



'Hoe kan ik nu ooit winnen'

In dit artikel valt te lezen hoe judo kan worden aangeboden, zodat leerlingen met diverse kwaliteiten en vaardigheden er blijvend aan mee kunnen doen en dat de docent bewegingsonderwijs niet zelf een zwarte band hoeft te hebben om ze een aansprekend aanbod te kunnen bieden. Er zullen geen technieken worden uitgewerkt, het uitgangspunt is 'randori' (oefen wedstrijd).

TEKST ENGBERT FLAPPER EN PAULINE FELLINGER

Startsituatie

Iedereen mee laten doen

Bij judo gaat het er om de ander onder controle te krijgen en vervolgens te houden. Daartoe kunnen leerlingen verschillende keer- en kanteltechnieken en houdgrepen gebruiken. Bovendien spelen aanvankelijk kracht en gewicht een bepalende rol om tot controle te komen of deze te voorkomen. In het bewegingsonderwijs is het daarom lastig judo zo aan te bieden dat ook echt iederéén in de klas (lengte, postuur, vaardiger en onbekend met judo) mee kan doen en ook blijvend mee kan doen. Als de lesgever geen maatregelen neemt, dan wint altijd de fysiek sterkere leerling en wordt het judoën in een heterogene groep niet lang onderhouden.

In beweging brengen en blijven

Een veelvoorkomende standaard *statische* startpositie is die waarbij de leerlingen op de knieën tegenover elkaar zitten en proberen elkaar in de houdgreep te krijgen, waarbij geringe speel mogelijkheden aanwezig zijn. Dit mondt vaak uit in een 'patstelling', er is geen voortgang meer in het

spel. Tevens zijn leerlingen dan geneigd elkaar recht naar achteren te duwen wat vervelende, pijnlijke situaties kan opleveren. Ook komt het regelmatig voor dat een leerling op zijn buik gaat liggen (verdedigt) en de ander hem niet om kan draaien. Een simpele regel dat je dan maar vijf seconden op je buik mag verdedigen en dan weer omhoog moet komen voorkomt deze patstelling.

Eenmaal in de houdgreep is op een gegeven moment de spanning van lukken/mislukken weg. Ontsnappen is bijna niet meer mogelijk. In die fase daaraan vooraf (tot de houdgreep komen) kunnen mooie interventies plaatsvinden, wanneer je beide deelnemers niet in dezelfde uitgangpositie laat starten.

Start situaties

Om deze diversiteit en machtsverschillen te nivelleren of zelfs wat op te heffen, zodat judo blijvend uitdagend is, maken we gebruik van verschillende ongelijke (dynamische) startposities. Hiermee trachten we de machtsverhoudingen



◀ *Beginnen met een andere startpositie*

tegen elkaar aan rollen begint de wedstrijd. Met enige creativiteit kunnen de leerlingen zelf ook startsituaties verzinnen.

Winnen verliezen relativeren

Door gebruik te maken van de factor geluk (toeval/het lot), buiten het judoën zelf om, geef je iedereen de kans een keer te kunnen winnen en geef je verliezers een externe reden waar ze hun verlies aan kunnen toeschrijven. Het blijkt dat kinderen dit een hele leuke manier vinden om bezig te zijn met judo. Immers of je nu wint of verliest daar kon je slechts deels zelf iets aan doen, de rest werd beslist door het lot.

Leerlingen kunnen (zoals binnen een gymles vaak het geval is) niet terugvallen op veel judotechnieken en speelmogelijkheden. De aangereikte (eenvoudige) technieken zijn vaak makkelijk te verdedigen of moeilijk toe te passen in het wedstrijdje. De ander heeft al snel in de gaten wat je van plan bent en kan dit makkelijk voorkomen.



▲ *Meer spelen, meer beleven*

weer enigszins te herstellen, of bij even sterke partners de zojuist omschreven patstelling (tegenover elkaar op de knieën) zoveel mogelijk te vermijden en judo langer achtereen boeiend en op gang te houden.

Enkele voorbeelden

- 1 Eén van beide leerlingen een koprol naar de ander toe laten maken. Zo gauw de rol over de helft is mag de ander, die erbij zit te wachten, beginnen met judoën. Het geeft zo een dynamische start, zonder dat de deelnemers in die patstelling geraken en het spelelement weg is.
- 2 Eén van de leerlingen maakt een koprolletje over de buik van de ander die op zijn rug ligt. Zodra het rolletje is ingezet begint het judoën.

In deze twee voorbeelden mag de fysiek minder sterkere leerling kiezen wie het rolletje moet maken. Zijn beide leerlingen even sterk dan laten we het lot bepalen wie het rolletje moet maken; we spelen hiervoor het bekende steen, papier schaar. Ook kunnen we de leerlingen achter elkaar zittend op de billen laten starten of over de lengteas naar elkaar toe laten rollen en zodra ze

Meer spelen, meer beleven, meer leren

De balans tussen oefenen en spelen moet doorslaan naar spelen. Hierin zit de beleving en hierin wordt het meest geleerd. Judo is meer dan een verzameling technieken (die toch niet werken).

Naast deze startsituaties zijn er ook regels te treffen en te verzinnen die er wederom voor moeten zorgen dat de ene leerling niet veel sterker in het spel blijkt en blijft dan de ander. Bijvoorbeeld de minst sterkere mag bepalen hoeveel tellen ieder de houdgreep moet proberen vast te houden. Als groepen al langer met elkaar werken en elkaar kennen en de zelfstandigheid hebben om *dealtjes* te sluiten, is deze maatregel goed te gebruiken. Wanneer twee leerlingen met elkaar judoën, mag de underdog kiezen welke kanteeltechniek of houdgreep de ander niet mag toepassen. Op de onderhandeling volgt een *deal* en een akkoord, waarna het spel kan beginnen. (De onderhandeling zelf is ook al een 'judospel'.)

In een vervolgartikel beschrijven we voorbeelden met oefenvormpjes over hoe je de werkwijze uit dit artikel kunt volgen en invullen. ■

Foto's:
Hans Dijkhoff

Contact:
e.f.flapper@windesheim.nl