

## Hvad er judo?

*Så længe der har eksisteret ord for kamp og leg, har man gerne kaldt kampen for en leg. (...) Ofte forekommer det, som om de to begreber flyder over i hinanden.*

Den hollandske kulturhistoriker Johan Huizinga i Homo Ludens, 1963, s. 94.

Kampleg har flere socialiserende virkninger: kommunikation, forhandling, tilknytning og venskaber i grupper, tryghed og samarbejde (Winther-Lindquist, 2020; Rasmussen, 1992).

Vi skal huske, at vi Homo sapiens er et væsen, der har en legetrang som et iboende biologisk instinkt, men at mennesker heldigvis også kan tænke over vores adfærd, kultur og værdier.

## KAMPFILOSOFI

I den japanske kampfilosofi er relationen og den proces, som kæmperne gennemgår sammen, vigtigere end kampens resultat. Uke modtager ikke modstanderens teknik passivt. Tværtimod forsøger uke at modtage toris angreb på egne præmisser, i modsætning til total resignation eller stædig modstand. Det handler om at absorbere kraften i angrebet, bøje sig om nødvendigt og derefter hurtigt komme på benene igen og fortsætte kampen (Kent, 1968; Lowry, 1995). Ukes mentale og fysiske tilgang til det, vi i Vesten opfatter som nederlag, anses i den japanske kampfilosofi som nye begyndelser og læringsmuligheder. Når børn og unge undervises i kampleg og kampkunst, kan begreberne tori og uke introduceres med det formål at udfordre vores vestlige kulturs overvældende fokus på vinderen. Disse begreber besidder et potentiale til at sætte fokus på kampens kvaliteter. Den japanske kampfilosofi skal ikke misforstås; både tori og uke ønsker at vinde.

Grundtvig var optaget af den livgivende kamp, der giver mulighed for vekselvirkning, udveksling af ressourcer og generøsitet (Eichberg & Bøje, 1997). For Grundtvig handlede det om at vække kappelysten og turde indlede kampen for at opnå fred. Med Grundtvigs kampfilosofi som udgangspunkt kan man anskue kampleg og kampkunst som kropslige dialoger. Det er afgørende, hvilken ånd kampen udkæmpes med. Der er en betydelig forskel på om en kamp, er respektfuld og indeholde en livgivende energi, eller om den er hensynsløs og indeholder en destruktiv energi. De livgivende kampe rummer glæde, mod og lyst, hvorimod de destruktive kampe typisk er præget af frygt, selvhævdelse og bitterhed. Grundtvigs kampfilosofi kan udgøre et kulturelt alternativ til sportens forråelse og konkurrencestatens pædagogik (Korsgaard, 2018).

## Hvordan judo?

De forskellige kampkunstteknikker har individuelle særtræk, men bag dem ligger principper, som går på tværs af alle kampkunstdiscipliner. Kampsportsteknikkerne og -taktikkerne afhænger af kroppens proportioner samt biomekaniske muligheder og begrænsninger. Kroppen er et naturfænomen, der er underlagt fysiske love som tyngdeloven og Newtons anden lov (kraft = masse x acceleration). Kroppens placering i forhold til tyngdekraften, understøttelsesflader og vægtstangsprincippet er derfor vigtige aspekter, som man kan opnå essentiel viden om i kampkunstundervisning (Dervenis & Lykiardopoulos, 2007)

### 1. Princip: Bevægelse og forberedelsen til angreb

- Inden du angriber en modstander i kampkunst, skal der helst være bevægelse.
- Undgå at spille med på modstanderens strategi. Definér en kampsituationen, så den giver frihed til at manøvrere, samtidig med at man begrænser modstanderens frihed til at manøvrere.

### 2. Princip: Balance og balancebrydning.

- Bevægelsen bør ideelt set føre modstanderen til en position, hvor hans balance forstyrres – en balancebrydning.
- Kanalisér konkurrentens angreb videre, således du bevarer initiativet.
- Etablér en passende rytme og læs kampens bevægelse og timing.
- Fokuser på modstanderens momentum og udnyt den energi, der ligger i hans angreb, ved at anvende hans vægt og styrke til din fordel.

### 3. princip: Angrebsudførelse og vægtstangsvirkning

- Forbliv uforudsigelig, så modstanderen så sent som muligt opdager hvornår og hvordan, man angriber.
- Igangsæt et kraftfuldt angreb, der tvinger modstanderen til at træffe vanskelige valg: enten at svække sin egen position eller reagere på dit angreb.
- Maksimal effekt ved minimal indsats” (Jigoro Kano i Yoffie og Kwak, 2001; Bonde, 1989).

## Kampånd

Kampens ånd handler om at italesætte de værdier og den kultur, der skal være styrende for praksis og oparbejde en praksis, hvor det er normen, at børn og unge tager hensyn til hinanden. Det handler om at påskønne, når deltagerne kæmper på en god og livgivende måde, samt komme med bud på, hvordan de kan forbedre sig individuelt og som gruppe i forhold til kampens ånd.

### Om kampånd

- Behandl andre som du forventer de behandler dig.
- Kampen er en leg, hvori vi respekterer og har tillid til hinanden.
- Modstand er godt
- Det er ikke verdens undergang at tabe, blot en mulighed for at lære.
- Kamp bør handle om værdier som f.eks.: mod, respekt, beskedenhed, venskab, ære, oprigtighed, selvkontrol og generøsitet.

## Regler

Der er en god idé at indføre nogle få, konkrete og letforståelige regler. Vi kan starte med at introducere de vigtigste regler først og gradvist introducere flere, hvis det viser sig at være nødvendigt. Ofte vil der være særlige regler knyttet til bestemte øvelser og kampege. Det skal dog være klart for deltagerne, at de kæmper inden for et regelsæt for at passe på hinanden. Nedenstående er et forslag – ikke en facitliste.

- Hvis en råber **stop eller klapper med hånden to gange på makkeren, skal makkeren stoppe og slippe sin makker øjeblikkeligt!** Det er den fundamentale grundregel og det meget vigtigt at den respekteres. Start med at lære deltagerne at siger stop, lær derefter deltagerne at klappe på makkeren som tegn på at de ønsker at kampen skal stoppe.
- **Kæmp fair.** Det skal være forbudt at slå og sparke i konfronterende kamp, hvor der er kæmpes rigtigt.