SPORTSCHOOL
SHINTAI

JUDO SPREEKBEURT

Hieronder vind je diverse informatie die je kunt gebruiken voor het maken van een spreekbeurt over judo.
Sportschool Shintai wenst jou veel succes

Wat betekend judo : Judo betekend “zachte weg”, Ju = zacht / Do = weg, manier.
Wanneer is judo ontstaan : Judo is ontstaan in 1882.
Waaruit is judo ontstaan : Uit de verdedigings sport Ju-Jutsu wat afstamd van de samurai’s.
Wie heeft judo uitgevonden : De japanner Jigoro Kano.

JUDO HISTORIE

De uitvinder van het judo is de Japanner Jigoro Kano (geboren 1860 - gestorven 1938) Doordat Jigoro Kano een kleine lichte man was, en graag even sterk wilde worden als zijn medestudenten begon hij Ju-Jutsu te leren. Ju-Jutsu had immers de naam dat men daardoor van grotere en sterkere tegenstander kon winnen. Jigoro Kano was een hele goede leerling, en hij ging op les bij verschillende leraren. Op een gegeven moment zij zijn leraar dat hij hem alles had geleerd, en dat hij hem niets meer kon leren. Zo een goede leerling was Jigoro Kano.
In 1882 opende Jigoro Kano op tweeëntwintigjarige leeftijd zijn eigen school, Deze school heette "De Kodokan". Jigoro ontwikkelde een eigen manier van lesgeven die hij Judo noemde. In de begin jaren had Jigoro 9 leerlingen die allemaal zwarte band werden. Sommige van hen werden zelfs grote kampioenen. Deze leerlingen zijn in allerlei andere landen, zoals, Amerika, Frankrijk, Rusland, Engeland, Nederland, de judosport gaan promoten en hierin les gaan geven.

In Nederland werd in 1938 voor het eerst in Ju-Jutsu lesgegeven, en een jaar later, dus in 1939 werd er voor het eerst Judo in Nederland gegeven. Ook werd er in Nederland in 1939 een bond opgericht. De Nederlandse Ju-Jutsu Bond. Later is deze naam gewijzigd in Budo Bond Nederland, en weer later in Judo Bond Nederland zoals deze nu heet.

Judo is in 1961 pas echt populair geworden door Anton Geesink. Anton Geesink was namelijk de eerste Europaan die in het Judo de wereldtitel behaalde. Voorheen wisten alleen maar Japanners deze titel te winnen. Drie jaar later in 1964 herhaalde hij deze prestatie, en werd hij Olympisch kampioen. Anton Geesink werd in totaal 1x Olympisch Kampioen, 3x Wereld Kampioen, 23x Europees Kampioen, en meer dan 20x Nederlands kampioen. Verder is Geesink 10e Dan Judo (Shihan). Geesink is 27 augustus 2010 op 76-jarige leeftijd overleden.

Enkele andere boegbeelden van het Nederlandse judo zijn Mark Huizinga en Edith Bosch. Mark Huizinga werd in 2000 Olympisch kampioen en behaalde ook nog 2 bronzen olympische medailles. Ook won hij 5x Europese titels, 14x Nederlandse titels en werd ook nog 8x wereldkampioen militairen. Mark Huizinga is 7e Dan Judo. En heeft in 2008 na de Olympische spelen zijn topsportloopbaan afgesloten. In 2014 won hij het televisieprogramma Expeditie poolcirkel en in 2010 won hij het televisieprogramma eeuwige roem waar hij moest strijden tegen andere ex-sporters.

Edith Bosch is de beste vrouwelijke Judoka die Nederland heeft gekend. Als judoka behaalde zij 3 Olympische medailles (zilver en 2x brons), 2 Wereldtitels, 7 Europese titels en 13 Nederlandse titels. Na haar top sportcarrière nam ze in 2013 deel aan het tv-programma Expeditie Robinson wat ze ook wist te winnen.

De bekende judoka’s van nu zijn: Roy Meijer, Noël van ’t End, Sanne van Dijke, Michael Korrel, Frank de Wit, Juul Fransen.

SPORTSCHOOL
SHINTAI

JUDO SPREEKBEURT

JUDO TECHNIEKEN

Bij het judo heb je verschillende technieken onderverdeeld in verschillende leermethodes. De Judo Bond Nederland heeft een examenprogramma dat is ontwikkeld voor diverse dan graden. Sportschool Shintai heeft haar examen eisen hier ook op afgestemd.

De technieken die we kennen zijn onderverdeeld in:

- Staande technieken (Tachi-Waza)
- Grond technieken (Ne-Waza)

Onder de staande technieken (Tachi-Waza) behoren:

- Beenworpen (Ashi-Waza)
- Heupworpen (Koshi-Waza)
- Schouderworpen (Kata-Waza)
- Armworpen (Te-Waza)
- Offerworpen (Sutemi-Waza)
- Hikikomi-waza
- Overnames en combinaties.

Onder de grond technieken (Ne-Waza) behoren:

- Houdgrepen (Katame-Waza)
- Verwurgingen (Shime-Waza)
- Armklemmen (Kansetsu-Waza)
- Keer- kantel- en passeer technieken.

JUDO GRADEN

Judo graden wil zeggen de banden die je kunt behalen. Deze banden worden onderverdeeld in:

- Kyu Graden (Dit is witte band tot en met de bruine band)
- Dan Graden (Dit is de 1e dan (zwarte band) tot de 12e dan)

De Dan-graden kunnen alleen bij de judobond behaald worden. Voor elke Dan zijn vastgestelde eisen, die men moet voldoen om een volgende graad te behalen. Men kan tot en met 7e dan examen doen door middel van kata en technieken of door middel van wedstrijd prestaties en technieken. De 8e tot en met de 10e dan zijn eregraden die worden verleend als men op nationaal en internationaal niveau een bijdrage levert voor de ontwikkeling van de judosport.

De 12e dan is een symbolische graad, die na de dood van Jigoro Kano aan hem is toegekend, omdat hij de stichter (uitvinder) was van het judo zoals wij het kennen.

De 10e dan is dus het hoogst haalbare. In heel de wereld zijn er nog geen 20 personen die deze graag behaald hebben. In Nederland zijn er 2 personen die dit bereikt hebben.

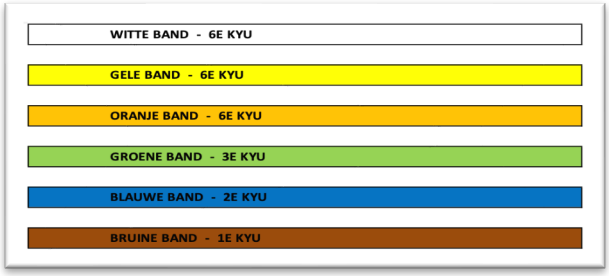
- Anton Geesink, Gepromoveerd tot 10e Dan Judo in 1997 (op 63 jarige leeftijd)
- Jaap Nauwelaers de Age, Gepromoveerd tot 10e Dan Judo in 2008 (op 91 jarige leeftijd)

SPORTSCHOOL
SHINTAI

JUDO SPREEKBEURT

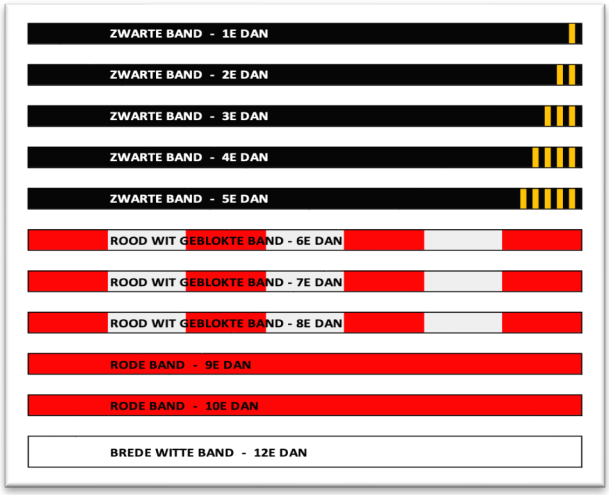
Kyu-graden zijn:

- 6e Kyu Witte band
- 5e Kyu Gele band
- 4e Kyu Oranje band
- 3e Kyu Groene band
- 2e Kyu Blauwe band
- 1e Kyu Bruine band



Dan-graden zijn:

- 1e Dan Zwarte band
- 2e Dan Zwarte band
- 3e Dan Zwarte band
- 4e Dan Zwarte band
- 5e Dan Zwarte band
- 6e Dan Rood wit geblokte band
- 7e Dan Rood wit geblokte band
- 8e Dan Rood wit geblokte band
- 9e Dan Rode band
- 10e Dan Rode band
- 12e Dan Brede witte band



De Dan-graden kunnen we ook als volgt omschrijven.

- 1e t/m 3e dan Lagere dan graden
- 4e t/m 5e dan Hogere dan graden
- Vanaf 6e dan en hoger spreken we van de meestertitel in het judo. Ook Shintai leraar Peter Goossens heeft sinds 2022 de 6e dan judo. Hij is hiermee een van de jongste 6e dan houders in Nederland.

JUDO KLEDING

Zonder kleren aan kunnen we niet judoën. Dus hiervoor hebben we een judopak nodig.
Een judopak noemen we : Judogi
Een judoband noemen we : Obi



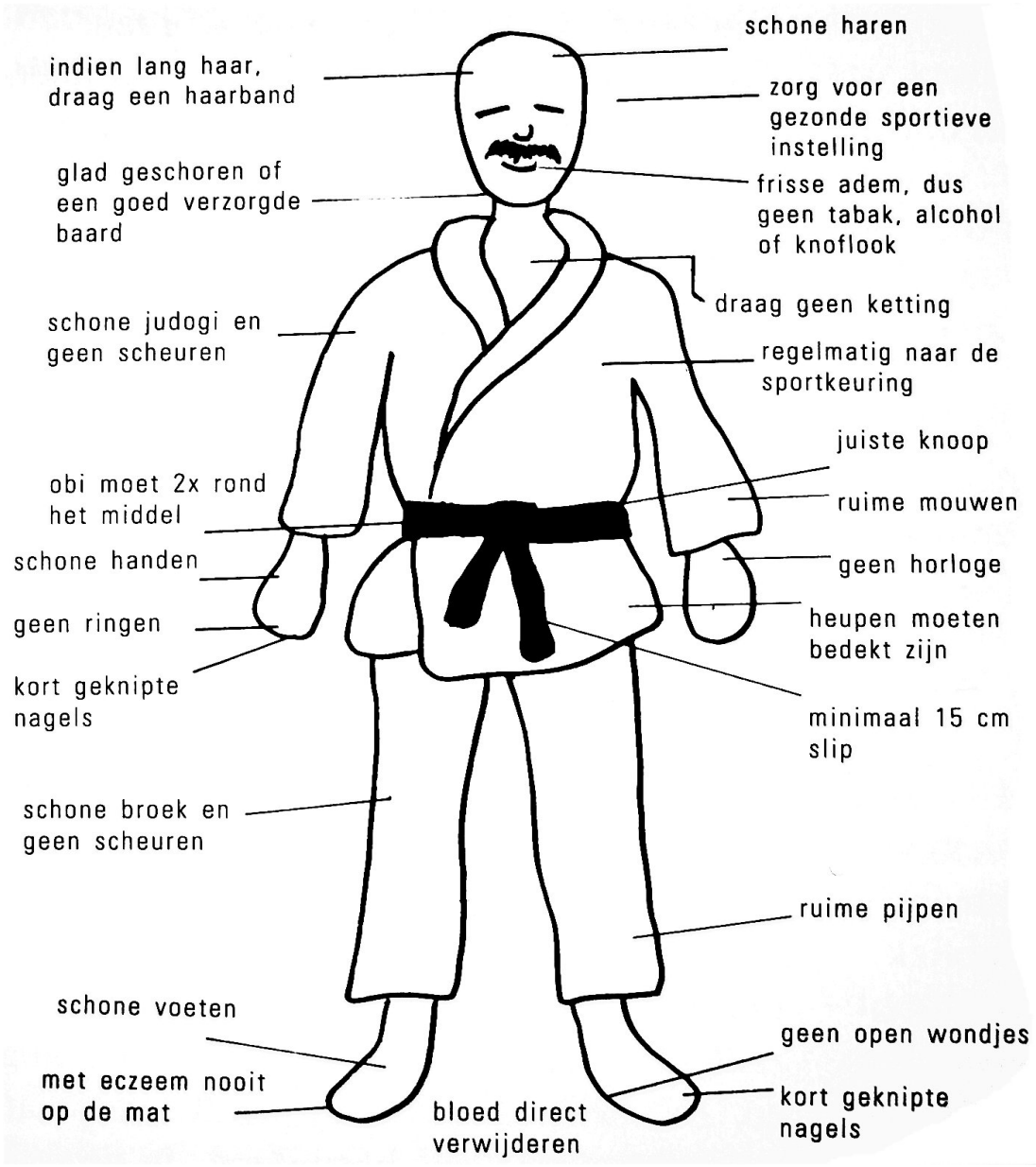
Judopakken zijn gemaakt was wafel katoen en zijn oorspronkelijk wit van kleur. Dit komt nog officieel uit Japan. Tegenwoordig worden op Internationale toernooien ook wel blauwe judopakken gebruikt.
Zo heeft de ene judoka tijdens de wedstrijden een wit pak aan, en zijn tegenstander een blauw pak. Hierdoor kan de scheidsrechter goed het verschil zien tussen beide judoka's. Als beide judoka's een wit pak aan hebben tijdens de wedstrijden kan je het verschil zien aan de band. De ene judoka moet dan een rode band dragen, en de andere judoka een witte band.

HYGIENE

Ook hygiëne is erg belangrijk bij de judosport. We hebben natuurlijk allemaal wat regels waar we onszelf aan moeten houden om de sport zo goed en keurig mogelijk te kunnen beoefenen. Daarom onderstaande regels:

- Men dient schone judokleding te hebben, en deze correct te dragen.
- De nagels dienen schoon en kort geknipt te zijn.
- Men dient buiten de judomat slippers te dragen, en blote voeten op de judomat
- Het haar dient schoon te zijn, en lang haar dient vastgezet te worden (haarband)
- Vrouwen dienen borstonderkleding ('t shirt) te dragen en mannen niet
- Er mogen geen sierraden gedragen worden tijdens de lessen (ringen, oorbellen ed)
- Goed plakkende pleisters op wondjes en dergelijke.

Hieronder zien we een afbeelding zoals we op de mat zouden moeten verschijnen.



JUDO WEDSTRIJDEN

Als judoka kan je natuurlijk voor je plezier (recreatief) judoën, maar je kan ook fanatiek aan wedstrijden meedoen. Als je aan een wedstrijd meedoet, moet je tegen een andere judoka judoën, en deze proberen te gooien met een worp, of onder controle te houden met een houdgreep.

Je kan aan verschillende toernooien meedoen, zoals:

- Clubtoernooien.
- Witte band toernooien.
- Regionale wedstrijden.
- Landelijke wedstrijden / kampioenschappen
- Internationale wedstrijden / kampioenschappen
- Europese kampioenschappen, wereld kampioenschappen, olympische Spelen.

Tijdens een judowedstrijd kan je punten behalen, waardoor je kan winnen van je tegenstander. Je kan staande punten verdienen, maar ook op de grond door een bepaalde techniek toe te passen.

Bij het staande judo kan je punten verdienen door je tegenstander te werpen. De puntverdeling is dan als volgt:

- Waza-ari 7 punten Goede worp (2x een waza-ari is ook Ippon)
- Ippon 10 punten Hele goede worp

Bij het grond judo kan je punten verdienen door je tegenstander in een houdgreep te houden, een armklem te maken of een verwurging toe te passen. Verwurgingen en armklemmen zijn bij de jeugd nog niet toegestaan. Hoe langer je je tegenstander in een houdgreep vasthoudt, met zijn rug en schouders op de mat, des te hoger de score zal zijn. Hieronder zie je hoe lang je iemand moet vast houden om punten te scoren,

- Waza-ari als je iemand 15 t/m 19 seconden in een houdgreep weet vast te houden
- Ippon als je iemand 20 seconden in een houdgreep weet vast te houden

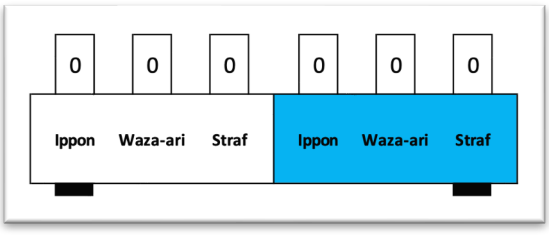
Ook kan je om diverse redenen strafpunten krijgen tijdens een judowedstrijd. De straffen zijn hieronder weer beschreven met het daarbij behorende gevolgen.

- Shido, Een shido is een lage straf. Als je 1x of 2x shido krijgt heeft je tegenstander voordeel. Bij een 3e shido verlies je de wedstrijd met Ippon.
- Hansoku-Make Dit is een hoge straf en betekend een Ippon tegen en diskwalificatie.

Strafpunten kan je krijgen als je bijv: te weinig aanvalt, een schijnaanval maakt, je tegenstander expres pijn doen, afhouden van je armen, schelden tegen de scheidsrechter, op de rode rand stappen, enzovoorts.

Enkele wedstrijdtermen die een scheidsrechter kan gebruiken:

- Hajime Start wedstrijd
- Mate Stoppen
- Osaekomi Houdgreep
- Osaekomi toketa Houdgreep verbroken
- Waza-ari score (7 punten)
- Ippon score (10 punten)
- Sore-mate Einde wedstrijd



Afbeelding van een judo scorebord

JUDOKATA

Naast het wedstrijd judo heeft judo nog een tweede tak van sport. Dit is het Judokata. Kata betekend ook wel “vastgelegde vorm”. Dit zijn werkstukken die je met een partner uit dient te voeren. Je kan dit dus niet alleen uitvoeren.

Om bijvoorbeeld zwarte band judo (1E Dan) te worden dien je het nage-no-kata of het katame-no-kata te beheersen. Er zijn natuurlijk nog een aantal andere kata die je kunt leren / bestuderen.

Om een hogere Judo Dan te kunnen behalen moet je ook steeds meer kata beheersen. Hieronder een overzicht van de verschillende kata:

- Nage-No-Kata — Vorm van werpen
- Katame-No-Kata — Vorm van controle
- Ju-No-Kata — Vorm van souplesse
- Kime-No-Kata — Vorm van beslissing
- Koshiki-No-Kata — Antieke vorm
- Kodokan-Goshin-Jutsu — Vorm van zelfverdediging
- Itsutsu-No-Kata — Vorm van vijf
- Gonosen-No-Kata — Overname kata

Ook het Judokata wordt in competitievorm gedaan. Zo worden er regionale wedstrijden georganiseerd maar ook Nederlandse, Europese en Wereld Kampioenschappen.

Net als met wedstrijdjudo gaan er in Judokata ook de nodige trainingsuren zitten. Je dient namelijk goed afgestemd te zijn op je partner. In competitie kata word je beoordeeld door 5 jury’s. De jury die de hoogste punten geeft en de jury die de laagste punten geeft vallen af en daarna zijn de punten van de drie overige jury’s het eindresultaat. Bij judokata kan je strafpunten krijgen. Men kijkt zelfs aan de stand van de handen, de stappen van de voeten, de uitvoering van de technieken, balans, etc. De kleinste dingen kunnen al punten kosten. Het is daarom dus van groot belang dat beide judoka’s veel met elkaar getraind hebben en dus de kleinste dingen samen afstemmen om op deze manier het beste resultaat te kunnen behalen.

Shintai hoofdtrainer Peter Goossens in specialist in het Nage-No-Kata en het Katame-No-Kata. Hij heeft vele internationale kata toernooien gewonnen en is met 16 Nederlandse titels recordhouder in Nederland.



Katame-no-kata – Vorm van controle


Ju-no-kata – Vorm van Souplesse

SPORTSCHOOL
SHINTAI

JUDO SPREEKBEURT

SAMENVATTING SPREEKBEURT

Wat is judo	: Judo is een sport waarbij zowel aanval en verdediging belangrijk is. Je leert hoe je je tegenstander kunt werpen en hoe je hem/haar op de grond onder controle kunt houden. Ook leer je verdedigingen op aanvallen van de ander. Deze aanvallen en verdedigingen wisselen elkaar af. Het is eigenlijk vechten zonder gemeen te zijn.
Judo betekend	: Zachte weg
Judo is ontstaan in	: 1882
Judo is uitgevonden door	: De Japanner Jigoro Kano
Naam eerste judoschool	: De Kodokan in Japan
Judo is ontstaan uit de sport	: Ju-Jutsu wat weer afstemt van de samurai's (de gevaarlijke stoten, trappen en klemmen zijn eruit gehaald)
Judo in Nederland	: Vanaf 1939
Judo populair in Nederland	: Vanaf 1961 doordat Anton Geesink wereldkampioen werd.
Judo technieken	: Staande technieken (tachi-waza), Grondtechnieken (Ne-waza)
Staande technieken	: Been,- heup-, schouder-, arm-, offerworpen en hikikomi-waza technieken.
Grond technieken	: Houdgrepen, verwurgingen, armklemmen, kantel- en passeertechnieken
Judo Graden	: Kyu-graden en Dan-graden
Kyu graden	: Wit, Geel, Oranje, Groen, Blauw, Bruin,
Dan Graden	: 1^{e} t/m 5^{e} Dan - Zwarte band 6^{e} t/m 8^{e} Dan - Rood wit geblokte band of zwarte band 9^{e} en 10^{e} Dan - Rode band of zwarte band 12^{e} Dan - Brede witte band (alleen Jigoro Kano)
Judokleding	: Witte jas en broek + band (judopak = judogi / band = obi)
Judowedstrijden	: club, regionaal, landelijk, EK, WK, Olympische spelen
Wedstrijdpunten	: Waza-ari (7 pnt) – Ippon (10 punten)
Wedstrijd strafpunten	: Shido (kleine straf) en Hansuku-make (ippon tegen)

SPORTSCHOOL
SHINTAI

JUDO SPREEKBEURT

Olympische kampioenen : Nederland heeft slechts 3 olympische kampioenen
- Anton Geesink 1964 alle categorieën
- Wim Ruska 2x 1972 zwaargewicht en alle categorieën
- Mark Huizinga 2000 -90 kg

Judokata : Vastgelegde vormen die je samen met een partner demonstreert.
(dit dien je voor zwarte band te beheersen)

TIPS VOOR JE SPREEKBEURT

- Zoek op tijd allerlei informatie op (hierboven vind je al heel veel)
- Neem je judopak en je judoband mee en doe deze aan tijdens de spreekbeurt.
  Je kan natuurlijk ook de zwarte band aandoen die in de spreekbeurttas zit !
- Neem als je lid bent van de judobond je paspoort mee.
- Als je aan wedstrijden meedoet kan je hier ook iets over vertellen.
  Je kan natuurlijk ook een prijs meenemen die je weleens gewonnen hebt.
- Vertel waar jij op judo zit, en laat bijvoorbeeld een clubembleem zien.
- Als er een klasgenootje ook aan judo doet kan je wat voordoen voor de klas. (zonder te werpen)
- Probeer je spreekbeurt uit je hoofd te leren.
- Als je de spreekbeurt uit je hoofd kent, oefen hem dan eens voor de spiegel. Je vindt dit misschien gek, maar probeer het eens. Lees je spreekbeurt nooit op, dit is saai!
- Houdt je spreekbeurt een keer thuis voor je ouders. Dat helpt heel goed tegen de zenuwen.
- Probeer tijdens het oefenen de foto's of plaatjes op de juiste plek in je verhaal te laten zien.
- Onze judoclub heeft een speciale spreekbeurttas die je mag lenen voor je spreekbeurt!



SPORTSCHOOL SHINTAI



SPORTSCHOOL SHINTAI

JU

柔

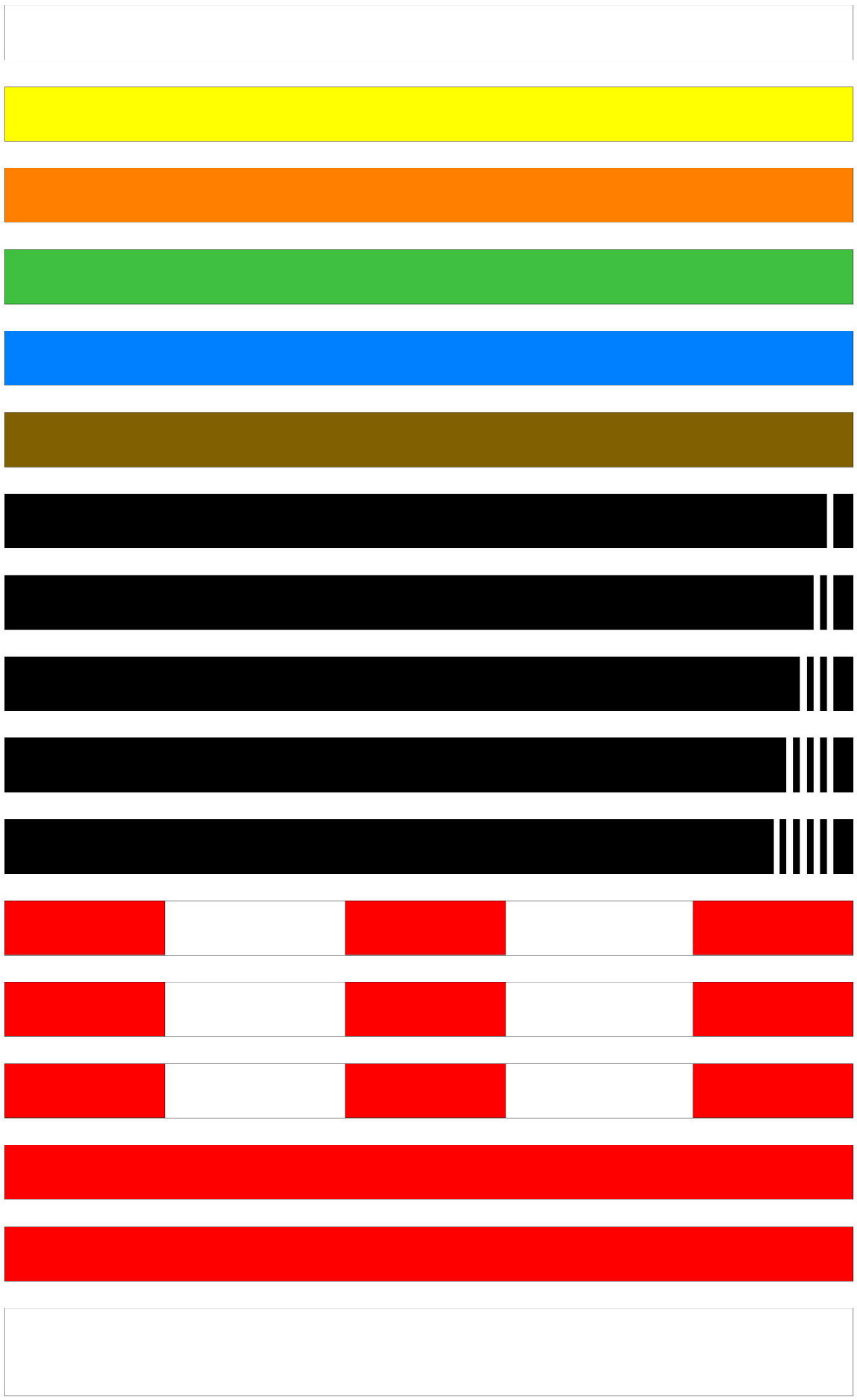
DO

道

JUDO

SPORTSCHOOL SHINTAI

Judo Graduaties



6e Kyu - Witte Band

5e Kyu - Gele Band

4e Kyu - Oranje Band

3e Kyu - Groene Band

2e Kyu - Blauwe Band

1e Kyu - Bruine Band

1e Dan - Zwarte Band

2e Dan - Zwarte Band

3e Dan - Zwarte Band

4e Dan - Zwarte Band

5e Dan - Zwarte Band

6e Dan - Rood/Wit geblokt
of Zwarte Band

7e Dan - Rood/Wit geblokt
of Zwarte Band

8e Dan - Rood/Wit geblokt
of Zwarte Band

9e Dan - Rode Band
of Zwarte Band

10e Dan - Rode Band
of Zwarte Band

12e Dan - Brede Witte Band

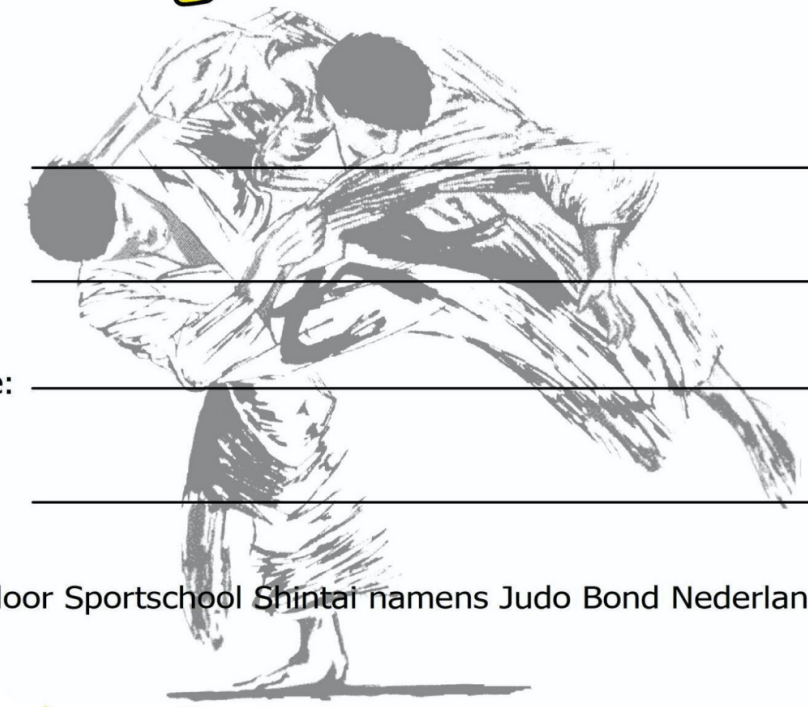
De 10e Dan is de hoogst haalbare graad in judo. Slechts enkele mensen in de wereld hebben deze graad behaald. In Nederland is de 10e Dan behaald door Anton Geesink en Jaap Nauwelaerts de Age.
De 12e Dan is een symbolische graad voor de Japaner Jigoro Kano. Deze graad is na zijn dood aan hem toegekend omdat hij de uitvinder was van het judo.



SPORTSCHOOL SHINTAI

Gele band judo - Oranje Slip

Diploma



Naam: _____

Geb.datum: _____

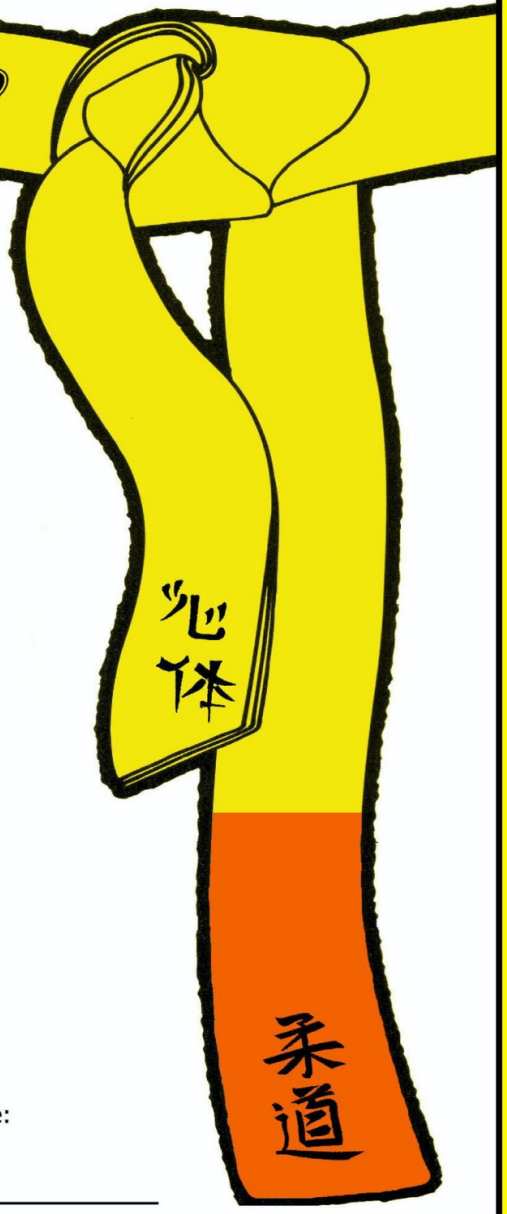
Uitgereikt te: _____

Datum: _____

Uitgereikt door Sportschool Shintai namens Judo Bond Nederland

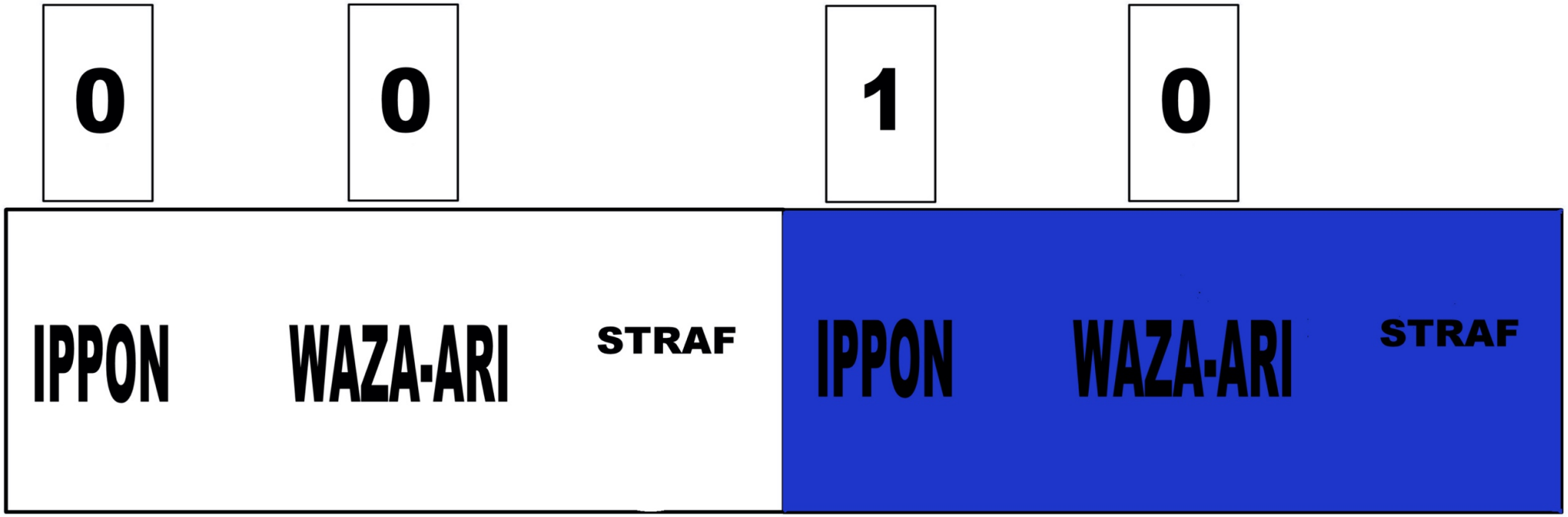
Examen Commissie:

_____



SPORTSCHOOL SHINTAI

JUDO SCOREBORD





Anton Geesink

SPORTSCHOOL SHINTAI



Willem Ruska

SPORTSCHOOL SHINTAI



SPORTSCHOOL SHINTAI



World Championships Judo Kata
Katame-no-kata
4e place Peter Goossens & Hans van Raak

SPORTSCHOOL SHINTAI



European Championships
Judo Show
Team Netherlands - 1e place

SPORTSCHOOL SHINTAI