

## Verslag en evaluatie seminar Werkvormen voor jeugdaikido

William Dewez, Nico Poppelier, Jan Gerrit Post, Wytse de Wit

### **Inleiding**

Op zaterdag 5 juli heeft de Nationale Commissie Opleidingen Aikido (NCOA) van de JBN een seminar georganiseerd vóór en dóór jeugdaikidotrainers. Hieronder presenteren we een kort verslag en evaluatie van het seminar.

Doelgroep van het seminar: leraren die aikido-trainingen verzorgen aan de jeugd.  
Doel van het seminar: kennis delen, kennis vergaren, inspireren op het gebied van werkvormen binnen het jeugdaikido.  
Locatie: Nieuwegein. Tijdstip: 13.00–16.00 uur. Aantal betalende deelnemers: 24.  
Vertegenwoordiging JBN: 2.



### **Programma**

13.00–13.15 Inleiding van het seminar door de voorzitter van de NCA, Hans Belder. Inleiding van het seminar door Nico Poppelier. Nico stond stil bij het doel van de dag en het onderliggende doel: jeugdaikido op de kaart zetten, ontwikkelen aanvullende opleidingsmodule jeugdaikidoleraar.

13.15–13.45 Toby Voogels biedt een spelvorm aan en leert een techniek aan zoals hij bij de jeugd zou doen. Dit deed hij aan de hand van het vouwen van een hoed en van daaruit toewerken naar het uitvoeren van een techniek.

13.45–14.00 Vragen stellen, kennis uitwisselen.

14.00–14.30 Chris de Jongh biedt een spelvorm aan en leert een techniek aan zoals hij bij de jeugd zou doen. Dit deed hij door fysiek uitdagende bewegingen met een hoge afwisselingsgraad.

14.30–14.45 Vragen stellen, kennis uitwisselen

14.45–15.15 Astrid Spangenberg en Frans Reijnen, die samen een dojo in Bemmelen runnen, bieden een spelvorm aan en leren een techniek aan zoals zij bij de jeugd zouden doen. Dit deden zij door onder andere te werken met verbeelding en materiaal (matras).

15.15–15.30 Vragen stellen, kennis uitwisselen

In dit seminar hebben de volgende docenten een indruk gegeven van hoe ze te werk te gaan in aikidolessen voor jeugd: (1) Toby Voogels (ki-aikido), (2) Chris de Jong (aikikai-aikido), (3) Astrid Spangenberg en Frans Reijnen (ki-aikido).

### **Docent 1: Toby Voogels**

Anders dan de meeste aikidoleraars laat Toby de leerlingen niet op een rij zitten (zoals ook gebruikelijk bij volwassenen) maar in een raster-patroon, dat wil zeggen meerdere rijen met in alle richtingen 1-2 meter ruimte tussen leerlingen. Reden: geen gefriemel en gedoe in de groep.

Iedere les begint met ademhalingsoefeningen (ritme aangegeven met houten kleppers) en rek/strek-oefeningen.

Als inleiding laat hij de leerlingen in tweetallen van een groot vel papier een kabuto (origami-vorm: Japanse helm) vouwen. Deze helm gebruikt hij vervolgens in diverse aikido-vormen, onder andere ushiro waza ryote tori. De kabuto wordt aangeraakt met de handen: het idee is dat de aandacht naar de kabuto gaat en niet naar de pakking (dus: vermijd het gebruik van kracht). Diverse vormen van kokyū nage passeren zo de revue. Als het principe duidelijk is, kan er verder worden getraind

zonder de kabuto op het hoofd.

De les wordt afgesloten met met suwari waza kokyu ho, wat wordt ingeleid met het beeld van in zee zitten mee bewegen met de golven: de golf doet de partner bewegen, niet jij zelf.

Evaluatie met hele groep. Normaal worden geen stoei- of spelvormen gebruikt in de lessen, en bijzondere werkvormen als de origami-oefening worden alleen gebruikt voor speciale gelegenheden zoals seminars voor jeugd.

De groepsindeling is op basis van leeftijd: 7-11 jaar en 12-16 jaar. De eerste groep krijgt 1 uur les, de tweede groep 1.5 uur les.

Inhoudelijk zijn er niet veel verschillen tussen de lessen. Bij lessen voor de jongste kinderen veel assistentie, ook door ouders! Overstap naar een volgende groep op gevoel en observatie van ontwikkeling van individuele leerling, dus niet strikt op basis van kalenderleeftijd.



Eén keer per jaar taigi-competitie: een competitievorm, waarin technieken worden gepresenteerd door tweetallen en beoordeeld op een manier vergelijkbaar met turnen en ijsdansen. De bedoeling is om leerlingen te stimuleren deze technieken te trainen voor een periode van een half jaar. Daarna weer richten op de training voor examens, die aan het eind van het seizoen worden gehouden. Niveau's worden aangegeven met gekleurde banden en slippers.

Ledenwerving: lessen waarin vriendjes mogen worden meegenomen, lessen tijdens gymuren op scholen, programma's via de gemeente Helmond en omgeving, wijkbladen.

## **Docent 2: Chris de Jongh**

Chris geeft jeugdlessen in aikido, judo en karate. Hij benadrukt dat bij alle lessen organisatie van de groep vanaf binnenkomst belangrijk is. Chris gebruikt daarvoor dezelfde opstelling als bij Toby. In enkele gevallen gebruikt hij ook wel een enkele rij, waarin leerlingen op volgorde van graduatie zitten.

Verder is belangrijk dat je de leerlingen duidelijk maakt wat je wil.

Chris gebruikt in zijn lessen geen krachttraining. Voorbereidende oefeningen zijn een kwestie van voordoen en nadoen: hij geeft niet expliciet aan wanneer de oefening verandert, maar verwacht dat leerlingen kijken. Beginners worden zo niet gedwongen om op hetzelfde moment te wisselen als de meer ervaren leerlingen.

Chris geeft 'gewoon' les in aikido, eventueel afgewisseld met spel, maar dan wel nadrukkelijk een aikido-spel. Spelvormen die zijn getoond: tikspel met bal, wie getikt is maakt een achterwaartse rol; pushing hands op terrein van 1 mat,

Zijn ervaring is dat kinderen het moeilijk vinden om te wisselen tussen de nage-rol en de uke-rol en om de oefeningen voldoende aantal maal te herhalen. Hij gebruikt een wekkertje (met geluidssignaal) om de kinderen voldoende tijd te laten doorwerken – dus niet tellen van aantal herhalingen.

Etiquette is belangrijk aan het begin en eind van de les, maar ook in de les. In de les zelf: veel voordoen, weinig uitleggen. Bij het voordoen altijd ervoor zorgen dat de hele groep vóór je (in je blikveld) is.

Chris laat vervolgens zien hoe je irimi nage stap voor stap opbouwt vanuit de pushing hands. Zelfde oefening, maar dan diagonaal (deur openen), dan partner pakken bij schouder, en zo langzaam steeds verder.

Spelvorm aan eind: shikko-tikkertje, twee leeuwen kruipend over de mat, moeten ander bij been pakken. Wie wordt gepakt, is zelf nu een leeuw.

Evaluatie: Chris adviseert aikidoleraren die met jeugd werken om veel naar andere jeugdleraren (aikido of andere disciplines) te kijken en veel af te kijken. Hij vindt dat vrijwel alle technieken geschikt zijn voor jeugd, mits met zorg uitgelegd. Het oude verhaal over groeischijven en het vermijden van nikyo, sankyo en dergelijke vindt hij achterhaald.



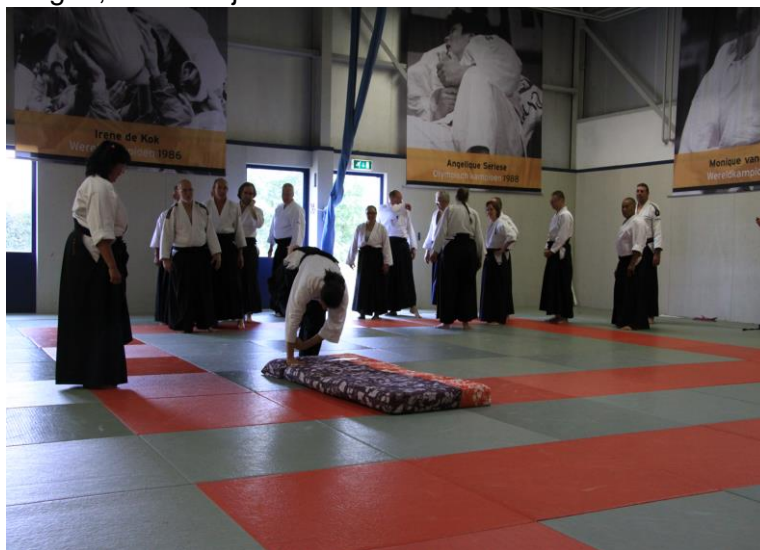
### **Docent 3: Astrid Spangenberg**

Astrid werkt in de aikidolessen voor jeugd altijd samen met haar man, Frans Reijnen. Ook zij benadrukken het belang van ruimtelijke organisatie, hoewel ze voor de beginopstelling de gebruikelijke rij gebruiken.

De les begint met zitten in seiza, en een soort korte body-scan in die houding. Daarna de in ki-aikido gebruikelijke voorbereidende oefeningen, net als bij volwassenen.

Veel aandacht voor training van aandacht/focus en ademhaling, dus oefeningen in je eentje, voordat wordt overgeschakeld naar oefeningen met andere. In ki-aikido is dat de gebruikelijke opbouw. Bij jeugdlessen wordt er nog meer op gelet dat de aandacht van de groep in de dojo is (dat alle leerlingen in het hier en nu zijn) voordat technieken worden behandeld.

In de les aandacht voor voor- en achterwaarts rollen, verder gebruikelijke technieken, maar alles op een speelse manier. Aan het eind van de les aandachtsoefening met klankschaal.



Evaluatie: in iedere les minstens 2 lesgevers; in totaal 3 of 4 jeugdgroepen van verschillende niveau's, met geleidelijke overgang van de ene groep naar de andere, tot en met de overgang naar de lessen voor volwassenen. Tijdens een overgang van groep 1 naar groep 2 traint een leerling bepaalde tijd in beide groepen. Ouders zijn nooit aanwezig in de les, maar worden wél betrokken bij activiteiten, zoals jeugdtrainingen bij bevriende dojo's. Ieder jaar worden er 1 of 2 kijkdagen georganiseerd. Ouders die willen kijken voordat ze hun kind inschrijven, kunnen dat doen bij een training voor volwassenen, maar niet bij een training voor jeugd.

## ***Terugblik***

De organisatoren zijn om de volgende redenen uitermate tevreden over de opzet en uitvoering van het seminar.

1. Het aantal email-berichten van mensen die geïnteresseerd waren in het seminar was erg bemoedigend. Zo was er ook een heel aantal mensen die aangaven wél geïnteresseerd te zijn, maar wegens andere activiteiten niet konden deelnemen. Er kwamen reacties van verschillende bonden en zelfs uit België!
2. Het aantal betalende deelnemers was hoger dan we hadden verwacht.
3. De inbreng van de drie gastdocenten was zeer divers en deskundig.
4. De opzet van het seminar bood goede afwisseling tussen zelf ondergaan en tijd om vragen te stellen.
5. De interactie tussen de deelnemers was positief, verkennend en bevregend. De uitwisseling kwam iets minder aan bod.
6. De gestelde vragen waren vooral van praktische aard.
7. Bij navraag blijkt dat veel deelnemers ook geïnteresseerd zijn in de module jeugd-aikido die we nu aan het ontwikkelen zijn.

## ***Conclusie***

We willen in juni 2015 weer een dergelijk seminar organiseren. De insteek zal hetzelfde zijn als van het seminar van 5 juli.

We willen in januari 2015 starten met de module jeugd-aikido. Deze module zal vooral verdiepend en verrijkend zijn. We schatten in dat er voldoende animo voor zal zijn.