



JUDO BOND NEDERLAND

PROMOTIE MOGELIJKHEDEN DAN GRADEN



VOOR JUDOKA'S MET EEN BEPERKING

Discussie vraagstuk
Nationale Commissie G-Judo



Index:

Voorwoord:.....	3
Inleiding:.....	4
Hoofddoelstelling:	4
Subdoelstelling 1:	4
Subdoelstelling 2:	4
Sport mogelijkheden van mensen met een beperking:	4
De JBN hanteert hierbij de volgende visie:	5
Onderverdeling	5
Motivatie:.....	5
Functionele Classificatie:	6
Vijfpuntsschaal:.....	7
Vaardigheden niveau 5	7
Vaardigheden niveau 4	7
Vaardigheden niveau 3	7
Vaardigheden niveau 2	7
Vaardigheden niveau 1	7
Gehandicapt of beperkt:.....	8
What's in a name?	8
Positieve beeldvorming.	8
Ziektebeeld of Syndroom:	9
Definitie van het begrip verstandelijke beperking:	10
Definitie van het begrip visuele beperking:	11
Definitie van het begrip auditieve beperking:	12
Definitie van het begrip auditieve en visuele beperking (doofblind):	13
Definitie van het begrip lichamelijke beperking en motorische beperking:	14
Lichamelijke beperking:	14
Motorische beperking:	14
Meervoudige beperkingen	15
Wat is een meervoudig complexe beperking?	15
Omgangstips:.....	16
Trainen voor de zwarte band	17
Zwarte band voor Daniel Noorthoek	19
Zoveel talent komt niet vaak voor'	20
Zwarte judo-band ondanks dwarslaesie	21
Zwarte band examen zes judoka's JC Prisma	22
Literatuurlijst:.....	24
Bijlagen	25
Aanvraag procedure JBN graduaties G-Judo.	26
Artikel 26. Graduaties 1 ^e tot en met 3 ^e Dan voor G-Judo.	26
Examen aanvraag formulier	27
Het in vier richtingen uitvoeren van een zelf gekozen worp	30



Voorwoord:

De vraag of graduaties wel zo wenselijk zijn voor iedere judoka is moeilijk te beantwoorden. Of men wel of niet kan gradueren zal af dienen te hangen van de prestatie, beleving en behoefte van de judoka. De maatschappelijke waarde die deze vorm van beloning geeft, heeft een belangrijke rol gespeeld binnen de JBN cultuur. Normen en waarden vernieuwen zich echter net als de beeldvorming van mensen met een beperking. Het is daarom goed, de positieve aspecten van het gradueren voor judoka's met een beperking afgezet tegen de huidige maatschappelijke visie eens op een rijtje te zetten.

Positieve aspecten bij graduering:

1. Zichtbare beloning
2. Judoka's kunnen zich bekwamen door middel van training voor het behalen van een hogere band of judoslip
3. Een hogere graad biedt pedagogische mogelijkheden zoals het appelleren aan de verantwoordelijkheid tegenover anderen die men dan heeft
4. Het doelgericht streven naar een examen, gevolgd door graduatie
5. Normalisatie, daar valide mensen ook banden halen

Binnen de cultuur van de JBN is lang vastgehouden aan de vaardigheidsnorm. Indien de kandidaat afweek van de gevraagde en omschreven technieken tijdens het examen, was hij gezakt.

Gedifferentieerd belonen komt niet uit de lucht vallen, er is een sterke behoefte om systematisch vast te leggen op welk niveau judoka's functioneren. In de meeste sportorganisaties wordt ervoor gekozen functioneel in plaats van normatief gericht te werken. Men hanteert hierbij een systeem, waarbij het sporttechnische vermogen van de atleet gemeten wordt.

Toch blijft enige voorzichtigheid geboden en behoort het behalen van een Dan graad niet het enige doel van een judoka te zijn.

Cees, een autistische man geeft op de vraag waarom hij zijn 1^e DAN graad wil halen, steevast het antwoord: "Dat wil ik heel graag omdat ik dan klaar ben met judo en kan stoppen", Cees vind judo het einde: hij leeft er voor, slaat geen training over, verzameld judoboeken en doet mee aan ieder toernooi. Zijn ouders geven steeds aan dat hij in het verleden eerder van de zwemclub is gegaan omdat hij klaar was met diploma's halen.

De ervaring is dat bij het van tevoren onderkennen van eventuele voor- en nadelen vele problemen voorkomen kunnen worden.

Om de judoleraar en examencommissie een functionele leidraad per kandidaat te geven, heeft de NCJG het "Model examenaanvraag G-judo" ontworpen. Dit geeft de leraar en zijn pupil de gelegenheid om de examencommissie inzicht te geven in de achtergrond, de trainingsintensiviteit en het technisch vermogen van de examinandus.

De NCJG spreekt tevens de hoop uit dat deze examenaanvraag G-judo formeel opgenomen wordt in de examen procedure van 1^e tot en met de 3^e DAN graad voor judoka's met een beperking.

Namens de Nationale G-commissie van de JBN
Ben van der Eng, Voorzitter



Inleiding:

In de judoliteratuur wordt veel aandacht besteed aan wedstrijdtechnieken. Achtergronden van andere aspecten van de judosport zijn altijd, naar onze mening, te weinig belicht in het verleden. Over de vaardigheidseisen, die gekoppeld zijn aan de kyu-graden, is men in Nederland niet altijd eenduidig. Hierdoor is iedere judoleraar, binnen zijn judoclub, vrij is om te bepalen hoe hij zijn judoka's tot en met de bruine band examineert. Daardoor treft men nogal wat verschillen aan: een deel van de leerkrachten vindt het aantal technieken het belangrijkste terwijl anderen zich meer op het wedstrijdjudo richten als graadmeter voor een promotie. Er zijn wel algemene richtlijnen gegeven door de Nationale Jeugdcommissie van de J.B.N. betreffende uit te voeren technieken, leeftijden en bandkleur, maar geen vaardigheidseisen. (Bondsvademecum hoofdstuk 6) Het geheel is door de NVJJL samengevat en uitgevoerd in mooi promotiemateriaal. Alleen voor Dan graad examens bestaan vastgestelde normen. Voor G-judoka's zijn er nog geen richtlijnen.

Hoofddoelstelling:

Het opzetten van richtlijnen en vaardigheidseisen voor G-judoka's, die zowel voor ondersteuning voor Kyu- als DAN graden examen kan dienen. We kunnen G-judoka's indelen in vijf categorieën en drie klassen n.l.: staand, op de knieën of zittend. Verder kunnen we dit nog onderverdelen in competitie en niet-competitie gericht. Voor ieder categorie gelden dan eigen examennormen, deze normen zullen dan ook per judoka vastgesteld moeten worden.

Subdoelstelling 1:

De NCJG heeft de intentie een methodiek te ontwikkelen, waarin de judoka binnen het examen centraal staat. Om het geheel overzichtelijk te houden voor judo leraren en gradencommissies is getracht zoveel als mogelijk is, te werken vanuit de reguliere basis. De essentie hiervan is een overzicht te genereren van het examen waarin de technieken voor de verschillende klassen toch dezelfde strekking hebben, zodat iedere judoka op eigen niveau vaardigheden kan ontwikkelen.

Subdoelstelling 2:

Een cursusmodule ontwikkelen voor leraren en examinatoren.

Sport mogelijkheden van mensen met een beperking:

De meeste mensen kennen in hun directe omgeving geen mensen met een beperking. Door die onbekendheid bestaan er nog steeds vreemde ideeën. Bijvoorbeeld: dat judoka's met een verstandelijke beperking niets tot weinig kunnen, of altijd afhankelijk zijn. Zolang er nog veel mensen zijn die zo denken, is het heel erg moeilijk voor mensen met een beperking om zo gewoon mogelijk te sporten. De JBN wil dat graag veranderen door te vertellen en te laten zien dat mensen met een beperking net als ieder ander eigen wensen, mogelijkheden en interesses hebben. Mensen die net als ieder ander serieus genomen willen worden en met respect en op een gelijkwaardige manier behandeld willen worden.



De JBN hanteert hierbij de volgende visie:

1. Mensen met een beperking zijn volwaardige sporters.
2. Judoka's met een beperking moeten een zinvol sportaanbod krijgen.
3. Sportaanbod moet zo gewoon mogelijk zijn en speciaal waar nodig.
4. Sportaanbod moet passen bij ieders mogelijkheden en interesses.
5. Iedereen moet zoveel mogelijk zelf meedenken en meebeslissen over zijn eigen sportaanbod.

De JBN draagt dus als organisatie de integrale filosofie uit:

“Gewoon waar mogelijk, aangepast waar nodig”

Bij het bieden van sportactiviteiten horen de bij de JBN aangesloten judoclubs voor hun leden goed rekening te houden met judoka's en hun beperking en er voor te zorgen dat alles zo gewoon mogelijk is, net als in de maatschappij.

Zo vindt iedereen het heel gewoon dat hij/zij beleefd wordt aangesproken in begrijpelijke taal. Bij alles, bijvoorbeeld: de judoactiviteiten, graduaties, het inschrijven van wedstrijden etc. wordt de vraag gesteld: “Is dat wat we doen zo gewoon mogelijk?”

Ieder mens is echter een uniek wezen en dient als zodanig beoordeeld te worden, daarbij is de NCJG van mening dat een beoordeling niet normatief hoeft te zijn en zou moeten uitgaan van de mogelijkheden die de judoka bezit.

Regels zijn regels:

Eind jaren 80 was er een meisje die tijdens een zwemwedstrijd mee deed aan de 100 meter schoolslag. Tijdens het keerpunt constateerde een official dat zij met één hand aantikte, in plaats van de officieel vereiste twee handen.

Uiteraard werd het meisje gediskwalificeerd: dat de trainer en de ouders opmerkten dat het erg moeilijk was om met twee handen aan te tikken als je maar één arm hebt, deed eigenlijk niet ter zake.

Onderverdeling

beperkingen:	Geschatte percentages JBN: 2000 G-judoka's
1. Verstandelijke beperking	➤ 70 tot 75 %
2. Zintuiglijke beperking.	➤ 0,2 %
➤ Visuele beperking	➤ 0,17 %
➤ Auditieve beperking	➤ 0,03 %
3. Lichamelijke beperking	➤ 8 tot 10 %
4. Motorische beperking	➤ 8 tot 10 %
5. Meervoudige beperking	➤ 8 tot 10 %

Motivatie:

Ieder mens is uniek, toch ontkomt men er niet aan, om bepaalde aangeboren of aangeleerde persoonlijke eigenheden van de examinandus in oogschouw te nemen. Zo zal een judoka met een verstandelijke beperking een andere omgangsvorm vragen als een judoka met een lichamelijke beperking, die atheneum gedaan heeft. Daarom hebben wij gemeend, een aantal beperkingen te moeten omschrijven en daar enkele omgangstips bij te geven. (zie omgangsvormen)



Functionele Classificatie:

Alle grote internationale G-judo toernooien worden in Europa op basis van Judo4all georganiseerd, dat betekent dat de beperkingen niet echt relevant meer zijn voor de poule-indeling.

Dit proces noemen we *functionele classificatie*.

Het proces van functionele classificatie is al sinds 1992 in ontwikkeling. Voor die tijd werd de sporter met een beperking voornamelijk geclassificeerd op basis van zijn medische diagnose. Dit betekende dat sporters met een lichamelijke beperking tegen elkaar uitkwamen, sporters met een verstandelijke beperking tegen elkaar enzovoort.

Hierdoor waren er erg veel klassen met weinig sporters per klasse.

Het functionele classificatiesysteem stelt sporters met een beperking in staat op gelijkwaardig niveau sport te beoefenen, uitgaande van de judovaardigheden van de sporters ongeacht het soort beperking. Deze klassenindeling is niet geldig voor alle takken van sport, maar de ervaring leert dat ook hierbij de judosport zich bij uitstek leent om deze manier van classificeren in de praktijk te brengen. De NCJG is er van overtuigd dat het functionele classificatie systeem een grote bijdrage zal leveren aan de emancipatie van sporters met een beperking¹. Dit in tegenstelling tot de medische classificatie van vroeger. Hierdoor is er ook een ontwikkeling ontstaan waarbij sporters opgenomen worden binnen reguliere verenigingen.

Wat is organisatorische integratie?

Met het begrip organisatorische integratie wordt het proces aangeduid, waarmee sport voor mensen met een beperking binnen de reguliere sport wordt ingebed. De doelstelling van organisatorische integratie is het vergroten van de sportmogelijkheden voor mensen met een beperking door gebruik te maken van de bestaande sportinfrastructuur, zoals reguliere sportbonden, sportverenigingen, accommodaties en ondersteuners in de sport, alsmede het inbedden van de sport voor mensen met een beperking in al haar facetten organisatorisch en beleidsmatig bij de reguliere sportbond. 'In al haar facetten' betekent dat de sportbond de verantwoordelijkheid neemt voor alle doelgroepen die de sport (van breedtesport tot en met topsport) beoefenen.

De twee belangrijkste verschijningsvormen zijn:

- verenigingen die een sportaanbod hebben voor mensen met en zonder een beperking;
- verenigingen met enkel en alleen een aanbod voor mensen met een beperking.

Voor alle duidelijkheid: organisatorische integratie zegt iets over de organisatievorm waarin wordt gesport en betekent niet dat sporters met en zonder beperking met elkaar **moeten** sporten. Als de sporters dit wel willen, dan is dit uiteraard geen probleem. Volledige integratie is echter **niet** de doelstelling van organisatorische integratie, wel het streven.

De leidraad 'normaal wat normaal kan, aangepast wat anders moet' is een belangrijk uitgangspunt. Dit heeft zowel betrekking op de sport en bewegingsactiviteiten zelf, als op het organisatorisch verband waarbinnen sport en bewegingsactiviteiten worden aangeboden. Ook voor het examen is dit het uitgangspunt. Judoka's met een beperking dienen zoveel mogelijk, binnen de reguliere setting, examen te doen. Uitzonderingen kunnen in overleg met de leraar en de examinandus gemaakt worden.

¹ Een veel gehoorde "kritiek" van de toeschouwers van competitiesport voor mensen met een beperking **was** dat deze weinig zinvol **was**. Men ging er van uit dat het allemaal maar voor de "lol" was omdat er geen vergelijking mogelijk was tussen de verschillende deelnemers.

Dit doordat een beperking verschillende gevolgen kan hebben waardoor de uitgangspositie steeds verschillend is. Wanneer men dit probeerde op te vangen met een doorgedreven classificatie per soort aandoening of beperking, dan komt men, tot zodanig kleine reeksen dat bijna iedere deelnemer bij voorbaat zeker is van een medaille. Bovenstaande beeldvorming is niet nieuw en was ooit terecht. In de beginfase van de sport voor mensen met een Beperking was men van mening dat de classificatie niet ver genoeg kon gaan, om iedereen dezelfde kansen te geven. De classificatie bestond erin dat men atleten per beperking en vooral volgens de mogelijkheden die men nog heeft, samenbracht. Voor ieder stukje ledemaat dat iemand miste, was er, bij wijze van spreken, wel een klasse. De klassen waren zo klein dat er vaak maar zo weinig deelnemers waren, dat deze allemaal kans hadden op een medaille. Het gevolg hiervan was dat de sport voor mensen met een beperking niet alleen weinig boeiend was, maar vooral alle geloofwaardigheid miste



Vijfpuntsschaal:

Judoka's met een beperking worden in de competitie ingedeeld in een vijfpuntsschaal waarbij het "judo"-functioneren van goed naar zwak wordt geïndiceerd.

Het lijkt ons zinvol deze schaal ook te gebruiken voor de beoordeling van de examens.

Vaardigheden niveau 5

De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in het Model Examen Aanvraag en zal hierbij minder dan 30% van de examennorm kunnen presteren.

Deze judoka zal veelal uit veiligheidsredenen in ne-waza deelnemen aan de competitie. De judoka zal afhankelijk zijn van Uke die de uit te voeren technieken grotendeels zal aangeven en sturen. Gezien het lage judovermogen van de judoka zal er meer getraind zijn op de kwalitatieve intentie van basis technieken, dan op veelzijdig repertoire vorming. Deze judoka heeft weinig inzicht in eigen handelen of weinig vermogen om eigen handelen te sturen.

Vaardigheden niveau 4

De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in het M.E.A. en zal hierbij meer dan 40% en minder dan 50% van de examennorm kunnen presteren. De judoka zal grotendeels afhankelijk zijn van Uke die de uit te voeren technieken zal aangeven en sturen. Gezien het lage judovermogen van de judoka zal er meer getraind zijn op de kwalitatieve intentie van simpele basis technieken, dan op veelzijdig repertoire vorming. Deze judoka heeft enig inzicht in eigen handelen of redelijk vermogen om eigen handelen te sturen.

Vaardigheden niveau 3

De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in het M.E.A. en zal hierbij meer dan 50% en minder dan 60% van de examennorm kunnen presteren. Deze judoka begrijpt het merendeel van de technieken en er is enigszins sprake van inzicht in de uitvoering en afwerking van de getoonde techniek repertoire vorming.

Uke zal bij deze judoka een aangevende en ondersteunende rol spelen. Deze judoka heeft inzicht in eigen handelen of het vermogen om eigen handelen te sturen.

Vaardigheden niveau 2

De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in het M.E.A. en zal hierbij meer dan 60% en minder dan 80% van de examennorm kunnen presteren. De judoka heeft een redelijk technisch vermogen en inzicht in de uit te voeren technieken. Sute-mi-waza behoort tot de mogelijkheden binnen het techniekrepertoire. De judoleraar zal in het I.B.J. ook het vermogen te handelen naar eigen inzicht aangeven. Hierbij is het van belang dat de judoka oorzaak en gevolg van eigen handelen goed begrijpt, als in het examenpakket complexe technieken zijn opgenomen als: kansetsu-, shime- en sutemi-waza.

Vaardigheden niveau 1

De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in het M.E.A. en zal hierbij meer dan 80% van de examennorm kunnen presteren.

De judoka heeft een uitstekend technisch vermogen en inzicht in de uit te voeren technieken. Hij heeft inzicht in eigen handelen, overziet de consequenties van zijn uitgevoerde handelingen en kan veelal aan een regulier examen meedoen.



Gehandicapt of beperkt:



In Nederland zijn de afgelopen jaren veel discussies geweest over correct taalgebruik ten opzichte van mensen met een beperking.

Met name de ouderverenigingen hebben geijverd voor de omschrijving 'mensen met een beperking'. Deze terminologie riep destijds niet zo'n negatief beeld op als de oudere termen 'gehandicapt', 'zwakzinnig', 'spastisch', 'doofstom', 'mongool' etc.

*De omschrijving 'mensen met een beperking' laat zien dat het in de eerste plaats om **mensen** gaat. 'Verstandelijk', 'motorisch', 'lichamelijk', 'auditief', 'visueel' verwijst daarnaast beter naar de oorzaak van de beperking².*

De JBN volgt de en respecteert de mening van de ouderverenigingen door de naamgeving "mensen met een beperking" te gebruiken.

Nu het G-judo, (inter)nationaal na jaren hard werken een begrip is geworden wil de JBN dat deze terminologie gehandhaafd blijft en gebruikt wordt door alle aangesloten leden.

What's in a name?

Hoe wij onze judoka's ook benoemen het heeft allemaal met de beeldvorming van anderen te maken. Eigenlijk is het is net als het weer iedereen praat er over, zonder daarop invloed te hebben. Men "termd" de beperking van de judoka niet weg maar draagt wel bij voor verwarring en onbegrip bij buitenstaanders. Misschien zouden begeleiders en trainers gewoon eens trots moeten zijn op onze Nederlandse G-judoka's ze kunnen namelijk geweldig goed judoën.

Vijftien tot twintig G-judoka's zijn al geslaagd bij de JBN voor hun 1^e Dan en er zijn zelfs enkele G-judoka's met 2^e Dan.

Honderden G-judoka's doen mee aan de (inter) nationale competitie waar ze goede resultaten behalen en al meer gezien en beleefd hebben als de gemiddelde reguliere judoka.

Ik vind zelfs dat menig reguliere judoka een voorbeeld kan nemen aan het doorzettingsvermogen, de spelvreugde en de hoge mate van fair play die de G-judoka's laten zien.

Ook dragen zij bij in de PR van het judo zo was Cees Roest die als eerste judoka met een dwarslaesie zijn 1^e DAN behaalde op Nationale TV SBS 6, RTL 4 & 5, (jeugd) jaartal en zelfs in het jaaroverzicht te bewonderen waar hij enthousiast over zijn sport vertelde.

Voorals nog volgt de JBN de ouderverenigingen door de term "Judoka's met een beperking" te gebruiken.

Nu het G-judo, (inter)nationaal na jaren hard werken een begrip is geworden wil de JBN dat deze terminologie gehandhaafd blijft en gebruikt wordt door alle aangesloten leden.

Positieve beeldvorming.

Tenslotte nog even over beeldvorming, waar staat die G dan voor???

"Geweldig" of misschien "Gespecialiseerd".

Een bekende Nederlandse G-judoka (2^e DAN, Down syndroom) zegt altijd: "ik judo", als zijn vader dan vergoelijkt "ja G-judo", zegt hij altijd ja "Gaaf Judo" met twee duimen omhoog.

Kijk dat is pas positieve beeldvorming

² Deze poster is een tijd gebruikt door de gezamenlijke Nederlandse ouder verenigingen om de term verstandelijke handicap te promoten. Buiten het feit dat de poster als nogal controversieel werd ervaren en tot verhitte discussies leidde in de media. Werd de term in drie jaar als beledigend beschouwd binnen Nederland, Special Olympics heeft daar in tegen deze terminologie gebruikt tot 2001



Ziektebeeld of Syndroom:

Een syndroom is een combinatie van afwijkingen of verschijnselen, die in een min of meer vaste combinatie voorkomen in een bepaald ziektebeeld.

Een **syndroom** is dus een verzameling van klinische verschijnselen/symptomen die samen voorkomen bij een persoon. Zo'n verzameling klinische tekens kan meerdere oorzaken hebben. Soms is de oorzaak niet bekend, maar valt het samengaan van een aantal tekens op, zodanig dat men ze groepeert tot een syndroom.

Een **symptoom** is een kenmerk of klacht, behorend bij een bepaalde ziekte.

Bijvoorbeeld: hoest-koorts-keelpijn-sierpijn.

Als bovengenoemde symptomen allemaal tegelijk voorkomen zou er best van griep sprake kunnen zijn, maar bijvoorbeeld ook van SARS. De kunst van het stellen van een diagnose is voor een belangrijk deel het herkennen van het patroon van symptomen die de patiënt vertoont.

Zo kan de verzameling aan symptomen die *down syndroom* wordt genoemd, door meerdere pathologieën worden veroorzaakt. Terwijl bij de celdeling de chromosomen verdeling de oorzakelijke basis is. Vaak wordt een syndroom vernoemd naar de arts die de symptomen het eerst feitelijk omschrijft tot een syndroom. In boven genoemd syndroom is dat Dr. Down uit Engeland.

Het is ondoenlijk om alle ziektebeelden en syndromen in deze reader te benoemen, toch wordt er van de examiner verwacht hierin wel enigszins inzicht te hebben. Daarbij dient de examiner een onafhankelijk oordeel te vormen over de mogelijkheden die de examinandus heeft, afgezet tegen de beperking. Voorwaar geen makkelijke taak...

Ook hierbij is het Internet een onuitputtelijke bron van informatie. www.handicap.nl (voor sociale factoren en het dagelijkse leven) www.internetwijzer-bao.nl (voor speciaal onderwijs)

www.gezondsheidplein.nl (voor medische informatie) om maar eens een paar sites achter elkaar te noemen. Bovendien kan de examiner zich persoonlijk op de hoogte stellen van de beperking, door observatie.





Definitie van het begrip verstandelijke beperking³:

Een verstandelijke beperking verwijst naar aanzienlijke beperkingen in het maatschappelijk en sociaal functioneren. Deze beperkingen worden gekarakteriseerd door een intellect dat aantoonbaar lager is dan het gemiddelde, terwijl er tegelijkertijd sprake is van beperkingen in twee of meer van de volgende sociale vaardigheden: communicatie, zelfverzorging, wonen, deelname aan de samenleving, zeggenschap, gezondheid en veiligheid, toegepaste kennis, vrijetijdsbesteding en werk. Een verstandelijke beperking komt voor het 18e jaar tot uiting. Men kan niet spreken van **dé** verstandelijke beperking. Het betreft hier een zeer diverse groep mensen met uiteenlopende beperkingen, maar ook met uiteenlopende mogelijkheden. Daarnaast hoeft een verstandelijke beperking niet altijd uiterlijk zichtbaar te zijn. Vanwege hun leer- en aanpassingsmoeilijkheden hebben mensen met een verstandelijke beperking vaak extra begeleiding nodig.

Judoka's met een verstandelijke beperking krijgen in 2007 een Olympische status via de door Special Olympics georganiseerde World Summer Games in Sjanghai⁴.

De intellectuele beperkingen van deze judoka's komen vaak tot uiting in complexe judovormen, zoals kansetsu-, shime- en sutemi-waza waarin inzicht in de gevolgen van de handeling essentieel zijn. Complexe techniekvorming wordt dus niet altijd bevat, maar wanneer men rekening houdt met het individuele niveau van functioneren en een juiste inschatting maakt van de lichamelijke mogelijkheden, is het voor vrijwel iedere judoka met een verstandelijke beperking mogelijk een simpele maar adequate techniek repertoire aan te leren.

De JBN vindt het vooralsnog niet noodzakelijk de verstandelijk beperkte judoka te laten keuren. De notitie dat de judoka een cluster 3 of 4 indicatie voor het speciaal onderwijs heeft voor (zeer) moeilijk lerenden, begeleid woont of werkt moet genoeg zijn.

Indien de gradencommissie echter twijfelt aan het niveau van de judoka kan men een eigen verklaring vragen⁵.

Wat verder opvalt, is dat mensen met een verstandelijke beperking opvallend trouw blijken te zijn aan hun tak van sport: zo is Dik Koene al meer dan 30 jaar actief als judoka. Ondanks zijn hoge leeftijd, 59 jaar, traint hij nog steeds 3x per week.

Dik is weliswaar een unieke persoonlijkheid, maar geen uitzondering binnen het G-judo.

De examencommissie zal bij de beoordeling van een verstandelijk beperkte judoka zich moeten realiseren dat:

- Zij deze doelgroep het meest beoordelen, omdat dit verreweg de grootste groep G-judoka's is.
- Er een enorme diversiteit bestaat tussen mensen met een verstandelijke beperking; het is daarom verstandig niet te generaliseren.
- De techniek vorming basaal maar adequaat uitgevoerd kan worden, waarbij meestal geen kansetsu-, shime- en sutemiwaza opgenomen zal zijn in het examen programma.
- Mensen met een verstandelijke beperking kunnen concentratie en/of geheugenproblemen vertonen en zijn daardoor meer afhankelijk van hun partner dan gewoonlijk.
- De techniek aanduiding het best kort en bondig in het Nederlands gesteld kan worden.

³ De naamgeving van mensen met een verstandelijke beperking wordt steeds aangepast vanwege de vaak negatieve beeldvorming van de doelgroep in de maatschappij. Zelfs machtige organisaties ontkomen daar niet aan. Zo heeft Special Olympics Inc. onder druk van de ouderverenigingen de naamgeving veranderd van Mental Retarded naar People with a intellectual disability.

Enkele goede websites ter verduidelijking:

<http://mediatheek.thinkquest.nl/~llc125/index2.htm>

<http://www.wiewathoe.nl/>

⁴ Zie verder <http://www.2007specialolympics.com/en/index.htm> of <http://www.specialolympics.org>

⁵ Organisaties als de paralympics en Special Olympics hebben dit als deelnamecriteria opgenomen in het internationale reglement.



Definitie van het begrip visuele beperking:

De Wereld Gezondheidsorganisatie heeft het onderscheid tussen blinden en slechtzienden gebaseerd op de gezichtsscherpte (dus wat je op een bepaalde afstand nog kunt zien, inclusief bril) en het gezichtsveld.

Slechtziendheid wordt gedefinieerd als de gezichtsscherpte op afstand van het beste oog of van beide ogen is gelijk aan of minder dan 3/10 of het gezichtsveld is beperkt tot minder dan 30 graden. Mensen met een gezichtsscherpte van meer dan 3/10 en een gezichtsveld van meer dan 30 graden hebben volgens deze definitie van de WHO dus geen visuele beperkingen.

Deze classificatie is in feite een formaliteit. In de praktijk is een scherpe grens tussen ziend, slechtziend en blind niet te trekken. De meeste mensen kunnen kleinere objecten waarnemen als zij de kijkafstand verkleinen. Er zijn dus slechtzienden die met een gezichtsscherpte van minder dan 1/20 op korte afstand krantendruk kunnen lezen, soms met een optisch hulpmiddel zoals een loep. Veel van de hierboven gedefinieerde blinden kunnen nog wat zien. Belangrijk voor ons waarnemen is namelijk de zogenaamde 'visual efficiency'.

Dat is een combinatie van:

- het visuele geheugen
- de perceptie (waarneming)
- de cognitieve vaardigheden
- capaciteiten (leermogelijkheden)
- factoren die de motivatie beïnvloeden

Iemand die pas op latere leeftijd slechtziend wordt, heeft een visueel geheugen opgebouwd. Hierdoor zullen deze judoka's zich op een andere manier gedragen en bewegen, dan de judoka's die vanaf hun geboorte zeer slechtziend zijn geweest.

De visueel-beperkte judoka's hebben een Olympische status: voor de mannen sinds 1980 en voor de vrouwen sinds 2004⁶. Het enige verschil tussen de judowedstrijden op de Paralympics en andere top judo-evenementen, is de maatregelen die de genomen zijn om de veiligheidszones te markeren. Het competitie niveau van de blinde of slechtziende judoka lijkt niet onder te doen voor die van ziende judoka's. De VI-judoka heeft over het algemeen een andere strategie als de ziende judoka. De VI-judoka houdt zich meer met het judo bezig dan met het proberen de tegenstander te verleiden buiten de mat te stappen en zo via een straf te scoren⁷.

De examencommissie zal bij de beoordeling van een VI-judoka zich moeten realiseren dat:

- De blinde en het merendeel van de slechtziende judoka's een hoog judotechnisch repertoire kan laten zien gelijkwaardig aan ziende judoka's
- bij het positioneren, de richting en het inschatten van de fysieke ruimte voor het uitvoeren van een techniek afhankelijk zijn van Uke.
- Het techniek repertoire, veelal gebaseerd zal zijn als reactie op de inzet van Uke, waarbij het reactievermogen, vergeleken met ziende judoka's, iets trager lijkt.
- Bij blindgeborene ogenschijnlijk veel inefficiënte bewegingen voorkomen als gevolg van het af-tasten van Uke.
- Tori over het algemeen een schijnbaar passieve houding aanneemt.
- Sommige blinden een hond hebben, dus moet er een plaats bij de mat zijn voor de hond.

⁶ Zie verder de JBN VI brochure of <http://www.ibsa.es/>

⁷ Op het EK VI-judo te Vlaardingen was duidelijk het verschil te merken aan de veelgescoorde ippons. De uitspraak van Eibert Pieper, een blinde judoka, die het presteerde in de jaren '70 Nederlands kampioen te worden in het reguliere judo, "Als je wilt winnen, gewoon gelijk op hun rug gooien." bleek hier een waar woord te zijn.



Definitie van het begrip auditieve beperking:

Wanneer men over auditieve beperkingen spreekt, wordt er meestal een onderscheid gemaakt tussen doofheid en hardhorendheid. Maar omdat er geen wettelijke bepalingen zijn voor 'doofheid', kunnen er verschillende betekenissen aan deze termen toegekend worden.

Mogelijke definities zijn:

- Personen met een mild tot ernstig gehoorverlies krijgen de term 'auditief beperkt'. Personen met een gehoorverlies boven 110 dB worden 'doof' genoemd (Oticon, 1997). Hoewel deze definitie soms al vanaf 100 dB gebruikt wordt.
- Hardhorendheid is een vermindering van de hoorkracht, maar met nog de mogelijkheid om spraak of andere geluidsindrukken te detecteren via het auditieve orgaan, zelfs met een hoorapparaat. (Chorus, Kremer, Oortwijn, & Schaapveld, 1996)
- De onmogelijkheid om spraak te verstaan - zelfs met een hoorapparaat en in optimale omstandigheden - zonder het liplezen.

Het gebruiken van termen als 'doof' of 'auditief beperkt', voor iedereen met hoorproblemen, verdoezelt het feit dat er een grote verscheidenheid is binnen de groep van personen met hoorproblemen

Communicatie⁸:

Iemand die nooit heeft kunnen horen, weet niet eens wat geluid is. Dan is het niet logisch om als eerste taal een taal te leren die geluid als basis heeft. Voor doven ligt een visuele taal daarom het meest voor de hand, een gebarentaal dus.

Vandaar de uitspraak: 'gebarentaal is de natuurlijke taal van doofgeboren mensen'.

Nederlandse Gebarentaal⁹:

In Nederland wordt de Nederlandse Gebarentaal (NGT) gebruikt. Mensen denken vaak dat Nederland verschillende gebarentalen kent, maar dat is niet waar. De grammatica van de NGT en veel uitdrukkingen zijn overal in Nederland hetzelfde.

Maar er bestaan in Nederland wel vijf varianten, die zijn ontstaan rond de vestigingsplaatsen van de doveninstituten. Daardoor zijn sommige gebaren regionaal anders, op dezelfde manier als dialecten bij gesproken talen. Voor beginners zijn de varianten wel eens verwarrend, maar ervaren gebaarders hebben er geen enkele moeite mee.

Motorisch:

De ontwikkeling van motorische vaardigheden als lopen, springen, huppelen, slaan, etc. komen mede tot stand door geluidsprakkers en door ritmische aspecten van de beweging. De ontwikkeling van de motoriek verloopt bij auditief gehandicapte kinderen in de eerste levensjaren langzamer en ze ontwikkelen ook een ander gevoel voor ritme.

Zeer veel dove mensen hebben problemen met balansfuncties.

De examencommissie zal bij de beoordeling van een auditief beperkte judoka zich moeten realiseren dat:

- de dove en het merendeel van de slechthorende judoka's een hoog judotechnisch repertoire kan laten zien gelijkwaardig aan horende judoka's
- de motoriek bij doof geboren en enigszins "houterig" kan zijn.
- hij bij de communicatie afhankelijk zal zijn van Uke of een tolk.
- de examencommissie dient zich bij het uitreiken van de diploma's, direct tot de examinandus te richten, door middel van oogcontact en natuurlijk ondersteunende gebaren.

⁸ Wanneer je praat met iemand die kan 'liplezen', ga dan niet schreeuwen. Dat verandert namelijk de beweging van je mond, waardoor de ander niet meer ziet wat jij zegt. Zorg ervoor dat je goed in het licht zit en nooit je mond bedekt. Spreek langzamer en duidelijk. En onderstreep met gebaren wat je zegt. Ga er nooit zomaar van uit dat een slechthorende kan liplezen. Vraag het eerst. Besef ook dat liplezen veel concentratie vergt, vermoeiend is en nooit 100% betrouwbaar is. Komt iets niet over, zeg het dan op een andere manier

⁹ <http://vitaal.denhaag.org>



Definitie van het begrip auditieve en visuele beperking (doofblind¹⁰):

“Doofblindheid is de gecombineerde zintuiglijke handicap doof-/slechthorendheid en blind-slechtziendheid die ertoe leidt dat mensen zodanig belemmerd zijn in hun communicatie, het verkrijgen van informatie en hun mobiliteit, dat zij aangewezen zijn op doofblindspecifieke hulpverlening.” (Landelijk Expertisecentrum Doofblindheid)

Voor doofblinde mensen is communiceren met anderen moeilijk. Zij hebben regelmatig hulp nodig om de juiste informatie te krijgen of met anderen te praten. Tolken, begeleiders en vrijwilligers kunnen doofblinde mensen hierin ondersteunen. Doofblinde mensen kunnen gebruik van hen maken.

Communicatie:

Doofblinden kunnen op verschillende manieren communiceren. Welke communicatiemethode het meest geschikt is, hangt af van de soort beperking die iemand heeft. Sommige doofblinden horen nog genoeg om iemand te kunnen verstaan als deze duidelijk spreekt en de omgeving stil genoeg is. Andere doofblinden zien nog genoeg om te kunnen liplezen wanneer er voldoende licht is. Maar er zijn ook doofblinden die zo weinig zien en horen dat ze altijd op een andere manier moeten communiceren. Mensen die doof geboren zijn en later blind geworden zijn, hebben een dove achtergrond en zullen eerder kiezen voor vierhandengebarentaal of vingerspellen in de hand. Mensen die eerder blind waren en later doof of slechthorend zijn geworden, hebben geen ervaring met gebaren en zullen daarom eerder communiceren met braille of met het schrijven van blokletters in de hand.

Vierhandengebaren

Vierhandengebaren is gebaseerd op de gebarentaal voor doven. De gebaren worden alleen niet in de lucht gemaakt. De doofblinde en zijn gesprekspartner houden elkaars handen vast en maken samen de gebaren. Vandaar de term vierhanden.

Vingerspellen in de hand

Bij het vingerspellen maakt u gebruik van het handalfabet. Elke letter heeft in dit alfabet een aparte handvorm. Doven gebruiken het handalfabet vaak om bijvoorbeeld namen of straatnamen te spellen.

Doofblinden kunnen de vingerspelling in de lucht niet zien, maar zij kunnen wel gebruikmaken van vingerspelling in de hand: de letters worden op dezelfde manier gevormd en vervolgens in hun handpalm gedrukt. Het vingerspellen in de hand is niet eenvoudig en kost veel energie.

Blokletters in de hand schrijven

Mensen die pas doofblind zijn geworden kunnen communiceren door blokletters in de hand te schrijven. Het voordeel is dat iedereen deze methode kan gebruiken. Het nadeel ervan is dat het erg langzaam gaat en veel concentratie vraagt. Veel doofblinden krijgen daarom op den duur behoefte aan een snellere communicatiemethode zoals het vierhandengebaren.

De examencommissie zal bij de beoordeling van een visueel/auditief beperkte judoka zich moeten realiseren dat:

- de doofblinde judoka's kan een hoog judotechnisch repertoire laten zien, gelijkwaardig aan dat van horende en ziende judoka's.
- de communicatie met de doofblinde zeer moeilijk zal verlopen, het is daarom handig ver van te voren af te spreken wat het examenprogramma inhoudt, zodat de judoka en zijn partner daarop kunnen trainen.
- ook de motoriek bij doofblind-geborenen enigszins “houterig” kan zijn.
- bij de mogelijk moeizame communicatie het nodig zal zijn gebruik te maken van een tolk.
- de examencommissie zich bij het uitreiken van de diploma's, direct tot de examinandus moet richten, door middel van tolk en lichamelijk contact.

¹⁰ www.doofblind.nl



Definitie van het begrip lichamelijke beperking en motorische beperking:

Lichamelijke beperking:

Een lichamelijke beperking kenmerkt zich door afname van spierkracht of de afwezigheid van ledematen. Ongevallen, en dan voornamelijk verkeersongevallen, zijn voor twee derde verantwoordelijk voor deze beperkingen.

Overzicht lichamelijke beperkingen:

- Dwarslaesie
- Poliomyelitis
- Amputaties

Motorische beperking:

Een motorische beperking kenmerkt zich door toename van de spierspanning en afname van de spierkracht, motorische ongecontroleerdheid en verstijving van de lichaamsdelen. Meestal veroorzaakt door ziektes of zuurstofgebrek bij de geboorte.

Overzicht motorische beperkingen:

- hersenverlamming
 - Cerebral Palsy (stijve verlammingen)
- Spierziekten
- Ziekten van het zenuwgestel.
 - verlies van spierkracht
 - verlies van gewrichtsbewegelijkheid
 - verkorting of misvorming van een ledemaat

Motorische uitvalsverschijnselen bij ziektes zoals: Duchenne, multiple sclerose, Parkinson, zijn van dien aard dat ze in dezelfde categorie kunnen worden ondergebracht. Deze indeling lichamen/motorisch is gemaakt omdat er een significant verschil is tussen functionele spierkracht en mobiliteit van beide beperkingen.

Zo kan een judoka met een lichamelijke beperking zich verder ontwikkelen in restspierkracht en mobiliteit en techniekvaardigheden, terwijl een judoka met een motorische beperking in de meeste gevallen alleen maar kan leren omgaan met zijn onwillige lichaam en dit eventueel conditioneel kunnen verbeteren.

<u>Lichamelijk:</u>	<u>Motorisch:</u>
Slappe verlammingen	Stijve verlammingen
Versterking spierkracht	Verzwakking spierkracht
Motorische beheersing	Ongecontroleerdheid
Lenigheid	Verstijving

De examencommissie zal bij de beoordeling van een lichamen/motorisch beperkte judoka zich moeten realiseren dat:

- er een enorme diversiteit bestaat aan mensen met een lichamen/motorische beperking.
- er tijdens het examen gelet moet worden op “draagkracht” en “draaglast”, oftewel: wat de kandidaat zou moeten kunnen en wat hij werkelijk kan.
- het mogelijk moet zijn, het examen gefaseerd af te nemen. Vooral bij motorische beperkingen, met een hoge spiertonus is het raadzaam om pauzes in te lassen.
- het examen vaak in ne-waza afgenomen zal moeten worden.
- spastische mensen: door hun manier van praten en bewegen vaak niet voor vol aangezien worden, terwijl de praktijk is, dat veel spastische mensen op HBO-niveau functioneren.



Meervoudige beperkingen

Wat is een meervoudig complexe beperking?

Wanneer wij spreken van mensen met een meervoudige beperking, dan bedoelen wij hiermee dat in dezelfde persoon twee of meer functiestoornissen aanwezig zijn die ieder op zich al zouden leiden tot een beperking in het functioneren van alle dagelijkse vaardigheden. De beperkingen kunnen zowel het verstandelijk, als het auditief, visueel, motorisch en psychisch functioneren betreffen. Als twee of meer functiestoornissen zodanig op elkaar inwerken dat de complexiteit van de stoornissen nog verder versterkt wordt, dan spreken we van een meervoudige complexe beperking.

Iedere combinatie van stoornissen leidt tot een andere hulpvraag en behoeft dus ook een ander hulpaanbod.

Aangezien er sprake is van een meervoudige beperking, kan de behandeling of sportbeoefening noch alleen op de ene beperking, noch alleen op de andere beperking gericht zijn. Is het bij een enkelvoudige beperking soms mogelijk om gebruik te maken van compensatiemogelijkheden, dan wordt dit door de meervoudige beperking weer moeilijk gemaakt.

Zo vraagt de verstandelijke beperking om het opdoen van heel veel, vaak herhaalde, vooral concrete ervaringen. Maar door de eveneens aanwezige motorische beperking is iemand met een meervoudige beperking juist ernstig beperkt in het opdoen van allerlei (bewegings-)ervaringen. De examencommissie zal bij de beoordeling van een meervoudig complex beperkte judoka zich moeten realiseren dat:

- er een enorme diversiteit in moeilijkheidsgraden is voor mensen met een meervoudige beperking.
- het hierdoor uiterst belangrijk is dat er van tevoren goed overleg is geweest met de leraar en examinandus over wat de mogelijkheden zijn voor het afnemen van het examen.
- er tijdens het examen gelet moet worden op "draagkracht" en "draaglast".
- het mogelijk moet zijn, het examen gefaseerd af te nemen.
- het examen vaak in ne-waza afgenomen zal moeten worden, onder bijzondere omstandigheden waarbij, het mogelijk moet zijn voor de examinandus van externe hulp gebruik te maken. Denk met name aan het in- en uit de rolstoel helpen.
- het examen voor ernstig motorisch en verstandelijk beperkte judoka's in overleg misschien beter in een beschermde omgeving afgenomen kan worden (mororeflex¹¹).
- voor judoka's met een rolstoel er genoeg ruimte in de kleedkamers en rond de mat moet zijn om te kunnen manoeuvreren.



www.timericbaelde.tk

¹¹ Bij veel mensen met cerebraal paralyse kan een symptoom van ontwikkelingsachterstand tot op hoge leeftijd postnatale reflecties aanwezig blijven. Een van deze reflexen is de Mororeflex. Dit is een reflex die voorkomt bij baby's tot 0,5 jaar en zich kenmerkt door bij een schrikreactie niet in elkaar te kruipen, maar de armen en benen uit te strekken en het hoofd op te tillen (hemelen). Daarom is het raadzaam uit het oogpunt van veiligheid, indien deze reflexen nog aanwezig zijn bij de judoka, geen tachi waza te laten uitvoeren, in zowel de competitie als tijdens de trainingen en natuurlijk ook niet tijdens de examens.



Omgangstips:

Laten we er niet omheen draaien. Contact tussen mensen met en zonder beperking verloopt soms moeizaam. Onwennig, onzeker, onhandig, misschien bang om de ander te kwetsen.

Of omgekeerd: de ander te belasten. Dat onzekere heeft alles met onbekendheid te maken.

Handig en verstandig omgaan met mensen met een beperking - hoe doe je dat?

1. Mensen met een beperking zijn net gewone mensen. Ze kunnen over het algemeen goed voor zichzelf opkomen en waarderen het als je ze de ruimte geeft. Bied je hulp aan als dat nodig is. Maar vergewis je er wel van dat die hulp ook geaccepteerd wordt. Ga er niet van uit dat jij weet wat het beste is voor iemand met een beperking of ziekte. Dat kan hij heel goed voor zichzelf beslissen. En: praat altijd rechtstreeks met iemand, nooit via een leraar of hulpverlener.
2. Je kunt beter wel met iemand praten over diens beperking. Je hoeft natuurlijk niet eindeloos hier over door te vragen, noch over intieme details daarvan. Maar krampachtig negeren is ook geen goed idee. Die beperking is immers deel van iemands leven. Verder: onze taal zit vol met uitdrukkingen als 'Kijk toch uit!' en 'Loop je even mee?' Denk na voordat je iets zegt, maar ga niet omzichtig en overdreven om onderwerpen heen praten. Ook dat kan beledigend zijn. Bovendien: mensen met een beperking kunnen echt wel relativeren! Volg de gewone basisregels voor menselijke omgang, heb respect voor elkaar. Als je iemand niet verstaat of begrijpt, zeg dat dan eerlijk. Dat is prettiger dan 'doen alsof'.
3. Wanneer je iemand met een beperking helpt, is het handig om precies te zeggen wat je doet. Niet tot vervelens toe, natuurlijk. Maar waarschuwingen als 'We gaan over vijf minuten beginnen. (bij autistische judoka's) of 'Ik zet je even op twee wielen' (bij rolstoelgebruikers) wordt als prettig ervaren. Vertel de blinde judoka op tijd in welke situatie hij terecht komt – Stel je persoonlijk even voor en vertel de vijf W's (wie, wat, waarom, waar, waarvoor) Hou instructie simpel en duidelijk.
4. Waar mensen elkaar ontmoeten ontstaat communicatie. Communicatie bestaat niet alleen uit verbale acties, maar ook uit lichaamstaal en gebaren. De pedagoog Freze heeft eens onderzocht wat overkomt bij een transver. De verrassende uitkomst was dat maar 20 % van wat je zegt tegen een ander overkomt. Terwijl 30 % blijft hangen, als het visueel gebracht wordt. En 50 % begrepen wordt als we onze verbale actie ondersteunen door middel van een toneelstukje. Hieruit blijkt dat de gemiddelde mens veel visueler ingesteld is, dan gedacht wordt. Moet je in je omgang met mensen met een beperking dan gebarentaal gaan leren? Het kan zeker handig zijn bij de begeleiding van dove judoka's, maar over het algemeen is dit niet noodzakelijk. We bezitten namelijk genoeg natuurlijke gebaren die iedereen kent, en automatisch maakt. Het is vaak verwarrend als je erbij gaat nadenken. Bovendien zal het de één makkelijker afgaan dan de ander. Ook is het handig om af te spreken wie het woord voert. Mensen met een beperking hebben vaak moeite om gezag te delen.



Trainen voor de zwarte band

Voorwaarden zijn:

1. Na vele jaren trainen moet de judoka gemotiveerd zijn om zich extra in te spannen door extra trainingen te volgen voor het behalen van de 1^{ste} Dan.
2. De basis van judovaardigheden van de judoka zijn ontwikkeld.
3. Getraind kan worden in kleine groepjes of zelfs in een 1 op 1 situatie.
4. Uke's vaardigheden moeten Tori ondersteunen (het verdient aanbeveling om een trainer te gebruiken).

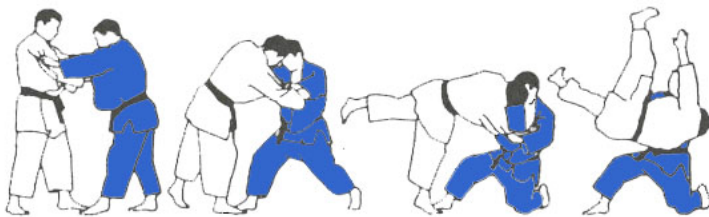
Als eerste dient u te weten wat de standardeisen zijn voor de 1^{ste}, 2^{de} of 3^{de} Dan. U als coach, moet uw judoka's kennen en niet kijken naar wat ze NIET kunnen, maar naar wat ze WEL kunnen.

Als u alle feiten kent, moet u een programma maken dat bij de judoka past en dat zoveel mogelijk op een regulier zwarte band examen lijkt als maar mogelijk is.

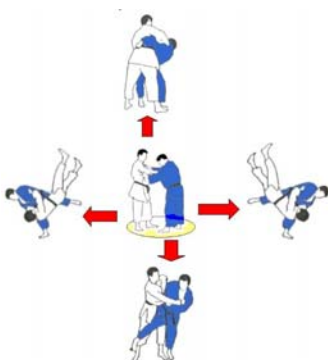
Voor Nederland houdt dit in:

- o 3 series naga no kata

Uki-Otoshi



- o een eigen programma. Het is toegestaan om te beginnen met een eigen programma van maximaal 10 minuten, waarbij in ieder geval voor moet komen in tachi-waza en ne-waza:
 - **Renraku-waza en/of renzoku-waza**
 - **Kaeshi-waza**
 - **Hikomi-waza**
- o **Katame-waza**, vanuit randori-vorm
- o **Positie ne-waza**
 - o Elk van de volgende 5 technieken, 2 controle technieken:



- o 1) Uke op zijn rug, Tori tussen de knieën van Uke
- o Tori op zijn rug, Uke tussen de knieën van Tori
- o Uke elleboog – knieën
- o Tori elleboog – knieën, wordt aangevallen door Uke
- o Uke op zijn buik

Deze technieken moeten vanuit tachi-waza (indien mogelijk natuurlijk).

YAKU-SOKU-GEIKO

- 1) Alle technieken moeten vanuit beweging gedaan worden
- 2) Worpen moeten gedaan worden in 4 verschillende richtingen



Ook hier moeten de judoka's ingedeeld worden in niveaus:

1. **Goed**
2. **Goed/gemiddeld**
3. **Gemiddeld**
4. **Gemiddeld/zwak**
5. **Zwak**

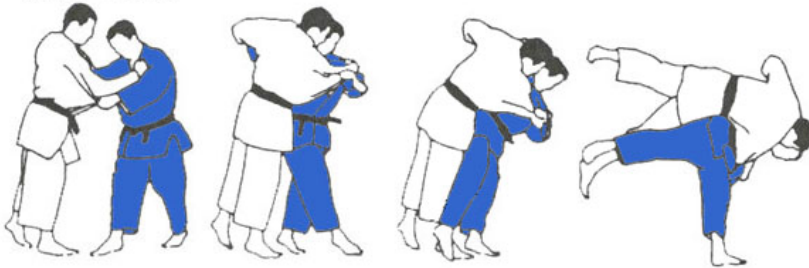
Nu kan begonnen worden met de training maar vergeet niet:

- **Begin met de basisprincipes**
- **Houdt het simpel en de informatie zo kort mogelijk**
- **Houdt het dynamisch**
- **Leren is een individueel proces**

Zwarte band training moet ervaren worden als **plezierig**. U moet de training speels en grappig houden en door dit te doen, moeten de technieken keer op keer **herhaald** worden.

De technieken moeten **aangepast** worden zodat ze **veilig** zijn. Dus in principe betekent dit dat kata-guruma op een knie wordt gedaan, geen sutemi-waza's, kansetsu of shime-waza.

Harai-Goshi



Kata training is erg saai, behalve als u het brengt alsof het heel serieus is en er erg serieus geju-doot moet worden (u mag gerust een beetje overdrijven), dan zult u merken dat de judoka's het accepteren. Hij/zij zal zijn/haar uiterste best doen om het serieus te doen en omdat ze zo serieus bezig zijn, vermaken zij zich. Na de training, als u hen complimenteert met hun serieuze bezigzijn, zult u hun zelfvertrouwen zien groeien. Dus als u het op deze manier brengt, zullen ze u elke keer weer vragen om door te gaan met de kata trainingen, zonder verveeld te raken.

Vergeet niet dat deze trainingen constant dezelfde opbouw moeten hebben en omdat u dit elke week traint, kunt u hun kennis beetje bij beetje uitbreiden. Bijvoorbeeld: u begint met 6 gatame-waza in beweging en na 1 of 2 weken leert u hen er nog eentje bij. Dus de trainingsopbouw is van makkelijk naar moeilijk, begin met ne-waza, ga dan naar tachi-waza en doe daarna kata. Na 1 of 2 jaar zijn de judoka's dan klaar voor het zwarte band examen.





Zwarte band voor Daniel Noorthoek

19-12-2005

Buchten

Daniel Noorthoek is geslaagd voor het 1e Dan examen. Niks speciaals zult u misschien denken. Voor Daniel wel. Daniel is gehandicapt maar deed gewoon examen met de andere kandidaten. Zonder beperkingen. Een indrukwekkende uitvoering van het Nage No Kata. Er ging twee jaar specifieke training aan vooraf. Een half jaar zeer intensief trainde hij met Uke Rene de Vlieger voor dit examen. En het resultaat mag er wezen.



Verslag 1e dan examen:

Door het gladde weer kwamen we er te laat aan. Volg om gekleed en wat warming-up gedaan, konden we al de mat op. Eerst hebben de kamiza (jury) begroet. De spanning steeg. Na dat iik met de eerste worp van de kata's klaar was, viel er een rust over me heen. De rest van het examen vond ik goed lopen. Werkstuk had ik zelf gemaakt. Deze heb ik voor een groot deel afgewerkt. De kamiza vond het wel goed, er zat alles in. Nadat ik het tachi-waza had afgewerk ben ik met ne-waza verder gegaan. Dat liep volgens mij heel goed, want toen ik nog bezig was had de Wil Lusjes (jury) al gezegd, dat het genoeg was. Daarna ben bij andere van mijn groep gaan zitten en wachten. Toen het afgelopen was werd ik als eerste na voren geroepen door Peter Demandt. Hij hield een kleine toespraak en daarna kreeg ik de 1e dan. Later heeft Peter Demandt hem bij mij omgedaan. Werd door iedereen gefeliciteerd.

m.v.g

Daniel



Zoveel talent komt niet vaak voor'

Door MARCO GERLING

BODEGRAVEN - IJdelheid is Jasper Duiniveld niet vreemd. „Hij kijkt in de sportzaal graag in de spiegels om te zien hoe zijn worpen gaan,” zegt zijn vader Jan.



Jasper Duiniveld. FOTO EDWIN HOOGENDOORN

Kijkend in die spiegel zal judoka Jasper tot de conclusie komen dat zijn techniek lang niet onaardig is. Sterker nog: „Hij is een talent,” stelt trainer en sparringpartner IJsbrand Schipperus over zijn pupil. De 30-jarige Jasper, die het syndroom van down heeft, gaat zaterdag 20 mei dan ook voor een unieke prestatie. Dan mag hij in plaats van aan spiegels namelijk aan een examencommissie laten zien hoe goed zijn worpen zijn. Als alles volgens plan verloopt zet Jasper die dag een unieke prestatie neer door zijn tweede Dan binnen te halen.

Schipperus duidt de unieke prestatie. Hij legt uit dat judo oorspronkelijk uit Azië komt maar dat het de Europeanen waren die een klassensysteem voor de banden bedacht hebben met allerlei kleuren. „Officieel kent de sport alleen een witte en een bruine band, waarna de zwarte volgt. Daarna begint het échte judoën eigenlijk pas maar na die eerste zwarte band stoppen velen. Ik ben ongeveer net zo lang met judo bezig als Jasper en ga nu ook voor mijn tweede Dan, de tweede zwarte band.”

Een medewerker van de Nederlandse judobond legt uit dat Jasper inderdaad een 'bijzondere prestatie' neer kan zetten. „Dit komt zeker niet vaak voor maar of Jasper de eerste is kunnen we niet aangeven, omdat er in onze administratie geen onderscheid wordt gemaakt tussen gehandicapten en mensen zonder beperking.”

De examencommissie laat ondertussen aan duidelijkheid niets te wensen over: „Zoveel talent komt niet vaak voor,” citeert trainer Schipperus de commissie waar Jasper al kennis mee maakte. Naast talentvol judoka is Jasper volgens zijn trainer van de Bodegraafse sportschool Goederaad „ook iemand die veel aandacht vraagt en écht een droppie, een lieve jongeman.” Een eigenschap die nog weleens tegen hem werkt, zo legt zijn moeder Ursula uit. „Zijn wedstrijdmentaliteit laat nog weleens te wensen over, omdat hij te lief is voor zijn tegenstanders. Maar gelukkig kan hij steeds beter met zijn verlies omgaan.”

„Hij kan echt wel tegen een stootje,” vervolgt zijn moeder. „Maar ik blijf het moeilijk vinden om hem te zien judoën. Ik denk dat ik de twintigste zenuwachtiger zal zijn dan Jasper zelf maar ik heb er alle vertrouwen in dat het goed komt. De examencommissie heeft al laten weten mindere judoërs te zien slagen.”

Bron www.ad.nl



Zwarte judo-band ondanks dwarslaesie

Zwarte judo-band ondanks dwarslaesie



Van onze correspondent

MARUM, maandag De 27-jarige Cees Roest uit Siegerswoude heeft zaterdag in de gymzaal van Marum de zwarte band judo bemachtigd. De Fries is voorzover bekend de enige in Nederland met een dwarslaesie die deze prestatie heeft geleverd.

Om de juryleden van zijn judokwaliteiten te overtuigen heeft Roest een serie van gevechtstechnieken laten zien. In verband met zijn handicap voerde Cees alleen het grondwerk uit. Dolgelukkig was de judoka met zijn welverdiende zwarte band. „Het is gelukt!” vertelt Roest. Enkele jaren geleden liep

hij een dwarslaesie op bij een auto-ongeluk. Hij was toen al in het bezit van de bruine band. Na de revalidatieperiode besloot Cees weer zijn judopak aan te trekken en naar de judomat te gaan. „Je kunt wel bij de pakken gaan neerzitten, maar daar heb je niets aan”, aldus de judoka. Zijn judoleraar heeft hem

aangespoord om voor de zwarte band te gaan. „Hij heeft de examencommissie benaderd voor het examen. We hebben een programma in elkaar gedraaid dat een zwarte band waardig is. Ik moest nu eenmaal vervangende dingen laten zien”, aldus Roest, die erg in zijn nopjes is met zijn zwarte band. Hij wil met deze pres-

• *Trots toont judoka Cees Roest ten overstaan van zijn clubgenoten zijn bewijs voor het behalen van de zwarte band in het judo. Roest doorstond de zware test ondanks een dwarslaesie die hem vanaf zijn middel verlamt.*

FOTO: FRANÇOIS WIERINGA

tatie graag aan anderen laten zien dat je ondanks een zware handicap nog heel wat kunt bereiken. „Ik hoop dat dit een stimulans is voor andere gehandicapten”, aldus de Fries.



Zwarte band examen zes judoka's JC Prisma

Eindelijk, na 2 jaar training was het tijd voor 6 judoka's van Judoclub Prisma uit Amsterdam om regulier examen te doen voor hun 1^{ste} Dan op 4 maart 2006.

In 2004 begon ik met een speciale training voor G-judoka's met bruine band om op te gaan voor het reguliere examen zwarte band. Dit werd elke zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur gehouden. Na natuurlijk Dik Koene, die zijn 1^{ste} en 2^{de} Dan kreeg door zijn betrokkenheid bij het G-judo en Edward Bossinga, 1^{ste} Dan, die legendarisch is over de hele wereld door zijn briljante judo en die de eerste G-judoka was die werkelijk op regulier niveau zijn zwarte band haalde, is het nu tijd voor de jonkies om hun zwarte band te halen.

Omdat Judoclub Prisma zoveel judoka's met bruine band heeft, was ik gedwongen een keuze uit deze judoka's te maken voor een speciale zwarte band training. Bij deze trainingen werd ik geholpen door Ilse Dozeman, Edward Bossinga, Christel Mulder en Gerard van der Hoogte, die ook voor zijn 1^{ste} Dan zou gaan. Zonder deze mensen zou ik het niet voor elkaar gekregen hebben. Daarom mijn dank voor deze grootse judoka's.

Na 1½ jaar waren de eerste 6 judoka's klaar met hun zwarte band training. In november 2005 nam ik contact op met de Dan Graden Commissie en zij waren erg enthousiast over het feit dat G-judoka's hun 1^{ste} Dan examen gingen doen.



In februari 2006 namen de examinatoren contact op met Ben en mij en wilden ze zien of het waar was dat G-judoka's in staat waren om een examen op regulier niveau en gelijkwaardig aan het reguliere examen te doen. Dit, omdat G-judoka's niet wordt geleerd om iets te doen dat zijn/haar tegenstander kan schaden, dus geen armklemmen, verwurgingen en sutemi-waza's.

Dit zijn goede mensen, die de betekenis van het judo begrijpen en ook inzien dat het G-judo hier een onderdeel van is. Zij hebben ons hierin voortdurend ondersteund.

Zaterdag 4 maart 2006 kwamen we met zijn allen bij elkaar om nog een keer te oefenen. We namen allemaal wat te eten en gingen toen met een touringcar vol judoka's en supporters (ongeveer 40) naar Beverwijk. De examinatoren, Frits van der Werff, Joop Pauwel en A. Huijbers, hadden een speciale mat voor onze judoka's laten leggen en zij hadden een speciaal programma dat onze judoka's moesten laten zien.



Allereerst moesten alle judoka's laten zien wat ze konden op de grond met elkaar. Van gatame waza in beweging (net als in een echte wedstrijd) tot draaien op elke kant (voor, achter, zij en onder, je noemt het maar en ze moesten het doen).

Toen begon het tachi-waza deel. De volgorde van opkomst was, 1^{ste} is Tori, 2^{de} is Uke

1. Thomas Schepen en Tycho van der Werff
2. Ronald Monster en Tycho van der Werff
3. Jim van de Broek en Ilse Dozeman
4. Sacha Mulder en Tycho van der Werff
5. Matthijs van Manen en Tycho van der Werff
6. Gerard van der Hoogte en Tycho van der Werff

Wat ze allemaal moesten doen:

3 series naga-no-kata links en rechts en daarna zoveel worpen als mogelijk in beweging, ook links en rechts. Daarna overnames en combinatieovernames. Alles in beweging.

Gerard liet zelfs, ondanks zijn lichamelijke beperking, een aantal sutemi-waza's en een fantastische ne-waza serie zien, met armklemmen en verwurgingen etc. Elke judoka moest tussen de 20 en 25 minuten lang alles laten zien wat ze konden, maar omdat ze goed getraind waren, was dat geen probleem voor ze.

Onze judoka's deden zo'n mooi examen, dat al de aanwezige reguliere judoka's naar ons keken en dit interessanter vonden dan hun eigen examens.

Frits van der Werff hield een fantastische toespraak voor onze judoka's en vertelde dat ze ALLEMAAL, ja ALLEMAAL, hun zwarte band verdiend hadden. Het was een van de dagen dat ik het trotst was (en ik hield het niet droog van blijdschap). Het was een grootse dag, niet alleen voor het G-judo, maar voor het judo op zich.

We hopen dat aan het einde van het jaar de rest van de groep ook hun zwarte band haalt.

Daarna gaat Judoclub Prisma door met de volgende groep "bruine-banders" klaarstomen voor hun zwarte band. Maar dit werd alleen mogelijk gemaakt door onze fantastische judogroep en vrijwilligers, want zonder hen was het niet mogelijk geweest.

Iedereen bedankt.

Tycho van der Werff
Hoofdtrainer van JC Prisma
www.prismajudo.nl





Literatuurlijst:

- Over passende dagbesteding gesproken.
 - Dat het gewoon is dat we er zijn.
 - Maatschappelijke positie van mensen met een beperking.
 - Sociale Competentie Judo
 - School Sport Stimulering Plan Speciaal Onderwijs
 - Geschiedenis van het G-judo binnen Nederland
 - Overzicht van het G-judo binnen Nederland
 - General information about G-judo
 - Themadag van het Noorden
 - JBN Brochure VI-Judo
 - JUDO for Visually Impaired Athletes
 - Functionele Classificatie van Sporters met een beperking.
 - Dan-graduaties voor Judoka's met een beperking
 - Brochure Individuele Begeleiding topsporters NOC\NSF
 - Bondsvademecum
 - Meer jarenbeleidsplan 2004/2008 NCJG
 - Dat het gewoon is dat we er zijn.
 - Maatschappelijke positie van mensen met een beperking.
 - Jeugdjudo: Gewoon voor de gein
 - Judo "De nieuwe basisleermethode"
 - De Stretching methode
 - Recreatieve sportvormen
 - De Behandeling van het agressieve kind
 - General information about G-judo
 - Themadag van het Noorden
 - JBN Brochure VI-Judo
 - JUDO for Visually Impaired Athletes
 - Functionele Classificatie van Sporters met een beperking.
 - Competitieregels voor G-judo
 - Dan-graduaties voor Judoka's met een beperking
 - Brochure Individuele Begeleiding topsporters NOC\NSF
 - Verantwoord Stoeien
 - <http://www.maakcontact.nl>
 - Correct taal gebruik
- Stichting Ago
D. Kal & J. Vesseur
CPB 2002
Toos van Belzen
Stichting Prisma
Ben van der Eng
Ben van der Eng\NebasNsg
Ben van der Eng
Ben van der Eng
Ben van der Eng
Bruno Carmeni
NEBAS/NSG
JBN-Bondsvademecum
Marjo Duif\NebasNsg
JBN
JBN
D. Kal & J. Vesseur
CPB 2002
Ernst Hart & Paul Lammers
Anton Geesink
Bob Anderson
Ferry Kwee
Redl & Wineman
Ben van der Eng
Ben van der Eng
Ben van der Eng
Bruno Carmeni
Ben van der Eng
Ben van der Eng\JBN
JBN-Bondsvademecum
Marjo Duif\NebasNsg
Yos Lotens
Web-site Rode Kruis



JUDO BOND NEDERLAND



Bijlagen

Aanvraag procedure JBN graduaties G-Judo.

Artikel 26. Graduaties 1^e tot en met 3^e Dan voor G-Judo.

1. De gebruikelijke aanvraagprocedure dient gevolgd te worden en als uitgangspunt gelden de Danexameneisen Judo zoals vermeld in hoofdstuk 6.4.
2. De leraar geeft op de aanvraag schriftelijk aan wat van deze eisen niet haalbaar is voor de betreffende kandidaat. Voor de eisen die i.v.m. de handicap niet haalbaar zijn dient men tegelijkertijd met de aanvraag een alternatief programma mee te sturen. Dit alternatieve programma moet vervangende technieken bevatten, die in aantal, tijd en zwaarte het niet getoonde kunnen compenseren, waaronder een vorm van kata.
3. Op verzoek van de leraar kan een lid van de DGCJ vóór het examen de vaardigheid van de betreffende kandidaat observeren en een advies geven met betrekking tot het wel of niet deelnemen aan een examen en zo ja in wat voor omgeving. Dit advies is niet bindend.
4. De kandidaat doet examen tijdens een techniek examen zoals bedoeld in artikel 12 lid 1 in het district waaronder zij/hij ressorteert. De leraar van de kandidaat kan echter een met redenen omkleed schriftelijk verzoek indienen bij het districtsbestuur van het district waar de kandidaat staat geregistreerd, om het examen te mogen afleggen in de eigen omgeving van de kandidaat. Indien het districtsbestuur dit verzoek afwijst, dient men de motivering hiervan binnen één maand na ontvangst van het verzoek schriftelijk aan de leraar mede te delen. De leraar kan tegen de beslissing in beroep gaan bij het bondsbestuur. Dit beroep dient schriftelijk te geschieden binnen veertien dagen na de ontvangst van de mededeling. De uitspraak van het bondsbestuur is bindend.
5. Als het examen wordt afgelegd in de eigen omgeving, dan worden plaats en tijd afgesproken met de DGCJ. Reiskosten dienen te worden vergoed door de kandidaat. Hierbij worden de tarieven aangehouden zoals deze bij de JBN worden gehanteerd.
6. Indien dit door de handicap van de kandidaat door de begeleider of door de examencommissie noodzakelijk wordt geacht, is het - in afwijking van het gestelde in artikel 14 lid 11 met betrekking tot judoleraar-B - toegestaan dat de begeleider de in dit lid 11 bedoelde opdrachten aan de kandidaat geeft, of op andere wijze de examinatoren assisteert.



JUDO BOND NEDERLAND

Examen aanvraag formulier

van:

Laatste bijstelling dd.

..



I. PERSOONSgegevens

Naam Judoka :
Geboortedatum :
Adres :
Telefoonnummer :
Nationaliteit :
JBN Paspoortnummer :
Lid JBN sinds :
Datum 1^e kyu :
Beperking :
Categorie :
Observatie DGCCJ : ja\nee
Examen omgeving :

Naam school / vereniging :
Nummer school / vereniging :

Naam leraar :
Bevoegdheid leraar : Judoleraar B

Categorie\niveau 1

- De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in de Judo vaardigheidstest.en zal hierbij niet minder dan 80% van het hoogst haalbare niveau kunnen presteren.

Categorie\niveau 2

- De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in de Judo vaardigheidstest.en zal hierbij niet minder dan 60% en niet meer dan 80% van het hoogst haalbare niveau kunnen presteren.

Categorie\niveau 3

- De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in de Judo vaardigheidstest.en zal hierbij niet minder dan 50% en niet meer dan 60% van het hoogst haalbare niveau kunnen presteren..
- Deze judoka begrijpt het merendeel van de gestelde eisen en het doel van het examen.

Categorie\niveau 4

- De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in de Judo vaardigheidstest.en zal hierbij niet minder dan 30% en niet meer dan 50% van het hoogst haalbare niveau kunnen presteren.
- Deze judoka begrijpt het merendeel van de gestelde eisen en min of meer het doel van het examen maar is afhankelijk van de ondersteuning van de begeleider (tori).

Categorie\niveau 5

- De judoka wordt beoordeeld op de technieken die beschreven zijn in de Judo vaardigheidstest.en zal hierbij minder dan 30% van het hoogst haalbare niveau kunnen presteren.
- Deze judoka is afhankelijk van de begeleider (tori) om te voldoen aan de gestelde eisen en heeft enig zins inzicht in het doel van het examen.



II. PERSOONSBEELD

2.1. Levensloop

2.1.1. Judo-ontwikkelingsgeschiedenis

2.1.2. Competitie verleden

2.1.3. Geschiedenis binnen de Judoclub

2.2. Lichamelijke gesteldheid

2.2.1. Aard van de beperking

2.2.2. Bijkomende beperkingen en ziektebeelden

2.2.3. Overige relevante medische en lichamelijke bijzonderheden

2.3. Verstandelijk functioneren & communicatie

2.4. Lichamelijk functioneren

2.4. Sociaal en emotioneel functioneren

2.5. Zelfredzaamheid bij het uitvoeren van de getoonde technieken

2.6. Trainingsgerichtheid



III. Vaardigheidseisen 1^e Danexamen G-Judo

De kandidaat wordt niet geacht de hieronder gebruikte Japanse namencultuur te beheersen.

<u>NAGE-NO-KATA</u>	1e t/m 3e serie.	Opmerkingen/aanpassingen
<u>ANDERS</u>	Eigen kata	
<u>TOKUI-WAZA</u>	Het is toegestaan te starten met een eigen programma, van maximaal tien minuten, waarin tachi-waza en/of ne-waza aan bod mogen komen; er kan aanvullen worden gevraagd.	
<u>TACHI-WAZA</u>	Onderstaande technieken dienen indien mogelijk rechts en links te worden uitgevoerd.	

<u>Nage-waza</u>	de-ashi-barai okuri-ashi-barai hiza-guruma sasae-tsuru-komi-ashi o-soto-gari o-uchi-gari o-uchi-barai ko-uchi-gari ko-uchi-barai	Opmerkingen/aanpassingen

	ippon-seoi-nage morote-seoi-nage tai-otoshi	
--	---	--

	koshi-guruma o-goshi tsuri-komi-goshi harai-goshi uchi-mata	
--	---	--

Alleen voor categorie\niveau 1 & 2	tomoe-nage yoko-tomoe-nage tani-o-toshi sumi-gaeshi	
---------------------------------------	--	--

Het in vier richtingen uitvoeren van een zelf gekozen worp



Alle uitgevoerde technieken staande en op de grond in beweging uitvoeren.	Opmerkingen/aanpassingen	
<u>Renraku-waza en/of renzoku-waza</u>	Drie combinaties van twee worpen. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.	
<u>Kaeshi-waza</u>	Drie overnames op een worp. Dit hoeven geen worpen uit bovenstaande lijst te zijn.	
<u>Hikomi-waza</u>	Een zelf gekozen techniek uit deze groep plus eindcontrole	
<u>Osae-waza</u>	kesa-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame kami-shiho-gatame	Opmerkingen/aanpassingen
<u>Situationeel ne-waza</u> Vanuit elk van de vijf volgende posities, minimaal één controletechniek te maken. De posities zijn: 1. Uke ligt op de rug; tori zit tussen de knieën van uke 2. Tori ligt op de rug, met uke tussen knieën van tori. 3. Uke elleboog - knieën. 4. Tori elleboog - knieën en wordt aangevallen door uke. 5. Uke ligt op de buik. Indien mogelijk dient de judoka deze techniek vanuit tachi-waza te maken.		
<u>Eigen werkstuk</u>		