

## **Aflevering 6: 4 maart 2024.**

Inleiding.

We begonnen met 15 deelnemers aan het KvK avontuur in Engeland. We zijn tijdens aflevering 6 nog met 8 deelnemers. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan activiteiten tijdens de zesde aflevering.

Wat voor grote activiteiten deden we:

*24 uur survival alleen in het bos*

*Boksen tegen een Engelse bokskampioen*

### **24 uurs Survival en boksen**

#### **Wat deden we?**

Nog onder de indruk van de extreme omstandigheden in het water, meldden we ons voor de volgende opdracht in het bos. Een commando vertelde dat zij weleens achter vijandelijke linies gedropt kunnen worden en lang alleen in een bos moeten verblijven en op zichzelf zijn aangewezen. Dat betekent je je eigen schuilplaats moet bouwen, zorgen voor eten en jezelf verzorgen, zodat je actie klaar bent als dat nodig is. Soms kan dat wel dagen of weken duren.

De opdracht was: Blijf in je eentje verborgen in het bos en zorg daar voor je eigen onderkomen, eten en een klein vuur. Je krijgt naast je rugzak en geweer het volgende extra mee: zeiltjes, jute lappen, kleine touwtjes, een mes, aansteker, elastiek en een stuk ijzerdraad. Uiteraard heb je geen idee hoe lang het duurt.

Ik spande het elastiek tussen twee bomen. Vanaf het elastiek liet ik de zeiltjes schuin naar beneden aflopen. Mocht het gaan regenen, dan blijft het water niet op het afdakje liggen. Helaas was het zeil niet lang genoeg om tot de bodem te komen. Onder het zeiltje had ik een bedje van mos neergelegd. Dat lag lekker zacht. De jute lappen gebruikte ik als deken. Mijn allereerste schuilplaats was af.

Vervolgens ging ik op zoek naar droog dood hout. Dit was nergens te vinden. Ik zocht op vele plekken maar alle bomen en takken waren drijfnat en bedekt met nattig mos. Eenmaal weer terug bij mijn tentje probeerde ik een vuurtje te maken. Dit werd geen succes. Mijn aansteker was bijna op vanwege de vele pogingen om vuur te maken. Toen heb ik ervoor gekozen om een jutezak in de fik te steken met wat bruikbaar hout. Eerst hield ik mijn beker boven het vuur. In de beker zat wat water, wortel, ui en een stukje rauwe aardappel. Wat een geweldige maaltijd. Na uren in eenzaamheid en rust werd je door een commando het bos uitgebracht.

#### **Wat heb ik ervaren?**

Je eigen schuilplaats bouwen vond ik een geweldige opdracht. Even afgezonderd zijn zonder commentaar van de commando's was een heerlijk rustgevend gevoel.. Dat werd verstoord toen ik me in mijn vinger sneed. Tijdens het snijden van een touw stak ik met mijn mes in mijn vinger. Dat deed pijn en het bloedde erg. Uiteraard waren er geen pleisters. Ik stak mijn vinger in mijn mond om het bloeden te stoppen. Nadat ik mijn onderkomen af had en er in ging liggen, besepte ik dat dit mijn eerste ontspanmoment was. Alleen liggend in een bos in Engeland op een bedje van mos was een geweldig mooi moment. Even dacht ik aan thuis. Wat zullen mijn kinderen en vrouw aan het doen zijn? Zij hebben geen idee dat ik een bos in de kou lig. De kou werd heel even door het vuur verdreven. Het warme gevoel van de vlammen is heerlijk aan je huid. Je voelt je weer even mens. Snel de schoenen uit en de natte voeten drogen aan het vuur. Ik schrok van de staat van mijn voeten. Mijn nagels hingen erbij en mijn huid was open. Dikke witte kloven zaten tussen mijn tenen en ik zag gigantische blaren. Ik voelde mijn voeten opzwellen na het uittrekken van de schoenen. Ik maakte me zorgen of ik mijn schoenen wel weer aan zou krijgen. Dat zou een pijnlijke gebeurtenis zijn.

## **Boksen**

Boksen is een activiteit die ik niet graag doe. Toch ben ik in de aanloop naar Kamp van Koningsbrugge gaan oefenen om goed op een eventueel gevecht voorbereid te zijn. Dit gaf mij vertrouwen om de opdracht succesvol af te ronden.

De opdracht was: doe je bokshandschoenen aan en loop de berg op. Eenmaal boven aangekomen stap je de boksring in en vecht. Er stond een Engelse bokser te wachten. Ik liep met mijn dekking hoog op de bokser af en probeerde hem te raken. Ik kreeg zelf een aantal rake klappen op mijn hoofd. De bokser kreeg zelf ook een aantal klappen van mij te verduren. Dat deed hem niet veel zag ik. Op een gegeven ogenblik sloeg hij mij 'down'. Ik zat op mijn knieën. Snel opstaan en weer rammen. Na een aantal minuten liet ik mijn dekking zakken. De bokser gaf mij een 'uppercut'. Ik ging knock-out.

De bedoeling achter de opdracht was het testen van je actiebereidheid. Je hoeft de bokswedstrijd niet te winnen, maar je moet wel volhouden. Je moet laten zien dat je actiebereid bent. De boksring lag bovenop een berg. Voordat je er was waren je benen al verzuurd. Ik voelde spanning in mijn buik. Mijn armen en benen voelden zwaar. Ik kreeg klappen maar voelde er niets van. Dat verbaasde mij. Vermoedelijk door de adrenaline. Opwinding gierde door mijn lichaam. Lekker van je af mogen slaan doe je niet vaak.

De knock-out zorgde voor een bijzonder gevoel. In een splitsecond lag ik op de grond. Alles was zwart en draaide om mijn lichaam heen. Liggend in de ring zag ik wat sterren boven mij cirkelen. Het voelde geweldig. Ik stond weer op maar had zware 'zwabberbenen'. Het gevecht was afgelopen.



## **Terug naar de gymzaal**

In deze aflevering met boksen kwam vooral de 'actiebereidheid' oftewel de 'inzet' ter sprake. De meeste cursisten hadden geen ervaring of vaardigheid met boksen. Allen toonde wel een grote actiebereidheid tot deelname. Ze gingen er vol voor. Dit is wat we in de gymlessen in het spanningsveld van inzet en vaardigheid tegenkomen. Een gebrek aan vaardigheid hoeft (of mag?) geen belemmering zijn voor een grote inzet, binnen de grenzen van veiligheid. En andersom geldt dat een hoge vaardigheid niet altijd samengaat met grote inzet. Veel docenten bewegingsonderwijs vinden een grote inzet vaak belangrijker dan een grote vaardigheid als het om waarderen (beoordelen) gaat. Zo ook in deze uitzending.

Wat betreft boksen is de 'actiebereidheid' interessant. Het 'lekker van je afslaan' is in de gymzaal mogelijk met een trap- of stootkussen. Daar kun je lekker op leeglopen. De ontlading geeft een fijn gevoel (adrenaline). Met elkaar boksen kan op school alleen op signaal (slaan op uitnodiging op elkaars opgehouden handschoenen) of 'skintouch' boksen (licht raken waarbij je elkaar leert beter te verdedigen en aanvallen). Daar gaat het er juist om samenwerkend 'skintouch' te treffen. Dit vraagt een grote discipline in de samenwerking. Elkaar hard treffen is op school niet toegestaan.

Het vreemde bij het boksen was dat ik het geen leuke activiteit vind maar er toch van genoten heb. Gebeurt dit ook in de gymlessen? Bijvoorbeeld een leerling die niet van dansen houdt en toch mee moet doen of een leerling die mee moet doen aan een stoeispel of voetbal? Je hoopt dat zo'n leerling door mee te doen het toch leuk gaat vinden. Helaas gebeurt dat maar zelden. Toch lukt het vaak wel deze leerlingen mee mee te laten doen. De vraag is dan: waarom blijven ze doorgaan? Omdat ze bang zijn voor straf van de leerkracht of omdat ze geen uitzonderingspositie willen. Misschien ervaren ze wel iets heel anders dan een goede beweging ervaart. Zo kan het voor een voetbalhater best leuk zijn om te zien hoe anderen zich uitsloven? Of hoe goede dansers mooi proberen te doen. En wie weet wat een stoeihater stiekem ervaart tijdens het stoeien?

In de gymlessen wil je soms ook dat een kind iets moet doen wat die niet wil of niet denkt te kunnen door daaraan toe te geven loop je de kans dat de hele klas niet wil of geen zin meer heeft. Bijvoorbeeld een jongen die niet mee wil dansen of niet met een meisje wil stoeien. Ook zijn er regelmatig meisjes die bijvoorbeeld niet willen voetballen. Je voelt als gymleraar dat je wel rekening wil houden met het persoonlijke belang van het kind, maar dat het voor de klas/groep beter is, dat die leerling wel meedoet of doorzet. Het is de kunst om met dat kind in gesprek te gaan en te achterhalen wat voor hun de reden is. Door het kind de opdracht te laten ervaren, kan het kind er ook achter komen dat het wel een prettige activiteit is.