

Bewegen met Schooljudo.nl

en werken aan respect, weerbaarheid en coördinatie

De jeugd heeft de toekomst. Maar dan moeten ze wel gezond eten én voldoende bewegen. Daarbij helpt het meerwaardige sportprogramma Schooljudo.nl.

Schooljudo.nl is vanaf 2005 uitgegroeid tot een van de grootste landelijke breedtesportprogramma's. Meer dan 18.000 kinderen op 350 verschillende basisscholen – van Groningen tot Maastricht – hebben inmiddels in een echt judopak en op een professionele judomat kennism gemaakt met de judosport.

Daarbij gaat het om méér dan alleen beweging. 'Vaak gaan kinderen uit mijn klas respectloos met elkaar om', bekende één van de klassenleerkrachten. 'Tijdens de lessen van Schooljudo.nl wordt dat heel snel afgeleerd door de judodocent. Vooral de inhoud van de lessenserie en de structuur op de judomat dragen hier aan bij.'

Judo legt een basis voor respect, weerbaarheid, agressieregulatie, samenwerking en coördinatie. Een gekwalificeerde judodocent ziet hier op toe. Na afloop van het programma gaan kinderen anders en beter met elkaar om, is de ervaring van insiders. Bovendien wordt gemiddeld 10% van de kinderen lid van de plaatselijke judovereniging.

'Ik was ontzettend gedreven, kon slecht tegen mijn verlies'

Opvoedkundige methode

De pedagoog Jigoro Kano ontwikkelde judo vanuit de traditionele Japanse vechtkunst jiu jitsu. Volgens Kano is judo niet zomaar een sport, maar voornamelijk een opvoedkundige methode. Judo kenmerkt zich onder



meer door direct contact, de noodzaak tot samenwerken, veelzijdige bewegingsactiviteit en specifieke waarden en normen.

Al jarenlang is Ruben Houkes ambassadeur van Schooljudo.nl. Houkes werd wereldkampioen judo in 2007 en won brons op de Olympische Spelen van Beijing in 2008. 'Kinderen hebben het van nature in zich om te stoeien en te ravotten', vertelt hij. 'Dat had ik vroeger zelf ook. Toen ik vijf jaar was, vonden mijn ouders het belangrijk dat ik op judo ging. Ik was ontzettend gedreven, kon slecht tegen mijn verlies en had een uitlaatklep nodig. Nu kan elke sport als uitlaatklep dienen. Maar judo heeft inhoudelijke eigenschappen die andere sporten niet in zich hebben. Het judo leerde mij samenwerken, omgaan met winst en verlies en emoties te reguleren. Ik geloof in schooljudo en zet me daar graag voor in. Je hebt er je hele leven wat aan als je ooit hebt gejudood. Dat hoeft maar een korte periode in je leven geweest te zijn. Het doet wat met je. Zowel in het coördinatieve als in het rollen en vallen. En in de omgang met anderen.'

