



# Judo, rijkdom op school

**Judo op school? Is dat alleen te geven door de gespecialiseerde judoleraar of ook door een docent bewegingsonderwijs met basale stoeispelen die leerlingen introduceren in het judospel? In dit artikel wordt stilgestaan bij de opvoedkundige meerwaarde van judo. Hopend daarmee de interesse bij de lezer te vergroten en ideeën aan te reiken. In vervolgartikelen zullen eenvoudige judovormen geschikt voor school aan bod komen.**

*Door: René Donker*

Al jaren adviseren artsen, pedagogen, psychologen en fysiotherapeuten kinderen op judo te doen. Natuurlijk, met judo train je het hele lichaam. Maar wellicht belangrijker is dat kinderen goed met elkaar leren omgaan, zich leren beheersen en een gezond zelfvertrouwen ontwikkelen. Judo is bij uitstek een mentale en fysieke opvoeding.

Er zijn steeds meer judo-initiatieven. Zo heeft de Judo Bond Nederland (JBN) in samenwerking met de MO-groep (de brancheorganisatie voor Jeugdzorg en Kinderopvang) de cursus Judoleraar in de zorg ontwikkeld. De eerste vier diploma's zijn in juni uitgereikt. Wereldkampioen Ruben Houkes is ambassadeur van schooljudo ([schooljudo.nl](http://schooljudo.nl)) en geeft judolessen aan basisscholen. Hij is overtuigd van de positieve effecten van judo en probeert die wetenschappelijk (Vrije Universiteit) te onderbouwen. De resultaten van dat onderzoek kunnen elk moment worden verwacht.

De Internationale Judo Federatie (IJF) heeft in juli de Judo For Children Commission, waar Ruben deel van uit maakt, opgericht. Het belangrijkste doel van die commissie is: een structureel en wereldwijd judo-aanbod voor basisschoolkinderen tijdens en na de schooluren.

Judo verdient te worden opgenomen in het curriculum van het bewegingsonderwijs.

## Judogeschiedenis

Een Japans gezegde luidt: 'On-ko-ti-shin'. Dat betekent 'weet hebben van het oude om het nieuwe te kunnen begrijpen.' De Japanner Jigoro Kano (1860 – 1938) is de grondlegger van het judo. Kano promoveerde in de economie en politieke wetenschappen. Hij verdiepte zich in filosofie, welke studie uitmondde in een pro-

fessoraat. Kano was onder meer minister van sport en lid van het Internationaal Olympisch Comité (IOC).

Kano was klein (1.48 m), tener (48 kg) en niet sterk. Hij zocht een manier om niet te kunnen worden verslagen door mensen die groter en sterker waren dan hij. Kano verdiepte zich in jiu-jitsu (vechtkunst). Kano concludeerde dat alle jiu-jitsu scholen een gemeenschappelijk kenmerk deelden, namelijk: het meest doeltreffend gebruikmaken van energie. Het principe 'meegeven om te overwinnen' speelde daarbij een grote rol. Kano noemde zijn uit het jiu-jitsu ontstane leer judo. Dat woord bestaat uit twee delen: 'Ju' en 'do'. 'Ju' betekent zacht en 'do' staat voor de weg; zachte weg. De beoefenaar van judo noemen we een judoka.

In 1882 richtte Kano zijn eigen judoschool op. Hij noemde deze Kodokan. Dit woord bestaat uit twee begrippen, het 'Kodo' dat waarheid verkondigen betekent en het tweede 'Kan' dat bijeenkomst betekent. Rond 1900 werd het judo in Japan op alle middelbare scholen en universiteiten ingevoerd als onderdeel van de lichamelijke opvoeding.

Naast het uitdragen door Kano van het technische principe, Seiryoku-zen'yo, maximale doeltreffendheid met een minimum aan inspanning, benadrukt Kano in 1924 zijn tweede (morele) principe in de leuze: Jita-kyoei en dat betekent: algemene voorspoed voor de gehele wereld of ook wel het algemeen welzijn of wederzijds welzijnprincipe genoemd. Kano zag het uitdragen van dit principe als zijn belangrijkste missie. Hij ging er vanuit dat de samenleving baat heeft bij evenwichtige mensen. En zo zijn, volgens Kano, gedisciplineerd handelen, respect en beheersing voorbeelden van thema's, die men ook buiten de judomat (tatami) kan toepassen. Kano: "Niets onder de zon is groter dan de opvoeding. Door iemand op

te voeden en hem de maatschappij in te zenden, leveren wij een bijdrage die zich uitbreidt in de honderd komende generaties”.

Kano's definitie van judo: judo is een spel van aanval en verdediging. Door het oefenen van het judospel komen lichaam en geest in evenwicht met elkaar en zal men een perfecter en waardevoller mens zijn. Daardoor zal men een bijdrage leveren aan het welzijn van de samenleving.

De judovisie van de Judo Bond Nederland gaat ervan uit dat bewegen in judo een interactie is tussen partners. In allerlei spelsituaties wordt het spelletje van aanval en verdediging geleerd. Het gaat om zinvolle handelingen die een bepaald doel nastreven. De judoka leert niet alleen allerlei technieken, maar tegelijkertijd leert hij ook op een sociale manier zich te verhouden tot de ander. Een opvoedkundige meerwaarde die steeds meer (h)erkend en gewaardeerd wordt.

### Dojo regels

Judoka's dienen zich te houden aan gedragsregels voor veiligheid en hygiëne. Zo dient het lichaam en judopak schoon te zijn. Op de judomat mogen geen schoeisel of sokken worden gedragen. De judoka's dragen buiten de mat slippers. De teen- en vinger-nagels zijn kort en schoon. Er worden geen sieraden gedragen. Lang haar wordt bij elkaar gehouden door een haarband. Er mogen geen etenswaren in de dojo worden meegenomen. Als een judoka van de mat wil, dan meldt hij dat bij de judoleraar (sensei). Rondom en op de mat staan of liggen geen attributen die onveilig zijn. Een rode mattenrand aan de buitenkant van de judomat kan een hulpmiddel zijn om de begrenzing aan te geven.

Voor een uitvoerige beschrijving van de judo-etiquette en -discipline refereer ik graag naar het boek van Douwe Boersma, *Alles over judo* (2008).



Kennismaken met judo-etiquette

Voor uitvoerige historische informatie verwijs ik u naar de site van de JBN, [www.jbn.nl](http://www.jbn.nl) (Home>Judo>Over judo).

### Opvoedkundige rijkdom

#### De dojo

De dojo is de ruimte waar judo wordt beoefend. 'Do' betekent de weg en 'jo' betekent de plaats; de plaats waar je de weg bestudeert. Een dojo (met vaste mat) is natuurlijk ideaal, maar een gymzaal met judomatten voldoet ook goed. De judomat is een pedagogisch speelveld waarbinnen en waarop gereglementeerd geoefend en gestoeid wordt. Afspraken in de dojo en op de judomat zijn heel belangrijk voor de veiligheid. Vanuit die constant aanwezige basisveiligheid ligt een voorwaarde voor plezier en kan er fijn judo worden bedreven.

### Graduele opbouw en succeservaringen

Judo wordt aangeleerd van gemakkelijk naar moeilijk, van laag naar hoog, van langzaam naar snel en van statisch naar dynamisch. Een voorbeeld. Valbreken (ukemi) is een belangrijk onderdeel van judo. Voordat zij daadwerkelijk hun val leren te breken zullen beginners eerst kennismaken met de judomat. Kruipen, tijgersluipgang en daaraan verwante spelletjes zijn hiervoor geschikt. Vervolgens kan vanuit een gehurkte positie een achterwaartse valtechniek gemaakt worden. Naar gelang het niveau van de uitvoering kan de val hoger, sneller en moeilijker worden uitgevoerd. Zoveel mogelijk wordt er met zijn tweeën geoefend. Zo wordt de onderlinge afhankelijkheid en zorg dragen voor elkaar direct in praktijk gebracht. Door deze graduele opbouw is er al snel sprake van succes. En dat zorgt ervoor dat leerlingen nog meer zin krijgen en hun grenzen willen verleggen.



Tijgersluitgang en  
aanverwante spelletjes

②

### Samenwerken

'Judo is duo' is een gevleugelde zegswijze binnen onze sport. Elke judoka heeft een partner nodig om vooruit te komen. Je oefent samen om de judotechnieken steeds beter uit te kunnen voeren. Tijdens het oefenen van een techniek mogen er ook aanwijzingen gegeven worden door de partner, want die voelt hoe het gaat. Anders gezegd: goede samenwerking (proces) zorgt voor een betere techniek (product). En een samenwerkingsrelatie loopt alleen dan goed wanneer er sprake is van wederkerigheid en het bewust zijn van onderlinge afhankelijkheid. Wanneer partners bereidwillig zijn om samen te oefenen, dan zal het judospel veel plezieriger en beter, met nog meer succeservaringen verlopen.

### Acceptatie en adaptatie

Judoka's oefenen regelmatig met een andere partner. Dat is goed, want iedereen reageert anders en dat vraagt telkens om een andere benadering en aanpak. Jeugdige judoka's leren om te gaan met die verschillen. Zo is het weigeren van een partner, die met jou wil judoën, niet toegestaan. Het is acceptatie en adaptatie.

### Respect

Judoka's tonen respect voor elkaar. Dat doen zij bijvoorbeeld door voor en na een gezamenlijke oefening naar elkaar te buigen, te groeten (rei). Daarmee beloof je sportief te zijn, elkaar geen pijn te doen en goed voor elkaar te zorgen. Het betekent ook: je partner bedanken dat jij met hem hebt mogen oefenen. Er wordt ook de betekenis aan gegeven dat de ene judoka weer een stukje verder is gekomen door de ander en dat men dit in elkaar respecteert. Voor en na de les groeten de leerlingen en de leraar elkaar in knieënzit.

Een grotere en zwaardere judoka houdt rekening met een kleinere en lichtere judoka en laat zich bijvoorbeeld niet op zijn partner ploffen. Een hoger gegradueerde houdt rekening met een min-

der gevorderde. De hoger gegradueerde probeert zijn judomaatje verder te helpen. Iedereen wordt op de judomat in zijn waarde gelaten.

### Beleefdheid

Judoka's gedragen zich beleefd tegen elkaar en de leraar. Zo is praten tijdens de uitleg van de leraar onbeleefd. En ook wanneer judomaatjes iets voordoen aan de groep en een ander daar doorheen praat, getuigt niet van fatsoen. Er zijn voldoende andere momenten tijdens de judoles waar ruimte is om verbaal te communiceren en allerlei spelopdrachten waarbij de jonge judoka's zich kunnen uitleven.

### Houding

De judoka zorgt voor een goede houding. Languit op de mat liggen tijdens de les past daar niet bij; we liggen niet op Zandvoort. Een positieve houding straalt betrokkenheid uit. De kniezit of de kleermakerszit zijn goede houdingen om te kunnen opletten. Het zijn ook houdingen die veilig zijn. Niemand kan struikelen over ingetrokken benen. En je bent sneller weg mocht er iets in de nabije omgeving gebeuren. Judoka's leren stevig te staan, rechtop te staan en te lopen en in balans te blijven tijdens het judospel.

### Concentratie

Judoka's dienen bij de les te blijven. Niet opletten gaat ten koste van de veiligheid en levert een negatief technisch resultaat op. Concentratie is nodig om de uitgelegde technieken goed te kunnen doordenken. Door geconcentreerd te oefenen ontstaat een bewegingspatroon en wordt de techniek geperfectioneerd en uiteindelijk eigengemaakt. Tijdens de judoles kan je in feite op de mat alleen maar aan judo denken. Het geeft tegelijkertijd een energiek gevoel. Er komt veel positieve energie vrij waardoor je de dagelijkse taken beter aan kan.

### Zelfvertrouwen

De judoka verlegt stap voor stap zijn grenzen. De judoka begint met valbreekoefeningen laag bij de grond en bij voldoende voorvoren worden die vanuit staande positie uitgevoerd. Vervolgens kan de valbreesituatie bemoeilijkt worden door bijvoorbeeld judoka's over (bewegende) menselijke bokjes te laten rollen. Ook het valbreken bij diverse werptechnieken neemt in moeilijkheidsgraad toe. Door deze te nemen stappen in het judoleerproces wordt de judoka gesterkt in zijn eigen kunnen. Er ontstaat controle over de situatie en daarmee neemt het zelfvertrouwen toe. Door het toenemen van het zelfvertrouwen kan een kind beter omgaan met angsten of die de baas worden.

Judo is een duw- en trekspel van in balans (blijven) staan en het uit balans halen van de partner. Wanneer de partner uit balans staat kan die makkelijker geworpen worden. Het goed in balans (leren) staan en ook na het zelf uit balans zijn weer goed in balans terug (leren) komen draagt bij aan het zelfvertrouwen van de judoka. Het mag duidelijk zijn dat een goede lesopbouw bijdraagt aan de noodzakelijke succeservaringen van de leerlingen en het ontwikkelen van een gezond zelfvertrouwen.

### Zelfbeheersing

Bij judo mag best veel, maar zeker niet alles. De judoka leert hoever hij mag gaan. Wanneer bijvoorbeeld jouw partner tijdens een houdgreep aftikt of stop roept of met zijn armen en benen op de mat slaat, dan is de gouden regel dat jij direct loslaat. Deze vorm van zelfbeheersing (zelfdiscipline of zelfcontrole) wordt vanaf het begin bijgebracht. Tijdens een stoeipartijtje dient de judoka op het goede moment te leren wachten om een worp vanuit een zekere positie te kunnen inzetten of een greep te kunnen aanzetten. Ook dat doet een beroep op de zelfbeheersing van de judoka. Wachten ten behoeve van een optimaal resultaat. Tevens is het de intentie dat de ene judoka de ander niet moedwillig pijn doet. Wanneer een judoka per ongeluk zijn partner een schop geeft in plaats van dat hij een technisch goede beenveeg uitvoert, dan

kan dat pijn doen, maar dat is nog geen reden een schop terug te geven. Incasseringsvermogen en zelfbeheersing spelen een belangrijke rol. De judoka leert zijn eigen lichaam, maar ook de anatomie (inclusief zwakke plekken) van zijn partner kennen. Judoka's leren verantwoord met het lichaam van een ander om te gaan. Gemene trucjes (leren) zijn uit den boze. Judo kenmerkt zich door fair play.

### Doorzettingsvermogen

De judolessen zorgen ervoor dat het lichaam van top tot teen in beweging is. De judoka wordt leniger, sterker en krijgt meer uithoudingsvermogen. De motorische vaardigheden nemen toe en het gevoel van kunnen en willen presteren (opdrachten afmaken en taakacceptatie) zal toenemen. Een judoka laat het er niet zo gemakkelijk bij zitten. Hij bijt door waar een ander bij tegenslag zou opgeven.

### De leraar

En wie onderwijst en begeleidt dit allemaal? Dat is de judoleraar (sensei). Maar als het om aan judo gerelateerde spelen gaat, dan hoeft dat niet per se een judoleraar te zijn, maar kan dat ook de leraar in het bewegingsonderwijs zijn. En die is van vele markten thuis. Hij is pedagogisch en didactisch competent, stelt het kind centraal, geeft steun, stimuleert, complimenteert, bepaalt de beginsituatie van individu en groep, differentieert, heeft overwicht en beweegt zich soepel tussen jeugdigen, collega's en directie. Hij is een goede communicator en zijn organisatorische en coördinerende vaardigheden staan buiten kijf. Maar bovenal is hij een voorbeeld voor de jeugd. Wil Lüschen (judoleraar en leraar lichamelijke opvoeding) zegt: "Je leraar is iemand die verschillende rollen moet spelen. Hij is instructeur en trainer, maar ook opvoeder, psycholoog, coach en soms misschien zelfs wel een beetje vader".

### Tot slot

Confucius zegt: "Vertel het me en ik zal het vergeten, laat het me zien en ik zal het onthouden, laat het me doen en ik zal het kunnen".



De judoka leert zijn eigen lichaam maar ook dat van zijn partner kennen.

Kano zegt dat als je judo wilt leren, je dat gewoon moet doen.

In een volgend artikel zullen eenvoudige judovormen geschikt voor school aan bod komen.

*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: Anita Riemersma

Correspondentie:  
[amiliedonker@planet.nl](mailto:amiliedonker@planet.nl)