

Zeven voordelen als kinderen op judo gaan

Het lijkt een inkopper. Judo en andere budo-vormen zijn goed voor kinderen.

Zeker voor onzekere kids en kinderen die slachtoffer zijn van pesten. Pesten is een hot item in onze scholen en samenleving – wat niet alleen laat zien hoe gewelddadig veel kinderen (en volwassenen) zijn, maar ook hoe onzeker. Want pestgedrag is niet stoer, maar een uitlaatklep van een heel bang mensje. Er zijn blijkbaar héél veel onzekere en gekwetste kinderen/mensen in onze tijd. Véeel meer dan gezond is. Het zegt iets over de gezondheidstoestand van gezinnen en opvoeding, dat wel...

Maar goed, dan zoeken we dus naar medicijnen voor deze verwonde kids, en dan is judo een goede keus.

Waarom eigenlijk? Ik geef zeven argumenten.

1) Het leert een kind zijn tegenstanders recht in de ogen te kijken. Kinderen die zwak zijn, gepest worden, of weinig zelfvertrouwen hebben, zijn geneigd om de ogen neer te slaan en weg te kijken van het gevaar. Judo en andere budo leren dat zoiets niet de weg is. Een tegenstander is pas gevaarlijk als je hem niet in de gaten houdt. En je mentale overwicht of onzekerheid blijkt vooral uit de oogopslag. Wie zijn gevoel van minderwaardigheid leert overwinnen door een strakke blik, wint mentaal op alle punten.

2) Het overwint angsten. Judo leert kinderen te vallen en weer op te staan zonder zich te bezeren. Een heel lichaam raakt van slag door angst. De hartslag raakt opgefokt, de ademhaling raakt in de war en het kind gaat zweten en/of misselijk worden. Dat heeft een psychische oorzaak, maar met lichamelijke consequenties. Een hond heeft een fijne antenne voor deze angst-symptomen. Het 'hoort' de hartslag van de mens. Bij een bange mens registreert de hond de mindset van de mens en dan kan hij daarop handelen. Een pestkop of tegenstander heeft ook zo'n antenne. Judo leert rust te scheppen in het lichaam omdat de judoka leert omgaan met de psychische nood.

3) De conditie wordt enorm verbeterd. Dat lijkt een open deur, maar kinderen die geen enkele conditie hebben én mentaal kwetsbaar zijn, worden extra kansloos als het op een confrontatie aankomt, en als dan de angst ook de boventoon voert, is de totale lichaamstaal er één van enorme zwakte – en dan is het kind voor de bijl natuurlijk omdat de pestkop/aanvaller weet dat hij zelf geen gevaar te duchten heeft. Bovendien leert het kind op judo een bepaalde balans en coördinatie, die de hele motoriek ten goede komt. Het kind valt letterlijk en figuurlijk niet zo snel meer om.

4) Het kind leert een aantal effectieve technische antwoorden op basis-aanvallen. Ik vind persoonlijk dat in het zelfverdedigingselement meer nadruk zou moeten komen op aanvalsvormen, zoals duwen, slaan, en schoppen. Qua effectieve zelfverdediging is jujutsu denk ik een betere budo dan judo tegenwoordig. Zeker als judo blijft weigeren kata als basistraining in te voeren en vooral 'leuk wil doen' met wat rollen en kantelen op de grond. Dat is technisch natuurlijk zinloos als zelfverdediging – en het leven als kind wat gepest wordt is weliswaar gebaat bij een 'leuke' hobby en respectvolle omgeving, maar eenmaal buiten is het toch anders...

5) Het kind gaat ergens bij horen, heeft vrienden en partners die om hem en zijn veiligheid bekommerd zijn. Dat is een gevoel wat veel kinderen helaas al jong moeten missen, ook in de gezinnen waar ze zich verlaten kunnen voelen omdat iedereen met zichzelf bezig is... Het is te gek dat een judoclub ook dát moet bieden, maar het is wel zo dat kwetsbare kinderen zich vaak juist of alleen dáár geaccepteerd voelen en gesteund. Het draagt bij tot een gevoel van identiteit en het verklaart ook waarom kwetsbare kinderen op latere leeftijd met zo veel waardering terugkijken op hun judotijd, de groep en vooral de sensei... ze zien er rolmodellen.

6) Het leert concentratie en streven naar iets. Judo training betekent een einde aan het wegdromen van de realiteit. Een kind wat ongelukkig is, droomt gemakkelijk weg. Vluchtgedrag. Een virtuele wereld via een anoniem smartphone-leventje. Dat kan op de mat niet en dat is goed voor de ontwikkeling. Het staan in de realiteit betekent bovendien dat er gestreefd wordt naar progressie en dat is in dit geval meestal een slip of band. Daar trekt een kind zich aan op. Dat het volgend jaar hogerop komt. Doelloosheid is dodelijk voor een kind, maar een uitdaging maakt ze open en enthousiast.

7) En als zevende, het tegenovergestelde van wat sommigen denken: het is een medicijn tegen geweld en agressie. Omdat judo steeds beheersing aanleert, en dat tot tweede natuur maakt, is judo weliswaar geschikt tot verdediging, maar vermijdt het normaal het 'vechten'. Een judoka is geen vechtzak. Juist niet. Wat ik als kind al leerde van mijn gewaardeerde eerste sensei, heb ik altijd kunnen vasthouden: nooit op straat te vechten. Ik heb mijn judo van de kinderjaren vaak kunnen gebruiken – zoals bij valpartijen- maar nooit bij vechtpartijen.

We mogen deze zeven voordelen wel inlijsten denk ik. Ik heb ze overigens niet zelf allemaal verzonnen hoor, en er zullen er wel meer zijn. Het komt voort uit eigen ervaring en die van meesters in allerlei kunsten, en veel lezen en goed observeren. Goed kijken is altijd de weg tot (mensen-)kennis en wie judo in zijn hart sluit, kijkt vooral goed naar opvoeding en probeert dan de nobele weg toe te passen voor het welzijn van anderen, speciaal kwetsbare mensen en kinderen.