

Heerenveense leerkrachten en kinderen enthousiast over judoles op school

# Judo leert dat de kinderen best kunnen luisteren

Heerenveen - Op acht scholen in Heerenveen krijgen de kinderen van groep drie en vier judo tijdens de gymles. De reacties zijn zeer enthousiast. Ze merken dat de sport meer is dan stoeien. „Ze leren luisteren.” Gisteren werden de lessen afgesloten met een clinic van olympisch medaillewinnaar Ruben Houkes. Door **Goos Bies**.

**Z**elfs kinderen die nooit gedacht hadden dat ze judo leuk zouden vinden, hebben zich nu aangemeld voor de verdedigingssport. Op cbs Het Kompas zijn verreweg de meeste leerlingen van groep drie en vier erg enthousiast over de judolesen, zegt leerkracht Antje de Jong. „Ze dachten dat het stoeien was, maar ze zijn erachter gekomen dat judo heel wat anders is. Ze leerden respect voor elkaar te hebben en een respectvolle houding tegenover elkaar te hebben. De kinderen zijn heel trots, de sport is goed voor hun zelfbeeld.”

De acht scholen in Heerenveen doen met hulp van wat subsidie van de gemeente sinds begin maart mee aan schooljudo. De judolessen zijn nu afgelopen. Kinderen die willen, kunnen nu zes weken lang gratis vervollessen krijgen na schooltijd in de wijk Skoatterwâld of in de Ekke de Haanschool aan de Zegge. Marcel Bosse van Schooljudo.nl verwacht dat van de 411 kinderen die op school judo kregen er zo'n negentig mee door blijven gaan. Van hen wordt zo'n 30 procent uiteindelijk lid van een judovereniging, is de ervaring.

Schooljudo.nl bestaat sinds zes jaar en biedt in samenwerking met de Judo Bond Nederland judolessen aan tijdens schooltijd. De judoka's

komen met zachte tegels naar de gymzaal van de school en geven witte judopakken in bruikleen. De lessen in Heerenveen werden verzorgd door de Friese oud-topjudoka Edwin Steringa, degene die het project naar de Friese sportstad heeft gehaald. „De reacties in Heerenveen waren overweldigend. De kinderen luisteren zo goed, zeggen de leerkrachten. Zo'n judoleraar in een wit pak met zwarte band heeft gewoon natuurlijk overwicht”, legt Bosse uit.

Structureel is er wat veranderd in het gedrag van de zes- en zevenjarigen, signaleert juf Antje op Het Kompas. „Van stoeien, zoals ze judo noemen, hebben ze geleerd dat je een ander ook moet helpen. Je mag elkaar letterlijk niet laten vallen. Of ze ook beter luisteren? Ja, de commando's zijn heel duidelijk en ze leren wat discipline is.”

Volgens wethouder Lykele Buwalda is het judoproject een prima middel om kinderen meer in beweging te krijgen. Dat is in Heerenveen overigens minder noodzakelijk dan in veel andere plaatsen. De sportparticipatie ligt er hoger dan gemiddeld, weet Buwalda. „Rond de 80 procent doet hier aan sport.”

Heerenveen biedt sportverenigingen al een aantal jaren de gelegenheid zich te presenteren aan



Een Heerenveens jongetje vloert Olympisch medaillewinnaar Ruben Houkes. Hij gaf de clinic om een brug te slaan tussen breedtesport en topsport. „In 2028 zijn zij de potentiële judokampioenen.” Foto: Frans Andringa

schooljeugd voor snuffelstages. Zo had een jaar of twee, drie geleden de kaatsvereniging iets georganiseerd, brengt Buwalda in herinnering. „Daar hebben ze aardig wat leden aan overgehouden. En Heerenveen is niet een kaatsdorp bij uitstek, dat spreekt boekdelen.” Of het judoproject een vervolg krijgt, kan Buwalda niet zeggen. „Ik weet zeker dat we sportprojecten de ruim-

te blijven geven, maar een andere keer is het misschien badminton of korfbal.”

Heerenveen is de eerste Friese gemeente waar judolessen werden gegeven via Schooljudo.nl. Inmiddels hebben meer Friese gemeenten interesse getoond. Gisteren werden de lessen op school afgesloten met een judofoestje in de judozaal van Sportstad Heerenveen. De kinderen

kregen een clinic van Ruben Houkes, die op de Olympische Spelen in 2008 in Beijing brons won. De scholieren kregen de medaille te zien. Bosse: „Het is de link tussen breedtesport en topsport. In 2028 zijn deze kinderen de potentiële judokampioenen. Hopelijk vinden de Olympische Spelen dan in Nederland plaats. Dan komt het voor een kind toch heel dichtbij.”

tijd  
voor

respect