

Is weerbaarheid een illusie?

Dit artikel is geschreven op basis van de workshop tijdens de Landelijke VO-studiedag van 14 januari in Den Haag. Binnen deze workshop zijn we door te spelen met vormen van jiu jitsu do op zoek gegaan naar het antwoord op de in de titel gestelde vraag. Stoeispelen zijn aan bod gekomen, waarbij sprake was van toenemende weerstand of dreiging. Vooral het adequaat reageren en ontkomen aan bedreigende situaties nodigen uit om er mee te spelen in het onderwijs. In welke vorm moeten wij als docent een lessenreeks stoeispelen organiseren om van toenemend zelfvertrouwen of zelfs weerbaarheid te spreken?

Door: Ton de Raad

Stoei- en trefspelen

Kort schets ik de Halo-aanpak voor 'stoei- en trefspelen'. We zijn bewust afgestapt van de term 'Zelfverdediging' binnen ons curriculum. Dit omdat naar onze mening zelfverdediging, zeker voor toepasbaarheid binnen de lessen LO, de lading van onze lessen niet dekt en er met name wel vanuit een spelsituatie naar een concrete sportinvulling moet worden gewerkt. Dus stoeispelletjes monden altijd uit in vormen van judo en/of jiu jitsu do. Maar ook trefspelletjes die inleidend zijn voor vormen van boksen en karate do. Binnen het totale aanbod Halo-lessen stoei- en trefspelen wordt gedurende één blok, zijnde zes weken, aandacht besteed aan jiu jitsu do. Dit als 'verbreding' naast meerdere blokken judo. Ook bij het blok jiu jitsu do werken we met de voor stoei- en trefspelen gebruikte methode: Basis Beweging Spel > Basis Techniek Spel > Meervoudigheidspel.

Basis Beweging Spel, waarbij basisvaardigheden worden aangeleerd, puttend uit de grondvormen van bewegen, bijvoorbeeld grijpen, trekken en duwen, kruipen, dragen, ver-

plaatsingen. Hierbij is nog geen sprake van een dreigende situatie, maar is de oefening wel dwingend richting de nog aan te leren techniek.

Basis Techniek Spel, waarbij basistechnieken worden aangeleerd, middels een adequaat antwoord op toenemende weerstand en/of dreiging, bijvoorbeeld ontwijken, bevrijden, controleren.

Meervoudigheid Spel, waarbij basistechnieken in (steeds meer) complexe situaties kunnen worden uitgevoerd, bijvoorbeeld reageren op meerdere aanvallen of een aanval met meerdere technieken kunnen pareren.

Meer fysieke dreiging mogelijk

In deze workshop is gespeeld met vormen als trekken en duwen, waarbij in tweetal-

Bevrijdingstechnieken (hodoki waza)

Pakkingen (serie 1 van 'hodoki waza kata')

1. 'hodoki'
 - nr. 1 pakt nr. 2 met één hand bij de keel van voor(? Alternatief: schouderpak),
 - no. 2 bevrijdt zich met:
 - afleidende actie, bv. stoot (tsuki)
 - bevrijdende actie, bv. verplaatsing (tai sabaki) met armzwaai
 - ruimtemakende actie, bv. stap, duw of trap (geri) tot parate houding (hanmi gamae)

2. 'vijf op een rij'
 - nr. 1 pakt vijfmaal achtereenvolgend no. 2 met 'basisaanvallen' – pakkingen -:
 - enkel keel voor
 - dubbel keel voor
 - dubbel keel opzij
 - schouderpak opzij
 - heuppak opzij
 - no. 2 bevrijdt zich





Bevrijden en controleren wederzijds en wederkerig



Pas je bij je verdediger aan

len het spanningsveld in balans willen blijven en het uit balans willen halen aan de orde is. Spelers leren omgaan met zaken als verantwoording naar partner. Maar ook dat meegeven vaak beter werkt dan de krachtmeting aangaan. Waarbij in het spel aanvankelijk beperkt lichamelijk contact is, maar geleidelijk meer fysiek gespeeld wordt. In de beginfase zal naar mijn idee gespeeld worden met schouderpak als fysieke dreiging. Als de spelers goed omgaan met afspraken over verantwoording naar hun medespeler kan de dreiging meer fysiek worden tot bijvoorbeeld een keelpak. Mocht één van de spelers dit echter te fysiek vinden, moet te allen tijde de kans worden geboden verder te spelen met pakking van de schouder in plaats van de keel.

Afleidingstechnieken

Na het aanleren van vormen van ontwijken en de parate houding, worden bevrijdingstechnieken aangeleerd. Ook hierbij geldt dat de krachtmeting niet moet worden aangegaan. Een afleidingstechniek helpt daarbij. Die kan heel gevarieerd worden ingevuld, van verbaal tot fysiek handelen. Een goede bevrijdingstechniek bestaat derhalve uit een afleidende actie, een bevrijdende actie en een ruimte-makende actie.

Bevrijdingstechnieken

Ook in een niet-fysieke situatie wordt de



Spelen met de attitude

bevrijdingstechniek beoefend. Met bijvoorbeeld heuppak van opzij, als een voorbode van ongewenst intiem gedrag. Duidelijk dus een situatie die niet met kracht gepaard gaat, maar zeker als bedreigend en ongewenst geldt.

Controletechnieken

Als de mate van bedreiging nog verder (fysiek) toeneemt moet de reactie op die toenemende dreiging ook adequaat worden toegepast. Dus als bevrijden geen optie meer is moet adequaat gehandeld worden. Bijvoorbeeld door toepassen van controletechnieken de situatie weer beheersen. Diverse controletechnieken worden aangeboden.

Meervoudigheidsspel

In de lijn van de methodisch didactische opbouw wordt de workshop afgesloten met varianten van het meervoudigheidsspel. Voorbeelden: een oefenreeks waarbij steeds op dezelfde manier wordt aangevallen, maar de manier van reageren verschilt, van ontwijken, bevrijden tot controleren. Of een oefenreeks waarbij steeds op verschillende manieren wordt aangevallen, maar met dezelfde techniek wordt gereageerd. Tot slot wordt in een circuitvorm gespeeld met het thema ongewenst intiem contact.

Fighting system of fasespel

Als 'intermezzo' werd ingegaan op een reële verschijningsvorm binnen jiu jitsu

Contact:

t.deraad@hhs.nl

do: fighting system. Hier wordt het gebruikt om met een eenvoudige spelvorm de spanningsboog te doorbreken en de intensiteit middels de spelvorm te doen toenemen.

Fighting system is echter een wat ongelukkige term, met name voor toepassing binnen de lessen LO. Daarom speelden we als tussendoortjes het fasespel.

Fase 1: probeer je partner op het afgesproken

trefvlak -hier buik en rug- te raken met de vuist en zelf niet geraakt te worden (in het fighting system spreken we van de karate do- fase).

Fase 2: 'kamaradski', probeer je partner van de grond te tillen en zelf niet getild te worden (in het fighting system is dit de judofase; daar judomatten in de meeste gevallen niet voorhanden zijn is ook hier niet gespeeld

met werptechnieken).

Fase 3: probeer je partner te controleren en zelf niet gecontroleerd te worden. In het fighting system is dit de jiu jitsu do fase; het naar de grond verplaatsen van het spel is zonder matten niet wenselijk, dus is hier gekozen om tijdens het spelen van kamaradski tot één van de aangeleerde controletechnieken proberen te komen.

Controletechnieken (kansetsu waza)


Ude gatame (arm controle)

1. 'neem over'

tweetalen vrij door de zaal, no. 1 voorop, no. 2 staat achter no. 1
no. 1 duwt no. 2 bij beide schouders van achter, er blijft voorwaartse verplaatsing
no. 2 'rolt af' langs arm van no. 1 en neemt duwactie over
variatie: nr. 2 rolt af en zet elleboog van no. 1 vast

2. 'overstrek'

no. 1 pakt no. 2 met twee handen van voor bij de keel
no. 2 komt tot arm controle (ude gatame), via afleidende actie en lichaamsverplaatsing (tai sabaki)

aandachtspunt:  overstrekken en kunnen ontsnappen
'aftikken'
verantwoording naar de ander bij overstrekkingen



Waki gatame (oksel controle)

1. 'okselfris'

laat ontstaan vanuit ude gatame: nr. 1 dreigt weg te draaien uit armcontrole
no. 2 komt tot 'elleboog-elleboog controle', door instap én armzwaai over arm van no. 1
no. 2 tilt arm van no. 1 boven schouderlijn, blijft rechtop en stapt loodrecht op voetenlijn van no. 1



Kote gaeshi (polsklem via duimmuiscontrole)

1. 'feliciteer hand'

no. 1 en no. 2 staan tegenover elkaar, vrij door de zaal
no. 1 pakt kruislingse hand van no. 2
nr. 2 komt tot duimmuis pak met eigen duim op handrug van no. 1

'Punt' of 'gelukt'

Voor sommige klassen geldt wellicht dat bij het spelen van het fasespel een treffer, een goede tilpoging of een controletechniek die leidt tot aftikken gehonoreerd kan worden met een punt. Bedenk echter dat de meeste klassen gebaat zijn zonder punten te spelen. Dit waarborgt meer de veiligheid van het spel. Een luid en duidelijk 0-1 roept misschien emoties op die de veiligheid van het spel negatief beïnvloeden. Sportklassen of leerlingen die duidelijk

hebben aangetoond met winst-verlies om te kunnen gaan, kunnen waarschijnlijk wel een puntentelling hanteren. Maar binnen stoei- en trefspelen, hoe goed ook aandacht is geschonken aan 'verantwoording naar de andere partij', blijft het risico aanwezig dat ongewenst spelgedrag direct onveilige situaties oplevert.

Weerbaarheid een illusie?

Als ik de vraag moet beantwoorden 'Is weerbaarheid een illusie?', moet ik dat met

een volmondig 'Ja!' doen. Ik ben daarin zeker niet de enige. In de workshopgroepen kwamen deelnemers nagenoeg unaniem tot dezelfde constatering. Het vraagt een veel langere scholing van technieken om van weerbaarheid te kunnen spreken. Weerbaarheid als adequaat kunnen reageren op een vorm die als ongewenst of bedreigend wordt ervaren en waarbij als in een automatisme wordt gehandeld. Realiteit blijft dat jiu jitsu do meestal als lessenreeks in de bovenbouw wordt gegeven en dat vier tot zes lessen nooit kan en zal leiden tot inslijpen van automatismen. Ook bij een thema als 'ongewenst intiem gedrag' zal naar mijn idee de insteek spelen met vormen van jiu jitsu do aan de orde zijn.

Visie Halo: spelen met de attitude

Hiermee is meteen de visie van de sectie stoei- en trefspelen van de Halo verwoord; stoei- en trefspelen die leiden tot sportinvullingen als judo, jiu jitsu do, boksen en karate do. Hierbij geldt altijd de afspraak 'pas je aan de verdedigende kwaliteit aan', wederzijds en wederkerig! Waarbij 'verantwoordelijk voor' en 'afhankelijk van' elkaar continue beïnvloeden. Dat vraagt, waar dan ook in de methodische opbouw, om een verantwoord spelgedrag. Het sleutelwoord binnen stoei- en trefspelen: attitude! Doelstelling is derhalve 'spelen met de juiste attitude'.

In dit leerproces is wellicht sprake van bijkomende effecten als toenemend zelfvertrouwen. Wil je toenemend zelfvertrouwen doel op zich laten zijn? En zeker voor een doelstelling weerbaarheid? Dan zal het aanbod in aantal uren behoorlijk moeten toenemen of je wordt doorverwezen naar specifieke scholing, bijvoorbeeld via een sportschool. ◀■

De inhoud van de workshop is te vinden via kvlweb.nl

Ton de Raad is docent stoei- en trefspelen aan de Academie voor Sportstudies Den Haag, Halo.

Literatuur

Raad, de T., 1998, *Zelfverdediging: Hoe sta ik sterk?*, Edu'actief b.v. Meppel

Foto's: Hans Dijkhoff



Ongewenste aanraking



Bevrijden en controleren aan de orde in jiu jitsu do



Weerbaarheid vraagt om tijd