

# Spreekbeurt over Judo

*Een handige hulp voor je spreekbeurt of werkstuk - Sportschool Herbert, Ede*

---

Hoi! Ga je een spreekbeurt of werkstuk maken over judo? Wat leuk! In dit pakket vind je alles wat je nodig hebt: wat judo is, waar het vandaan komt, de banden, de regels en wat leuke weetjes. Je mag alles overnemen en zelf mooier maken met je eigen woorden en plaatjes.

## Wat is judo?

Judo is een Japanse vechtsport. Het woord judo betekent 'de zachte weg'. Dat klinkt gek voor een vechtsport, maar het betekent dat je niet met kracht wint, maar slim gebruikmaakt van de beweging van de ander. In judo leer je gooien (werpen), houdgrepen en hoe je veilig kunt vallen. Je doet judo op een zachte mat die de tatami heet, en je draagt een judopak: de judogi.

## De geschiedenis van judo

Judo is bedacht door een Japanse meneer die Jigoro Kano heette. In het jaar 1882 opende hij in Japan zijn eigen school, het Kodokan. Kano had vroeger een oude vechtsport geleerd die jiu-jitsu heette. Hij vond sommige bewegingen gevaarlijk en haalde die eruit. Zo maakte hij een nieuwe sport waarbij je vooral leert om sterker en beter te worden als mens: dat werd judo.

Judo werd al snel heel populair. In 1964 werd judo zelfs een Olympische sport. Nu doen over de hele wereld miljoenen kinderen en volwassenen aan judo.

## De banden en graden (de kleuren)

In judo zie je aan de kleur van je band hoe ver je al bent. Je begint met wit en wordt steeds beter. Voor elke band moet je nieuwe dingen leren en een examen doen. Dit is de volgorde voor kinderen:

- Wit - hier begint iedereen
- Wit-geel
- Geel
- Geel-oranje
- Oranje
- Oranje-groen
- Groen
- Blauw
- Bruin
- Zwart - dit is de hoogste band, voor judoka's die heel veel hebben geleerd

Iemand die judo doet noem je een judoka.

## De regels en de waarden van judo

Bij judo gaat het niet alleen om winnen. Je leert ook hoe je een aardig en sterk mens wordt. Dit zijn de belangrijkste waarden:

- Respect: je groet altijd je tegenstander en je leraar (de sensei) met een buiging.
- Zelfbeheersing: je blijft rustig en doet niemand expres pijn.
- Doorzetten: vallen hoort erbij, je staat gewoon weer op en probeert het opnieuw.
- Samen: zonder een partner kun je niet trainen, dus je zorgt goed voor elkaar.

Een paar regels op de mat: je houdt je nagels kort, je draagt geen sieraden, en je doet je schoenen uit. Je wint een wedstrijd met een mooie worp (dan roept de scheidsrechter 'ippon!') of door iemand in een houdgreep te houden.

## Leuke weetjes over judo

- Judo betekent letterlijk 'de zachte/flexibele weg'.
- De mat heet tatami en het judopak heet judogi.
- Voor het oefenen van vallen is er een speciale techniek: de valbreekval. Daardoor doe je jezelf geen pijn.
- De hoogste eer in judo is niet een gouden medaille, maar de zwarte band.
- Nederland heeft topjudoka's gehad die Olympisch goud wonnen, zoals Anton Geesink en Wim Ruska.

## Zelf judo proberen?

Een spreekbeurt over judo wordt nog veel leuker als je het zelf hebt geprobeerd! Misschien mag je je judopak en band meenemen naar de klas, of een worp laten zien. Wil je zelf eens judo proberen? Bij Sportschool Herbert in Ede kun je gratis een proefles meedoen. Wie weet sta jij straks zelf op de tatami!

Veel succes met je spreekbeurt of werkstuk!

### Tip: leen een spreekbeurt-judo-tas!

Bij Sportschool Herbert kun je gratis een spreekbeurt-judo-tas lenen met een judopak en materialen om aan de klas te laten zien. Stuur een mailtje naar [info@sportschool-herbert.nl](mailto:info@sportschool-herbert.nl) of vraag het aan de balie.