



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

## Judo 2

### JUDO ALS PEDAGOGISCH SPEL & PERSOONLIJKHEIDSVORMING

Judo bestaat uit veel bewegen en zeer snel reageren. Deze facetten vergen veel van *het concentratievermogen* en van *de evenwichtsfunctie*.

Judoka zijn in hun training en spel volledig op elkaar gericht in een spel van *actie en reactie* met als doel elkanders balans te verstoren en de eigen balans te bewaren. De momenten van actie en reactie volgen elkaar zeer snel op, terwijl ook *statische* en *dynamische* momenten elkaar afwisselen, steeds weer met hetzelfde doel: de ander uit evenwicht brengen en zelf het evenwicht bewaren.

Naast concentratie is de *gecoördineerde toepassing van biomechanica* van groot belang en ook hierdoor wordt judo een snelle, dynamische en *complexe vorm van bewegen*. De bewegingen in judo moeten snel worden uitgevoerd om de tegenstrever niet in de gelegenheid te stellen een goed motorisch antwoord te geven. Tegelijkertijd moet worden gereageerd op de telkens veranderende houding en beweging van de andere judoka. Dit vergt veel van de concentratie en de coördinatie en tevens van de evenwichtsfunctie.

Judo is een tweekampspel, waarbij balans verstoren en het bewaren van de balans de gronddimensies zijn. Doordat judoka volledig op elkaar gericht zijn, wordt scherp *waarnemen* ontwikkeld. Als men resultaat wil hebben dan moet men zich geven, men moet zich laten zien en men moet uit zichzelf treden, terwijl de aandacht en concentratie bij de tegenstrever zijn.

Men bereikt door judo een toestand van evenwicht en *beheersing*, hetgeen uitgebouwd kan worden tot een morele cultuur. Dit is een levenshouding, waarbij de mens leert *onbevreesd* te zijn en waarbij *moed en innerlijke rust* wordt aangekweekt. Dat openbaart zich vooral door onmiddellijke aanpassing in alle omstandigheden.

Men ervaart de voor- en nadelen van *offensief en defensief handelen* en men leert offensieve en defensieve types te onderscheiden. Men leert dat vallen relatief is en dat de kunst van *het valbreken* niet alleen noodzakelijk is voor *de veiligheid*, maar ook voor *de uitschakeling van de angst*. Angst speelt een zeer belangrijke rol in het handelen van de mens. Het onderkennen van angst is een belangrijke stap naar *zelfvertrouwen*. Men leert dat men kan opstaan en dat men **moet** opstaan. Men leert dat iedereen kan falen en dat men steeds weer opnieuw moet inzetten, als je tenminste mee wilt blijven doen. Men leert *grenzen te verleggen* en men wordt zich bewust van *de gelijkheid aan de andere mens*.

De judogewoonten, het ritueel, zijn sterk doordrongen van *respect voor de ander en de zorg voor de ander* en er wordt rekening gehouden met de kleinere of minder sterke. Hierbij leveren rust en harmonie een bijdrage.



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

Judotraining is gebaseerd op bovenstaande uitgangspunten en leidt ertoe, dat men zich minder afhankelijk opstelt ten opzichte van anderen, dat men zich meer toont en meer uit zichzelf treedt. Men gaat de wereld met eigen ogen zien, omdat men voortdurend bezig is de eigen balans te bewaren. Hierdoor wordt men *minder conformistisch*, omdat men de eigen kwaliteiten leert kennen en ook leert uiten.

Door judobeoefening ontstaat een toestand van actieve gelatenheid; bescheiden, gericht, geconcentreerd, meegaand en ervaren, niet geleid door angst, met een grote realiteitszin, waardoor een vermogen ontstaat tot adequaat reageren in alle situaties: het gevolg van trainen in offensief en defensief handelen, balans bewaren, winnen en verliezen, slagen en falen, vallen en opstaan, in overtuiging van elkaars gelijkheid!

*“Judo is de weg naar het doeltreffendste gebruik van lichamelijke en geestelijke kracht. Door te oefenen in aanval en verdediging, ontwikkelt het lichaam en de ziel en wordt geestelijke inhoud een deel van het wezen. Op die manier is men in staat om zichzelf te vervolmaken en iets van waarde te zijn voor de wereld. Dit is het einddoel van de judodiscipline. Ieder die van plan is de judoweg te vervolgen moet bovenal deze lering in het hart griffen.”*

Jigoro Kano, grondlegger judo

*Met dank aan al mijn leraren, specialisten, collega's en vooral alle judoka die ik mocht begeleiden en coachen.*

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:

