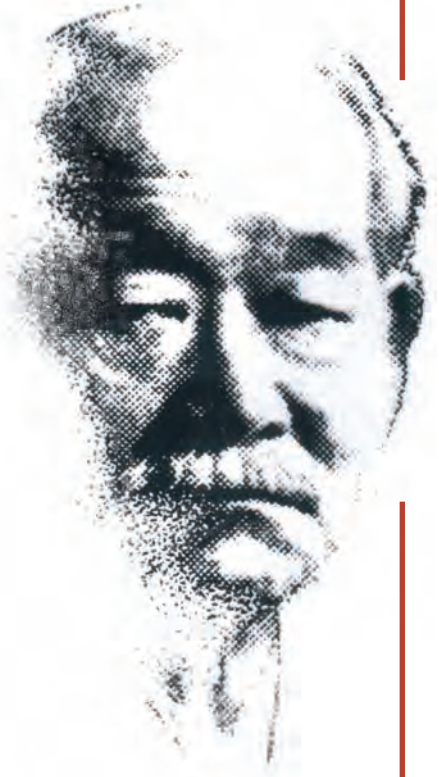


柔道

Alles over judo



THEORIE
EN
PRAKTIJK

DOUWE BOERSMA

Inhoud

Dankwoord	8
Inleiding	10
Hoofdstuk 1: Historische achtergrond	
A. Oorsprong	12
– Jiu-jitsu, de moeder van het Judo	12
– Jigoro Kano, de vader van het Judo	13
B. Ontwikkeling van Judo in Japan en de rest van wereld	16
– Judo-ontwikkeling in Japan	16
– Judo, een olympische sport	18
– Judo, zover de wereld strekt	19
– Judo-ontwikkeling in Nederland	19
– Judo-ontwikkeling in België	23
– Judo-ontwikkeling in Suriname	26
Hoofdstuk 2: Judo in beweging	
A. Wat is Judo?	31
– Een definitie van Judo	31
– De Japanse invloed op de Nederlandse en Belgische judocultuur	32
B. Japanse benamingen in de judosport	32
– Algemeen	32
– Omgaan met de Japanse taal	37
C. Kleding	38
– Waarom een speciaal judopak?	38
– Een wit of blauw pak?	38
– Correct knopen van de band	39
D. Graden, van witte band t/m zwarte band	39
– Bandensysteem	39
– Gradensysteem	43
– Slippensysteem	43
– Kyugradenprogramma	45
– Danexamens en examenvorbereiding	45
– De Nederlandse danexameneisen	47
– Voorbeeld van een danexamen	56
E. Etiquette en discipline	58
– Gedragsregels	58
– Zelfdiscipline	60
F. Sportvorm en Do-vorm	60
– Judo voor de sport en de vorming	60
– Sportiviteitscode voor een betere wereld	61
G. Contactsport	66
– Lichamelijk contact	66
– Sociaal contact	66
– Grondcontact	69

– Observatie van judoactiviteiten	69
– Judoka erectus	70
H. Speljudo	71
– Spelvreugde en jeugdjudo	71
– Stoeigedrag	72
– Waarom stoeit het kind graag?	73
– Stoeicircuit: Internationaal worstelen	74
I. Wedstrijdjudo	79
– Wedstrijden voor jeugd	79
– Wedstrijdrijpheid	80
– Waarde van wedstrijddeelname	81
– Spanning in Judo	82
– Inleiding in wedstrijden	83
– Wedstrijden voor volwassenen	84
– Spanning bij de wedstrijdjudoka	84
– Judotrainingvormen	87
– Warming-up in de judosport	89
– Judocircuittraining	90
– Periodisering	95
– Wedstrijdleiding	96
J. Judo is veelvormig	102
– Structuur van het Judo	102
– Overzicht van de Judokata's	103
– Randori-no-kata	104
– Kano's indeling van de technieken	107
– Beweging in de indeling	110
K. Judo is veelzijdig	110
– Basisvormen in theorie	111
– Basisvormen in beeld	112

Hoofdstuk 3: Judo-onderwijs

A. Systemen, methoden, indelingen en leerplannen in het judo-onderwijs	136
– Kodokan Gokyo	136
– Kawaishi	137
– Koizumi	141
– Geesink	143
– Gleeson	146
B. Fundamentele principes van het Judo	148
– Beweging	149
– Balansverstoring	150
– Biomechanica	151
C. Didactiek	169
– Didactisch model van Van Gelder	169
– Didactische werkvormen in judo-onderwijs	170
– Mislukken van judohandelingen	176
– Animatie van de jeugdjudolesen	177
– Judopromotie	184

D. Introductie van het Interactiesysteem	185
– Bewegingsopvattingen	186
– Mijn bewegingsvisie	186
– Interactie	186
– Model van het Interactiesysteem	188
– Het Interactiesysteem	191
– Methodiek	195
– Methodische adviezen	196
– Methodiek in de praktijk	202
– Worpenmethodiek	205

Hoofdstuk 4: Het Interactiesysteem in de praktijk

Tachi-waza spelsituaties	242
– Ippon-seoi-nage	242
– O-soto-gari	257
– Harai-goshi	275
– Uchi-mata	289
– O-uchi-gari	303
– Sasae-tsurikomi-ashi	317
Hikkomi-waza	331
Het Ne-waza	341
Ne-waza spelsituaties	344
– Uke Bok	344
– Uke Rug	360
– Tori Rug	374
– Uke Zijde	386
– Tori Bok	396
Katame-no-kata	409
Modern controle Kata	411
– Structuur	411
– Uitgangspunten	411
– Het Modern Controle Kata in beeld	412

Bijlagen

Alfabetische lijst van Japanse nomenclatuur	434
Literatuurlijst	439
Register	441
Over de auteur	445

Hoofdstuk 1. Historische achtergrond

A. De oorsprong

Jiu-jitsu, de moeder van het Judo

Judo is 111 jaar geleden geboren uit Jiu-jitsu, 1882 en daarom beschouw ik Jiu-jitsu als de moeder van het Judo. De vraag rijst op hoe dit is ontstaan. Jiu-jitsu is onlosmakelijk verbonden met strijd en zover wij in de geschiedenis terug kunnen kijken heeft de mens altijd gestreden. Geleid door een oerprinkel vocht men in de hele wereld voor zijn bestaan, als aanvaller en als verdediger, zowel met als zonder wapens. Het was in vele gevallen een levensnoodzaak om te overleven met behulp van ontwikkelde gevechtstechnieken. Nieuwe technieken werden bedacht en deze werden vaak geheim gehouden om de vijand te verrassen. Creativiteit is het meest menselijke kenmerk en dat blijkt ook hier. Vele vechttechnieken in de hele wereld vertonen overeenkomsten zonder dat men elkaar beïnvloed heeft. Dat is geen wonder, want elke valide mens heeft slechts twee armen en twee benen als voornaamste wapens en daar kan men een beperkt aantal handelingen mee verrichten. Het wapentuig dat men daarnaast gebruikte was zo veel mogelijk vernietigend. Wapens die veel bloed doen

vloeien waren het meest populair. Men gebruikte o.a. werpwapens, zoals speer en knots, en steekwapens, zoals dolk en zwaard en schietwapens, zoals boog en kapult, en ten slotte de vuurwapens, zoals pistool en geweer. Behalve het hanteren van het wapentuig is men altijd bezig geweest om ook lieflijke vechttechnieken te ontwikkelen.

Sinds er vuurwapens in het westen zijn toegepast werden minder fysieke zelfverdedigingstechnieken ontwikkeld. Na zoveel beschavingen en evenzoveel ervaringen uit de ellende die de moderne wapens kunnen veroorzaken, zouden wij denken nu in de 20ste eeuw een hoge geestelijke beschaving bereikt te hebben.

Het blijkt echter dat dit slechts een utopie is. Onze opgebouwde beschaving is een laagje vernis is dat snel afbladdert.

Door oude afbeeldingen, als prenten, muurschilderingen, vaasschilderingen, beelden en geschreven teksten zien wij dat veel volken zich met zelfverdediging bezig hielden. In elke beschaving is een eigen stijl te herkennen. Bijvoorbeeld in Griekenland en Egypte ontwikkelde zich het vuistvechten en worstelen, in IJsland het 'Glimae', in China het 'Wushu', in India het 'Kalarip-



Historische illustraties van de Kata-guruma: in verschillende werelddelen past men dezelfde technieken toe



Nog meer historische illustraties van de Kata-guruma

payat' en 'Silambam', in Thailand het 'Muy-thai-boksen', in Frankrijk 'Savate' en schermen, in Rusland het 'Sambo', in de Filipijnen 'Arnis', 'Sikaran' en 'Dumog', in Hawaii 'Lua', in Indonesië 'Pentjak Silat', 'Kuntao' en 'Gulat', in Maleisië 'Poekoelan', in Korea 'Taekwondo', 'Hapkido', en 'Tang soo do', in Brazilië 'Capoeira', in Nederland en België, wat 160 jaar geleden nog één land was 'Worstelen', 'Schermen' en 'Schieten' en in Japan o.a. het, 'Karate' en 'Jiu-jitsu'.

De zelfverdedigingsvorm Jiu-jitsu is in Japan zeer lang bestudeerd, omdat het feodaal stelsel daar veel langer overeind bleef dan in het westen. Ook het gebruik van vuurwapens kwam veel later. De Samurai hebben een aantal eeuwen lang Jiu-jitsu ontwikkeld en in Densho's, geheime geschriften, bewaard. In de strijd met een tegenstander moest men in staat zijn zonder wapens te vechten: Kumi-uchi.

Deze Samurai verdedigden hun meester en bewaarden de orde in hun gebied. Zij waren sterk gebonden aan ongeschreven wetten, de Bushido.

Behalve door deze Bushido waren de Samurai ook zeer beïnvloed door het boed-

dhisme, dat het shintoïsme verdrongen had. Beheersing, bezinning en non-materieel denken stonden daarom hoog in de levenscode van de Samurai. Een vertegenwoordiger van deze levenshouding is de legendarische volksheld Musashi, die nu nog voortleeft in de harten van de moderne Japanner.

Interessant zijn de principes die men in de zelfverdediging hanteerde:

- laat de geest het lichaam regeren
- let altijd op de ogen van de tegenstander
- techniek staat boven kracht
- beweeg soepel en eenvoudig
- houd het lichaamsswaartepunt laag
- breng de tegenstander uit balans
- blijf zelf in balans
- gebruik de levensenergie door lichaam en geest als een eenheid te laten functioneren.

Een van de serieuze studenten in het Jiu-jitsu was Jigoro Kano.

Jigoro Kano: de vader van het Judo

Jigoro Kano werd geboren op 28 oktober in 1860. Hij studeerde in Tokyo en hield van

sport. Daar hij klein van stuk en niet sterk was ging hij Jiu-jitsu studeren, want deze kunst van zelfverdediging had de naam dat men daarmee een fysiek sterkere tegenstander kon overwinnen. Hij kwam er achter dat de ryu's, scholen, goede technieken hadden, maar was toch niet tevreden. Hij miste iets en vond dat de oude stijl van Jiu-jitsu sterk gericht was op vernietiging. Tijdens de oefening ontstonden er ongelukken, mede door een gebrek aan ethiek van de beoefening. Door iedereen kon Jiu-jitsu beoefend worden. Er waren schooltjes die geleid werden door werkeloze Samurai. Dat kwam door het afschaffen van de wapendracht en het wapenbezit in 1870. Om te kunnen leven boden zij lessen Jiu-jitsu aan. Maar de nieuwe leerlingen kenden de ethiek niet van de zelfverdediging, die de samurai van vader op zoon leerden. De Samurai leerden hun gedragscodes uit de Bushido.

Kano kende wel de levenscode die achter de beoefening van vechtsporten zit en wilde de ethiek daarin terugbrengen. Hij merkte op dat Jiu-jitsu ontaarde. Een belangrijke reden was dat er in Japan veel veranderde. Het feodale stelsel was omvergeworpen en westerse invloeden drongen door. Hierdoor veranderde de Japanse cultuur en werden oude kunsten verwaarloosd, zoals ook Jiu-jitsu. Kano haalde het uit zijn isolement en voegde er een nieuwe dimensie aan toe: Dat was 'de do.'

Hij ontwierp dus een andere manier en noemde het Judo: de zachte weg. Hij beschouwde deze judobeoefening niet als verzameling fysieke zelfverdedigingstechnieken, maar als een levenswijze. Hij stapte dus af van jitsu, een kunst, en maakte er een do, een weg, van. Deze weg moest leiden tot een harmonie van geest en lichaam. Interessant is het te weten dat de naam 'judo' 200 jaar eerder al gebruikt was door de school 'Jikishin-ryu'. Kano heeft om misverstanden te voorkomen zijn systeem 'Kodokan Judo' genoemd. Kano: 'Kodokan literally means 'a school for studying

the way', 'the way' being the concept of life itself. (*) Als ik het woord analyseer betekent Kodokan: 'Kan' is plaats, 'do' is de weg, en 'ko' is leren, dus de plaats waar men de weg kan leren.

Meer dan een eeuw lang blijft men in de voetsporen van deze grote geest wandelen. Een aantal citaten van andere auteurs: Hubert Klinger: 'Professor Kano ontdekte het tekort aan geestelijke doelstellingen. De handelingen in het Jiu-jitsu werden mechanisch geleerd als louter fysieke handelingen. Kano wilde daartegenover zijn studenten helpen ontwikkelen boven de middelmatigheid en hen een hoge levensstandaard van gedachten en gedrag leren.'

Kazuzo Kudo:

'Dr. Kano had een aantal doelen ten tijde van zijn judostudie: Het Judo was voor hem de weg, de manier, om het meest effectief gebruik te maken van lichaam en geest. Door het oefenen van aanval en verdediging verfijnt deze weg het lichaam en de



Professor Jigoro Kano, 1860-1938

Dood van Meester Kano-shi-han

door M. Hirasawa K., minister van buitenlandse zaken van Japan

Het was de le mei, het weer was mooi, hoewel de wind een beetje hard was die dag. Voor de eerste keer was 'hij' afwezig in de eetzaal en, ongerust, informeerde ik bij de kapitein naar de reden van zijn afwezigheid. Hij antwoordde mij: 'Hij heeft 39 graden koorts en ligt op bed.' Wij waren bevreesd, want hij was erg oud.

Ik was in de gang, toen ik Meester Kano hoorde zeggen: 'Nee, ik ben niet oud'. Hij was vanaf 10.30 uur in de eetzaal gekomen en hij nam een lunch, die hij niet kon binnenhouden.

's Avonds hadden wij Skiaki-diner op tatami. Toen ik afdaalde naar de eetzaal waren er niet meer dan vier kussens en ik vroeg: 'Komt Meester Kano vanavond?', want ik zag hem niet. De kapitein antwoordde mij: 'Hij is erg obstinaat, hij wil absoluut komen'.

Wij waren alle vier met de maaltijd begonnen, toen Meester Kano kwam, ondersteund door een bediende. Hij was veel zwakker dan in het begin van de avond. Met een bleek gezicht zei hij: 'Het is erg koud'. Met zwakke benen ging hij op zijn kussen zitten. Hij trilde van de kou. Hij at een stuk skiaki, een stuk vlees en dronk een kom saké. Dadelijk had hij pijn aan het hart en vroeg de bediende om een vat te halen. Hij wachtte lijdzaam en ik kon niet naar hem kijken, zo schokkend was zijn moed.

Met de kapitein en de ingenieurschef praatten wij over het luchtgevecht op Han-Kéou in China, en M. Nakai gaf een verslag van de conferentie in Cairo. Ik vroeg mij af of Meester Kano ons gehoord had, want hij was ernstig ziek.

Hij at wat vloeibaar eten en dronk moeizaam een beetje saké, want zijn handen trilden erg. De bediende adviseerde hem meerdere malen om terug te keren naar zijn hut. Maar hij antwoordde: 'Nee, nog niet'. Hij hield het vol tot bijna het einde van de maaltijd en ging begeleid door de bediende terug naar zijn hut.

Wij waren droevig, want hij had te veel moeite gedaan om deel te nemen aan onze ontmoeting. 's Morgens heeft men zijn tafel niet gedekt. Wij waren verheugd om te zien, dat hij zijn bedoelingen had gewijzigd en begonnen was om in de hut te eten, maar wij hoorden spoedig, dat de bediende hem had verplicht in de hut te blijven. De 2e mei had hij 40 graden koorts. De bootarts had hem compressen op de borst gelegd om de longontsteking te laten verdwijnen en gaf hem alle mogelijke verzorging.

Men stuurde een telegram naar Tokyo, dat hij ernstig ziek was. Dank zij de verzorging daalde de koorts die dag later naar 38 graden en wij wensten dat hij het vol zou houden tot Yokohama.

Op de avond van de 3e mei hadden wij een ontmoeting met de passagiers, waarbij de arts geen moment aanwezig was. Ik wist niet niet dat zijn afwezigheid zo iets ernstigs betekende. Niemand was echt blij, de kapitein vertrok erg vroeg en wij gingen om middernacht naar onze hutten. Ik zag een bediende voor de deur van Meester Kano zitten, misschien was de arts binnen. Zonder te denken dat het ernstig was, ben ik gaan slapen in de hut ernaast, terwijl hij stervende was.

's Morgens verliet ik, zoals gewoonlijk, om 8.30 uur mijn hut om naar het ontbijt te gaan, toen ik de kapitein ontmoette die mij zei: 'M. Kano is dood.' U kunt u mijn verbazing niet voorstellen. Ik wist niet meer wat ik moest doen. De kapitein had rode ogen en was ongeschoren. Iedereen was stil.

Ik heb horen zeggen dat Meester Kano om 6.33 uur 's morgens gestorven is, alsof hij is ingeslapen, erg vredig, ten gevolge van een longontsteking.

Nu is zijn lichaam in de hut naast mij. Ik weet niets van de Olympische Spelen die plaats moeten vinden in Tokyo¹, want hij reisde alleen. Ik weet niet waarom, maar hij had werkelijk te veel werk als gedelegeerde.

Hij stierf bijna twee dagen voor de aankomst in Yokohama.

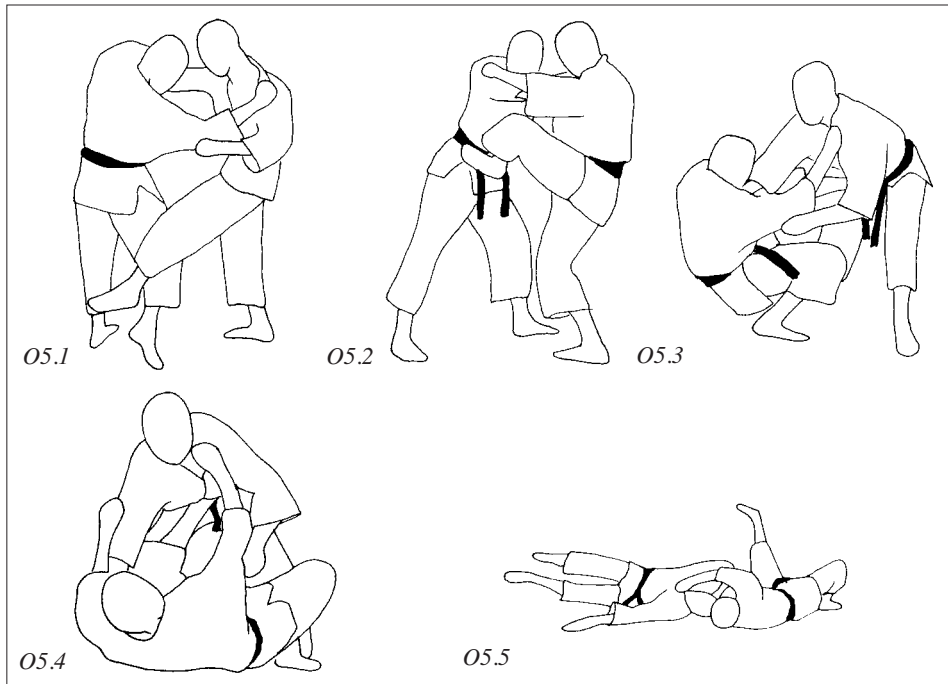
Ik had het zeldzame geluk om de laatste elf dagen van Meester Kano met hem door te brengen en ik wens dat men de immense diensten herinnert, die hij met een onaflatende toewijding heeft verricht voor Japan en de hele wereld.

Op de Hikawa-Maru
4 mei 1938

Bron: *Judo International*, La Fédération Française de Judo, Paris 1950.

Vertaling: Douwe Boersma, Amersfoort, oktober 1993

¹ De Olympische Spelen, die plaats zouden vinden in Tokyo werden geannuleerd door de 2e Wereldoorlog. Pas in 1964 zijn deze Spelen daar gehouden.

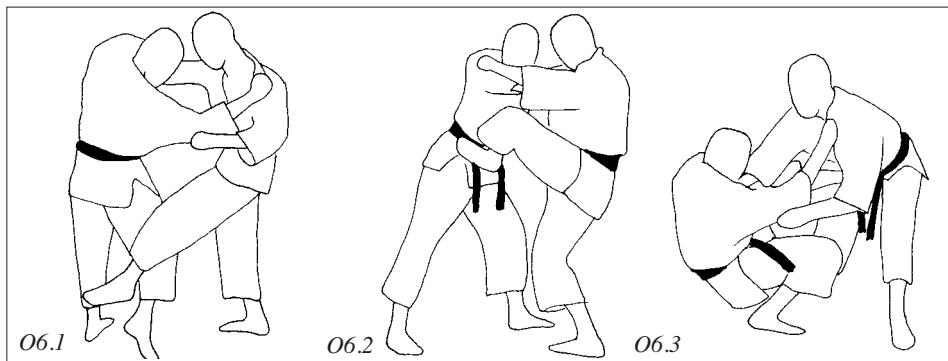


05.3: Tori trekt met de rechterarm Uke naar rechts en valt dichtbij de rechtervoet van Uke op de tatami.

05.4: Tori trekt Uke met de rechterhand neerwaarts en met de linkerhand trekt hij Uke rechts zijwaarts. Uke staat in deze fase

op zijn rechterbeen.

05.5: Tori blijft trekken. Als Uke boven hem is strekt hij het rechterbeen en duwt met de linkerhand de rechterarm van Uke naar rechts. Tori werpt Uke met Yoko-tomoe-nage. Uke valt links naast Tori.



4.6. Doel: Overname O-uchi-gari / Kuzure-ko-soto-gari

Situatie: Uke valt aan met O-uchi-gari. Tori neemt de aanval over.

Interacties:

06.1: Uke valt met het rechterbeen aan met O-uchi-gari. Tori verdedigt zich door het rechterbeen achterwaarts te plaatsen en

naar voren af te zetten.

06.2: Tori beweegt met het hele lichaam voorwaarts, duwt Uke achterwaarts en plaatst de linkervoet tegen zijn linkerhaken.

06.3: Tori duwt Uke achterwaarts door met de armen te duwen en door de romp voorwaarts te buigen. Hij werpt Uke met Kuzure-ko-soto-gari.

Sasae-tsurikomi-ashi



Bewegingsanalyse*Shisei*

Uke staat in Migi-shizentai en Tori in Honshizentai. De zwaartepuntprojectie is binnen de steunpunten, dus beiden staan stabiel. Uke is in voorwaartse richting zeer stabiel omdat hij een steunpunt voor zich heeft.

1. Kumi-kata

Ik ga uit van de basispakking met de linkerhand aan de mouw en de rechter aan de revers, respectievelijk bij de elleboog en het sleutelbeen. Een effectiever Kumi-kata is de linkse pakking. Door onder de linker elleboog te duwen ontstaat een grotere momentarm. Voor de overzichtelijkheid houd ik mij aan de basispakking.

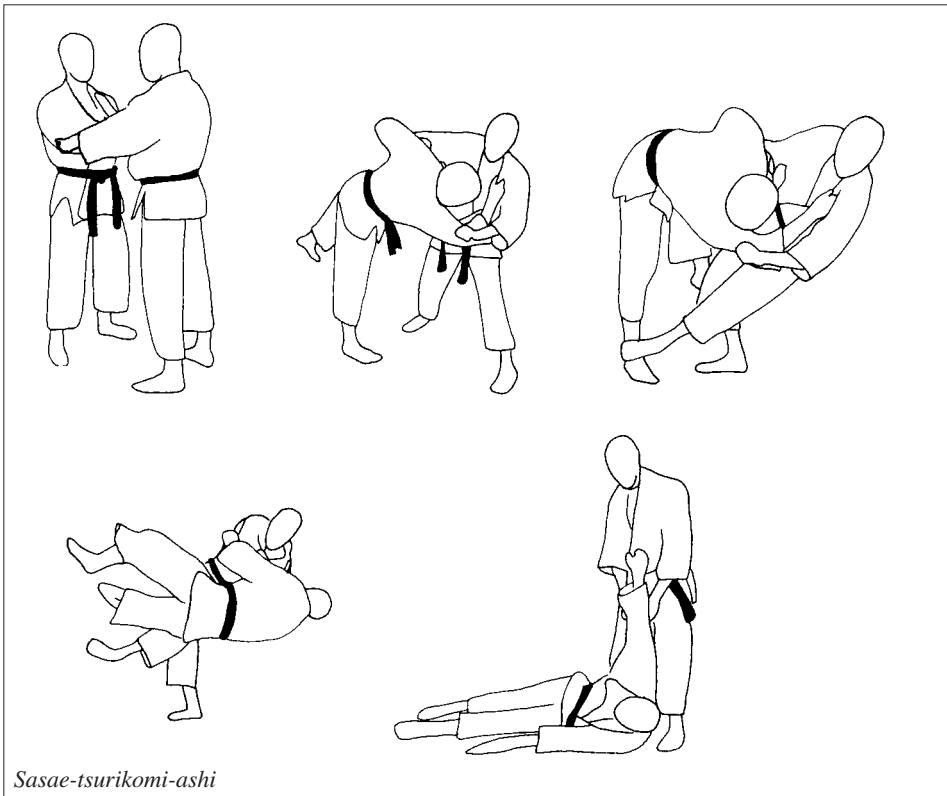
2. Kuzushi

De linkerarm is een trekarm, terwijl de

rechterarm dat aanvankelijk ook is, maar in een latere fase een duwfunctie heeft. De trekbeweging met de linkerarm gebeurt met een geprononceerde onderarm om de spierkracht optimaal te benutten. Uke draait eerst om zijn breedte-as.

Uke staat met het rechterbeen voor en in eerste instantie trekt Tori voorwaarts. Hij zet het gewicht van Uke op het voorste been en het lichaamszwaartepunt ligt nu hierboven. Dit is belangrijk want anders stapt Uke in een latere fase over het stutbeen heen. Het achterste been van Uke is los van de grond. Uke is nu in een labiel evenwicht. De wrijvingskracht onder de rechervoet van Uke werkt positief om deze positie te bereiken.

De wet van de traagheid werkt negatief, omdat Uke uit stilstand naar voren moet worden getrokken. De spierkracht van de armen en romp en rechterbeen overwinnen deze wet. De reactiekracht van Uke's li-



Sasae-tsurikomi-ashi

chaam, dat naar voren wordt getrokken en een even grote tegenkracht levert, wordt door de spierkracht van het afzetbeen en de rug overwonnen.

3. *Tsukuri*

Het rechterbeen is een steunbeen en stapt naar Uke toe. Tori plaatst deze voet 10 centimeter voor de linkervoet van Uke. Hij stapt met een licht gebogen knie onder Uke met de bedoeling om dichtbij het zwaartepunt te komen. Hierdoor is hij in staat om te tillen. Deze voet wordt iets naar binnen gedraaid geplaatst om met meer gemak te draaien. Het evenwicht van Tori is nu labiel.

Het linkerbeen van Tori stut het rechterbeen van Uke. Dat doet hij met een gestrekt been, omdat daardoor de spierkracht groter is dan bij een gebogen been. De voetzool wordt boven de enkel tegen het scheenbeen geplaatst. De impulskracht is hier niet werkzaam, omdat er geen sprake is van een massa maal snelheid. De momentarm is gunstig door een ver aangrijpingspunt van het draaipunt te gebruiken. Het draaipunt ligt op heuphoogte.

De romp van Tori draait om zijn lengteas naar links, terwijl het hoofd meegaat.

4. *Kake*

In de werpfase blijft Tori met links trekken en rechts duwen. Door onder of dichtbij het zwaartepunt van Uke te komen kan Tori tillen met het rechterbeen als afzetbeen, met de romp en de rechterarm. Deze arm duwt met de elleboog onder de oksel en de linkerarm van Uke. Het zwaartepunt van Uke komt nu schuin links voor zijn rechtervoet te liggen. Uke draait om zijn breedte-as. Een kort ogenblik moet Tori de zwaartekracht overwinnen bij het tillen en als het zwaartepunt buiten de rechtervoet komt te liggen werkt de zwaartekracht positief. De middelpuntzoekende kracht wordt bepaald door de zwaartekracht en spierkracht.

De wrijvingskracht werkt positief op Tori's rechtervoet. Bij Uke speelt het geen rol in deze fase.

Ukemi

Uke draait eerst om zijn breedte-as en in de laatste fase om zijn lengte-as. Hierdoor komt hij op zijn linkerzij te liggen. Tori begeleidt de val door Uke omhoog te trekken tijdens het grondcontact. Hij blijft zelf in balans door de romp te strekken en de knieën te buigen.