



Waarom twee keer per week trainen zoveel verschil maakt

“Is één keer per week trainen voldoende?”

Het eerlijke antwoord: dat hangt af van je doel.

Wil je af en toe bewegen, mensen ontmoeten en genieten van een fijne training? Dan is één training per week heel waardevol. Iedere training is beter dan geen training.

Maar wil je jezelf echt ontwikkelen in aikido, technieken eigen maken, je voorbereiden op een examen, steeds meer rust en controle ervaren? Dan is één training per week meestal niet genoeg. Niet omdat je minder talent hebt, maar omdat ons lichaam nu eenmaal leert zoals het leert.

Aikido zit in je lichaam, niet in je hoofd

Aikido leer je niet uit een boek. Je kunt honderden technieken op video bekijken en precies begrijpen hoe een beweging werkt, dat betekent nog niet dat je lichaam die beweging ook kan uitvoeren. Aikido wordt niet opgeslagen in je hoofd, maar in je lichaam, en dat lichaam heeft herhaling nodig. Niet tientallen keren, maar honderden en uiteindelijk duizenden keren.

Daarom maakt de tijd tussen twee trainingen zoveel verschil.

Train je op maandag en pas de maandag erop weer, dan zit er zeven dagen tussen. Je onthoudt zeker iets, maar een deel van het gevoel is verdwenen: de afstand voelt anders, de timing moet opnieuw gevonden worden. De eerste twintig tot dertig minuten ben je vaak bezig om terug te komen op het niveau van een week eerder.

Train je twee keer per week, dan is die tweede training geen nieuw begin. Je lichaam herkent de bewegingen nog, je hoeft minder op te starten en kunt sneller verdiepen. Iedere training versterkt de vorige.

Wat bekend is over motorisch leren wijst in dezelfde richting: vaardigheden slijten beter in wanneer ze regelmatig terugkomen. Niet alleen de totale oefentijd telt, maar ook hoe kort de tussenpozen zijn — hoe korter de tijd tussen oefenmomenten, hoe makkelijker een beweging zich vastzet.

REGELMATIGHEID MAAKT HET VERSCHIL

Onze vaardigheden worden sterker door herhaling. Hoe korter de tijd tussen trainingen, hoe beter je lichaam het onthoudt en hoe sneller je vooruitgaat.

2X PER WEEK KORTE TUSSENPOZEN, CONTINUE OPBOUW



Voortbouwen op wat je al kunt. Sneller, dieper, duurzaam resultaat.

1X PER WEEK LANGE TUSSENPOZEN, OPNIEUW OPSTARTEN



Steeds opnieuw opstarten. Langzamer, meer verlies van wat je al kon.



Onderzoek naar motorisch leren en neuroplasticiteit laat zien: **regelmatige herhaling** versterkt de verbindingen in je brein en lichaam. Langere pauzes zorgen ervoor dat die verbindingen verzwakken. Daarom levert twee keer per week trainen veel meer op dan twee keer zoveel tijd in één training.

Dat is waarom twee trainingen per week meer opleveren dan simpelweg twee keer zoveel lestijd in één sessie.

In aikido merk je dat overal: je ontspant sneller onder druk, herkent aanvallen eerder, voelt beter wanneer je te veel kracht gebruikt en hoeft steeds minder na te denken. Bewegingen ontstaan vanzelf — en dat is precies waar iedere aikidoka naartoe werkt.

Wat dit betekent voor je examen

Bij Ima Juku hanteren we daarom minimale aantallen lessen voordat iemand examen kan doen voor een volgende graad. Die aantallen zijn niet willekeurig: ze zijn gebaseerd op de ervaring die nodig is om technieken en de bijbehorende ontwikkeling eigen te maken.



Ima Juku geeft gemiddeld ongeveer 46 trainingsweken per jaar. Train je twee keer per week, dan kom je op ongeveer 92 lessen per jaar; train je één keer per week, dan zijn dat er ongeveer 46.

Dat verschil lijkt eenvoudig te berekenen, maar de gevolgen zijn groot. Stel dat voor een volgende graad ongeveer 100 lessen nodig zijn. Wie twee keer per week traint, bereikt dat aantal in iets meer dan een jaar. Wie structureel één keer per week traint, heeft daar ruim twee jaar voor nodig — niet omdat diegene minder gemotiveerd is, maar omdat er simpelweg minder leermomenten zijn.

En zelfs dat vertelt nog niet het hele verhaal: ook de kwaliteit van die honderd lessen verschilt. Wie twee keer per week traint, bouwt een ritme op. Technieken blijven beter hangen, correcties worden sneller verwerkt en nieuwe inzichten sluiten direct aan op eerdere ervaringen. De ontwikkeling verloopt niet alleen sneller, maar vaak ook dieper.

Exameneisen zijn daarom geen administratieve drempel, maar een bescherming van de kwaliteit van een graad. Een nieuwe band vertegenwoordigt niet alleen kennis van technieken, maar ook ervaring, lichaamsgevoel en persoonlijke groei — en dat heeft tijd nodig.

Daarom spreken we binnen Ima Juku over een aanwezigheidseis en niet over een trainingsadvies. De aanwezigheidseis is de minimale ondergrens om voor een examen in aanmerking te komen, geen garantie dat iemand optimaal voorbereid is. Wie vaker traint, geeft zichzelf simpelweg meer kansen om echt te groeien.

Verschillende partners, versneld leerproces

Je traint nooit alleen met dezelfde partner. Iedere partner brengt iets anders mee: lang of klein, snel of rustig, sterk of soepel, met een eigen timing en intentie. Juist daardoor leer je aikido — een techniek die alleen werkt bij één partner is nog geen goede techniek. Pas wanneer je dezelfde principes kunt toepassen bij

veel verschillende mensen, wordt aikido universeel. Twee trainingen per week betekenen automatisch meer verschillende partners en dus meer variatie in je leerproces. Vergelijk het met een muziekinstrument of een vreemde taal leren: vrijwel niemand verwacht grote sprongen te maken met één uur oefenen per week. Waarom zouden we dat bij aikido wel verwachten?

Meer dan techniek

Door regelmatig te trainen ontwikkel je ook eigenschappen die buiten de dojo zichtbaar worden: rustiger reageren onder druk, meer geduld, beter samenwerken, aandachtiger luisteren, met meer vertrouwen bewegen. Dat zijn misschien wel de meest waardevolle lessen van allemaal.

Twee keer per week trainen is geen verplichting. Iedereen heeft werk, gezin, gezondheid en verantwoordelijkheden — soms is één training per week het maximaal haalbare, en dat is een keuze die ieder voor zichzelf maakt.

Maar als de vraag is wat de beste weg is om jezelf te ontwikkelen, is het antwoord duidelijk. Niet omdat de dojo dat zegt of het examen dat vraagt, maar omdat ons lichaam zo leert. Iedere training bouwt voort op de vorige, en juist in die continuïteit ontstaat de ontwikkeling waar aikido om draait.

De vraag is dus niet hoeveel je onthoudt van één training per week, maar hoeveel verder je had kunnen zijn wanneer iedere training voortbouwt op de vorige.



Arjan de Vries
Ima Juku leraar en oprichter
6de dan Aikido