



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Judo 1

Judo, een spel, een sport, een systeem van fysiek-mentale vorming (in ‘schooltermen’ lichamelijke opvoeding genoemd, alhoewel fysiek-mentale vorming niet geheel gelijk is aan lichamelijke opvoeding), een systeem voor zelfverdediging, een bewegings-culturele activiteit, een filosofie, een levenshouding. De volgorde van deze opsomming is onder andere afhankelijk van de leeftijd, de hoedanigheid, de belangstelling, de fase van ontwikkeling en de levensfase van de judo-beoefenaar, de judoka. Ongetwijfeld kunnen er nog meer omstandigheden, persoonlijke waarden en competenties aan deze opsomming worden toegevoegd, hetgeen ik verder ter invulling over laat aan de lezer.

In dit artikel ga ik niet in op de historie van judo; het zou heel mooi (en ook opmerkelijk) zijn als de IMAF en/of NVJJL Dr Michel Brousse, Dr Yves Cadot en prof. Carl de Cree zou uitnodigen om hen, in een opzienbarend seminar, te laten doceren over de historie van Judo. Graag laat ik dit onderwerp over aan het initiatief van IMAF en/of NVJJL.

In dit artikel wil ik wel een bijdrage leveren aan de gedachtewisseling over het belang van randori en kata. Ja, ik weet dat ‘een bijdrage leveren’ uit mijn mond, speciaal voor de JBN, wellicht ‘ironisch’ klinkt en daarom is het goed om de juiste definitie van ironie te geven: ”geveinsde onwetendheid”; dat kan het dus hier, om verschillende redenen, niet zijn. Mijn bijdragen worden vaak als satire gezien, hetgeen ik een compliment vind, als men de vertaling van ‘satura lanx’ gebruikt: ‘een schaal vol gemengde vruchten’. Die ‘schaal vol gemengde vruchten’ wordt vaak niet gewaardeerd en smaakt voor velen met een gebrekkige melkzuurtolerantie ‘zuur’. Toch laat ik me niet ontmoedigen onder mijn persoonlijke motto:

“Als je jezelf aanpast heb je weliswaar de meeste kans om te overleven, maar...je onderscheidt je er niet door”.

KATA

In een artikel over KODOKAN JUDO heb ik de ‘overload’ aan belangstelling voor kata al eens benoemd. De overmatige belangstelling voor kata dreigt het mooiste fenomeen in judo, randori, te overschaduwen.

Let wel, judo kan bestaan zonder kata; judo zonder randori is geen judo.

Maar, ook om te voorkomen dat ik gezien word als ‘kata bestrijder’ blaas ik eerst de loftrumpet over kata door er een aantal waarden van aan te geven.

Daar waar in wetenschappelijke artikelen definities gegeven worden van spel en sport (zie verderop in dit artikel) mede waardoor randori en shiai kunnen worden geduid, is dat niet het geval met het fenomeen kata. Zelfs in het onvolprezen (en vergeten) boek *‘Algemene theorie der menselijke houding en beweging’* van professor Buitendijk (Aula 175) is een fenomeen als kata of een equivalent daarvan niet opgenomen. (Overigens is het voor ieder die zich met houding en beweging bezig houdt heel nuttig om dit boek te bestuderen.)

Wat wel te gebruiken is, is een onderdeel van een wetenschappelijke studie van de universiteit van Hamburg, waar drie vormen van beweging worden onderscheiden:

- a. *Eenvoudig resultaat georiënteerd bewegen*: hierbij zijn de motorische vaardigheden relatief eenvoudig, zowel technisch als conditioneel (wandelen, hardlopen, zwemmen). Het verbeteren van waarnemen, analyseren en situationeel handelen is bepaald niet van het grootste belang.



Willem Visser

Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

- b. *Verloop georiënteerd bewegen*: techniek is hier van veel groter belang dan bij eenvoudig resultaat georiënteerd bewegen; conditie is additioneel. (Turnen, kunstrijden).
Evenals bij eenvoudig resultaat georiënteerd bewegen is het verbeteren van waarnemen, analyseren en situationeel handelen ook niet van het grootste belang. Er zijn geen onverwacht snel wisselende situaties en beperkingen worden niet door anderen opgelegd.
- c. *Complex resultaat georiënteerd bewegen*: in deze vorm van bewegen is techniek, conditie, waarnemen, snel analyseren, beslissen en uitvoeren van de techniek en snel en adequaat inspelen op steeds, vaak niet voorziene, wisselende situaties (veelal beperkt door tegenstrever, tijd en ruimte) kenmerkend. (Spelsporten en vechtsporten; waarbij in de vechtsporten, zoals judo, de tijd en ruimte het meest beperkt zijn.)

(Sportwissenschaft und Sportpraxis, Band 38, Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport, Horst Tiwald. ISSN 0342-457X)

Kata kan geplaatst worden onder b. verloop georiënteerd bewegen.

Een van de kenmerken van kata is, dat de uit te voeren technieken de grondvorm van vaststaande bewegingen moeten zijn.

In zekere zin is de basis van kata een 'theoretisch gegeven' van aanval en verdediging, waarbij (evenals in randori en shiai; complex resultaat georiënteerd bewegen) ethiek, esthetiek, mechanica en logica onderdelen zijn.

Kata is geen demonstratie van afzonderlijke technieken (mag dat ook niet zijn); kata is een kunstvorm met een 'eigen opvatting'.

Met 'eigen opvatting' bedoel ik, dat kata wordt uitgevoerd door tori en uke, die van gelijk niveau moeten zijn op gebied van techniek en instelling en waarbij harmonie en ritme belangrijk zijn. Er moet harmonie zijn in het eigen ritme en de ritmes van tori en uke moeten op elkaar zijn afgestemd. Die harmonie in het eigen ritme en de samenhang van de ritmes van tori en uke vormen 'de eigen opvatting'. De grondvorm van vaststaande bewegingen kan niet worden aangetast, immers de definities van ethiek, esthetiek, mechanica en logica zijn niet veranderd.

Harmonie betekent niet hoekig, het is makkelijk, elegant en vloeiend; dat wil voor kata zeggen, dat 'hoekige en felle handelingen' vermeden moeten worden, omdat deze energieverkwisting tot gevolg hebben.

Ritme is de harmonische wisseling van spanning en ontspanning.

Ademhaling is van invloed op ritme, de ademhaling regelt het ritme; wie haar/zijn ademhaling beheerst, beheerst haar/zijn bewegingen, haar/zijn evenwicht, haar/zijn lichaamshouding, haar/zijn geestelijke instelling.

Ook in kata geldt, evenals in het totale fenomeen judo, dat **'alles moet leiden, met maximale doeltreffendheid, tot algemeen welzijn!'**

Kata in judo is het harmonisch en ritmisch beoefenen en/of uitvoeren van de vaststaande grondvormen van judotechnieken door tori en uke, gebaseerd op het theoretische gegeven van aanval en verdediging.

De verschillende kata ontleen de vaststaande grondvormen aan de verschijningsvorm, zoals principes van werpen, controleren, verdedigen, souplesse, balans en zelfs de plaats van de mens in de kosmos.

Kata is in vele opzichten een uitstekende oefening.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Als intermezzo wil ik een idee poneren voor de ontwikkeling van de judoka, wellicht ook van belang bij het opstellen van graduatie-eisen:

- in de kyu periode: aanleren van basistechniek zoals nage waza, (tachi waza, hikomi waza, renraku waza, renzoku waza en kaeshi waza) en ne waza (oase waza, shime waza en ude kansetsu waza); en...randori!

- 1e, 2e en 3e dan: verdieping van techniek en ontwikkelen van tokui waza; en...randori!

- 4e en 5e dan: diepgang, achtergronden, stijl en ritueel van onder andere kata; en ook bestuderen wat, waarom en hoe.

- 6e dan en hoger: betekenis van judo in het leven en in het leven van de judoka.

(Zie verder Judo 10 Graduatie)

Judo is een vorm van fysieke en mentale opvoeding en vorming, een vorm van houding en beweging. Houding en beweging houdt veel meer in dan alleen maar doelmatigheid; en zorg besteden aan stijl en achting van ritueel moet een voorname plaats hebben.

Hier passen ook de wijze woorden van Olympisch Kampioen Anton Geesink:

“If you want to be a Champion, you have to look like a Champion!”

Twee andere Olympische kampioenen uit Nederland, Willem Ruska en Mark Huizinga, zijn hierin even grote voorbeelden!

Ook examens en examinatoren dienen stijlvol te zijn en ook hier moet ritueel een plaats hebben. Stijl en ritueel brengen waardigheid en rust.

Onder leiding en inspiratie van de heren Richard de Bijl en Joop Pael is dit op nationaal niveau binnen de IMAF zeer goed georganiseerd; zij zien in dat stijl en ritueel ook bijdragen aan het waardige verloop van examens!

RANDORI en SHIAI

Daar waar ik kata oefening noem, daar noem ik randori spel en shiai sport (sport = spel in competitie met elkaar).

Het is hier wel nuttig om eens te kijken naar wetenschappelijke definities van spel en sport, van onder andere Huizinga, Guttman, Mandell en anderen.

- spel is een vrijwillige activiteit met grenzen en tijdslimiet, volgens geaccepteerde en bindende regels, ‘met het doel in zich’, en met een plezierige spanning door iets anders te doen dan in het normale leven.

Dus in deze definitie is plezierige spanning en anders doen dan in het normale leven van groter belang dan presteren en resultaat.

Voor sport zijn, evenals voor spel overigens, meerdere definities te geven, onder andere:

- (spel)activiteiten die gericht zijn op fysieke en mentale inspanningen met resultaat als doel;

- sociaal fenomeen gerelateerd aan wedstrijd- en competitie elementen;

- fysieke spelactiviteit in wedstrijdverband;

- een moderne definitie van sport is:

competitie in tal van fysiek-mentale activiteiten, waarin ambitie, inspanningen en het overwinnen van hindernissen leidt tot meetbaar en vergelijkbaar resultaat.

Resultaat kan dan objectief zijn, bijvoorbeeld kampioenschappen; ook kan resultaat subjectief zijn, bijvoorbeeld het behalen van persoonlijke doelen of het verbeteren van persoonlijke prestaties.



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

In een aantal van bovenstaande definities staat ‘wedstrijd’ centraal. Taalkundig (ook in de ‘volksmond’) bedrijven we ook sport als we gaan hardlopen, paardrijden of zwemmen zonder dat er sprake is van competitie, mits dat je de competitie aangaat met jezelf; beter, verder, sneller.(subjectieve prestatie.)

Een definitie voor judo als sport is gemakkelijk te geven als we de ‘moderne definitie’ als basis nemen.

Laten we niet vergeten, dat Kano Shihan zich tot het uiterste heeft ingespannen om judo Olympisch ‘te maken’ en om zijn systeem te bewijzen en te promoten maakten zijn studenten vele wedstrijden! Kano Shihan was bepaald geen tegenstander van shiai.

Ook een definitie van randori is te geven met gebruikmaking en met judo-specifieke aanvullingen.

Randori is het ‘vrije spel van aanval en verdediging in judo’, waarin de judoka gebruik kan maken van de judotechnieken in nage waza en ne waza.

Een doel van randori is om de tegenstrever (de trainingspartner) te werpen of te controleren. (Shime en ude kansetsu waza zijn onderdeel van controle techniek, controletechnieken met opgave tot gevolg.)

En in dat vrije spel kiest de judoka technieken die bij haar of hem passen en die zij of hij toepast in de ‘spel-specifieke situaties’.

In randori leert men om snel en adequaat in te spelen op steeds wisselende, vaak niet voorziene, situaties. (complex resultaat georiënteerd bewegen.)

Het *hoofddoel* van randori is: persoonlijke ontwikkeling. En.....randori biedt de beste mogelijkheid voor die persoonlijke ontwikkeling.

Randori ‘draagt dus het doel in zich’.

Veel vergelijkingen ‘gaan mank’ en wellicht deze ook:

Als kata de grammatica van judo is dan is randori het proza.

In randori schrijf je als het ware je eigen boek, in randori ‘maak’ je je eigen judo; in randori kun je eventueel gebruik maken van hetgeen men (be)oefent in kata.

Eerder in dit artikel gaf ik als intermezzo een (mogelijke) ontwikkelingsgang in judo aan. In die ontwikkeling zien we een langdurige techniekontwikkeling, **die gepaard moet gaan met het spelen van het judospel: RANDORI.**

Randori mag NOOIT ontbreken in de ontwikkeling van een judoka. Randori mag zelfs in geen enkele judotraining ontbreken.

En....randori is het beste ‘voorportaal’ voor shiai.

Het hoofddoel van randori is: persoonlijke ontwikkeling. En.....randori biedt de beste mogelijkheid voor die persoonlijke ontwikkeling. (Zie Judo 2)

Terugkijkend naar het ‘intermezzo’ met daarin de ontwikkeling van een judoka en de mogelijke exameneisen, dan zien we dat een heel lange periode, tot en met 3e dan, de hoofdmoot van de ontwikkeling bestaat uit techniektraining en natuurlijk behoort daartoe ook ‘het vrije spel’: randori! Eigenlijk leert de judoka de technieken om deze te gebruiken in randori en shiai.



Willem Visser

Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Onlangs las ik, dat op een seminar werd nagedacht en gesproken (ik hoop in deze volgorde) over het aantal judo-beoefenaren; dat aantal zou teruglopen. En de terugloop van het aantal judo-beoefenaren zou gestopt kunnen worden door het ontwikkelen van jeugd-kata? Bij het lezen van deze stelling verkeerde ik enige tijd in een toestand van ontzetting. Het zou te satirisch worden om alle associaties, die dit bij mij oproept, weer te geven; men zoekt de oplossing niet eens in de verkeerde hoek, maar daar waar deze absoluut niet is ('blindheid' genoemd!). En weer verwijst ik naar het intermezzo, waar bij 4^e dan de verdieping begint.....
Natuurlijk is kata-beoefening nuttig en prijzenswaardig; het mag echter geen obsessie worden, want obsessie verblindt!

De oplossing om het, vermeende, aantal afnemende judo-beoefenaren te stoppen is door tot en met 3e dan techniek te trainen en het spel, randori, te spelen; steeds aangepast aan leeftijd en fase van ontwikkeling.

Het is heel gemakkelijk voor leraren om, al of niet met de armen over elkaar, kata te onderwijzen. (zie 'verloop georiënteerd bewegen')

Het is veel moeilijker voor leraren om, de handen uit de mouwen en met het zweet op de rug, judoka techniek bij te brengen, om vervolgens het spel te (laten) spelen. (zie 'complex resultaat georiënteerd bewegen'.)

Daardoor, het beoefenen van het judospel, zal het aantal judo-beoefenaren toenemen, de persoonlijke ontwikkeling van judoka zal het beste zijn; het niveau van judo zal enorm stijgen, waardoor judo als wedstrijdsport ook weer in de lift komt.

Naar mijn mening moet hier, in 'NL Judo', de meeste aandacht aan worden besteed onder het alom bekende judo-principe:

'alles moet leiden, met maximale doeltreffendheid, tot algemeen welzijn'!

Jeugd-kata leidt NIET tot algemeen welzijn met maximale doeltreffendheid.

Randori biedt de beste mogelijkheid voor persoonlijke ontwikkeling.

Kodokan Go Kyo no Waza

Een kind, jeugd, junioren en vele senioren willen spelen, willen sporten; zij willen randori en/of shiai en natuurlijk zal er een perfecte opleiding en vorming aan ten grondslag moeten liggen.

In 1960 maakte ik bij mijn eerste leraar Wim Cobben kennis met het Kawaishi systeem. De meeste lezers kennen het nog wel; 1e beenworp, 2e beenworp enz. en in ne waza werden de technieken in verschillende posities aangeleerd. (Bij Wim Cobben leerde ik ook hoe men een club van 'gevarieerd pluimage' ontwikkelde en bij elkaar hield; ook daar is nu, in tijden vermeend van ledenverlies, veel van te leren!)

In 1965 maakte ik bij mijn leraar Jan van der Horst, 9e dan, kennis met het Kodokan Go Kyo no Waza; kort daarna bij sensei Ishiro Abe, 10e dan.

Sensei Ishiro Abe heeft een uitstekend boek over het Kodokan Go Kyo no Waza geschreven, gepubliceerd in het Nederlands en in het Frans. (Universitaire Publicaties Brussel)



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Door beiden en door voortdurende studie heb ik inzicht gekregen in de waarden, inclusief veiligheid, van het Kodokan Go Kyo no Waza; later heb ik in vele landen uitleg mogen geven over deze unieke ontwikkelingsmethode van judo. (Zie ook: www.willemvissercoaching.eu)

Ondanks het voorhanden zijn van een perfecte en unieke ontwikkelingsmethode, het Kodokan Go Kyo no Waza, (door Kano shihan en zijn medeleraars ontwikkeld) zijn er steeds weer initiatieven genomen en inspanningen verricht om een andere of betere methode te ontwikkelen. Als ik de potentiële ontwikkelaars vroeg waarom men dit deed, dan kreeg ik meestal antwoorden zoals: “**IK** wil mijn eigen systeem ontwikkelen”, of “**IK** wil niet gebonden zijn aan vooraf omschreven methoden” en vaak werd daar nog aan toegevoegd “En **IK** wil zeker geen systeem dat door Japanners is ontwikkeld”.

Opvallend is het woord “**IK**”, wat de vraag opwerpt of men ook aan de, al of niet jeugdige, judoka heeft gedacht.....

Men kan beter de vraag stellen welk systeem het beste is voor de judoka, met in het achterhoofd alle specifieke waarden van judo, eerder in dit artikel benoemd.

Vreemd dat men Japanse leraren voor kata-training naar Nederland laat komen en dat men een Japans systeem voor techniek-ontwikkeling afwijst of in veel gevallen niet voldoende of helemaal niet kent....., terwijl juist kata geen ‘eigen systeem’ is, gebonden is aan vaste vorm en inhoud, en door Japanners is ontwikkeld!

Ook vreemd dat er zwaar overdreven aandacht is voor kata, en zelfs nu ook voor kinderen, terwijl randori en de voorbereiding daarvoor veel essentiëler is voor judo!

Zeer geruime tijd geleden zag ik Gé van den Elshout examen doen voor 7e dan. Met alle respect voor alle andere examenkandidaten moet ik toch zeggen, dat zijn examen voor 7e dan een ‘grote verademing’ was, omdat zijn enorme ervaring in randori en shiai duidelijk terug te zien was in al zijn (Busen)kata; ritmisch, harmonisch, natuurlijk!

Het volgende ‘gok’ ik: ik denk dat Gé van den Elshout tot aan 4e dan veel, heel veel techniektraining, randori en wedstrijden heeft ‘gedaan’.

In plaats van een ‘overload’ aan aandacht en beoefening van kata is het voor de ontwikkeling van de judoka en daarmee het gehele judo van essentieel belang dat randori het belangrijkste fenomeen in judo blijft.

Kodokan Go Kyo no Waza kan in de voorbereiding van randori en shiai van zeer groot belang zijn.

Het is goed om te weten, dat *als wijsheid pas komt als het te laat is, de wijsheid nutteloos is.*



Willem Visser
Executive coach, Strategic Adviser, International Lecturer
8th Dan Judo IJF, 9th Dan Judo IMAF, 9th Dan Judo AJBA

Met dank aan mijn leraren, judoka die ik heb mogen begeleiden en deskundigen waarvan ik heb mogen leren.

Willem Visser



Bronnen en inspirerende professionals:

Van der Horst, Cobben, Abe, Saitoh, Yamashita, Uemura, Sugawara, Morioka, Murata, Hosokawa, Komata, Takahashi, Nakamura, Kasuga, Kawashima, Kariya, Brousse, Besson, Rougé, Ruska, Geesink, de Cree, Barta, Vachun, Viser, Lascau, McConnell, Snijders, Sins, Hoogendijk, Boersma, Odinot, van Dijk, Klok en vele anderen.

Literatuur:

