



Sport en beweging

# Bruine band voor KoertYann!

KoertYann is 15 jaar oud en zit al sinds zijn zevende op judo bij Stichting Judo Zutphen.

Vanaf het begin wordt hij daar als volwaardige leerling beschouwd. En als anderen moeite hebben om met KoertYann te judoën, is het antwoord: 'Dan gaan ze er maar vanaf'. Ook nu nog geeft dat de houding van het team weer. Daarbij is wel afgesproken dat de medeleerlingen KoertYann mogen corrigeren als hij soms loopt te klieren.

*Tekst: Lammert Huizinga, Regina Lamberts. Foto's: Lammert Huizinga.*

'Zelfstandigheid is het leven leiden zoals jij het wil, niet zoals anderen het willen', zegt vader Lammert Huizinga. Ook voor KoertYann is dat wat hem betreft een heel belangrijk thema: 'Ik moet wel voor hem nadenken. Plannen kan hij niet, dat moet ik doen. Hij zal bijvoorbeeld nooit bewust aan een netwerk bouwen; voor hem komt het zoals het is. Voor ieder mens geldt: 'Leer nadenken, leer kijken wat je kunt' en ook voor KoertYann is dat het uitgangspunt. Ik wil zo graag dat we in kansen

denken, laten zien waar onze kinderen ons en ook anderen kunnen verbazen. Dat we samen nadenken over de grootst mogelijke zelfstandigheid en het stimuleren daarvan. En vooral respect tonen, zonder in clichés te vervallen zoals: 'Wat zijn ze eigenwijs!'

## Opmerkelijk

KoertYann snapt veel en denkt ook zelf na. Zoals die keer dat ze samen in de auto zaten. KoertYann vroeg: 'Papa, wie woont er in Uden?'



op het moment dat ze de afslag Uden passeerden. Papa wist het niet, KoertYann wel: 'Giel van StukTV'. Hij is heel bewust van de dingen om hem heen, terwijl hij naar zijn telefoon kijkt. Bijvoorbeeld kleine wijzigingen in een route met de auto merkt hij meteen op. En als KoertYann bij zijn vader komt, neemt hij meteen voor de hele week het menu door. Hij houdt van gevarieerde maaltijden.

### Judo

Toen KoertYann klein was, zat hij op gym. Maar die groep werd steeds meer een meisjesgroep, terwijl hij zich toch wat meer aan jongens moest kunnen optrekken. Zo kwamen ze bij judo uit. De aanmelding was geen probleem, omgaan met de wereld inclusief alle diversiteit hoort bij deze sport.

De basiswaarden van judo – samenwerking, respect voor elkaar, elkaar helpen en rekening houden met de ander – staan uiteraard ook hoog in het vaandel bij Stichting Judo Zutphen. Daardoor kunnen mensen met Downsyndroom of ook andere beperkingen heel goed deel uitmaken van een reguliere groep. KoertYann is zich nu meer bewust van verschillen met de andere leerlingen dan in de eerste jaren.

Vader: 'Stichting Judo Zutphen loopt altijd mee met de Avondvierdaagse en ze vonden het eerste jaar meteen dat KoertYann wel kon meelopen. Wij waren daar niet zo zeker van: de grootste afstand die hij tot dan toe lopend af had gelegd, was ongeveer 400 meter. 'En ik wil jullie onderweg niet



zien', zei judodocent Mirjam tegen ons. Het kereltje heeft het gehaald en toen we met hem daarna rondreden, herkende hij ineens een heleboel plekken in Zutphen en Warnsveld. Hij heeft tot nu toe alle jaren meegelopen én stukje bij beetje zijn judotechnieken aangeleerd en verbeterd. Ieder jaar kreeg hij nieuwe kleuren slippen en banden. En nu heeft hij dus de bruine band. Regulier welteverstaan!

### G-groep judo

Het afgelopen jaar is een g-judogroep opgestart, waar KoertYann ook aan meedoet. In eerste instantie om de groep wat meer 'volume' te geven, maar inmiddels is dat een volwaardige groep. KoertYann functioneert hier als een soort assistent van meester Rutger. Hij traint nu twee keer per week, een keer regulier en een keer met de g-groep. Hij toont volgens de leraren een goede inzet en kan heel fanatiek zijn. Vader liet juf Mirjam weten apetrots te zijn op zijn zoon met zijn bruine band. 'Ik ben ook trots', was haar reactie.

### Iedereen welkom

Mirjam van 't Hul, van Stichting Judo Zutphen: 'Zolang iemand de les kan volgen, mag hij of zij meedoen. De kinderen mogen geen storend element zijn of te veel aandacht van de trainer eisen, dat is alles. Maar verder is iedereen welkom. Voor de groep die meer aandacht nodig heeft, zijn we nu een g-groep gestart. Daar hebben we meer tijd voor extra aandacht. KoertYann kan de lessen goed volgen, op zijn manier, en dat is prima. Hij heeft soms moeite met sommige regels of complexe worpen. Een trainer denkt vaak dat zij problemen moeten oplossen, maar dat is helemaal niet nodig. De groep lost heel veel zelf op.'

### Hulp en regels

Ze vervolgt: 'Er is altijd wel iemand die KoertYann een worp nog een keer voordoet en hem helpt. Of iemand die nog even vertelt wat de regel ook alweer was. In de groep zit ook een meisje met Downsyndroom met een bruine band. Ik denk dat judo heel belangrijk kan zijn voor jongeren met Downsyndroom. Je leert veel over aanraken, wat mag wel en wat kan niet. Je leert veel over boos zijn, dat je niet zomaar mag trappen. Er zijn regels op de mat, net als in het echte leven.'

'En het is ook belangrijk voor de interactie met andere kinderen. Niet alleen voor het kind met Downsyndroom, juist ook voor de andere kinderen. In het begin hadden we wel een kind dat niet met KoertYann mocht judoën. Dan vertellen wij dat er niets raars aan is: 'Hij ziet er een beetje anders uit, dat is alles'. We judoën met iedereen, als je dat niet wil, moet je er maar af.'

### Judo-clinic

Mirjam wil voor de SDS een judo-clinic organiseren om zo meer kinderen en volwassenen met Downsyndroom kennis te laten maken met judo. In 2019 hoor je hier meer over. ■