment dat tori begint met tellen (tot vijf). De leraar legt uit dat wanneer uke aftikt of stop roept tori direct moet loslaten. Kinderen worden vervolgens gestimuleerd om na te denken hoe ze



uit een houdgreep kunnen komen. Kinderen doen dat voor aan de groep. Weet de leraar ook nog een manier?

### Stoeien hoort erbij

Stoeien (randori) hoort bij de judoles. Judoka's kiezen een maatje, groeten voor elkaar op de knieën en mogen elkaar op de rug proberen te krijgen en een houdgreep aanzetten. Er wordt regelmatig gewisseld van partner. Het geleerde wordt in de praktijk gebracht en de spelregels worden in acht genomen. Aan het eind van elk stoeipartijtje groeten de maatjes voor elkaar.

De les wordt afgesloten door gezamenlijk in knieënzit af te groeten (zie ook 'Contact maken', punt1).

### Conclusie samen beter

In het vorige artikel (LO8) werd al gezegd dat 'Judo is duo' een gevleugelde zegswijze is binnen ons mooie spel. Je hebt altijd een ander nodig om vooruit te komen. Door de oefeningen worden onderlinge afhankelijkheid en zorgdragen voor elkaar in praktijk gebracht. Judoka's zijn op elkaar betrokken. Uiteraard zijn daar de

ondersteunende opmerkingen van de leraar bij nodig. Samen met plezier oefenen om de technieken steeds beter uit te kunnen voeren. Tijdens het oefenen mogen er door de judomaatjes onderling opmerkingen gemaakt worden, die bedoeld zijn om het goede bewegen te bevorderen. De kinderen ervaren daarbij succes en dat smaakt naar meer.

*René Donker is Judoleraar – B, 5<sup>e</sup> dan, orthopedagoog, onderwijzer en hoofdtrainer bij de Yu – Ai judoclub in Almere, [www.yu-ai.nl](http://www.yu-ai.nl).*

*Hij werkt als senior adviseur kwaliteit bij stichting Vitree (Jeugdzorg en LVG). Het artikel is op persoonlijke titel geschreven.*

*Foto's: René Donker*

*Correspondentie: [familiedonker@planet.nl](mailto:familiedonker@planet.nl)*