

Moderne stoei-, tref- en mixspelen in het bewegingsonderwijs 3

In een serie artikelen onderzoek ik de volgende vraag: In hoeverre wordt in het bewegingsonderwijs een actueel, gevarieerd en breed aanbod van stoei-, tref- en mix 'zelfverdedigingspelen' aangeboden? En is de aangeboden variatie representatief voor de actuele stoei-, tref- en weerbaarheid beweegcultuur? In deze artikelenreeks bestaat de kans dat ik ten prooi val aan mijn eigen vooroordelen, voorkeuren en beperkte blik. Feedback en sparren is daarom meer dan gewenst. In het eerste artikel heb ik verteld over verschijningsvormen van stoeien en de mogelijke mix met trefspelen. In het tweede artikel heb ik aandacht besteed aan stoeien als spelvorm. In dit derde en laatste artikel staan we stil bij de methodische opbouw van fysiek contact en grondvormen van het basisspel. | Tekst Erik Hein

Opbouwen van fysiek contact

Meer in het algemeen is het bij stoeien van belang oog te hebben voor een goede methodiek voor het wennen aan en accepteren van fysiek contact. Soms wil je werken met stoeivormen met fysiek contact, maar zijn deelnemers dit niet gewend, of zijn ze er om diverse redenen nog niet aan toe. Bepaal dan de eindfase van het stoeien en gebruik bijvoorbeeld de opbouw uit figuur 1.

Ook kan het zijn dat een doelgroep wel gewend is aan tref-vechtspelen (bijvoorbeeld kickboksen) en dat het veiliger is om vanaf daar te beginnen.

Bijvoorbeeld met de volgende situatie: stel dat iemand je bokstechniek opvangt, hoe kom je dan los? Of: stel dat je uit balans raakt en je in een grondspel terecht komt. Bedenk dat niet alle doelgroepen gewend zijn 'te stoeien'.

Grondvormen en basisspelen

Stoeien kent een aantal grondvormen van bewegen die kunnen worden aangeboden als brede fysieke en motorische oefeningen of als spelvorm (zie tabel 1). De spelvorm is een belangrijke categorie voor de LO-docent die altijd wel een paar minuten over heeft voor

een leuk spel. Laat dat ook een keer een stoeispiel in plaats van een tikspel zijn.

Spelgerichte stoeididactiek

Eerder in dit artikel zijn de functie en kenmerken van spel en spelen beschreven. In stoeien als spel staat het herkennen van de speluitdaging centraal en worden technieken gezien als middel om effectief, efficiënt en veilig je (spel) doel te bereiken. Spelsituaties vormen de context, de leeromgeving, waarin de leerling de benodigde (bijvoorbeeld motorische, technische, tactische, strategische) spelvaardigheden kan ontwikkelen. Het spel vormt daarmee het vertrekpunt van het onderwijsleerproces in plaats van de sluitpost. In tabel 2 staan enkele verschillen tussen het aanbieden van techniek- en spelgerichte stoeispelen.

Stoeispiel uitdagingen

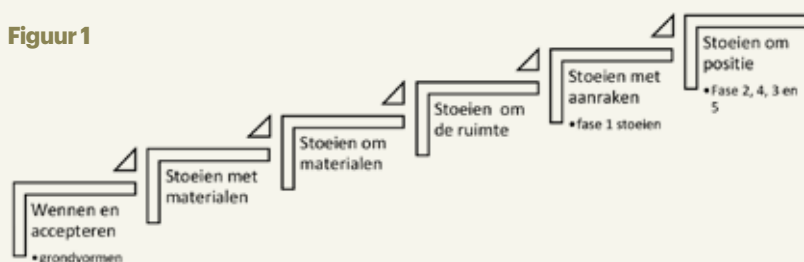
Er kunnen micro, meso en macro speluitdagingen worden onderscheiden. De micro betreffen de daadwerkelijke concrete stoeispelsituaties. De meso overstijgen deels de specifieke spelsituaties en hebben ook transfer naar andere beweegactiviteiten en sporten. De macro zijn stoeispiel overstijgend en vooral pedagogisch. In tabel 3 staan enkele voorbeelden:

Trauma sensitief stoeispelen onderwijzen

Aangeraakt worden en lijfelijk contact kan voor sommige leerlingen bedreigend zijn. In een *worst case scenario* raken ze in hypo arousal oftewel ze bevriezen. Werk daarom bijvoorbeeld vanuit het tolerantie venster en vraag regelmatig of iedereen nog in de speel- en leerzone zit. Enkele algemene tips voor trauma sensitief stoeispelen onderwijzen:

- Vertel van tevoren wat je gaat

Figuur 1



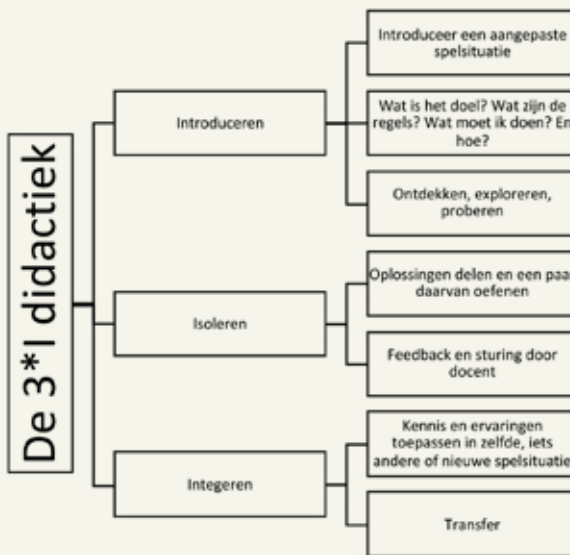
Tabel 1

Grondvorm	Oefenen	Spelen
Duwen	Duw elkaar naar de overkant met weinig tot veel weerstand. Variatie(s): staand of op de knieën Lijf aan lijf op/met tackle kussen.	Duw elkaar uit of van de plek. Bijvoorbeeld een sumo-cirkel. Variaties: staand versus knieën Lijf aan lijf of met gebruik trapkussen.
Trekken	Elkaar naar de overkant trekken. Eventueel met materiaal (touw).	Trek elkaar in of uit een ruimte of van de plek.
Botsen	Wennen aan het absorberen van fysiek contact door vormen als schouderduwen, borst tegen borst springen et cetera.	Duelleren met schouderduwen staand of zittend.
Vastpakken/grijpen en knijpen	Vasthouden aan een handdoek aan een pull up bar. Of judo mat vasthouden.	Wedstrijdje handdoek trekken. Of: wie blijft er het langste hangen in teams.
Tillen	Tillen van voren, zij en achteren in sets en reps. Estafette: op steeds verschillende manieren elkaar naar de overkant tillen.	Stoeien om dubbele underhooks met een punt als je de ander op tilt. Variatie: extra punten als je achter de ander komt en tilt.
Omvatten	Omvatten van voor, zij en achteren en partner optillen.	Beide aanvallen en verdedigen: doel is omvatten van de ander om de romp of benen.
Vallen en rollen	Diverse vormen van valbreken oefenen. Met en zonder materialen, met en zonder partner.	Al rollend ballen of leerlingen ontwijken.
Weren, blokkeren en ontwijken	Inkomende krachten (duwen, botsingen, tackles) weren of blokkeren of ontwijken.	Weren, blokkeren en ontwijken van materialen en inkomende spel-tegenstanders.
Balanceren	Diverse balansposities oefenen in solo vorm. Op de rug van kruipende trainingsmaatje blijven zitten.	Chinees boksen en andere duw en trekspelen op één been. Op de rug blijven zitten (koala beer) bij oplopende moeilijkheid.
Afstoppen	Met gestrekte arm of ander 'frame' de ander afhouden. Denk ook aan handbal of rugby vormen.	Verdedigen van een ruimte door afhouden met één of twee armen.
Afstand overbruggen en 'level change' (snel kunnen schakelen van hoge naar middel naar lage lichaamshoudingen in defensieve en offensieve situaties).	Solo oefenen van het overbruggen van afstand in fase-1 van stoeien voor een take down of voor maken fysiek contact. Level change oefenen in solo vorm.	Overbruggen oefenen in diverse spelvormen: Pakken van een tennisbal of stok vanuit steeds grotere afstand. Oefen van level change in spelvorm. Onder een noodle duiken en dit uitbouwen naar voorwaarts bewegen en partner aantikken.



Foto 1 Bron: dierenparadijs van Jiu Jitsu Dieter Truyen. Hoe kom ik uit de guard (muizenval) versus hoe hou ik de ander 'gevangen'? Of: hoe kan ik vanuit de muizenval de ander uit balans brengen?

Figuur 2



behandelen, zodat leerlingen weten wat ze kunnen verwachten en niet opeens overweldigd raken of verrast worden.

- Bouw zoveel mogelijk controle-opties

in want het kenmerk van trauma is nu net dat die er niet waren. Dus keuze mogelijkheden met welke partner, wel of niet doorgaan enzovoort.

- Vermijd commanderende taal.

Tabel 2

Techniegericht	Spelgericht stoeispelen
Techniek	Tactiek
Start met techniek oefenen (hoe)	Start met spelsituatie en speluitdagingen herkennen (wat)
Trainer centraal, vertellen, instructie	Deelnemer centraal, vragen, problemen oplossen
Technieken drillen	Situaties oplossen
Ideale techniek	Contextspecifieke oplossingen
Deliberate practice	Deliberate play

Didactisch Praktisch

In dit artikel wordt een vereenvoudiging van het TGfU model gebruikt dat bestaat uit drie stappen: introduceren, isoleren en integreren (3), zie figuur 2. De introductie is het ervaren, herkennen en erkennen van de speluitdaging. Met andere woorden de tactische dimensie: wat is het probleem? Wat kan ik doen? Dit vindt plaats door het aanbieden van een aan het doel en doelgroep aangepaste spelsituatie.

Voorbeelden van stoeispel-uitdagingen:

- Hoe kun je een sterke positie als bijvoorbeeld een back mount (koala) vasthouden?
- Hoe kun je de guardpositie passeren en hoe kun je voorkomen dat je gepasseerd wordt (foto 1)?
- Hoe kun je iemand controleren vanuit een toppositie?
- Hoe kun je je bevrijden uit een toppositie als je onder ligt?
- Hoe kun je iemand kantelen vanuit de onderpositie genaamd 'guard'?
- Hoe kun je je bevrijden uit posities waarin je onder ligt?
- Hoe kun je vanuit een toppositie overgaan naar een andere toppositie?
- Hoe kun je vanuit een toppositie een armklem maken en hoe kun je dit als onderste speler voorkomen?
- Hoe kun je bij staand stoeien een dominante 'grippositie' krijgen (met of zonder judopak)?
- Hoe kun je de tegenstander naar de grond brengen vanuit een bepaalde positie in staand stoeien?

De 3*I didactiek

Na de introductiefase worden in de isolatiefase ervaringen en potentiële oplossingen gedeeld (zie figuur 2). De docent kan hierbij op basis van zijn expertise oplossingen beoordelen en van feedback voorzien.

In de isolatiefase worden een of meerdere oplossingen doorgenomen en veel herhalingen gemaakt. Dit vindt plaats van geen tot steeds meer weerstand en van geen, tot steeds meer kleine variaties. Vanuit de ecologische benadering van motorisch leren willen we niet exact dezelfde techniek inslijpen maar juist aanpassingsvermogen stimuleren door steeds kleine variaties. Dit is overigens ook in lijn met de schematheorie van

Tabel 3

Uitdaging	Micro	Meso	Macro
Door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen terwijl deze probeert de balansverstoring te voorkomen. Van uit balans brengen naar controleren of jezelf bevrijden.			
<i>Stoeien met contact</i> Wennen aan en accepteren van fysiek contact.	X	X	X
<i>Stoeien om controle</i> De ander controleren en zelf vrij blijven. Vasthouden versus loskomen. Voorbeelden zijn aanvallen en verdedigen in grondposities, houdgrepen en staande omvattingen.	X	X	
<i>Stoeien om ruimte</i> Een plek of ruimte betreden of afschermen/verdedigen.	X	X	
<i>Stoeien om positie</i> De beste technische positie pakken bij de ander. Dominante grip, underhooks enzovoort.	X	x	
<i>Stoeien 'met' en 'om' materialen</i> Stoeien met materiaal (denk aan trek- en duwvormen): hierbij komen <i>onbedoelde</i> lichamelijke aanrakingen voor, als kennismaking met het contact met anderen; Stoeien <i>om</i> materiaal: hierbij ligt de focus op het veroveren van het materiaal, maar je raakt de ander ook aan om bij dat materiaal te komen.	X	X	
<i>Stoeien om balans</i> Werpen en niet geworpen worden, kantelen en niet gekanteld worden.	X		
<i>Stoeien met omgangsvormen</i> Herkennen, erkennen en verkennen van juiste omgangsvormen in stoeien.			X
<i>Stoeien met emoties</i> Herkennen, erkennen en verkennen van emoties in stoeien.			X
<i>Stoeien met weerstand</i> Herkennen, erkennen en verkennen van weerstand in stoeien.			X
<i>Stoeien met conflicten</i> Herkennen, erkennen en verkennen van conflictstijlen in stoeien.			X

Schmidt waarbij juist steeds weer kleine variaties de motorische schema's sterker maken.

In de integratiefase worden de beoefende tactische en technische vaardigheden weer toegepast in het aangepaste spel of juist voor de transfer in een gelijkend of complexer spel. Het is van belang dat de geleerde tactieken en technieken een optimale kans krijgen om toegepast te worden in het eindspel.

Een BJJ-les op school

In tabel 4 is een verkort voorbeeld beschreven van een stoeispiel-les op school.

Uit het werkveld: het dierenparadijs van Braziliaans JIU JITSU

Een prachtig voorbeeld van een vertaling van BJJ naar het (primaire) bewegingsonderwijs is het dierenparadijs van BJJ (zie foto 2). De posities hebben een dierennaam gekregen en er is een heuse 'ravotkoffer' met materialen. Ook zijn er school-grappling-toernooien.

Tot slot: een rugzak met stoeivormen

Stoeispelen kunnen net als een afsluitend doelspel of tikspel ingezet worden door elke docent. Daar hoeft geen vechtsport achtergrond voor te hebben. Het kan ook met elke groep en op elke school. In dit artikel staan meerdere van deze 'kleine stoeispelen' in de tabel met grondvormen. Dus begin je les met een duw of trekspel en eindig met een 'lintjes afpakken' spel. En als je meer tijd hebt kun je op een speelse manier leerlingen speels uitdagen hoe ze elkaar kunnen vasthouden en hoe ze kunnen loskomen. Hoe ze elkaar uit balans kunnen halen en zelf in balans blijven. Stoeien biedt veel oefenstof voor de brede motorische ontwikkeling. Stoeien is ook de meest fysiek intieme spelvorm en juist daar valt veel te leren. Bijvoorbeeld in het leren omgaan met fysiek contact en 'fysieke verantwoordelijkheid' voor elkaar nemen. En omgaan met een tegengesteld spelbelang in de meest intensieve fysieke context die het bewegingsonderwijs kent. Je raakt nooit uitgestoeid! ●

Tabel 4

Introductie algemeen	Wat is BJJ? De spelregels en de erecode van BJJ Hygiëne, Veiligheid en Gezondheid	Onderwijsleergesprek Doceren Controleren
Speldoel en speluitdagingen	Controleren en bevrijden uitleggen en/of ondervinden met warming-up vormen. Werkvorm: door elkaar heen lopen, op teken vastpakken (bijvoorbeeld arm) en proberen los te komen.	Laten zien door tweetal
Introduceren spelprobleem 1	A heeft top positie (bijvoorbeeld mount) en probeert B te controleren in deze positie. B probeert los te komen uit deze positie en dan is spel gestopt.	Laten oefenen 1 aanvaller/1 verdediger
Isoleren speloplossingen	Speloplossingen uit de groep halen of indien nodig zelf aangeven. Mogelijke spel-oplossingen: gewicht gebruiken, ruimte beperken of juist vergroten, framen en voorkomen dat B frame maakt enzovoort.	Laten oefenen en experimenteren 1 aanvaller/1 verdediger
Integreren speloplossingen in spel	Beginspel spelen en eventueel hiervan een wedstrijdje met punten maken. Verdieping: kleine variatie in positie en kijken of er transfer van het geleerde is.	Allebei aanvallen en verdedigen
Introduceren spelprobleem 2 en dan weer isoleren en integreren. Et cetera.	Verder gaan met variatie op zelfde spelprobleem: - wat als iemand heel zwaar is? - wat als A heel hoog zit? - wat kunnen we nog meer doen om los te komen?	Laten oefenen 1 aanvaller/1 verdediger
Afsluiting	Wat is er geleerd en wat voor gedachten, gevoelens en wensen leven er?	Gesprek en/of reflectie Feed forward

Foto 2

**Bronnen**

Scan de QR-code naar de bronnen

bit.ly/3cUsCub**Contact**Info@erikheinacademy.com

Erik Hein is docent aan de ALO van Amsterdam

Foto's

Het dierenparadijs van het Jiu Jitsu : trek- en duwspelen Brazilian Jiu Jitsu . Auteur(s), Dieter Truyen.

Kernwoorden

stoeispelen, trefspelen, mixspelen, grappling