



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

Judo 4

De kern, die leidt tot succes

Judo is steeds volop in ontwikkeling en enige tijd dreigde judo te verworden tot worstelen in een wit en blauw pak.

Kracht en uithoudingsvermogen, de hulpmiddelen, waren geruime tijd belangrijker dan de essentie van judo, techniek. De specifieke stijl van judo werd hierdoor aangetast.

Gelukkig heeft de Internationale Judo Federatie, met de heren Vizer, Uemura, Barta en Snijders, het gevaar op tijd onderkend en de IJF heeft, hoofdzakelijk door het verbeteren van het wedstrijdreglement, judo weer op het juiste spoor van het pad van ontwikkeling gebracht.

(Het is voor het Nederlandse judo strikt noodzakelijk om ook dat spoor te volgen en dus mag kracht en uithoudingsvermogen de essentie van judo, techniek, niet langer overschaduwen! Ja, als trainer en coach is het gemakkelijk om bezig te zijn met het vergroten van kracht en uithoudingsvermogen; het is echter vele malen moeilijker om techniek en de vaardigheid in randori te ontwikkelen en wedstrijden te begeleiden.)

Door de nieuwe reglementen voor wedstrijden (min of meer terug naar de jaren 60 van de vorige eeuw) is de essentie van judo, techniek, weer het belangrijkste facet in judo geworden.

Hazumi en Ikioi

Twee begrippen waarmee men de het judo kan verklaren zijn Hazumi en Ikioi.

Om het hoogste te behalen moeten Hazumi en Ikioi in de juiste verhouding in harmonie worden gebracht.

Wat is nu Ikioi en wat is Hazumi?

Ikioi is een hulpmiddel, dat onontbeerlijk is en dat in bepaalde mate aanwezig moet zijn; het mag echter nooit boven Hazumi uitstijgen.

Hazumi is het vermogen om massa en snelheid samen te schikken, te coördineren. Dit vereist bewegingsgevormdheid, die alleen maar kan ontstaan als men informatie kan opnemen en kan verwerken. Informatie over **wat** men moet doen en **hoe** men het moet doen, afhankelijk van de plaats (de omstandigheden) en het tijdsbestek (de snelheid) waarin men het moet doen.

Wil men slagen dan zal men altijd de vorm moeten achten; misvorming kost tijd en gaat ten koste van de snelheid.

Om juist om te gaan met massa en snelheid moet men gevormd zijn en gevormd zijn betekent: stijl!

Hazumi is ook het vermogen om massa en snelheid samen te schikken. Dit vermogen wordt bepaald door spirit: d.w.z. kalmte, alertheid, vol energie, compleet bewust en juist reagerend.

Armen en benen ontspannen, de kern hard, je blik gericht op de kin van de tegenstrever.

De som van al deze onderdelen kan men actieve gelatenheid noemen.

Ikioi is de stuwkracht: de kracht die het lichaam zwaar, hard en gespannen maakt. De ledematen worden aangespannen, de tegenstrever moet worden weerstaan.

Ikioi moet hulpmiddel zijn.



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

Als Ikioi gaat heersen over Hazumi dan verdringt het de vrijheid en....zonder vrijheid is men ver verwijderd van de vooruitgang.

Met dank aan professor Jigoro Kano.

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:

