



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

Het effect van aikido op kinderen

Een tijdje geleden deden wij binnen de club een onderzoekje naar de effecten van aikido op kinderen. Enerzijds om onze kwaliteit af te toetsen bij de ouders, anderzijds om te weten of het aikido bepaalde effecten had op de kinderen.

Dit waren de bevindingen:

De reden om te starten

De helft begint met aikido op eigen aanvraag de andere helft op aanraden van ouders of vrienden. De redenen staan telkens in volgorde van belangrijkheid.

De ouders willen dat hun kind aikido doet omwille van volgende redenen:

- zelfvertrouwen opbouwen,
- ontspanning/sportief bezig zijn
- respect/discipline leren
- er komt geen competitie in voor
- balans en evenwicht zoeken
- motorische ontwikkeling
- er komt geen agressie bij kijken
- interesse in aikido (mysterieuze uitstraling, wapenwerk,..)
- sociaal contact
- teamwerk leren
- verdediging leren

De jongeren doen aikido omdat:

- ze zichzelf willen leren verdedigen op straat en tegen pesterijen
- ze hun energie kwijt willen raken of hun gedachten willen verzetten
- ze nieuwe vrienden willen maken
- ze moesten van hun ouders
- de club dichtbij is
- ze tot rust komen en hun kracht willen laten stromen

Het beeld over aikido

Het beeld dat ouders en kinderen over aikido hebben is min of meer hetzelfde als voor kinderen begonnen met aikido of het beeld werd bevestigd.

Wat zijn je ervaringen nu je aikido beoefend?

De kinderen:

Over het algemeen vechten kinderen die aikido beoefenen niet op school en worden niet gepest.

Door Aikido te beoefenen worden ze naar eigen zeggen: rustiger, kalmer, meer



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

beheerst. Ze krijgen volgens hun eigen gevoel meer zelfvertrouwen en discipline. Iemand is spontaner geworden en ze hebben zichzelf beter leren kennen.

De ouders:

Vinden over het algemeen dat hun kind veranderd is nu het aikido doet. Zij zien volgende veranderingen: meer zelfvertrouwen en discipline, zelfstandiger.

Wat vind je van de club?

Op de vraag wat vind je van de club waren er meerdere antwoorden mogelijk, in volgorde van belangrijkheid waren volgende zaken aangeduid:

- iedereen draagt zijn steentje bij op een belangrijke manier
- we voelen ons goed als we proberen ons best te doen
- iedereen heeft een belangrijke rol
- we helpen elkaar te leren
- de sfeer zit goed
- de trainer zorgt ervoor dat de kinderen de technieken/vaardigheden verbeteren waar ze niet goed in zijn
- de kinderen voelen zich succesvol als ze verbeteren
- de trainer moedigt de kinderen aan elkaar te helpen
- de trainer benadrukt dat je altijd je best moet proberen te doen
- de kinderen worden aangemoedigd om te werken aan hun zwakke punten
- de nadruk ligt op het verbeteren van iedere training
- je wordt beloond als je je best doet
- de trainer zegt het als je iets niet goed doet

Wat vind je van de trainingen?

Bijna iedereen die de enquête invulde heeft er geen problemen mee dat er meerdere leraren zijn en vind de variatie in het lesgeven een pluspunt. Een enkeling vindt het soms verwarrend om van meerdere lesgevers les te krijgen en één iemand zou liever les krijgen van 1 leuke leraar.

De trainingen worden als leuk ervaren en zijn goed opgebouwd en men vindt het leuker te doen dan erover te praten.

Wat vind je van de trainers?

- ze maken de lessen leuk
- 3 trainers zijn tof en grappig, ze helpen als het nodig is
- ze zeuren niet als je een keer niet kan komen
- ze doen niet vervelend
- streng maar rechtvaardig
- brengen de lessen goed over
- zijn gemotiveerd



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com

Opmerkingen

Het grote aantal kinderen

Een van de opmerkingen was dat, gezien het grote aantal kinderen, het niet altijd mogelijk is om elk kind individueel te verbeteren.

Aikido is een levenslang leerproces. De oefeningen (bewegingen) die een beginner uitvoert zijn dezelfde als een gevorderde leerling of een leraar, uitvoert.

De vordering in Aikido wordt bepaald door het herhalen van de beweging en het aanvoelen van de reactie die deze beweging teweegbrengt op de houding van het lichaam en de relatie met de geest.

Aangezien de relatie tussen lichaam en geest voor elk persoon anders is, is het dus niet nodig (mogelijk) om bij elke beweging elke deelnemer telkens te proberen de beweging perfect te laten uitvoeren. We kunnen enkel door observatie op langere termijn bepalen welke specifieke bijschaving de leerling nodig heeft.

De Japanse terminologie

Een andere opmerking betreft het specifiek gebruik en de betekenis van de Japanse terminologie.

Aikido wordt wereldwijd onderwezen en geeft de beoefenaars de mogelijkheid om waar dan ook, in elke club te trainen. Om taalproblemen te vermijden wordt Aikido dan ook in de originele taal onderwezen. Op onze, vernieuwde, website "www.aikido-aarschot.be" vindt u een geheugensteuntje met de meest voorkomende uitdrukkingen en hun vertaling/betekenis.

U kan daar ook een boekje downloaden met tekeningen van de bewegingen.

We werken aan een boekje over Aikido op kindermaat.

De kinderstages

Wat betreft de vraag naar het inrichten van kinderstages.

Daar zijn we zelf al geruime tijd mee bezig en er schijnt schot in de zaak te komen. Ook hiervoor kunt u terecht op de website voor verdere informatie.

Leraar - Oudergesprekken

Ten slotte de vraag naar een gesprek tussen leraar en ouder om de evaluatie van hun kind te bespreken.

De leraars zijn elke zaterdag, voor of na de les beschikbaar om jullie vragen, opmerkingen of suggesties te aanhoren en te beantwoorden.

Jan, Mireille, Jurgen, Carinne



Jurgen Mertens 0476 71 13 07
Mertens.jurgen@skynet.be

Mireille Vanderbruggen 0497 80 27 93
mireillevanderbruggen@gmail.com
