

Aflevering 2: 5 februari 2024.

Kvk op het strand in het gebied van Dartmoor

We begonnen met 15 deelnemers aan kvk avontuur in Engeland. We zijn tijdens aflevering 2 nog met 14 deelnemers. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan één van de activiteiten die te zien zijn tijdens de tweede aflevering. | Nick Keijser



Wat voor grote activiteiten deden we op dag 2?

Warming up op het strand

Motivatieput graven

Aankomst op het 'base camp'

Wat voor activiteit?: Het graven van een put

Wat deden we?

We kregen van de commando's de opdracht een put te graven. Voor het graven had iedereen een pioschop in zijn rugtas. Een pioschop is een kleine opvouwbare schep. De put moest 2 bij 2 bij 2 zijn. We kregen 2 uur en 15 minuten de tijd om de put te maken. Tijdens het graven wordt je weerbaarheid en veerkracht continu getest, want de wanden storten telkens in door het mulle zand en dan kan je opnieuw beginnen. Ook lagen er erg veel grote keien in het zand waardoor je met al je kracht deze uit de put moest tillen.

Tijdens het graven vroeg de commando of de put al de juiste afmeting had. Als dat niet zo was, kon de cursist weer opnieuw beginnen. Nadat de tijd was verstreken, vroegen de commando's wie dacht dat hij/zij de opdracht gehaald had. Er stonden vier cursisten op. We kregen nog een extra opdracht tijdens het graven, want het gaat bij kvk niet alleen om je fysieke weerbaarheid, maar ook om je mentale en emotionele weerbaarheid. Nadenken over de 'waarom vraag'. Wat is de reden dat je door blijft gaan als het graven zwaar wordt en het allemaal tegenzit.



Wat heb ik ervaren?

Mijn plan was om eerst de put uit te meten met de pioschop. Deze schop is precies 1 meter lang. Vanuit het midden statief meten en vervolgens beginnen met graven.

Tijdens het graven liepen de commando's langs. Ik werd erop gewezen dat ik mijn statief kwijt was die de graafplek aangaf. Het statief had ik naast de put gelegd maar was onder het zand komen te liggen. Het zand had ik er per ongeluk opgescheept. Voordat ik door mocht gaan met graven moest ik het statief eerst zien te vinden. Geen probleem dacht ik! Ik weet ongeveer waar het statief ligt. Na 10 minuten zoeken, terwijl de commando toe staat te kijken, raakte het metaal van mijn pioschop het metaal van de standaard. Ik had laten zien dat ik niet in de stress raak bij

tegenslag. Mijn hartslag ging wel omhoog. Laat ik nou snel het statief vinden zodat ik door kon gaan met het graven van de put. Een enorme vreugde-explosie voelde ik bij het vinden van het statief. Ik kon weer doorgaan met graven.

Tijdens het graven wist ik dat je keihard moest werken. Dat betekent hard doorscheppen maar ook nadenken tijdens de activiteit. De put mag niet te groot en niet te klein zijn. Tijdens het scheppen was ik bang om pijn te krijgen in mijn rug. Rugpijn is een oude blessure. Tijdens mijn voorbereiding op Kamp van Koningsbrugge was ik tijdens het oefenen van het scheppen door mijn rug gegaan. Ik wist dat ik geen draaibeweging moest maken tijdens het scheppen. Op deze manier had ik de minste kans dat het weer 'in mijn rug' zou schieten. Nadat de pijn tijdens het scheppen uitbleef, voelde ik vertrouwen om de opdracht te halen. Het voelde lekker in mijn armen. De verzuring bleef uit. De put kwam wel onder water te staan. Mijn onderlichaam werd koud doordat ik op mijn knieën lang in het water zat. Het zand schuurde langs mijn huid. Aangezien de opdracht aan de kust was, voelde ik de wind langs mijn lichaam waaien. Nat zijn in combinatie met wind zorgt ervoor dat als je even niet schept, je snel afkoelt. Ik besloot om in hoog tempo door te scheppen zodat mijn lichaam warm bleef.

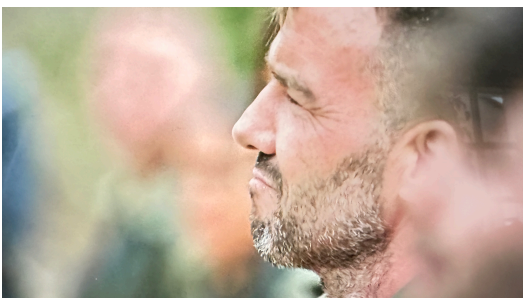
Toen de commando mijn put kwam controleren vroeg hij of de put de juiste grootte had. Mijn put is 2,5 bij 3 bij 2. Mijn antwoord was 'nee'. De put is te groot. Dan weet je wat je moet doen, zei de commando. Ik moest het zand weer terug in de put scheppen en de wanden verstevigen door het zand aan te drukken. Na 2 uur en 15 minuten moesten we stoppen met graven. Na het meten van de putten door de commando's, was de conclusie dat ik de juiste afmeting had bereikt!

Na het behalen van de opdracht: twee cursisten was het gelukt om een gat te graven van 2 bij 2 bij 2, was ik enorm blij. Dit lekkere gevoel zorgde voor meer vertrouwen en een energieboost. De eerste gedachte dat ik het einde van het kamp zou gaan halen, kwam even opzetten.

Tijdens deze graafopdracht was ik ook aan het nadenken over de tweede opdracht. Waar haal je de intrinsieke motivatie vandaan om niet op te geven? Tijdens het graven moest ik op moeilijke momenten steeds denken aan mijn vrouw en kinderen, die mij de kans hebben gegeven hieraan mee te doen. Ik wil mijn gezin trots maken op het feit dat ik niet opgeef maar blijf doorgaan ook als het tegenzit. "Papa geeft niet op". Wandelen die instorten, keien die in de put liggen en water in de put houden mij niet tegen om hard door te blijven werken.

Wij voeden onze kinderen ook op met het idee dat inspanning loont. Ben je moe maar je moet naar de sportvereniging? Gewoon gaan! Het regent, ga toch lekker naar buiten om te spelen. Na de inspanning volgt de ontspanning.

Terug naar de gymzaal



Tijdens kvk heb ik ervaren dat een opdracht halen of goed uitvoeren een enorme boost is voor je zelfvertrouwen, waardoor je meer kunt genieten van de beleving. Dit zien we ook terug tijdens de gymles. Wanneer kinderen beweegactiviteiten halen of goed uitvoeren, ontstaat er succesbeleving. Dit succes is nodig om gemotiveerd te blijven en om een plezierige ervaring te hebben met bewegen.

Niet ieder kind beweegt op hetzelfde niveau of wil op dat niveau bewegen. Ik denk dat het noodzakelijk is dat we beweegactiviteiten binnen verschillende arrangementen op niveau aanbieden zodat iedere leerling succesbeleving kan ervaren. Daarnaast is het belangrijk om met kinderen in gesprek te gaan of ze op een hoger niveau willen bewegen of dat ze juist op hetzelfde niveau willen blijven genieten van bewegen. Een voorbeeld is tijdens het schommelen: wil het kind zittend blijven schommelen of misschien staand?

Kinderen geven wel eens aan dat ze de activiteit of opdracht niet (direct) leuk vinden. Soms is het wel noodzakelijk om de activiteit te doen om een vervolgstap te maken. Dan is het belangrijk als een activiteit of opdracht betekenis krijgt. Bijvoorbeeld door er persoonlijke betekenis aan te

geven of door te wijzen op de betekenis van het leren samenwerken met een ander en de waarde daarvan. Dit moet je soms expliciet aangeven of leerlingen zelf laten ontdekken. Maar in ieder geval benoemen. Een put scheppen, een snelle 400 meter rennen, een salto maken of een iemand ondersteunen bij balanceren kan vanuit verschillende motieven gedaan worden.