

# Jodan; de principes en morele code op en buiten de mat toepassen 4

**Dit is een vervolgartikel in een reeks over leren judoën met een methodisch-didactische blik zoals dit op de Calo wordt gedoceerd. In dit slotartikel beschrijven we de derde en laatste fase van het leerproces: Jodan. De fase waarin leerlingen de beweegprincipes in randori, waarin het tegengestelde belang zit, hebben ontdekt en kunnen toepassen.** | **Tekst** Herman Verveld en Engbert Flapper

## Judo principes

Zoals we in de proloog in LO Magazine 3 hebben beschreven is het leerproces van judo verdeeld in drie fasen:

- Gedan (spelen, ervaren van het spelprobleem);
- Chudan (tijdens het spelen zelf de principes ontdekken en toepassen);
- Jodan (principes en morele code op en buiten de mat toepassen).

De judoprincipes zijn: het actie-reactie principe, gebruik maken van de kracht van de tegenstander en gebruik maken van je eigen lichaamsgewicht (Roux, 2013). In deze fase leren de leerlingen deze principes gebruiken in nieuwe contexten. Hun repertoire aan oplossingen en variaties breidt zich dan snel uit. In het randori zien we dat:

- de leerling, bij het vastlopen van een aanval, schakelt naar een andere positie om hier vanuit het vastgelopen initiatief te hervatten;
- adequater en sneller geschakeld wordt van aanval naar verdediging en vice versa;
- de leerling zich gunstig positioneert ten opzichte van de ander, om vanuit deze positie te kunnen aanvallen;
- bij weerstand van de tegenstander de

leerling de richting waarin hij de ander probeert te kantelen wijzigt en/of steunpunten blokkeert om het initiatief door te kunnen zetten;

- de controle (houdgreep) tien seconden kan worden vastgehouden, waarbij de ander niet op zijn buik kan draaien of een been of twee benen van de ander kan omstrengelen.

## Inzoomen op de scenario's

Zoals in de proloog werd beschreven, zijn we nu beland in de derde fase van het leerproces, namelijk het centraalstellen van de beweeghandeling. Nadat de beweegsituatie gecreëerd en gearrangeerd is en het onderkennen van het beweegprobleem in de belevenissen van de leerlingen wordt verkend, richt de leraar zich op verdere leer mogelijkheden om de specifieke beweegprincipes nog beter onder de knie te kunnen krijgen. De leerlingen zijn inmiddels bekend met het beweegprobleem en de judoprincipes. Dit geeft de leraar de mogelijkheid in te zoomen op de scenario's. Hij kan gedetailleerdere leerhulp bieden. In de scenario's (zoals in voorafgaand artikel is beschreven) worden de mogelijkheden van beide leerlingen in een tussenpositie belicht.

Alleen als de tussenpositie betekenisvol voor de leerling is en als zodanig herkend wordt vanuit het randori, is het relevant om hierop in te zoomen.

Door de judoprincipes meer gecontroleerd, nauwkeuriger en sneller uit te kunnen voeren maken we gebruik van beweegprincipes. Nauwkeuriger wil zeggen in de juiste richting, het juiste tempo en op het juiste moment ('juist' in de zin van oplossingsgericht wat betreft het beweegprobleem en niet in voorgeschreven technische uitvoeringswijze). In de richting waar de ander geen verzet kan geven en op het moment en in het tempo waarop de ander niet meer adequaat kan reageren (om zich te verzetten). Door een efficiënter verloop zul je met minder kracht en energie, efficiënter je doel (houdgreep) bereiken en het voor de ander lastig maken hierop te reageren. In judo maken we veel gebruik van steunpunten (tekening 1) en hefbomen (tekening 2 en 3). In deze fase van het leerproces is het een mooi moment om het gebruik van deze steunpunten en hefbomen te introduceren. Steunpunten zijn veelal de armen die je bij de ander blokkeert zodat je hem om kan duwen en deze actie kan vervolgen met een houdgreep. Door het creëren van een hefboom kun je met weinig inspanning veel kracht genereren en de ander over zijn steunpunt heen duwen en vervolgen met een houdgreep. Een hefboom kun je creëren door je arm onder de arm van de ander door achter zijn hoofd te plaatsen. Door jezelf vervolgens in een gunstige positie te

manoeuvreren, kun je optimaal gebruik maken van de gecreëerde hefboom en de ander op zijn rug duwen en controleren. In randori kun je naar een positie toewerken waarin je de steunpunten van de ander blokkeert of het hefboomprincipe gebruikt. Je probeert je gunstig te positioneren ten opzichte van de ander, zodat er voor jou speel-mogelijkheden ontstaan.

Uiteraard moet je er wel voor waken dat de ander niet ontsnapt aan deze hefboom. Doordat de ander juist veel weerstand geeft zal het principe van de hefboom nog makkelijker lukken. Dit zal in het begin vaak gebeuren. Om te ontsnappen aan een hefboom moet je eigenlijk geen tegenkracht gebruiken. Door juist als water mee te bewegen kun je mogelijk ontsnappen aan de aanval en deze eventueel overnemen. Hierin zitten analogieën met het programma Rots en Water waarin je zo nu en dan rots (hard) of juist water (zacht) moet zijn. Adequaat handelen op het juiste moment en balans proberen te vinden tussen schijnbare tegenstrijdigheden (Yin en Yang).

In randori is het kiezen van het juiste moment en snel kunnen handelen essentieel. Deze vaardigheden, of beter gezegd speel-mogelijkheden, kunnen alleen geoefend worden in het spel zelf, afgestemd op de ander en in een continu veranderende context. Door goed te observeren tijdens het randori kunnen we vaststellen waar de beperkingen en mogelijkheden zich voordoen. Herkennen de leerlingen de mogelijkheden die zich voordoen? Beschikken de leerlingen over de vaardigheden om de mogelijkheden die zich voordoen te kunnen benutten?

### Tekening 1



### Leerhulp

Verbale leerhulp, tips en aanwijzingen (expliciet) zijn betekenisvoller geworden en kunnen door de leerlingen makkelijker worden vertaald in beweeggedrag. De voorgeschreven judotechnieken kunnen zodoende betekenisvoller worden herplaatst (Van der Palen, 2000). Daarnaast kunnen we met behulp van arrangementwijzingen, zoals start- en tussenposities en verschillende tegenstanders de leerlingen (impliciet en contextueel) verder helpen in het leerproces. Ook het geven van randori-opdrachten is een mogelijkheid hieraan een bijdrage te leveren. Deze opdrachten leggen geen beperkingen op maar stimuleren de leerlingen risico's te nemen om zo in onbekende situaties te komen (buiten de comfortzone) die al judoënd opgelost moeten worden. Zo'n opdracht kan zijn; geef je tegenstander in een tussenpositie, waarin jij wellicht gunstiger gepositioneerd bent en meer mogelijkheden hebt, ruimte om het initiatief op te pakken. Waarna je vervolgens probeert dit initiatief weer terug te pakken, de ruimte die je geboden hebt maakt immers dat je 'weet' waarmee de ander wellicht zal aanvallen.

We hebben er bewust voor gekozen om in deze artikelenreeks geen praktijkvoorbeelden in een lessenreeks te geven, maar we hebben jullie proberen in te leiden in de overwegingen die we maken om judo als betekenisvolle activiteit aan te bieden in het bewegingsonderwijs. Als jullie de smaak te pakken hebben gekregen, wacht dan op het boek dat te zijner tijd uitkomt, waarin dit uitgebreider aan de orde komt.

### Tekening 2



### Tot slot nog wat Japanse wijsheden

Aan het einde gekomen willen we de morele codes en principes van het randori in het judo nog bespreken. Niet alleen 'weet' hebben van de beweegprincipes, maar ook het incorporeren van de morele codes is een belangrijk aspect van het leren judoën en zeker in de Japanse cultuur. De morele ruimte geldt als metafoor voor de existentiële vragen die in onze zoektocht als gids kunnen fungeren en kunnen leiden tot processen van (her)oriëntatie. We gaan het beweegprobleem van in balans blijven ten opzichte van uit balans geraken aan en stuiten daarbij onverwacht op een puike verdedigende actie dat ons, al is het maar voor even, uit evenwicht brengt, totdat we ons herpakken en weer nieuwe speel-mogelijkheden zien.

### Vanuit westers filosofische gedachten

Volgens de Canadese filosoof Taylor (1989) worden we in ons bestaan geleid door visies van wat wij als 'het goede' beschouwen (ook bijvoorbeeld in 'goed leren bewegen'). Hierin is het van belang dat 'het goede' geloofwaardige perspectieven biedt om ons daarop te richten. Om ons leven als zinvol te ervaren hebben we visies van het 'goede' nodig die in ons bestaan als geloofwaardige oriëntatiekaders kunnen fungeren.

Taylor maakt onderscheid tussen drie dimensies of brandpunten van ons morele leven. Het eerste brandpunt is 'respect voor de ander' en gaat over het geloof dat het menselijk leven gerespecteerd dient te worden en dat dit rechten en plichten met zich meebrengt in de omgang met anderen in de wereld (pagina 14).

### Tekening 3





### Jigoro Kano grondlegger van judo

Het tweede brandpunt waarop ons morele leven zich richt is 'erkenning en waardering van het zelf'. Waardigheid (*attitudinal respect* volgens Taylor) is hier een belangrijk begrip. Hoe denkt men over zichzelf en op welke manier dwingt men respect af (of juist niet) van de mensen om ons heen?

Het derde brandpunt, ten slotte, gaat over ons begrip ten aanzien van wat voor ons een 'vervuld, rijk en betekenisvol leven' is. Welk 'goede' is het waard om nagestreefd te worden om invulling te geven aan ons leven?

Deze drie brandpunten staan in een complexe relatie tot elkaar. De manier waarop de verschillende aspecten van ons morele leven worden ingevuld verschilt per persoon en per cultuur. Volgens de westerse filosoof Taylor zijn de kenmerken zelf, die onze morele oriëntatie ten opzichte van het goede bepalen, terug te vinden in iedere cultuur (p. 16). En dus ook in de sport- en bewegingscultuur, waarin wij willen lesgeven. Hoe vult de Japanse cultuur, waaruit het judo immers is ontstaan, deze morele ruimte in?

### Vanuit oosters filosofisch denken

Jigoro Kano (1860-1938); De grondlegger van judo heeft twee belangrijke idealen beschreven; *Seiryoku-zenyo* en *Jita kyoei*. *Seiryoku-zenyo* betekent: maximale efficiëntie met een minimale inspanning. Maak optimaal gebruik van je kracht en energie zonder deze te verspillen, probeer de tegenstander uit te putten door zijn energie om te buigen, met als doel zijn kracht, evenwicht en positie te verzwakken. Kracht wordt niet bestreden met kracht maar

#### Morele code

- Beleefdheid
- Moed
- Vriendschappelijkheid
- Zelfcontrole
- Oprechtheid
- Bescheidenheid
- Eer
- Respect

Figuur 1 Morele code

overwonnen door er aan mee te geven. Dit principe gaat over de wijze (weg) waarop we het beweegprobleem trachten op te lossen.

*Jita kyoei* is: voorspoed en wederzijds welzijn. Hiermee formuleerde Kano het ultieme doel van judo, namelijk "het vervolmaken van onszelf en verbeteren van de wereld door te doen wat juist is" (vertaling uit het Japans door Loek van Kooten). Dit filosofische doel is verbonden met de morele principes, de waarden en deugden die met judo verweven zijn. Het doel van judo is veel breder en van een andere orde dan louter de tegenstander verslaan. Daarom distantieerde Kano zich bewust van *jiu-jitsu* door voor *do* (weg) in plaats van *jitsu* (techniek) te kiezen.

Alhoewel de morele code (zie figuur 1) bij judo hoort en veel overeenkomst vertoont met de erecode van de samoerai is deze niet door Kano, maar eind jaren zeventig in Frankrijk geïntroduceerd. Het opleggen van deze deugden heeft echter ook iets moraliserend in zich, ze worden kwetsbaar (irritant) als je ze te vaak noemt. Je zou ze niet moeten opdringen, maar zoals in een taoïstische beschouwing waarin compassie, harmonie en dienstbaarheid belangrijke begrippen zijn, vanuit jezelf moeten laten opborrelen. Alles wat op de mat geleerd is krijgt innerlijke betekenis. Vervolmaken van jezelf en dit inzetten om de samenleving te verbeteren door te doen wat juist is.

Koan (leervragen); in de boeddhistische traditie worden koan's gebruikt. Een vraag die bedoeld is om inzicht te verkrijgen in de ware aard van de eigen geest. Met deze vragen komen we op

een raakvlak met de oosterse filosofie die met het judo verweven is en gaat het niet meer louter om winnen. Een voorbeeld van zo'n leer-vraag is: "Wat win je door te verliezen?" Shuhari (omarmen, afwijken en loslaten); Het budo adagium *shu-ha-ri* is in deze fase van het leerproces relevant. In eerste instantie zullen de leerlingen zich vastklampen aan de vorm, mogelijkheden die we aanreiken (*shu*). In een later stadium (*ha*) wijken de leerlingen af van deze vorm, wat logisch is want wat voor de één werkt hoeft zeker niet voor de ander te werken, er zijn geen ideaal typische oplossingen.

Tenslotte laten de leerlingen los en handelen op een natuurlijke manier zonder de 'vorm' vast te houden en er bij na te denken. De leraar zal voor deze variaties (afwijkingen) ruimte moeten geven. Voor de leerlingen (beginner) zijn er talloze oplossingen, voor de leraar (expert) slechts enkele. Tijdens de Olympische Spelen in Sidney zei Anky van Grunsven ooit: "Als je gaat voor het resultaat vergeet je hoe het uitgevoerd moet worden." ●



#### Bronnen

- Bronnen  
Roux, P. (2013). *The art of judo*. Zimmermann, Printing Press.  
Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of modern identity*. Cambridge, MA: Harvard University press.  
Van der Palen, H. (2000). *De bewegings- en handelingsgerichte benadering in de lichamelijke opvoeding. Bijdrage aan het jubileumcongres van de Nederlandse Federatie voor Werkenden in de Sport*, Arnhem.  
Verveld, H. (2016). 'Juf, leer mij het zelf te doen!': over de ogenschijnlijke controverse tussen pedagogiek en onderwijskunde; kindgericht of sportgericht lesgeven in het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke opvoeding 104* (pp. 6-8).  
Walinga, W. (2019). *Bewegen loopt, lukt en leeft*. Interne publicatie Calo Windesheim

#### Contact

EF.Flapper@windesheim.nl  
hd.verveld@windesheim.nl

**Engbert Flapper** is docent judo aan de Calo Windesheim

**Herman Verveld** is opleidingsdocent aan de Calo Windesheim

#### Tekeningen

Irene Goede

#### Kernwoorden

randori, jodan, judo als spelprobleem, beweegprincipes, morele codes