

Op woensdag 15 september begon de Judo Academy Noord Nederland met het geven van judolessen in de Rodenburghal in Leek. In een tijdsbestek van twee maanden hebben al zo'n 35 kinderen zich aangesloten. In de leeftijdsgroepen van 5 en 6 jaar, 7 en 8 jaar en 9 tot en met 11 jaar worden lessen gegeven. Normen en waarden, het aanleren van motorische vaardigheden en bovenal plezier in bewegen staan voorop bij Judo Academy Noord Nederland.



'HET BEGINT BIJ ONS MET PLEZIER'

# Judo is meer dan een sport

**H**et is een bewuste keuze van trainer John van der Meer, die de kinderen meer wil bijbrengen dan alleen de technieken van de judosport. "Het spelendwijs aanleren van vaardigheden speelt bij ons, vooral in de beginjaren, een belangrijke rol", geeft hij aan. Als voorbeeld noemt hij het vallen, een belangrijk onderdeel van het judoën. "Je kunt vanaf het begin de traditionele judorol leren. Echter, wij kiezen ervoor om op een andere manier te leren vallen. Bijvoorbeeld met behulp van een skippybal, hoepel, voetbal of door over elkaar heen te rollen en dan te ervaren hoe je uitkomt en moet vallen. Wat blijkt, op latere leeftijd hebben kinderen daar veel meer profijt van, ze leren daardoor beter vallen." Wat John maar wil aangeven is dat het spelendwijs leren van judo beter aanslaat bij de jeugd. "Onbewust maken ze natuurlijk wel kennis met allerlei onderdelen van judo. Zo werk ik al jaren en ik heb daar goede ervaringen mee."



## JUDOTRAINER

Het zijn ervaringen die John opdeed in een reeds lange carrière als judotrainer. Die voerde hem langs de opleiding tot Master in coaching aan de Johan Cruyff University, het begeleidingsteam van Henk Grol en Kim Polling, 7 jaar jeugdtrainer bij de vermaarde judoclub Kenamju, waar de gebroeders Van der Geest vroeger furore maakten, en uiteindelijk sinds 2016 op Papendal, waar de beste judoka's van ons land gezamenlijk trainen. Familieomstandigheden noopten hem ertoe om terug te keren naar Groningen. Hij werd vervolgens gevraagd door het Regionale Training Centrum in Heerenveen en geeft daarnaast onderwijs op het CIOS en de Hanzehogeschool. Daarnaast begon John met de Judo Academy Noord Nederland, waar inmiddels 125 leden actief zijn.

“ Je groeit als mens en dat is waar het bij ons, naast het leren judoën, om gaat ”

Hij startte op 1 januari 2020 in Groningen en afgelopen september kwamen daar Harkstede en Leek bij. Corona gooide aanvankelijk roet in het eten voor de start in 2020. "Maar, achteraf was dat minder vervelend dan verwacht. Ik had daardoor namelijk meer tijd om mijn plannen verder uit te werken en ik kon mijn visie op judo nog beter gaan opzetten. Kwaliteit in lessen en plezier in judo staan daarbij voorop. Immers, de basis van elke sport is plezier."

## BENADERING

Op de vraag of hij daarmee bepaalde zaken specifiek anders doet dan andere judoverenigingen, antwoordt John: "Bij ons staat een holistische benadering centraal. Ik geloof dat wanneer je je

ontwikkelt als mens, dat je jezelf ook kunt ontwikkelen als sporter. Alles om je heen en in jezelf is energie en energie verbindt. Wat je tijdens de judolessen leert, kun je later ook toepassen in de maatschappij. Ik streef ernaar dat de kinderen zich elke training ontwikkelen en beter proberen te worden. In het judo is het zo dat je niet in de hand hebt hoe goed je tegenstander is. Wat je wel in de hand hebt is je eigen ontwikkeling, die je jezelf met plezier eigen maakt."

Het is een visie die John tijdens zijn carrière als judoka en trainer heeft ontwikkeld. Niet voor niets werd hij door de judobond gevraagd mee te schrijven aan een meerjaren opleidingsplan. "Aangezien er meerdere mensen hebben meegewerkt aan het MJOP is het document van de Judobond nog teveel een poldermodel geworden, ik wil graag voorloper zijn van een nieuw concept! Een nieuwe benadering van de sport."

## IEDEREEN WELKOM

Bij de Judo Academy Noord Nederland is iedereen welkom die het leuk vindt om te bewegen en om te judoën. "En dan maakt het niet uit of je uiteindelijk ook aan wedstrijden mee wilt doen. Zowel op recreatief als op wedstrijd niveau kun je bij ons terecht. Uiteindelijk gaat het erom dat iedereen zich bij de Judo Academy Noord Nederland thuis voelt en met plezier kan sporten."

En ja, ook kinderen die zich wat minder goed kunnen concentreren kunnen meedoen. John: "Het is binnen een groep juist mooi wanneer er kinderen met een diverse achtergrond bij zitten. De een is beweeglijk, de ander rustig, dat mag allemaal. Wij laten de kinderen veel bewegen, er is altijd actie. Daarnaast staan leren luisteren, samenwerken en discipline voorop. Je groeit als mens en dat is waar het bij ons, naast het leren judoën, om gaat."

Interesse? Kijk op [www.judoacademy-nn.nl](http://www.judoacademy-nn.nl) voor meer informatie.

