

PRAKTIJK

KATERN

Moderne stoei-, tref- en mixspelen in het bewegingsonderwijs 2

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- 'zelfverdedigingsspelen' 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 dit tweede artikel wil ik stilstaan bij stoeien als spelvorm. | **Tekst** Erik Hein

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



bit.ly/3N9ppDS

Spel en spelen

Ik sta langer stil bij de verschijningsvorm van stoeien als spel omdat in deze bijdrage is gekozen voor stoeien vanuit een spelopvatting. Wat niet wil zeggen dat een techniekgerichte of vormgerichte benadering minder is. Maar wel anders. Spelgedrag vertaald naar stoeispelen houdt in dat ontdekken,

exploreren, uitproberen en oplossingen bedenken essentiële kenmerken zijn. In tegenstelling tot sport waarbij speldoelen en spelregels strak geregeld en zelfs geïnstitutionaliseerd zijn. Stoeien vanuit een spelopvatting heeft consequenties voor de didactiek en bijbehorende motorisch leren modellen. Maar wat wordt verstaan onder 'spel en spelen'? Ik laat prof. dr. Rob Martens, auteur van een prachtig boek over spelen, aan het woord (Martens, 2021). Hij schrijft over spel als de evolutionaire leermaatschappij dat fundamenteel is voor dier en mens:

"Veel dieren, zeker de 'slimmere' zoogdieren, spelen heel veel als ze jong zijn. Zoals wij mensen,

ook spelen om het plezier van het moment, zo doen dieren dat ook: ze beleven lol en zijn intrinsiek gemotiveerd vanwege het spelen zelf. Maar alle biologen zijn het er ook over eens dat spel - in groter evolutionair perspectief - veelal dient om te leren. Als je moet leren hoe je te gedragen in een sociale groep, of bijvoorbeeld hoe samen te jagen, dan moet je dat oefenen. En oefenen kan alleen als je de veiligheid voelt om dingen uit te proberen. Als uitproberen om iets te leren meteen ernstige consequenties heeft, dan kun je het risico niet nemen. [...] Door te spelen bereiden jonge dieren zich voor op het gedrag dat ze in hun volwassen leven nodig hebben."

Spelgedrag stimuleren

Volgens Martens zijn er drie heel belangrijke kenmerken van spel die tevens kunnen dienen als didactisch aangrijpingspunt voor docenten:

- het moet veilig zijn: je moet er niet buiten het spel op worden afgerekend en geen schade oplopen;
- je speelt omdat het leuk is;
- het is vrijwillig.

Deze drie voorwaarden schuren dicht aan tegen de drie psychologische basisbehoeften en dan met name ook autonomie (vrijwilligheid)

en relatie (veiligheid). Ik zou hier nog Bult (Bult, 1994) zijn voorwaarde voor spelgedrag aan willen toevoegen: 'nieuwsgierigheid en exploratie drang'. Stoeispelgedrag kan dus gestimuleerd worden door bovenstaande factoren: veiligheid, plezier, vrijwilligheid en de mogelijkheid om te exploreren.

Stoeien als spel: stoeispelen

De essentie van stoeien als 'spelgedrag' is het lijf aan lijf spel-gevecht. Het (spel) doel is de tegenstander' staand en op de grond uit balans te brengen door worpen, takedowns en kanteltechnieken en zelf in balans te blijven. Een tweede doel en speluitdaging is de ander 'controleren' en zelf 'vrij blijven of loskomen'. Bij controleren wordt gebruik gemaakt van immobiliserende grepen en van bevrijdingstechnieken.

Controleren kan ook door het gebruik van submissions: de klemmen en de verwurgingen. Voor die laatste zoeken we in onderwijs, sport en politie nog een betere term. Submissions komen voor in stoeien als vechtsport zoals judo en BJJ en natuurlijk in professionele aanhouding en zelfverdediging programma's. Ze zijn als speloptie in het bewegingsonderwijs

minder geschikt tenzij in het vo als demonstratievorm voor het laten zien van 'beheerst gedrag' en 'zorg voor de ander'.

Stoeien als spelgedrag is zo oud als de mensheid zelf en vele culturen hebben hun eigen tradities. Van het Griek-Romeins worstelen tot het Russische Sambo, het Japanse judo en het eveneens Japanse sumo. Naast de Olympische grappling disciplines worstelen en judo zijn er vele andere grappling vormen, waaronder Braziliaans jiu jitsu en submission grappling. Samenvattend staat spelen voorop en zijn strakke geïnstitutionaliseerde wedstrijdregels en protocollen van minder belang. Eigen speldoelen en spelregels kunnen worden ontworpen. Spelen gaat bij stoeispelen voor winnen. Behalve beter leren bewegen in de context van stoeien leren leerlingen ook op zeer fysieke wijze spelen met tegengestelde speluitdagingen. En leren ze de belangrijke sociale vaardigheid die gevat kan worden in 'het spel op gang houden'.

Bronnen en bronsporten

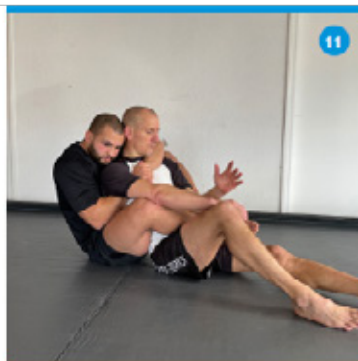
Stoeien is er in vele (culturele) verschijningsvormen (Hein, 2021). Bijvoorbeeld onze eigen schitterende Grieks-Romeins en Vrije Stijl worsteltradities! In

Amerika, grote delen van Azië en India is worstelen nog steeds de meest gerespecteerde vechtsport! Net zoals Sambo worstelen in Rusland, maar ook Europa en Turkije kennen prachtige worsteltradities. Al deze worsteltradities voegen iets aan en verrijken de stoeispelen zoals we die kennen. Zo werken Grieks-Romeins en Vrije Stijl uiteraard zonder judopak met als gevolg een heel scala aan nieuwe tactieken en technieken. Met een grote transfer naar sport en spel want ook daar hebben de sporters geen judopakken aan.

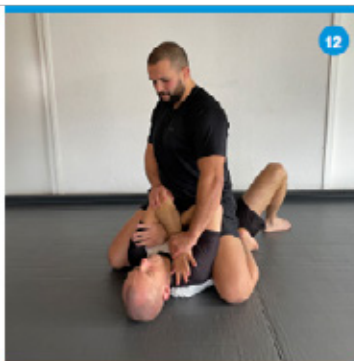
Braziliaans jiu jitsu (BJJ)

Ik sta langer stil bij deze moderne en invloedrijke traditie (Hein, 2021) vanwege haar populariteit en de sterke nadruk op 'spelen' en de speelregels die dat stimuleren. Geheel in de traditie van vechtsportmeesters was de Braziliaan Helio Gracie (1913-2009) tenger, licht (61 kg) en zwak van gezondheid. Hij leerde jiu jitsu en judo van Japanners en verfijnde hun technieken. In 1951 vocht hij in een volgepakt stadion tegen de topjudoka uit die tijd, Masahiko Kimura. Helio verloor het gevecht op een schouderklem, die sindsdien de kimura wordt genoemd. Gesterkt door deze nederlaag bleef de familie Gracie hun gevechtkunst, toen nog Gracie

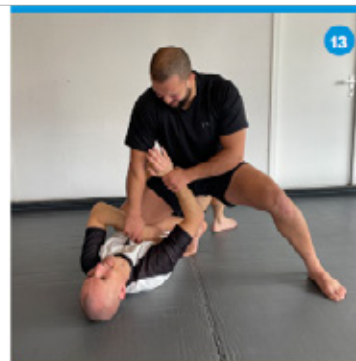
	Dominante positie	Back mount op tegenstander	
		Mount op tegenstander	
		Knee on belly op tegenstander	
		Side control op tegenstander	
		Top turtle positie	
	Neutraal	Guard	
		Turtle positie onder	
		Half guard onder	
		Side control onder	
		Knee on belly onder	
		Mount onder	
	Inferieure positie	Back mount onder	



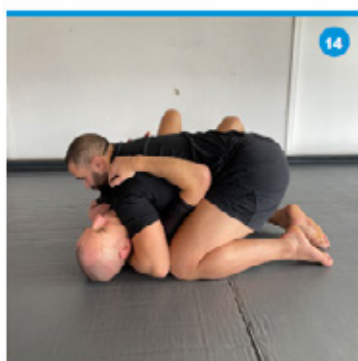
Back mount positie variatie



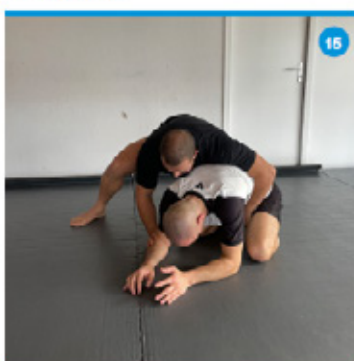
Mount positie



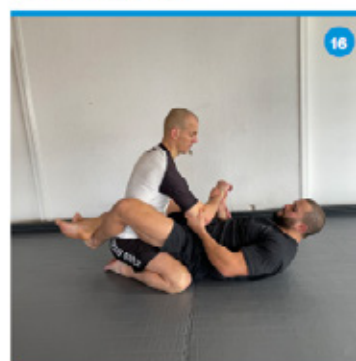
Knee on belly positie



Side control



Turtle positie



Guard positie

Afbeelding 1 Grondpositie voor grappling

jiu jitsu geheten, verder ontwikkelen. Ze daagden iedereen uit het tegen hen op te nemen in gevechten met weinig regels en zonder gewichtsklassen. Helio's oudste zoon Rorion bracht het Braziliaanse jiu jitsu naar de VS, waar hij wederom iedereen uitdaagde om het tegen hem op te nemen. Dit werd opgenomen op video en daarmee was de Gracie Challenge geboren. Iedereen die dacht dat zijn vechtkunst effectief was kon dit uitproberen met steeds hetzelfde resultaat: op je kont op de grond en aftikken op een klem of verwurging. De Gracie's lieten de jaren daarna de superioriteit van hun jiu jitsu zien tegen judoka, worstelaars, karateka, bokkers en kickboksers, stonden aan de basis van de huidige Mixed Martial Arts (MMA) revolutie die de vechtsportwereld op de kop zetten en het respect voor grappling weer herstelde.

Het BJJ spelconcept

BJJ gaat uit van een hiërarchie van grondposities. Elke positie vertegenwoordigt een reële gevechtswaarde

in zelfverdediging. Zo krijg je veel punten voor posities die ook in een zelfverdediging situatie beter zijn. En worden posities die in echte zelfverdediging gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld op je buik liggen of iemand op je rug, ontmoedigd door puntverlies. In tabel 1 is de hiërarchie van grondposities beschreven.

Zoals de naam al aangeeft bevind je je in de top-posities 'bovenop' de tegenstander en ben je in de onder-posities de onderliggende partij. Topposities staan hoog in de hiërarchie, neutrale posities bieden aan beide kanten mogelijkheden. Het bekendste voorbeeld is de guard-positie: je tegenstander zit tussen je benen en is weliswaar 'on top', maar je kunt nog steeds heel effectief kanteltechnieken en submissions toepassen. De tegenstander kan echter ook passeren en naar hoger gewaardeerde posities toewerken. In fotoserie 1 zijn de posities weergegeven.

Voor kinderen in het basisonderwijs kunnen de posities bijvoorbeeld diernamen krijgen (Dieter Truyen, Het dierenparadijs van het Jiu Jitsu), zie fotoserie 2: back mount variaties (Koala en Krokodil in BJJ voor kids) en de mount (Paard en Ruiter in BJJ voor kids).

BJJ kent zowel een 'gi' (met pak) als een 'no gi' vorm (zonder pak). Meestal worden ze beide beoefend. De no gi-variant heeft een grotere transfer naar stoepsporten, maar ook naar zelfverdediging. Het BJJ heeft zich in verder over de wereld verspreid: als stoelvorm voor jong en oud, als wedstrijdsport, als professioneel zelfverdedigingsprogramma bij politie en defensie en recentelijk als therapeutische interventie. BJJ als stoepsport is zeer toegankelijk en lang vol te houden vanwege de nadruk op grondstoeien. Hierdoor zijn er veel minder harde worpen en daarmee ook minder vallen. Door de nadruk op het wisselen van posities, in tegenstelling tot vast

is vast, ontstaat er per definitie een doorgaand en levendig spel.

Vijf fasen van stoeien

Het is zinvol om stoeispelen in vijf fasen of afstanden in te delen want er zijn per fase specifieke speluitdagingen. In fotoserie 3 worden de verschillende fasen in beeld gebracht.

De eerste fase is staand stoeien en kan vanaf afstand en zonder contact beginnen. Hierbij moet een afstand overbrugd worden om contact te maken. Denk aan de fase voor het inzetten van een worstel take-down of een rugby-tackle. In deze fase speelt in en uit bewegen een belangrijke rol.

De tweede fase is staand stoeien, waarbij er al wel fysiek contact is met de handen, maar nog geen romp-op-romp-contact. Dit is het gevecht om hand- en grip-positie, zoals duidelijk te zien bij worstelen en judo. De handen zijn de belangrijkste eerste linie tegen take-downs. Het zogenaamde handgevecht heeft als doel in een positie te komen waarin je de tegenstander naar de grond kunt brengen. In deze fase vinden de werptechnieken en take-downs plaats. De speluitdaging is werpen en niet geworpen worden, ook wel 'in balans blijven' versus 'uit balans halen' genoemd.

De derde fase is de zogeheten 'clinch', waarbij er sprake kan zijn van romp-tegen-romp-contact. Denk aan de vele worstelposities, maar ook lijf-aan-lijf-posities in bijvoorbeeld rugby, boksen en kickboksen. Ook vanuit de clinch vinden take-downs en worpen plaats en dan met name die worpen die dicht lichaamscontact vereisen, zoals heupworpen en vele take-downs via underhooks en body locks. In de vierde fase staat de ene persoon en zit of ligt de andere persoon op de grond. Bijvoorbeeld in BJJ of judo, waarin de 'werper' nog staat en de tegenstander op de grond ligt. Deze fase heeft een grote transfer naar zelfverdediging en komt ook veel voor bij fysieke interventies bij politie, in de GGZ en bij fysieke agressie op school. Fase 4 biedt echter ook goede mogelijkheden om te wennen aan contact en is daarnaast relevant voor al die sport- en weerbaarheidssituaties waarin je jezelf moet beschermen terwijl je op de grond ligt. BJJ en grappling hebben het meest uitgewerkte curriculum op dit gebied.

De vijfde fase is het grond stoeien, waarvan we eerder hebben gezien dat er een hiërarchie van posities is. Zo is de back mount de meest effectieve positie, dus krijgt deze in de domeinen 'sport' en 'spel' de meeste punten.

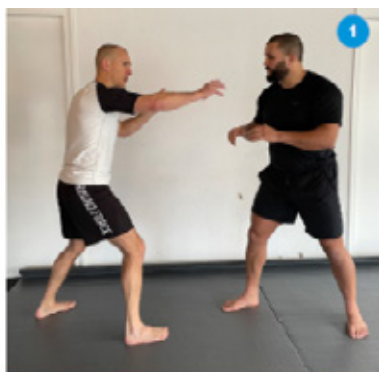
Alle fasen (1-5) van het stoeispiel bieden een scala aan spelvormen waarin gescoord kan worden. Je hoeft ook staand niet per se te vallen om toch de essentie van het stoeispiel te ervaren'. Voorbeelden zijn punten krijgen voor de beste 'grip-positie' of een punt krijgen als je in 'werp-positie' bent gekomen (zonder te werpen).

Homo Ludens

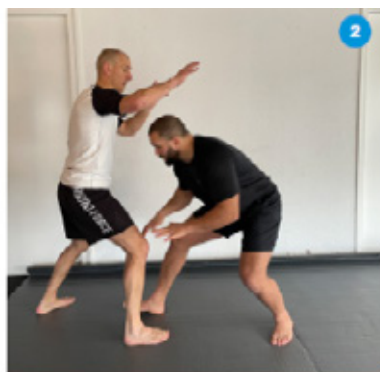
Dit topic draait om de vraag of de Homo Ludens nog bestaat. Natuurlijk bestaat Homo Ludens nog want zonder spel is er geen cultuur, geen innovatie, geen adaptatie. Spel opgevat als 'je verliezen (flow) in exploreren en uitproberen' is de motor van leren. Ik wil niet verzanden in een epistemologische vertelling en leg gelijk mijn kaarten bloot: ik bekijk spel vanuit een functioneel (evolutionair) perspectief. Met andere woorden: wat is de waarde van spel voor de mens? Spel heeft evolutionaire wortels als 'leermachine' en dat geldt nog steeds voor opgroeiende peuters en kleuters. Al spelend verkennen zij de wereld. In en door het spel leert het kind ook iets anders want spel is in essentie naast competitief ook coöperatief. Als je je niet aan de regels houdt is de lol er gauw af. Juist de speelse spanning tussen coöperatie en competitie maakt het mogelijk om sociale relaties te verkennen, te verdiepen en uit te breiden. Je leert onder de spanning van het spel nog iets anders zonder te grote gevolgen: je leert je namelijk je toch te 'gedragen en te beheersen' terwijl er 'iets op het spel' staat. Hoe waardevol is dat! Spelen is tot slot in lijn met de bekende psychotherapeutische en neurofysiologische polyvagaal theorie die over de cruciale rol van het autonome zenuwstelsel gaat en over gevoelens van veiligheid (neuroceptie) en mobilisatie. Om te spelen is het namelijk nodig dat twee verschillende autonome toestanden met elkaar kunnen samenwerken: ventrale vagale sociale betrokkenheid en sympathische mobilisatie. Hierdoor kan spel zeer helend zijn voor kinderen met een onveilige of traumatische ervaring.



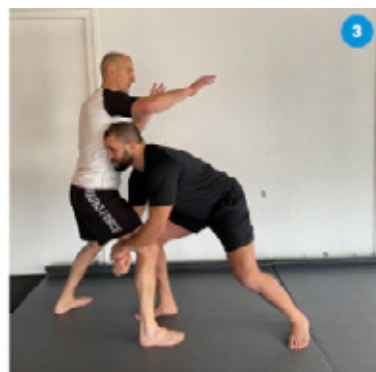
Afbeelding 2 Grondposities voor schoolgrappling



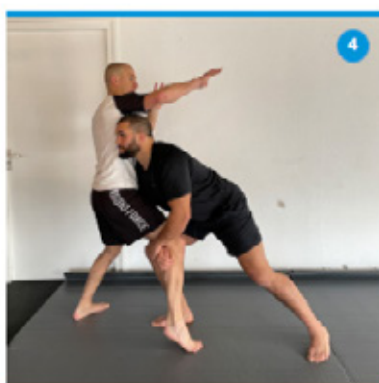
fase 1 stoeien op lange afstand



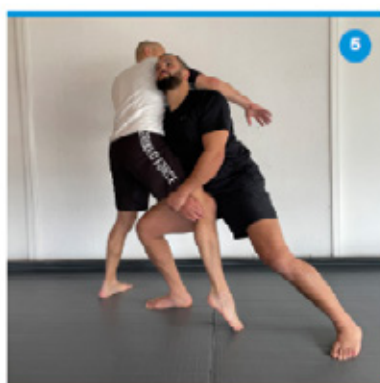
fase 1 instappen en level change



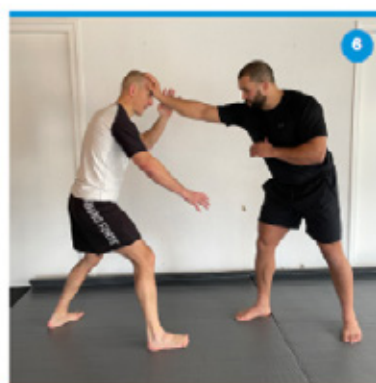
fase 1 aangaan contact



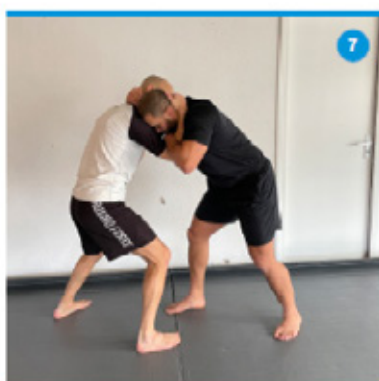
fase 1 contact



fase 1 eindpositie naar takedown



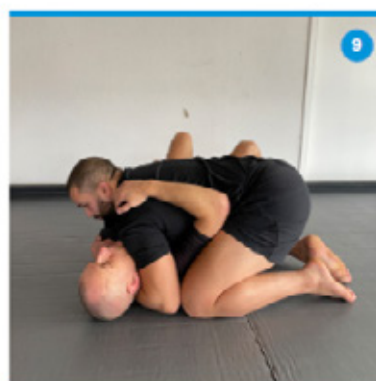
fase 2 staand stoeien op korte afstand



fase 3 clinch



fase 4 staand versus grondstoeien



fase 5 grondstoeien

Afbeelding 3: fasering stoeien

Ja, Homo Ludens bestaat nog. Spel is een serieuze zaak omdat het zoveel te bieden heeft. Al was het maar om je er 'nuttelos' in te verliezen. Freud stelde "Work and love, love and work - that's all there is." Met respect ben ik het niet eens met Freud en wil ik spel als levenscategorie toevoegen. In een volgend artikel staan we stil bij de methodische opbouw van fysiek contact en grondvormen van het basisspel. ●



Bronnen

Martens, R. (2021). We moeten spelen. Wat onderwijs aan een verkenning van onze natuur heeft.
 Bult, P. (1994). *Bewegingsopvoeding als evolutionair probleem. De ontwikkeling van programma's voor lichamelijke opvoeding en sport vanuit een evolutiebiologische visie*. RUG.
 Hein, E. (2021). De grappling (r) evolutie. Hybride martial arts hebben sport en bewegingsonderwijs veel te bieden. *Sportgericht*, 75 (6), 36-43.
 Truyen, D. (2016). *Het dierenparadijs*

van het Jiu Jitsu : trek- en duwspelen
Brazilian Jiu Jitsu. Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 2016.

Contact

Info@erikheinacademy.com

Erik Hein is docent aan de ALO van Amsterdam

Foto's

Dieter Truyen

Kernwoorden

stoeisporten, trefspelen, mixspelen, grappling