

JUDO IS EEN MAKKIE (OOK ZONDER PAKKIE) (1)

De belangstelling voor stoeien is de afgelopen jaren onder collega's aanzienlijk toegenomen. Daarop inspeland biedt dit artikel een uiteenzetting van mogelijkheden op het gebied van judo. Voor docenten nóg interessanter en voor leerlingen nóg uitdagender dan trek- en duwspelletjes en stoeien om de bal. En uiteraard: alle begin is een makkie. In dit eerste deel een verantwoording van de gemaakte keuzes. **Door: Thijs Mensink**

De grondbeginselen van de judosport zijn echt eenvoudig en worden in clubverband al vanaf vierjarige leeftijd beoefend. Het verrast me steeds weer dat collega's die stoeien in de planning opnemen toch nooit veel verder komen dan trek- en duwspelletjes of stoeien om de bal. Er zijn veel redenen om dat aan te bieden, er zijn geen redenen om het daarbij te laten. Een houdgreep behoort tot de eenvoudigste opdrachten die we in een gymles kunnen geven. Gaan over de bank en klimmen in een wandrek zijn bijvoorbeeld al een stuk moeilijker. Kracht, snelheid en bewegingsvaardigheid zijn voor de uitvoering niet vereist, omdat een houdgreep strikt genomen geen beweging is maar een houding. Echter wel een houding die direct tot bewegen oproept. Het spelletje dat ontstaat omdat je van nature de neiging hebt om los te willen knokken als je onder ligt, is voor iedereen te spelen en dus al in een eerste les aan te bieden. Als we met onze leerlingen echt gaan judoën heeft dat veel voordelen. Het is minstens zo leuk, zeker zo veilig en vele malen interessanter dan stoeispelletjes. Daarbij doet het meer een beroep op de cognitie. Minder competitief ingestelde kinderen, die wat minder in staat of bereid zijn tot het leveren van veel kracht - bij stoeien toch altijd de dominante factor - zullen ervaren dat er ook met verstand judo gespeeld kan worden en dat er ook veel *met* elkaar is te ontdekken in plaats van alleen maar *tegen* elkaar.

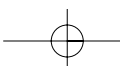
UITGANGSPUNTEN

Kleding en fysiek contact

We laten de leerlingen in het begin zoveel mogelijk vrij in de keuze van het oefenmaatje, waardoor er zo min mogelijk weerstand ontstaat tegen het elkaar vastpakken. We werken

veel op de mat, vaak vanuit zit op de knieën. Het is dus erg prettig om een lange broek te dragen. Een oude sweater biedt ook een zekere beschutting, als een extra bescherm laagje tussen beiden, vooral voor kinderen die het nog wat onwennig vinden om vastgepakt te worden. Zo aangekleed dragen ze al

Foto 1



haast een judopak. Voor schooljudo volstaat dit altijd, al heeft een echt judopak de voorkeur wat betreft beleving. Echt nodig wordt het judopak echter pas bij gevorderde werptechnieken, welke zijn voorbehouden aan de judovereniging. Aangevallen worden op voorwerpen zoals een bal, een kussen of een lintje achterin de broek voelt ook minder bedreigend dan aangevallen worden op het eigen lichaam. Daarom is het verstandig om contactspelletjes in de warming-up te gebruiken en genoemde stoeivormen aan het echte judo vooraf te laten gaan in het geval er sprake is van enige aanrakingsangst. Ook de aangeboden houdgreep speelt hierop in, omdat we niet om de nek laten pakken, maar om het middel.

Japanse termen

Zeker geen must bij het lesgeven in judo zijn de Japanse termen. Ze voegen echter wel iets toe. De kennismaking met de sport en bijbehorende cultuur wordt er completer door. Sinds Pokémon en dergelijke kunnen we ook niet meer volhouden dat jonge kinderen moeite zouden hebben met het onthouden van vreemde namen die niet direct tot de verbeelding spreken. Uiteraard zijn er ook naar believen diverse fantasie-benamingen mogelijk, daar laat ik iedereen graag vrij in. In dit artikel handhaaf ik echter de volgende termen:

- Rei- groetcommando
- Hajime- beginnen
- Mate- Stop!
- Osaekomi- houdgreep!
- Toketa- houdgreep verbroken
- Ne-waza- judo op de grond
- Tachi-waza- staand judo
- Tori- de uitvoerder van de techniek
- Uke- degene die de techniek ondergaat of probeert te verdedigen
- Kata- Vorm: het samen uitvoeren van een zo mooi mogelijke judobeweging, zonder weerstand
- Randori- het stoeien/judoën tegen, met weerstand.

Het onderscheid in houdgrepen is beter uit te leggen met een-

Foto 2



voudige Nederlandse namen. Voor de kenners staan de Japanse namen erachter:

- gesloten flankhoudgreep (Kesa-gatame)
- open flankhoudgreep (Kuzure-Kesa-gatame)
- borsthoudgreep (Mune-gatame)
- schouderhoudgreep (Kata-osae-gatame)
- buikhoudgreep (Yoko-shio-gatame)
- kleine heupzwaai (Uki-goshi)
- struikelworp (Tai-o-toshi).

Drietallen

Werken in drietallen kent enkele voordelen. Het spaart ruimte en energie.

Op een matje van twee bij één meter kunnen we altijd tenminste drie kinderen aan het werk houden, een *Tori*, een *Uke* en een scheidsrechter/coach. Kinderen leren mee te denken over de uitvoering door een ander en kunnen elkaar helpen. Vervolgens hebben we in de Randori-situaties altijd een spelleider. De intensiteit bij stoeien is vrij hoog. De derde persoon heeft tijdens het leiden of begeleiden de gelegenheid om even op adem te komen.

Nog even geen valbreken

Het vallen kan met betrekking tot het bewegingsonderwijs beter beschouwd worden als een methodiek op zich, dus naast het judo in plaats van eraan voorafgaand.

Ik kies in dit aanbod voornamelijk voor werken op de grond (Ne-waza). Voor enkele basale werptechnieken (Tachi-waza), die op deze methodiek aansluiten, kunnen we volstaan met het aanleren van een juiste valhouding op de zijde en omzeilen zo in elk geval de tijdrovende methodiek van het individueel rollen voorover en achterover. Op studiedagen bleek steeds dat juist de valtechniek voor collega's zelf het grootste struikelblok vormde en dus de reden om stoeien als methodisch einddoel te handhaven en judo verder aan judoka's over te laten. De beleving van het echte judo staat voorop. Die ontstaat mijn inziens door de voortdurende wisselwerking tussen het samen oefenen en het tegen elkaar spelen. Toepassing van de val-

Foto 3





Foto 4

techniek in een staande Randori komt op schoolniveau niet aan de orde. Daarom laat ik in dit artikel het vallen buiten beschouwing, maar om het belang ervan te onderstrepen verwijs ik graag naar het boek 'Vallen en opstaan' van Yos Lotens.

Differentiatie

We differentiëren in dit artikel volop. Niet alleen uitgaande van niveauverschil bij de leerlingen, maar ook bij docenten. Oefeningen aangemerkt als makkelijk zijn voor iedereen te doen en door iedereen voor te doen. Hoeveel ruimte leerlingen krijgen in het stoeien op volle kracht en het zoeken naar nieuwe mogelijkheden bepaalt elke docent voor zich. De basis van de gehele methodiek wordt zichtbaar door de reeks makkiés, welke desgewenst uitgebreid kunnen worden. Om verwarring te voorkomen: de indeling van deze makkiés moet losgezien worden van de indeling in vijf stappen

Bij Randori is het vervullen van de twee rollen tegelijk (Tori en Uke) voor sommige kinderen lastig. Dan is het aan te raden om ze beide rollen gewoon om de beurt te laten spelen. Spelen met halve weerstand is een leuke aanpassing, een soort gulden middenweg tussen Kata en Randori; klopt het wat de ander doet dan laat je het gebeuren. Klopt het niet, kun je beter niet meegaan. Je voelt vanzelf of het werkt. In geen geval wordt het meewerken overdreven.

Kinderen die altijd makkelijk van iedereen winnen kunnen we een handicap geven, zoals alleen links aanvallen, met open handen judoën (dus niet grijpen) of met een hand vastpakken.

Tenslotte kunnen sommige kinderen wel twee tegenstanders tegelijk aan.

Uitvallers kennen we niet of nauwelijks. De meeste uitval vindt plaats bij kinderen voor wie al dat geknuffel gewoon niet zo hoeft. Motorische beperkingen staan het beoefenen van judo nauwelijks in de weg. Er is altijd wel een oefenmaatje te vinden van gelijk niveau. Alle oefeningen zijn zowel snel als langzaam uit te voeren. Het kan met of zonder gebruik van veel kracht of verstand. Coördinatief kan er heel wat worden ontwikkeld, maar altijd heel geleidelijk. Ik heb al zo vaak meegemaakt dat kinderen die bij de meeste activiteiten achterlopen tijdens een judoles enorm opleven en gaan stralen. Prachtig om mee te maken.

DE GROTE LIJN

We starten met het controleren, de houdgreep, om gelijk het intrinsieke doel van het Ne-waza op elk niveau duidelijk te maken. Bekend zijn met houdgrepen geeft betekenis aan alle aanvallende en verdedigende handelingen, resp. loskomen (Uke), continueren (boven blijven-Tori), kantelen en keren (Tori), blokkeren (Uke), combineren (Tori) en overnemen (Uke wordt Tori)

Stap	TORI	UKE
1	controleren	ondergaan
2	continueren	loskomen
3	kantelen en keren	blokkeren
4	combineren	ondergaan
5	ondergaan	overnemen

Stap 1a, de houdgreep

Anton Geesink won in 1964 als eerste Nederlander goud bij de Olympische Spelen van Tokyo met een Kesa-gatame. Dat zou het meest vertoonde beeldfragment worden van judo op de Nederlandse televisie, vandaar dat dit de beroemdste judo-handeling is. Dit noemen we *de houdgreep*, de gesloten flank-houdgreep (foto 1).

Deze uitgangshouding is voor iedereen te doen. Het is een kwestie van voordoen... nadoen. We geven er aanvankelijk nauwelijks uitleg bij, omdat de bedoeling zichzelf duidelijk maakt. Deze houding roept direct op tot reactie. Er wordt spontaan gestoeid. Het geeft ook niet als kinderen het een beetje anders doen. Er zijn nu eenmaal verschillende houdgrepen, dat maakt het juist interessanter. Wel is het belangrijk dat we vooraf de afspraak maken over *aftikken en loslaten*, voor als er al te creatieve varianten worden uitgeprobeerd. Wie het nog een beetje spannend vindt mag de eerste ronde rustig toe kijken.

Stap 1b, een houdgreep

Hier hebben we enige spelregelkennis bij nodig. Officieel is het zo dat een houdgreep pas telt vanaf het moment waarop Tori Uke controleert, buiten het bereik van diens benen, met twee schouderbladen op de mat. *We geven de opdracht om nu zelf een andere houding te zoeken, die ook aan deze voorwaarden voldoet.* Een houdgreep is verbroken zodra Uke bei-

Foto 5



de schouderbladen los van de mat heeft, of met zijn benen een of beide benen van Tori weet te omstrengelen. Uke kan dus proberen (1) op zijn buik te draaien (foto 2) of (2) Tori over zich heen te tillen, (3) te gaan zitten (foto 3) of (4) Tori's benen in te sluiten.

Hier begint het gedifferentieerd lesgeven. Kinderen die aan elkaar gewaagd zijn en graag hun krachten meten, kunnen om de beurt proberen los te knokken. We laten de scheids tot tien tellen (officieel tot maximaal 25). Kinderen mogen er ook voor kiezen om spelenderwijs alle verschillende bevrijdingsmogelijkheden te zoeken en deze vervolgens te pareren door het verplaatsen van gewicht en steunpunten en wisselende functies van met name de beide armen. Dit komt verderop in de les uitvoerig aan de orde. Veel mogelijkheden worden voorgedaan, andere zelf ontdekt.

Stap 1c, ook een houdgreep

We kiezen in ons eerste instructiemoment voor de open flank-houdgreep (Kuzure-gesa-gatame- *Makkie 1*, (foto 4), waarbij de rechterarm niet Uke's hoofd omstrengelt, maar onder diens linker oksel door pakt. Dit is een 'vriendelijke' houdgreep. Er is minder mogelijkheid tot het misbruiken van kracht door hard om de nek te knijpen (foto 5). Voor Uke is er meer ruimte om iets terug te doen, waardoor eerder het spel van actie en reactie op gang komt.

De voordelen van de Kuzure Kesa-gatame op een rijtje:

- deze houdgreep is minder sterk. Het recht van de sterkste geldt minder dan bij Kesa-gatame
- de rechterarm van Tori (vaak de sterkste van beide armen) omstrengelt niet het hoofd, maar pakt onder de linker oksel door. Dat voelt minder bedreigend, is minder intiem en minder strak
- Uke ligt niet met zijn neus in Tori's oksel
- Uke heeft meer ruimte om iets terug te doen, waardoor eerder een interessant spel ontstaat
- Tori moet, om bovengenoemde reden meer zijn verstand gebruiken om de houdgreep te handhaven
- bij kanteltechnieken gericht op deze houdgreep, wordt lager vastgepakt en dus minder kracht geleverd rechtstreeks in de richting van de mat
- de borsten van vrouwelijke Uke's worden ontzien.

Wordt vervolgd

De foto's bij dit artikel zijn van Hans Dijkhoff

Correspondentie: m.e.m.mensink@hva.nl