



Wat is Superjudo

Judo voor kinderen met een beperking. Dat bewegen heel belangrijk is voor kinderen dat weten we denk ik allemaal. Maar ook voor kinderen bij wie bewegen niet zo vanzelfsprekend is, of meedoen met een groep al een uitdaging is, is bewegen net zo belangrijk. Een perfecte sport voor deze kinderen is Judo! Benieuwd waarom? Dat lees je hieronder.

Het doel van Judo

Judo is een zeer diverse sport waarin kinderen veel verschillende dingen leren. Denk aan discipline, valtechnieken, leren aangeven van de grenzen maar ook luisteren naar die van de ander, samenwerken, communiceren, noem maar op. Al staat bovenaan dit lijstje misschien nog wel leren plezier hebben in bewegen.

Judo voor kinderen met een geestelijke uitdaging

Kinderen met een beperking hebben soms moeite met aansluiting vinden bij andere kinderen. Denk bijvoorbeeld aan problemen in het autisme spectrum, lage intelligentie maar ook kinderen met ADHD kunnen soms moeite hebben met aansluiting vinden. Voor deze kinderen is het heel belangrijk om te kunnen sporten. Alleen is dit niet altijd mogelijk bij een reguliere sportclub of vereniging. Er zijn grote teams, veel onverwachte aanpassingen in de trainingen en sport maken het voor sommige kinderen moeilijk om hier plezier aan te beleven.

Een voordeel wat judo voor deze kinderen biedt, is dat ze leren communiceren en samenwerken met andere. De kinderen die het moeilijk vinden om te communiceren worden bij judo uitgedaagd dit wel te doen. Ze moeten aangeven waar hun grenzen liggen maar ook luisteren naar de grenzen van andere. Zo leren kinderen voor zichzelf opkomen en worden ze assertiever. Dit zetten kinderen om van op de mat naar buiten de mat.

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, dat judo aanzet tot geweld, is het juist het leren oplossen van dit soort situaties. Leren omgaan met ongemakkelijker situaties en leren aangeven waar de grens ligt. Tevens leren kinderen bij judo zichzelf te beheersen en leren ze zichzelf nog beter kennen. Dit maakt dat wat voorheen mogelijk voor een conflict had gezorgd een kind hier nu anders mee om leert gaan.

Judo is een sport waarbij heel veel concentratie gevraagd wordt. Je moet je concentreren op de tegenstander om in te schatten wat hij gaat doen. Dit helpt kinderen met concentratieproblemen om zich juist beter te leren concentreren op één taak, bijvoorbeeld op school in de klas.

Kinderen met een lichamelijke uitdaging

Bij kinderen met een lichamelijke uitdaging is het zo dat ze vaak niet mee kunnen komen met leeftijdsgenoten. Soms zijn kinderen rolstoel of hulpmiddel gebonden wat het lastiger maakt. Dit maakt sporten vaak tot een grote uitdaging. Naast dat het meer energie kost is het niet bij iedere sport mogelijk om voldoende aanpassingen te doen. Sommige clubs hebben een g-team maar ook in deze teams vindt niet ieder kind aansluiting. Juist voor deze groep is bewegen ontzettend belangrijk. Bij sommige aan- doeningen moeten kinderen juist spierkracht trainen waar bij andere overgewicht kan leiden tot het verliezen van de loopfunctie waardoor een kind volledig rolstoel afhankelijk wordt. Met alle gevolgen van dien, stijfheid in gewrichten, afname spiermassa, afname botmassa, toename gewicht enz.

Bij judo krijgen deze kinderen de kans om aan spierkracht, coördinatie en valtechniek te werken. Juist voor de kinderen die coördinatieve problemen hebben is naast het oefenen van de coördinatie ook het goed leren vallen van belang. Door goed te vallen kan ernstig letsel voorkomen worden.

Doordat je met je eigen lichaamsgewicht traint is dit voor deze groep kinderen heel functioneel. Zo trainen ze met het lijf en gewicht waar ze in hun dagelijks leven ook mee moeten 'werken'. Dit maakt dat dagelijkse handelingen zoals opstaan uit de stoel makkelijker gaan. Naast de lichamelijke voordelen genieten deze kinderen natuurlijk ook de voordelen als leren communiceren, voor zichzelf opkomen enzovoort. Wat juist voor deze kinderen heel belangrijk is.

Judo is voor iedereen

Naast alle lichamelijke en geestelijke voordelen is het voor kinderen die lichamelijke of geestelijke uitdagingen onder- vinden juist heel fijn om echt een keer ergens bij de horen en mee te kunnen doen zonder dat zij het enige kind zijn waar aanpassingen voor nodig zijn. Gewoon mee kunnen doen in sport, ergens naartoe werken in een team en uiteindelijk een nieuwe band of slip behalen.

** tekst geleverd door Kinderfysiotherapeut MSc. Anne Pauw
www. <http://annepauw.nl/>*