

Chudan; zelf de principes ontdekken en toepassen 3

Dit is een vervolgartikel in een reeks over leren judoën met een methodisch-didactische blik zoals dit op de Calo wordt gedoceerd. In dit artikel beschrijven we de tweede fase van het leerproces: Chudan. De tweede fase kenmerkt zich door het ontdekken en toepassen van de judoprincipes en geven we voorbeelden van arrangementen en leervoorstellen die in deze fase worden gehanteerd. | **Tekst** Herman Verveld en Engbert Flapper

Judoprincipes

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

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

In dit artikel gaat het over de tweede fase van het leerproces; Chudan. De fase waarin de leerlingen de introductie van judo hebben gehad en waarin ze het spelprobleem en elkaar hebben verkend. De judoprincipes zijn: het actie-reactieprincipe, gebruik maken van de kracht van de tegenstander en gebruik maken van je eigen lichaamsgewicht (Roux, 2013).

Alleen in randori worden deze principes door de leerlingen aan de lijve ondervonden, je voelt doordat je elkaar letterlijk vastpakt de energie, kracht van de ander en je eigen mogelijkheden die je op dat moment hebt om de ander mogelijk te verrassen en

tot een houdgreep te komen.

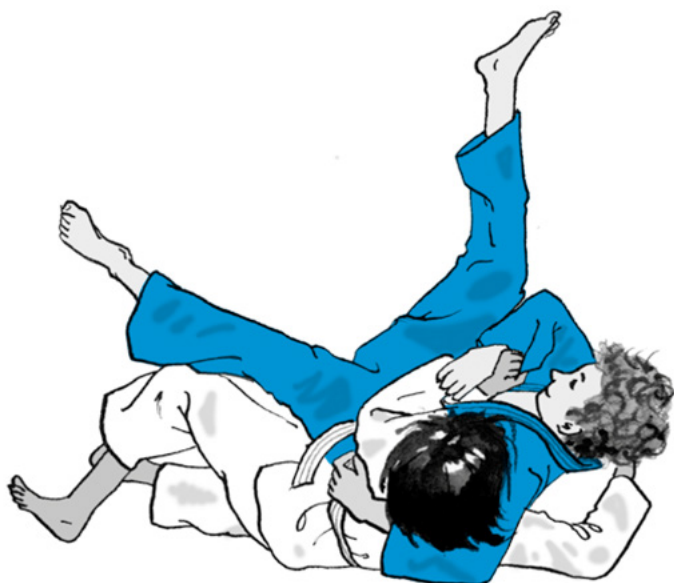
In tekeningserie 1 (vriendjesjudo) beschrijven we de judoprincipes in beweegtaal.

De leerling in het witte judopak duwt tegen degene in het blauwe judopak en roept hiermee een reactie op (actie-reactieprincipe). Deze reactie (die groter is dan de actie) wordt vervolgens gebruikt om degene in het blauwe pak over je heen te trekken (gebruik maken van de kracht van de tegenstander) om vervolgens een houdgreep te kunnen maken. Tijdens de gehele actie en bij het controleren van de houdgreep probeert de leerling in het witte pak zoveel mogelijk gebruik te maken van zijn lichaamsgewicht. Op deze wijze wordt zo weinig mogelijk energie verbruikt om tot een maximaal resultaat te komen. Voor de leraar is het in het begin lastig te zien of en in welke mate de leerlingen gebruik maken van de judoprincipes. Iedere situatie is anders, de acties en initiatieven lopen door elkaar en volgen elkaar snel op. Ook voor de leraar is

er sprake van 'randori' wat letterlijk grip op chaos betekent. Hij zal enige moeite moeten doen randori te duiden. Ook dit is een leerproces.

In deze (tweede) fase van het leerproces richten we ons op de judoprincipes die in randori (sparrend spelen) ontdekt en toegepast worden in plaats van het leren van losse technieken. In randori zitten we nog in het tweede deel van de drietrapsraket (beweegsituatie – belevens – beweeghandeling), leerlingen moeten ervaren dat zij de les meemaken, letterlijk, als belevende subjecten. Zij kunnen het proces beleven hoe het zou zijn als zij dit al wel geleerd hebben. Leerlingen ontdekken wat handig en minder handig is, wat bij de één wel en bij de ander weer niet werkt. Ook leren ze gunstige en ongunstige situaties herkennen. Situaties waaruit je wellicht voordeel kunt halen en situaties waarin beter niet in terecht kunt komen. Om de judoprincipes te ontdekken hebben de leerlingen tijd nodig, deze tijd moeten we ze geven. Als we te snel met 'de oplossing' komen ontnemen we de leerlingen de kans het zelf te ontdekken en hiermee een euforisch en leerrijk moment te beleven. Zelf ontdekken maakt dat je eigenaar bent van het proces en de uitkomst, dit impliciete leren zorgt er tevens voor dat je het beter onthoudt en kunt toepassen. Het worden geen trucjes die in randori toch niet werken, want jouw tegenstander reageert altijd net even anders.

Tekeningenserie 1

**Metaforen**

Om leerlingen in de juiste richting te sturen (of beter gezegd te begeleiden) waarin de judoprincipes ontdekt kunnen worden maken we in deze fase van het leerproces vooral gebruik van metaforen. Door metaforen te gebruiken geef je de richting aan waarin de leerlingen het antwoord moeten zoeken, ze voelen wat je bedoelt maar krijgen de mogelijkheid het principe zelf te ontdekken.

Een bekende metafoor waarin het judoprincipe 'ju' (gebruik maken van de kracht van de tegenstander) wordt verduidelijkt luidt als volgt: Vele honderden jaren geleden stond een kleine Chinese jongen, Li-Tei-Feng, aan de oever van de machtige Jantsee en keek uit over het geelkleurige water. Li-Tei-Feng was klein en zwak en hij was onder de indruk van de kracht van de geweldige rivier. Was ik maar zo sterk als de Jantsee, dacht hij. Plotseling werd het aardedonker en even later raasde er een tyfoon over het land, die alles vernietigde en met zich mee sleurde. Li-Tei-Feng sprong snel in een gat en maakte zich zo klein mogelijk. Toen de storm voorbij was keek de kleine jongen om zich heen. Alles was kapot of weggeblazen en de machtige sterke bomen waren als luciferhoutjes omgeknakt. Tot zijn grote verbazing echter zag hij dat er nog één boompje in leven was: een kleine nietige wilg. De kleine wilg had geen weerstand gegeven aan de verwoestende kracht van de tyfoon, maar was met diens kracht meegegaan. Hoe de storm ook beukte, nooit vond hij verzet, omdat de wilg steeds doorboog, soms wel tot zijn kruin de grond raakte. Na de verschrikkelijke storm was de kleine wilg de enige overlevende in de verre omtrek. Dit principe van meegeven werd het belangrijkste principe in het judo. (www.hugolumens.nl)

Enkele nieuwe startsituaties

In randori maken we ook gebruik van verschillende startsituaties. Door nog enkele nieuwe startsituaties te introduceren wordt niet alleen de beleving maar ook de speelmogelijkheden vergroot. Iedere startsituatie levert immers andere posities ten opzichte

Tekeningenserie 2



van elkaar op, waardoor de leerlingen tot andere oplossingen moeten komen om het spelprobleem op te lossen.

Leerlingen zitten met de ruggen tegen elkaar en rollen zijwaarts beiden naar hun linker of rechter schouder. Als ze één keer getold hebben komen ze weer min of meer weer met de ruggen tegen elkaar uit maar dan met het gezicht 180 graden de andere kant op. Na 1-2 rondjes tellen (wat je van tevoren afspreekt) begint de randori (zie tekeningenserie 2).

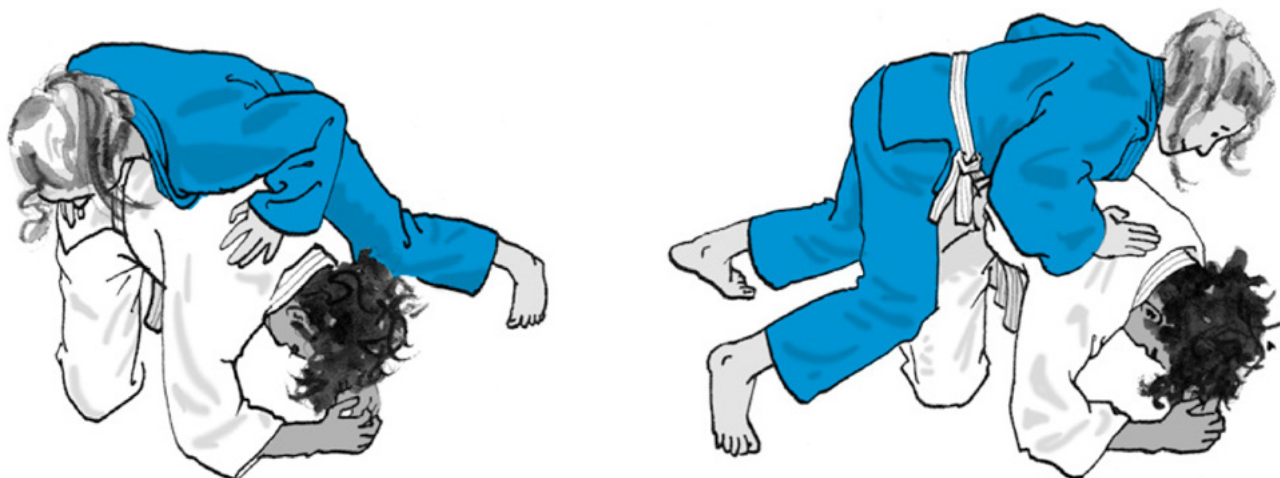
Eén leerling zit op ellebogen en knieën, de ander steunt met zijn buik/borst op de rug van de ander en draait rondjes om de ander heen. Op initiatief (van de leerling met het blauwe pak) start de randori (zie tekeningenserie 3).

Van startsituaties naar scenario's

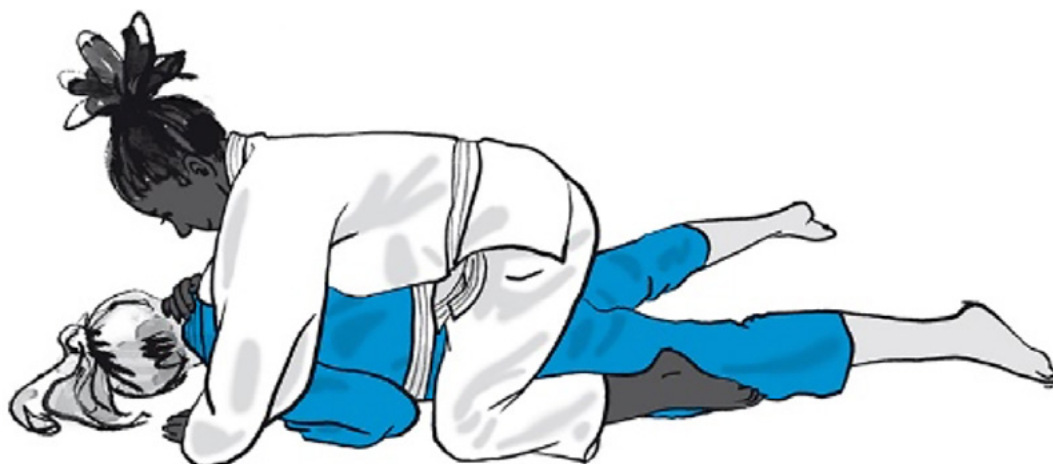
Doordat de leerlingen al wat verder in het leerproces zijn (spelprobleem beter begrijpen en meer gericht zijn op de ander dan op zichzelf) kunnen we de randori-tijd wat opschroeven van 30 seconden naar één tot anderhalve minuut. Tijdens de wat langere randori's ontstaan er verschillende scenario's. Een scenario is hierin het verloop van wat zich voordoet na een startsituatie (als dit, dan dat), in de wetenschap dat het verloop onvoorspelbaar is. Scenario's geven ruimte aan leerlingen om zelf beslissingen te nemen over het wat en hoe ze het gaan doen. De situatie en de reactie van de ander is immers iedere keer anders. In het verloop van de scenario's komen leerlingen vaak met een 'omweg' tot een houdgreep of lopen min of meer vast. Immers in het tegenstrijdig belang laat niemand zich gemakkelijk omduwen en vastpakken in een houdgreep. Soms vlucht de één op zijn buik of omstrengeld snel een been van de ander, voordat hij in de houdgreep terecht komt.

Zo is er een aantal zogenaamde tussenposities te benoemen die regelmatig tijdens randori voorkomen. Soms vluchtig en soms zijn deze tussenposities wat duidelijker zichtbaar. Vanuit deze tussenpositie (herkenbaar voor de leerlingen) heeft vaak één leerling het voordeel waarin hij het initiatief

Tekeningenserie 3



Tekening 4



kan nemen. Echter de andere leerling is zeker niet kansloos en loert op een mogelijkheid waarin hij het initiatief kan overnemen, zich gunstiger kan positioneren en wellicht tot een houdgreep kan komen. Van belang is dat als we inzoomen op een tussenpositie, we voor beide leerlingen een scenario (mogelijkheden) belichten. Als de één dit doet zou de ander wellicht dat kunnen doen en vice versa.

Een voorbeeld van een tussenpositie waarin we een scenario kunnen uitwerken is als één leerling op zijn buik ligt en de ander bovenop zijn rug zit (zie tekening 4). Deze tussenpositie zou bijvoorbeeld kunnen ontstaan na een startpositie van randori waarbij de ander je aanvalt en jij snel moet vluchten naar je buik om niet in een

houdgreep terecht te komen. Een houdgreep is een positie waarin de ander grotendeels op zijn rug gecontroleerd wordt en de benen van degene die de controle heeft vrij zijn. De wijze waarop dit gebeurt is niet van belang maar ondergeschikt. Dit omdraaien kan op verschillende manieren waarbij je er rekening mee moet houden dat degene die op zijn buik ligt het initiatief kan overnemen, als je hiervoor te veel ruimte geeft. Degene op de buik zal, zodra hij wordt aangevallen, zich moeten herpositioneren om aan de actie van de ander te ontsnappen. Hij zal de ruimte die geboden wordt moeten benutten en daar waar mogelijk zelf ruimte moeten creëren om het initiatief van de ander af te slaan en/of over te nemen. ●

**Bronnen**

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 (4) 6-8.

Roux, P. (2013). *The art of judo*. Zimmermann, Printing Press.

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

judospellen, judo als spelprobleem, didactische praktijktheorie