

AA

JUDOSCHOOL BEPERKING

Iedereen is welkom op de mat van judoleraar Thijs

Als eerste in de Achterhoek begint de Doetinchemse judoschool Jindo binnenkort met superjudo, speciaal voor mensen met een beperking.

Luuk Stam
Doetinchem

Hij heeft judoka's van alle leeftijden op de mat staan, de jongsten zijn pas 2 jaar oud.

Toch miste Thijs Holtermann nog iets. „Mensen met bijvoorbeeld autisme of ADD kunnen in een reguliere groep vaak niet meekomen”, verklaart de judoleraar.

„Voor hen zijn er te veel prikkels en ligt het tempo te hoog.”

Met zijn Doetinchemse judoschool Jindo start Holtermann daarom begin september met superjudo, aangepast judo voor mensen met lichamelijke of geestelijke beperkingen.

De groepen zijn hier kleiner, het lestempo ligt lager en de lessen zijn zo aangepast dat ieder individu op zijn of haar eigen niveau mee kan doen.

Holtermann (30) begon zelf al op zijn zesde met judo. Sinds ruim twee jaar runt hij nu zijn eigen judoschool. Ook daarvoor gaf hij al fulltime les en was hij onder meer actief op scholen voor speciaal onderwijs. Hij zag daar de moeilijkheden waar kinderen met autisme mee kampen en stelde vast dat er behoefte was aan een specifiek sportaanbod.

Zo is contact maken voor autistische kinderen vaak niet gemakkelijk,



helemaal als het gaat om fysiek contact. „Maar aan zo'n judopak durven ze een ander ineens wel vast te pakken”, zegt Holtermann. „Dan verdwijnt die grens en krijgen ze door dat ze het wel kunnen. Het draagt heel erg bij aan het zelfvertrouwen en sociale ontwikkeling.”

De jonge sporters moeten zo ook makkelijker doelen kunnen bereiken, een steeds hogere judoband of -slipt halen en in een team leren werken. „Voor deze kinderen is het heel fijn om een keer écht ergens bij te horen. Zonder dat er alleen voor hen aanpassingen nodig zijn.”

Zijn initiatief wordt ondersteund door verschillende fysiotherapeuten in de regio en door de judobond. Omdat Holtermann zelf naast zijn judoschool nog op de ambulance werkt, heeft hij voor het superjudo een nieuwe judoleraar aangesteld zodat er – ook als hij er zelf eens niet bij kan zijn – toch een vertrouwd gezicht voor de groep staat.

Dwarslaesie

Superjudo is er straks eveneens voor mensen met een lichamelijke beperking. Zo stond Holtermann al eens op de mat met iemand zonder onder-

▲ Judoleraar Thijs Holtermann geeft al twee jaar judoles. Binnenkort ook aan mensen met een beperking. FOTO THEO KOCK

“**Met judopak aan durven ze een ander wel vast te pakken**

– Thijs Holtermann

been en zelfs met iemand met een dwarslaesie. „We kijken altijd naar: wat kun je nog wél? Soms duurt het langer, maar het is prachtig als dingen lukken en je die ontwikkeling ziet. Het is heel dankbaar werk.”

Zijn judoschool telt inmiddels 110 leden en wordt breed gedragen. Zo is door zeventien moeders van judoka's een pr-team in het leven geroepen. Dat team maakt ook de introductie van het superjudo mede mogelijk. „Ik ben met Jindo begonnen omdat ik de droom had om een mooie judofamilie op te zetten. Dat begint aardig te lukken.”