

# PRAKTIJK

## KATERN

# Moderne stoei-, tref- en mixspelen in het bewegingsonderwijs 1

**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- 'zelfverdediging spelen' aangeboden? En is de aangeboden variatie representatief voor de actuele stoei-tref en weerbaarheid bewegcultuur? 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.** | **Tekst Erik**

Hein

Via de QR-code zijn er ondersteunende video's te bekijken:



[bit.ly/3N9ppDS](https://bit.ly/3N9ppDS)

### Opbouw van deze artikelenserie

Deze serie is opgebouwd aan de hand van onderstaande figuur. De eerste stap is een analyse van stoei-, tref- en mixspelen anno 2022. In stap twee, drie en vier worden stoeispelen verder uitgewerkt. In volgende bijdragen worden de vervolgstappen vijf tot en met acht uitgewerkt waarbij onder meer een relatie gelegd wordt met motorisch leren.

### De aanleiding

In gesprekken met 'vechtsport en martial arts liefhebbers' is men vaak verbaasd over wat er aangeboden wordt in het bewegingsonderwijs in vergelijking met wat er in de actuele 'vechtsport wereld' aan de hand is. Zo bestaat stoeien op de alo's en in het bewegingsonderwijs vrijwel geheel uit judo terwijl in de buitenwereld zoveel meer stoeivormen beoefend worden. Denk alleen al aan de mondiale opleving van de westerse worsteltradities waaronder olympisch worstelen. En de spectaculaire opkomst van Braziliaans jiu jitsu (BJJ) en grappling (Hein, 2021). Iets waar ook mijn studenten op de ALO natuurlijk weet van hebben.

Deze discrepantie was eerder te zien bij trefspelen. Jongeren hadden de karate en judo dojo al lang verlaten en

waren gaan kickboksen. In onderzoek voor mijn in 2019 verschenen KVLO boek 'de kick van kickboksen' (Hein, 2018) was echter over trefspelen weinig onderwijskundigs en didactisch te vinden. Met uitzondering van een paar boeken zoals die van Jan Kallenbach en het boek 'all round zelfverdedigingspelen'. In gesprekken met de auteurs van het boek Spelinzicht bleek ook daar trefspelen niet aan de orde te komen. Dit terwijl jongeren massaal gingen kickboksen, behalve in de LO.



Het aanbod van zelfverdediging in vormen van stoei-, tref- en mixspelen in bewegingsonderwijs is onvoldoende



Foto 1 Braziliaanse jiu jitsu voor kinderen

En waar is de combinatie van stoeien en treffen (mixspelen) te vinden in de LO en op de alo's? Mixspelen zoals bijvoorbeeld het jiu jitsu fighting system van de Judo Bond, het Braziliaans jiu jitsu of sambo en mixed martial arts.

Tot slot, in het bewegingsonderwijs spreken we vaak over 'zelfverdediging' als overkoepelende term voor stoeien en treffen. Als er ergens sprake is van een noodzakelijke verbinding tussen stoeien en treffen dan is het wel binnen zelfverdediging. Daar zijn stoeien en treffen onlosmakelijk verbonden. Dit zie je in moderne programma's maar ook in alle klassieke oosterse martial arts: stoeien en treffen worden gecombineerd.

Om het gesprek te openen kom ik met de volgende stelling: op dit moment is het aanbod van de stoei-, tref- en mixspelen en hun onderbouwde en beschreven uitbouw naar zelfverdediging en weerbaarheid in het bewegingsonderwijs qua variatie, representativiteit en actualiteit onvoldoende.

### Een eerste voorstel

Al schrijvend en discussiërend met alo- en vechtsportcollega's doe ik een eerste voorstel in de vorm van een piramide (zie figuur 2). De basis wordt gevormd door stoei- en trefspelen die daarna uitgebouwd kunnen worden naar mixspelen. Dit is de combinatie van stoeien en treffen zoals in jiu jitsu en BJJ, dat bijvoorbeeld aangeboden

wordt op de Halo bij collega Anco Bulk. Deze drie beweeg- en betekenisgebieden vormen de basis voor de tweede trede: fysieke zelfverdediging, een serieus onderbelicht onderwerp. Fysieke agressie is realiteit en hiermee omgaan is net zo nodig als een zwem-of EHBO-diploma. Ook voor alo-studenten en LO-docenten. Daarbij spelen naast stoei- en trefvaardigheden ook situatiebewustzijn, attitude, lichaamstaal en de-escalatievaardigheden een rol. Ook de werkvormen zijn anders in zelfverdediging en betreffen met name scenario-training en rollenspelen.

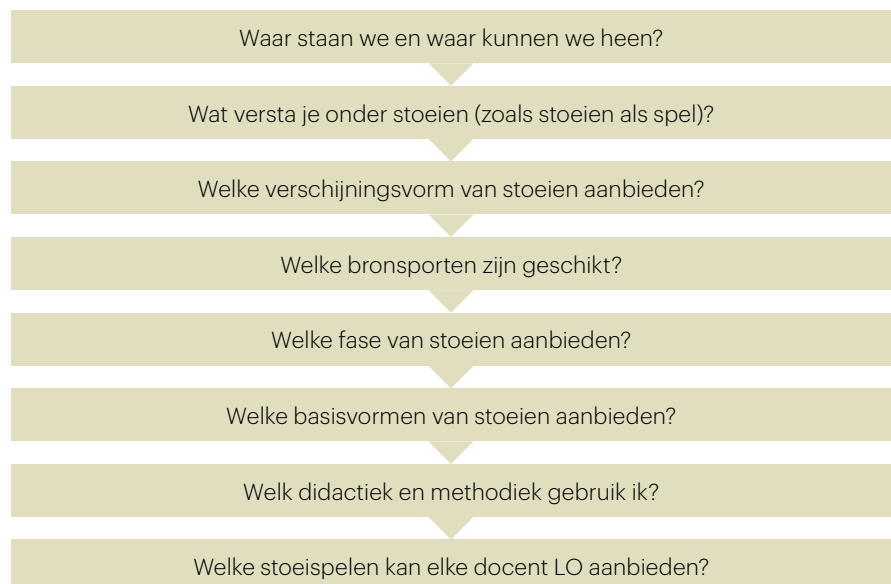
De derde trede wordt gevormd door weerbaarheid. Niet te verwarren met fysieke zelfverdediging. Als werkdefinitie wordt weerbaarheid opgevat als opkomen voor eigen wensen, grenzen en behoeften en daarbij rekening houdt met de wensen en grenzen van een ander. Weerbaarheid is het midden tussen agressief en subassertief zou je kunnen zeggen.

De piramide doet recht aan de (culturele) diversiteit van vechtkunst en vechtsport en biedt ruimte voor een representatief en gevarieerd aanbod. De invoeging van het begrip 'bron' en 'bronsporten' maakt het mogelijk te kiezen voor meer dan bijvoorbeeld judo en boksen.

### De kwestie van terminologie

Woorden en taal doen er toe bij het onderwerp van dit artikel en maakt schrijven over dit onderwerp lastig. Zo is de term 'zelfverdediging' misleidend (Hein, 2021; De Raad, 2014). Want judo nog boksen nog karate enzovoorts hebben weinig te maken met realistische fysieke zelfverdediging. Die les is al wel geleerd bij politie en andere professionele zelfverdediging programma's. Zo lopen we op straat niet op blote voeten, vindt geweld niet plaats op een judomat en is 'een tegen een' op straat meer uitzondering dan regel. Nog niet te spreken over verbale

Figuur 1 Opbouw van artikelenserie



de-escalatievaardigheden, lichaamstaal en juridische aspecten die in 'stoeien en treffen' maar ook in vechtsport ontbreken. Is vechtsport dan een goede term? Nee, want dan zit je met de pedagogisch onhandige term 'vechten' en ook sport roept niet altijd applaus op bij pedagogen.

Bij verder inzoomen ontstaat dezelfde terminologische uitdaging. Noemen we stoeien bijvoorbeeld judo, grappling of worstelen? En versmallen we hiermee stoeien tot slechts een van de vele stoei-tradities? In een artikel in 'Sportgericht' (Hein, 2021) heb ik uitgebreid beschreven dat 'stoeien' niet versmald moet worden tot slechts één bronssport, neem als voorbeeld judo. Dat zou als gevolg hebben dat vele andere stoeivormen buiten beeld blijven. Maar bijvoorbeeld ook als een van de vele nadelen de sterke gerichtheid op het werken met het judopak. Waardoor het technisch arsenaal en dus de variatie en exploratie mogelijkheden in spel beperkt blijven. Zo blijven 'direct op het lichaam' tactieken en technieken uit worstelen buiten beeld. Bovendien hebben we op school meestal geen judopakken en is een pak voor transfer naar zelfverdediging bezwaarlijk.

Ook is er door de jaren heen een beperking in toegestane judo wedstrijdtechnieken ontstaan die wederom het stoeispiel versmallen. Ook de wedstrijdregels van het judo maken stoeien eenzijdig gericht op bijvoorbeeld het staande stoeien.



Foto 3 Submission grappling

Tot slot en in lijn met de doelen van het bewegingsonderwijs doet de focus op enkel judo als stoeivorm de vele andere verschijningsvormen van stoeien te kort. Dit past niet bij een representatieve introductie in de 'vechtsport cultuur'. Zeker niet de actuele vechtsportcultuur waarin worstelen, grappling en Braziliaans jiu jitsu (BJJ) zeer populair zijn. Maar ook een eenzijdige smalle keuze voor bijvoorbeeld worstelen, BJJ of grappling resulteert in dezelfde versmalling. Vandaar de keuze voor 'stoeien' en 'stoeispelen'. Dit biedt de mogelijkheid om een diversiteit aan bronssporten aan te bieden en is een directe verbinding met het belangrijke 'conceptspel'. In deze bijdrage kies ik in de context van bewegingsonderwijs daarom voor de term stoei-, tref- en mixspelen.

### Verschijningsvormen van stoeien

Stoeispelen kun je naar doel onderverdelen in diverse verschijningsvormen namelijk: spel, sport, brede fysieke en motorische ontwikkeling, zelfverdediging, weerbaarheidstraining en als psychomotorische interventie. Deze verschijningsvormen ontleen hun grondvormen, technieken en tactieken aan een aantal bronssporten. Sommige bronssporten passen beter bij bepaalde doelen dan andere. Daarnaast is ook de affiniteit van de docent met een bronssport een belangrijke factor.

### Stoeien als sport

Dit is de wedstrijdvariant. Denk aan Grieks-Romeins of vrije stijl worstelen, sambo worstelen, submission grappling, (Braziliaans) jiu jitsu of judo. Hierbij gaat het erom te winnen van een tegenstander volgens geïnstitutionaliseerde wedstrijdregels. Omdat ik om mij heen soms andere geluiden hoor, wil ik hier graag gezegd hebben dat competitie niet per definitie onpedagogisch of niet vormend is. Sport heeft zijn eigen vormende waarden, maar uiteraard ook zijn valkuilen.

### Stoeien als brede fysieke en motorische ontwikkeling

In dit domein staan vooral de grondvormen van stoeien centraal. Denk aan duwen, trekken en tillen, in oefen of in spelvorm. Zo gebruikt Alo-collega Ronald Mijzen stoeien vanuit de ASMGedachte in de topsport voor vier



Foto 2 Schoolgrappling, zonder judopakken



Figuur 2 Piramide van stoei-, tref- en mixspelen



doelen (Hein, 2021):

- Grondproof, als sporters niet bang zijn voor de grond en dus durven te vallen dan hebben ze veel meer vrijheid in hun bewegingen. Je zal bijvoorbeeld geen omhaal maken als je bang bent om te vallen et cetera.
- Contactproof, niet bang zijn voor impact van andere lichamen tijdens het sporten.
- Voorbereidend op krachttraining. Stoeispelen worden ingezet bij de jongere jeugd om de lichamen functioneel sterker te maken op dat moment en als brug naar de krachttraining met eigen lichaam en (daarna met gewichten) op latere leeftijd.
- Teambuilding: voor teamsporters werkt het ook goed in de teambuilding omdat je elkaar aanraakt en niet alleen maar langs elkaar sport. Je voelt elkaars lichaam en dus de capaciteiten van je teamgenoten. Handbal is een teamsport waar dat al meer in de sport zelf voorkomt. Daar kan het stoeien een grote meerwaarde hebben.

Tot slot kunnen stoeivormen ingezet worden voor het betekenisgebied 'fitheid' zoals beschreven in Curriculum: nu: het uitvoeren van (een serie) bewegingen, waarbij de intensiteit varieert. Duwen, trekken, tillen, slepen, rollen en vallen kunnen ook geweldig ingezet worden als workout in het bewegingsonderwijs (Hein, 2019)

### Stoeien als (fysieke) zelfverdediging

Hier gaat het om het humaan controleren van fysieke agressie tussen leerlingen, tussen leerling en docent of voor persoonlijke zelfverdediging. Vele tactieken en technieken uit stoeispelen komen hierin terug, zoals de controleposities en vooral de ervaring van het werken met fysieke weerstand in stoeisituaties. Tegelijk zijn niet alle stoeitactieken en technieken uit de stoeispelen hier geschikt! Ongeschikt zijn bijvoorbeeld werptechnieken met een groot risico op letsel indien toegepast op straat. Of op je buik draaien als in judo in een zelfverdediging situatie. Bovendien spelen juridische vaardigheden als proportioneel en subsidiair handelen een belangrijke rol. Kortom, fysieke zelfverdediging maakt gebruik van stoeispelen maar vraagt nog veel meer kennis en kunde! Zie voor meer details mijn artikel 'fysiek ingrijpen op school' in LO Magazine 2 (Hein, 2018).

### Stoeien als weerbaarheidstraining

In dit domein, dat niet verward moet worden met zelfverdediging, worden met name sociaal-emotionele en communicatieve doelen nagestreefd. Thema's als grenzen aangeven, de rol van lichaamshouding en lichaamstaal, opkomen voor jezelf of juist afstemmen op een ander worden geoefend via fysieke stoeivormen.

### Stoeien als psychomotorische interventie

Hierbij worden stoeivormen therapeutisch ingezet bij een specifieke problematiek (Marich, 2022). Dat kan bijvoorbeeld gaan over een seksueel traumatische ervaring waarbij contact met het eigen lichaam of de nabijheid van een ander lichaam het onderwerp is. Stoeien biedt een extra dimensie vanwege het fysieke contact, waarvan we weten dat dit zowel helend als bedreigend kan zijn. Thema's zijn herkennen van lichaamssignalen, werken aan afstand en nabijheid, omgaan met ruimte en kracht, vertrouwen en ontspanning. In deze verschijningsvorm speelt de opbouw van lichamelijk contact een belangrijke rol. In 2022 verschijnt ons boek over 'vechtsport als therapie' waarin diverse auteurs dit thema belichten.

### Stoeien als spel en spelen

In de volgende bijdrage wil ik langer stilstaan bij de verschijningsvorm van stoeien als spel, zoals vanuit *Teaching games for understanding*. In tegenstelling tot een techniek of vormgerichte benadering is het spelen van het spel hier het vertrekpunt. Spelgedrag vertaald naar stoeispelen houdt in dat ontdekken, exploreren, uitproberen en oplossingen bedenken essentiële kenmerken zijn. En niet een ideale techniek of vorm zoals bij een technische methodiek en didactiek. De spelbenadering legt tenslotte ook andere accenten dan de sportbenadering omdat speldoelen en spelregels van de sport relativerend worden. ●



#### Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



[bit.ly/3zjJxyY](https://bit.ly/3zjJxyY)

#### Contact

[Info@erikheinacademy.com](mailto:Info@erikheinacademy.com)

**Erik Hein** is docent aan de ALO van Amsterdam

#### Kernwoorden

stoeispelen, trefspelen, mixspelen