Iets over judo vertellen, dat is niet zo moeilijk.

**Judo is goed voor iedereen**

Eigenlijk moet iedereen een paar jaar in zijn leven het judospel gespeeld hebben. Dat judospel kan simpel worden beschreven als een geregle­menteerd stoeien, een spel van aanval en verdediging waarbij het beheerst omgaan met elkaar centraal staat. Accepteren, respecteren en vertrouwen zijn wezenlijke kenmerken van het judospel. JUDO is lol voor twee: samen gestoeid, samen geboeid en samen vermoeid.

Judo houdt je gezond. Met judo train je je lichaam. Door judo krijg je zelfvertrou­wen: je hoeft niet meer bang te zijn voor een ander, je weet wat je waard bent. Judo is ook tegelijk een ontspanning en fijn voor iedereen, zelfs voor oudere mensen met een beperking.

Is Judo gevaarlijk? Niets is minder waar. Veel tijd wordt besteed aan conditie verbetering en valtechnieken. Bij judo leer je eerst goed vallen. Dit kan zeer goed van pas komen. Val je van je fiets of word je omver gelopen dan maak je automatisch een judorol achterwaarts waardoor je je niet bezeert. Of denk eens aan een skiër die de berg afkomt en komt te vallen: een judo-rol voorover en hij gaat weer verder.

Wisten jullie dat het aantal vormen van bewegingen in judo enorm veelzijdig is? De meest voorkomende basisvormen van het bewegen bij judo zijn: duwen, trekken, rollen, tillen, draaien, hinken, stappen, springen, kruipen en balanceren.

“We hebben de kinderen en jongeren in de afgelopen maanden zien groeien”. Zij durven beter hun grenzen aan te geven en staan met meer zelfvertrouwen op de judomat. De kinderen en jongeren hebben geleerd dat de regels op de mat anders kunnen zijn. Spelenderwijs en in beweging met elkaar leren de kinderen en jongeren via judo elkaar vertrouwen en hoe ze moeten samenwerken. Wederzijds respect is hierbij van groot belang.

In Odijk is er een judovereniging: SV Odijk Judo. Iedere donderdag is er les in de Sporthal de Lindenhof. Er wordt getraind in drie groepen:

1. 17.30-18.30: leeftijd 6-9
2. 18.30-19.30: leeftijd 9-12
3. 19.30-20.30: leeftijd 12+

Kom gerust een keertje meedoen; je hebt in het begin geen judo-pak nodig.



