

1. De bezochte les / training	
Plaats:	
Leiding:	
Datum en tijd:	14-11-02 18.30-19.30
Thema:	Zwijgles
Naam Cursist:	Mark Donners

2. De groep jeugdigen		
Aantal:	15	9 jongens 5 meisjes
Leeftijd:	6 t/m 10 Jaar	
Vaardigheidsniveau:	6 ^e t/m 2 ^e kyu	
Bijzonderheden:	De geobserveerde les had het thema zwijgen. Tijdens de les mocht er door niemand iets gezegd worden. Niet door de judoka's, niet door de ouders en ook niet door de leiding.	

3. Doelstelling:
<p>De les zal zeker anders verlopen dan alle voorgaande observatielessen. In deze les wordt er eigenlijk alleen gebruik gemaakt van gebaren en niet verbale communicatie. Als doel van de observatie heb ik gesteld:</p> <ul style="list-style-type: none">- Het observeren van de verschillende gebaren tussen leraar en leerling.- De reacties van de judoka's hierop.(komt alles juist over?)- Hoe ziet de les er in grote lijnen uit en in hoeverre verschilt dit van de normale lessen.

4. De lesinhoud in grote lijnen.

Rennen over de mat achter elkaar in een acht vorm.

Daarna naar de overkant van de mat (lange weg) volgens een oefening welke de leraar steeds eenmaal voordoet. (rennen, hinken, huppen, galoppa, springen, ebi etc.) Het corrigeren gebeurt door het aantikken van de judoka om hem/haar vervolgens te laten kijken terwijl de leraar eerst de oefening op de foute manier voordoet, daarna op de juiste.

Vervolgens gaan de judoka's na elkaar (in een rij) valbreken. Ook hier doet de leraar steeds de oefening voor. Corrigeren gebeurt voornamelijk tijdens het valbreken en is nu eigenlijk alleen nodig bij de beginnende judoka's. (b.v. hand in de nek bij voorwaartse rol ter bescherming van de judoka). De warming up duurde langer dan normaal. (Het doel van de zwijgles is zwijgen en de judotechnische inhoud mag dan best minder gecompliceerd zijn.)

Er wordt vervolgd met een tweetal worpen welke de judoka's allemaal al eerder geoefend hebben. Kubi Nage en Koshi Garuma. De leraar heeft ook spreekverbod en kan dus geen mate roepen om de aandacht te krijgen van de leerlingen. Hij doet dit nu door in de handen te klappen. De leerlingen weten gelijk dat ze naar de leraar moeten kijken die vervolgens weer een aanwijzing laat zien. b.v. wijst hij naar rode rand wanneer hij wilt dat de judoka's daar gaan zitten. Om de technieken te demonstreren trekt hij bijvoorbeeld heel overdreven met een hand aan de mouw van uke terwijl hij er met de andere op wijst. Om de werprichting aan te geven wijst hij naar zijn neus en vervolgens naar de werprichting, waarna hij de worp uitvoert. Ook wordt er later een verbinding voorgedaan waarbij uke hara moet geven. Dit beeld de leraar uit daar met zijn hand de hand van uke in zijn rug te plaatsen waarna hij heel overdreven met een holle rug gaat staan. Na de kern is de les vervolgd met verschillende randori vormen waarbij steeds gebruik gemaakt werd van de werklijn. (werklijn: judoka's gelijk verdeeld over de mat tegenover elkaar.) Om het begrip werklijn aan te geven had de leraar op een groot stuk papier het woord werklijn afgedrukt zodat hij deze kon laten zien. (uitleg van werklijn was niet nodig omdat dit bijna elke les gebruikt wordt.)

De afsluiting van de les bestond uit een tikspelletje.

5. De gebaren van de leraar

Correctie van de oefeningen gebeurt door gebaren en/of voordoen. Enkele gebruikte gebaren:

- wijsvinger onder oog : Opletten
- wijsvinger schudden : Fout
- Duim omhoog: Goed
- Wijsvinger voor mond : Zwijgen
- Bij kind hand voor de mond doen(uitbeelden, geen contact) : Zwijgen
- Gebaar van pleister over de mond doen bij kind: (zwijgen)
- Judoka doordringend aankijken wanneer hij/zij misdraagt
- In handen klappen voor aandacht
- Tijdens voordoen ledematen aantikken om iets duidelijk te maken.(b.v. binnenkant eigen voet, knie uke voor Hiza-garuma)

Als een judoka een oefening fout doet dan wordt er vaak gekozen om de techniek nog eens voor te doen bij de betreffende judoka. Eerst op zijn manier met een duidelijke aanwijzing naar de fout. Vervolgens op de juiste manier, in ieder geval zo, dat de judoka doorheeft waar de fout zit.

6. Afwijkingen ten opzichte van een normale les

- Het groeten aan begin en einde van de les gebeurt normaal nadat de hoogte graad daar het woord voor geeft. Tijdens de zwijgles echter wordt er gegroet wanneer de aanzet geeft hiervoor.
- De enorme stilte. Met uitzondering van een beetje gegiechel in het begin van de les, was het volledig stil.
- De inhoud van de les bestond uit eenvoudige oefeningen of uit oefeningen die iedereen als een gedaan had.
- De warming-up duurde veel langer dan anders.

7. Conclusie's

De zwijgles is een heel bijzondere les. Zelf had ik niet gedacht dat het mogelijk was om tijdens een judoles alle kinderen een heel uur, letterlijk, stil te krijgen. Volgens de leraar is dit te wijten aan een aantal zaken. Ten eerste is de zwijgles reeds weken vooraf aangekondigd en zijn de judoka's er regelmatig aan herinnerd. Ten tweede is de inhoud van de les zo eenvoudig mogelijk gehouden. Tenslotte is het de kunst om zelf ook niets te zeggen zodat de leraar het juiste voorbeeld geeft.

Zelf heb ik gemerkt dat de judoka's elkaar aansteken. Als één judoka begint te praten dan steekt dat andere judoka's aan. Dat werkt ook anders om, als één judoka begint te praten, wordt hij door de andere gecorrigeerd. In het begin van de les zochten de judoka's aandacht van elkaar en er werd ook wel stilletjes een en ander afgegiecheld.

Hoe verder de les verliep, hoe stiller het werd. Op een gegeven moment kregen de judoka's niet meer de aandacht van elkaar en was iedereen bij de les. Juist door het niet gebruiken van woorden was het opletten extra belangrijk. De oefeningen welke door de leraar gedemonstreerd werden, kwamen helder en duidelijk over. De beste verklaring die ik daar voor kan bedenken is dat je, om een techniek goed over te brengen zonder verlies van inhoud, voor de ontbrekende woorden wel moet corrigeren met gebaren.

Persoonlijk vond ik dit een van de meest waardevolle observaties en ik zal het begrip zwijgles dan ook zeker meenemen in mijn eigen doceren.

Opmerking stagebegeleider:

Handtekening
Stagebegeleider: