

# Mijn spreekbeurt gaat over judo ...



**Als je een spreekbeurt over judo wilt houden, lees dit dan eens door. We hebben een speciale spreekbeurtenkoffer vol met judospullen. Dat kun je dan allemaal laten zien. Als je een eigen pak hebt, neem dat dan natuurlijk mee. We hebben stickers, die je mag uitdelen ... en natuurlijk ook een folder van Budo Sport Arnhem ... maak je een beetje reclame voor ons?**

**Veel succes !**

**Bert Docter  
3<sup>e</sup> dan en  
judoleraar van  
Budo Sport Arnhem**

## Wat is Judo?

Judo is een vechtsport. Je mag daarbij aanvallen en verdedigen. Je leert hoe je een ander kunt laten vallen (werpen) en hoe je de ander op de grond kunt houden (houdgrepen). Het aanvallen en verdedigingen wisselt elkaar af. Het is eigenlijk vechten zonder gemeen te zijn. Judo is een Japanse sport. Tijdens een judoles worden er ook enkele Japanse woorden gebruikt. Je leert dus een klein beetje Japans praten.

Mensen die judo doen heten judoka's. Judoka's zijn heel beleefd voor elkaar. Als ze met elkaar gaan judoën, maken ze eerst een buiging voor elkaar. 'Groeten' noemen ze dat. Ook na afloop maken ze weer een buiging voor elkaar.

Met judo leer je in de eerste plaats hoe je zonder pijn kunt vallen. Dat heet 'Valbreken'.

Je leert verschillende judoworpen. Er bestaan: beenworpen, heupworpen, schouderworpen, armworpen en offerworpen. Op de grond leer je om iemand met sterke houdgrepen stevig vast te houden. Bij houdgrepen moet je iemand zo vasthouden dat hij met zijn rug op de mat ligt zonder dat hij kan ontsnappen. Om iemand met de rug op de mat in een sterke houdgreep te krijgen, moet je iemand eerst om kunnen kantelen. Ook die trucjes leer je bij de judoles.

'Ju-do' betekent letterlijk 'Zachte weg'. Het Japanse woord 'Ju' betekent 'zacht'. Het Japanse woord 'Do' betekent 'weg'.

### Japanse judowoorden

Judoka = iemand die judo doet

Dojo = judozaal

Hajime = beginnen

Matte = stoppen

Sore-made = einde

Za-zen = judozit

Osae-komi = houdgreep

## Het 'Ju' van Ju-do

Judo is ontstaan uit de andere Japanse vechtsport Jiu-jitsu. De Japanner Jigoro Kano, geboren in 1860 deed Jiu-jitsu. Jigoro Kano was niet zo groot en sterk en moest het vooral van zijn slimheid hebben om van zijn tegenstanders te kunnen winnen. Hij deed dat door gebruik te maken van de kracht van zijn tegenstander. Het 'meegeven' met de kracht van de tegenstander, werd het sterkste wapen van Jigoro Kano.

Hij vergeleek zichzelf met een dunne rietstengel, die bij een storm niet brak omdat het meeboog met de wind. Hoe de storm ook beukte, nooit kon de wind de dunne stengel breken omdat het

meegaf met de wind. Terwijl de grote sterke bomen door de storm als luciferhoutjes waren gebroken, was het de kleine rietstengel die na de storm weer rechtop ging staan.

Jigoro Kano begon op 22 jarige leeftijd een eigen sportschool en noemde het de Kodokan Judo School. Hier leerde hij zijn leerlingen vooral mee te geven met de kracht van de tegenstander. Dit was het begin van het judo.

Het woordje 'Ju' geeft dus het meegeven weer. Je probeert je aan te passen aan de bedoelingen van je tegenstander. Trekt hij aan je, dan moet je niet terugtrekken maar duwen. Duwt hij tegen je, dan moet je niet terugduwen maar trekken. Je leert hoe je moet meegeven met de kracht van je tegenstander. Je bent dan die rietstengel die meebuigt met de wind. De tegenstander krijgt geen vat op je, je glipt hem letterlijk door de vingers.



*Jigoro Kano*

## Het 'do' van Ju-do

Het woordje 'do' betekent letterlijk 'weg'. Het is de weg die je gaat, om jezelf beter te maken. Jigoro Kano wilde met zijn 'judo', dan ook wat anders bereiken dan alleen maar tegenstanders uitschakelen. Hij wilde de mensen leren hoe je goed gebruik kan maken van je lichaam en geest. Bij judo leer je dat door het spel van aanval en verdediging te spelen. Dit judospel vormt je. Zo kun meehelpen aan het geluk in de wereld. Dat is het uiteindelijke doel van 'Judo'.

## Waar is judo goed voor?

Bij judo gebruik je al je spieren. Ook spieren die je bij andere sporten vaak veel minder gebruikt. Je leert al die spieren goed te gebruiken en je maakt ze ook nog eens sterker. Je lichaam wordt dus gezonder.

Van judo krijg je ook zelfvertrouwen. Kinderen die aan judo doen, zijn vaak minder angstig. Je leert valbreken, zodat je ook niet meer zo bang bent om te vallen. Kinderen die aan judo doen, durven ook veel vaker voor zichzelf op te komen. En dat is natuurlijk heel belangrijk. Je leert je ook beheersen. Als je altijd snel boos wordt, wordt dat na een tijdje judo meestal snel minder. Bij judo moet je goed kunnen samenwerken. Je oefent vaak in tweetallen. Er is niet één sport waar het rekening met elkaar houden zo belangrijk is. Judo is daarom een sport, waar je als mens gezonder en beter van wordt. Mooi toch!



## De kleding

Tijdens de judolessen draagt iedereen een judopak. Een judopak wordt ook wel judogi genoemd. Een judopak is meestal wit van kleur. Het pak is heel stevig. Je kunt er hard aan trekken, zonder dat het scheurt. Er zitten geen knopen of ritsen aan een judopak. Daarmee zou je anderen pijn kunnen doen. De judojas moet je dichtbinden met een band. Onder de jas dragen jongens niets. Meisjes doen een wit T-shirtje onder hun judojas.

## Judo is voor iedereen

Er is een grote groep vechtsporten die samen budo heten. Één van deze sporten is judo. Bij Budo Sport Arnhem kun je judo beoefenen vanaf 3 jaar. Maar ook veel volwassen mensen doen judo bij Budo Sport Arnhem. Meer dan 400 mensen doen judo bij Budo Sport Arnhem. Voor elke leeftijd zijn er aparte judo-uren. Wie denkt dat judo alleen voor jongens is, heeft het mooi mis. Er zijn heel veel meisjes die judo doen. En onderschat die judomeiden niet hoor. Dus heren ... kijk uit voor die dames.

Je kunt judo gewoon voor de lol doen. Maar er zijn ook mensen die judo doen als wedstrijd sport. Je wordt dan in speciale trainingen extra getraind om heel sterk en goed te worden. Bij Budo Sport Arnhem is zelfs iemand die wereldkampioen is geworden (Marvin de la Croes).

## Wedstrijden

Er worden veel judowedstrijden gehouden in Nederland. De Judo Bond Nederland, maar ook veel judoverenigingen organiseren deze wedstrijden. Als je mee wilt doen moet je je inschrijven en heb je judopaspoort nodig. Bij de wedstrijden wordt je ingedeeld op leeftijd en gewicht. Bij een wedstrijd draagt één judoka een witte band en de andere een rode band. Zo kun je het verschil tussen de twee goed te zien.

Bij belangrijke wedstrijden dragen de judoka's een wit en een blauw judopak. Zo wordt het voor iedereen nog duidelijker.

Bij een wedstrijd is altijd een scheidsrechter aanwezig. Soms zijn er zelfs drie. De scheidsrechters kijken of alles eerlijk gaat en hoeveel punten je verdient voor de worpen en grepen die je doet.

### **Puntentelling**

Je kunt bij een judowedstrijd punten verdienen.

- 7 punten..... waza-ari
- 10 punten..... ippon

De scheidsrechter kan punten voor een worp en voor een houdgreep geven.

Bij de worp is de snelheid en de kracht van de worp belangrijk. De scheidsrechter kijkt goed naar de landing van de judoka die geworpen wordt.

- Bij een landing op de zij ..... waza-ari
- Bij een landing grotendeels op de rug, maar niet zo snel en hard.. waza-ari
- Bij een landing grotendeels op de rug, snel en hard ..... ippon

Bij houdgrepen moet je iemand zo vasthouden dat hij met zijn rug op de mat ligt zonder dat hij kan ontsnappen. Ook daarvoor krijg je punten. Hoe langer je iemand zo vast kan houden, hoe meer punten.

- 10-19 seconden..... waza-ari
- 20 seconden ..... ippon

Bij judowedstrijden voor kinderen onder de 12 jaar mogen de meest gevaarlijke technieken nog niet gedaan worden. Als je ouder wordt, mag je bijvoorbeeld ook verwurgingen en armklemmen maken. Als je tegenstander aftikt (hij geeft op), dan heb je een ippon gescoord.

Je kunt bij judo ook een straf krijgen. Je krijgt een straf als je bijvoorbeeld te weinig aanvalt, of als je met hele rechte armen judoot. Een lichte straf heet een 'shido'. De eerste en tweede lichte straf gelden als een soort van waarschuwing. Bij de 3<sup>e</sup> lichte straf verlies je de wedstrijd. Een zware straf heet een 'hansoku-make'. Als de scheidsrechter die straf geeft, verliest die judoka gelijk de wedstrijd.

Een judowedstrijd duurt bij kinderen onder de 12 jaar 2 minuten. Bij jongens en meisjes in de leeftijd van 12 tot 15 jaar, duurt een wedstrijd 3 minuten. Boven de 15 jaar duurt een wedstrijd 4 minuten. Een wedstrijd kan ook eerder stoppen. Als iemand een 'ippon' scoort, of 2 keer een 'waza-ari' is de wedstrijd afgelopen. Een wedstrijd kan dus in 5 seconden klaar zijn.

Als de wedstrijd om is en de stand is gelijk, wordt er bij kinderen onder de 12 jaar gekeken of er straffen zijn gegeven. De judoka met de minste straffen wint. Is ook het aantal straffen gelijk, dan wint de judoka die het meeste heeft aangevallen. Bij judoka's boven de 12 jaar gaat de wedstrijd gewoon door als de tijd om is en de stand is gelijk. Deze verlenging heet 'Golden Score'. Als een judoka in de 'Golden Score' een score maakt, is de wedstrijd direct afgelopen.

## Examens

Met bijna alle sporten kun je wedstrijden doen, ook bij judo. Maar bij weinig sporten kun je examens doen. Bij judo kan dat wel. Je kunt het een beetje vergelijken met het diplomawemmen voor je zwemdiploma A of B. Je laat dan zien hoe goed je alles kan. Bij zo'n judo-examen laat je zien dat je goed kunt valbreken en dat je mooie worpen en houdgrepen kunt maken.

Bij het judo-examen kun je een slip of een band halen. Die band draag je tijdens de judoles om je middel. Een slip is een klein stukje band die op de echte band wordt vastgemaakt. De kleur van de band en slip laat zien hoe ver je bent. Hoe donkerder de kleur van de slip of band, hoe hoger de judoka is. Als je met judo begint, dan begin je met de witte band. De kleuren van de banden zijn: wit - geel - oranje - groen - blauw - bruin - zwart. De zwarte band die je haalt wordt ook wel de 1<sup>e</sup> dan genoemd. Bij de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> dan, draagt de judoka een zwarte band. Bij de 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> en 8<sup>e</sup> dan is de band rood-wit geblokt. Bij de 9<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> dan heeft de band een rode kleur. De 12<sup>e</sup> dan is na zijn dood uitgereikt aan Jigoro Kano, de maker van het judo. De band die bij de 12<sup>e</sup> dan hoort is extra breed is weer wit van kleur.