

Randori: grip krijgen op chaos

Deze proloog geeft de lezer een methodisch-didactische blik op de relationele inbedding van het leren judoën zoals die op de Calo wordt gedoceerd en die onze aankomende vakleerkrachten op pedagogische wijze kunnen inbrengen in hun lessen bewegingsonderwijs. Dit is het eerste artikel van een reeks. | Tekst Herman Verveld en Engbert Flapper

De beweeghandeling

Bij judo gaat het om het aangaan en oplossen van de specifieke bewegingsuitdaging; het in balans blijven en het uit balans geraken. Het is niet genoeg slechts bepaalde beweegsituaties te organiseren, die uitnodigen tot deze specifieke beweeguitdaging. Er zijn ook belevenissen voor nodig. Leerlingen dienen het balanceren ook daadwerkelijk te ervaren. Ook het beleven alleen is echter niet voldoende. Er komt namelijk een derde begrip in het spel: beweeghandeling. Deze drietrapsraket is cruciaal in het onderwijs: beweegsituatie - belevenis - beweeghandeling. En die is bepalend omdat hij iets belangrijks te zeggen heeft over de rol van de docent.

De leraar kan een les organiseren, voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Zo'n les is voor de leerlingen een betekenisvolle beweegsituatie. Maar om van die les een belevenis te maken, en wel een belevenis voor zijn leerlingen, is meer nodig. Zij moeten ervaren dat zij de les meemaken, letterlijk, als belevende subjecten. Zij kunnen het proces beleven hoe het zou zijn als zij dit al geleerd hebben. Zij kunnen op een grote bal gezet worden, de voeten om de ronding, de armen wat uit elkaar, om de

stabiliteit te ervaren die iemand heeft die balanceren kan. De leerling kan die ervaring echter net zomin als de leraar in zijn eentje bewerkstelligen. Het gaat hier werkelijk om samenwerking, om het delen van aandacht (Verveld, 2016). Daar heb je minstens twee mensen voor nodig. De leerling moet aandacht hebben en de leraar moet die aandacht van zijn leerling zien te vangen en moet die zien te richten op wat hij zou ervaren als hij zou kunnen wat hij nog moet leren. Dit is de eerste grote doorbraak.



“Drietrapsraket is cruciaal in het onderwijs: van beweegsituatie, naar belevenis, naar beweeghandeling

Loslaten

Leraar en leerling hebben hun aandacht in gezamenlijkheid gericht op wat de leerling zou ervaren als hij al kan wat hij nog niet kan, namelijk als balanceerder zelf zijn eigen evenwicht vinden. Dat vraagt om een tweede doorbraak, van belevenis naar beweeghandeling. Daarvoor moet de leraar loslaten. In het geval van de balancerende leerling moet de leraar letterlijk loslaten, maar ook in alle andere lessituaties vraagt de tweede doorbraak figuurlijk om een leraar die loslaat. Hij moet de leerling namelijk het actorschap (de eigenheid en autonomie) laten pakken, zodat de leerling ervaart dat hij handelt, dat hij het zelf doet, wat het ook is. Die permanente dynamiek krijgt in een goede les alle aandacht en alle ruimte. Een les bewegingsonderwijs is een voortdurend dynamische herschikking van beweeghandelingen, belevenissen en betekenisvolle beweegsituaties. Daarbij worden onophoudelijk handlingsdomeinen geopend en gesloten, voor de leerlingen evengoed als voor de leraren.

Betekenisvolle beweegactiviteiten

Als opleiding willen wij dat onze LO-studenten steeds deskundiger worden op het gebied van betekenisvolle beweegactiviteiten, zodat zij de leerlingen in de lessen op een adequate en professionele manier kunnen beïnvloeden. Om deze beweegactiviteiten op een deskundige wijze te begeleiden, zal de bewegingsonderwijzer deze beweegsituaties goed moeten observeren en analyseren, zodat er adequaat

geleerd en gestimuleerd kan worden. Vanuit een principieel relationele mens-, beweeg- en maatschappijvisie heeft de Calo in de loop der jaren een model en perspectief voor het bewegingsonderwijs ontwikkeld over 'hoe je naar bewegende mensen in een beïnvloedingscontext' kunt kijken en in de juiste richting kunt beïnvloeden. Het start met een eenvoudige kijkwijzer, waarbij het gaat om drie factoren die onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden: omgeving (de wereld), persoon (de mens), en activiteit (het

zogenaamde OPA-model, zoals dat in de volksmond op de Calo is gaan heten, zie figuur 1). Zo komen we voor betekenisvolle beweegactiviteiten tot drie belangrijke perspectieven van waaruit we het bewegen kunnen duiden en beïnvloeden:

1. De omgeving; de wereld (materialen, deelnemers, regels)
 2. De persoon; de mens (relatie, kwaliteiten en eigenheid)
 3. De activiteit; de specifieke handeling (fases, variatie en uitdaging)
- Daar waar de drie cirkels elkaar raken

is de concrete werkelijkheid van de beweegsituaties, hetgeen opgevat kan worden als een complexe mix van allerlei factoren die werkzaam zijn in en op het beweeggedrag.

Didactische praktijktheorie

Om beter inzicht te krijgen op de beweegpraktijk zijn we genoodzaakt een didactische praktijktheorie te ontwikkelen, waardoor we met elkaar kunnen onderzoeken welke factoren van belang zijn voor het duiden en gunstig beïnvloeden van het bewegen. Speldocent Wytse Walinga (2019) heeft bijvoorbeeld op basis van deze visie op het leren van spelsporten een interne notitie geschreven, bedoeld voor het opleiden van lesgevers en trainers in de wereld van sport en bewegen. Ook judodocent Engbert Flapper baseert zijn nieuwe drieledige methode, die binnenkort in boekvorm uit zal komen, op het hierboven beschreven relationele



“Drie perspectieven (OPA-model): Omgeving (de wereld), Persoon (de mens) en Activiteit (specifieke handeling)



bewegingsonderwijsconcept. Wij zullen deze methode in drie vervolgprijktikartikelen verder gaan beschrijven.

Judo als spelprobleem

In zijn methode hanteert Engbert drie ontwikkelingsfasen binnen het leren judoën. Judo moet – in navolging en in samenhang met het relationele gedachtengoed – worden opgevat als spel (beweeghandeling) en niet als een optelsom van ideaaltypische uitgevoerde technieken (biomechanische lichaamsbewegingen). Het spelprobleem van judo (op de grond) is proberen elkaar op de rug te krijgen en enige tijd te controleren ten opzichte van het voorkomen hiervan (tegengesteld belang). Een eerste poging om randori - en hiermee het leerproces - op gang te brengen is vanuit vriendjes judo. Hiermee wordt middels een eenvoudige kantelbeweging de houdgreep geïntroduceerd. In deze startsituatie (zie onderstaande tekening) zitten de leerlingen naast elkaar op de knieën met één arm om elkaars rug heen geslagen en de andere hand die elkaar bij de mouw vastgepakt. Hierbij steunend met de elleboog op de mat. Het leervoorstel is vanuit deze situatie proberen elkaar op de rug te krijgen en te controleren.

Het spelprobleem zal dus eerst benaderd worden vanuit het judoën op de grond. Daarbij is het van groot belang dat de leerling(en) en de leraar aandacht voor elkaar hebben, door in de betekenisvolle bewegingsituatie de relatie aan te gaan en de beleving tot beweeghandeling te laten ontwikkelen. Jij bent als het ware de methodiek. Afhankelijk van de context en de gekozen weg ben jij en zijn jouw beslissingen bepalend voor het verloop van het leerproces:



“Het spelprobleem wordt eerst benaderd vanuit het judoën op de grond

de dialoog aangaan in een veilige sfeer, waar je veel vragen kunt stellen en waar het ook mag mislukken.

Ontwikkelingsfasen

Zoals eerder beschreven vindt het leren judoën plaats in verschillende fasen. Er vindt een verschuiving plaats in de mate van bekendheid, attentheid en gedetailleerdheid. Na enige tijd judoën verschuift, al dan niet door toedoen van de leraar, de mate van attentheid. Waar de leerlingen zich op richten, wil nog weleens verschillen met hetgeen waar de leraar zich op richt, zoals we allemaal weleens ervaren in onze lessen.

In de beschrijving van het leerproces maakt Engbert gebruik van een eenvoudig model waarin hij drie ontwikkelingsfasen beschrijft. In iedere fase pakken de leerlingen het spelprobleem op een andere wijze aan en zal de leraar het spelprobleem anders aanbieden, zodat het uitdagend blijft. Wel blijft het spelprobleem als zodanig leidend. Voor de leraar is het van belang te weten wat zijn rol in de verschillende fasen is. Op welk gedrag en vragen moet hij reageren om deze taak optimaal te kunnen vervullen is observeren en duiden van (beweeg)gedrag belangrijk. De aspecten die kenmerkend zijn voor iedere fase worden zo concreet mogelijk beschreven. In de praktijk is de grens tussen de verschillende fasen niet zo stringent en kunnen fasen elkaar ook overlappen. Dit heeft onder andere te maken met motivatie en bewegingsaanleg, maar ook zelfvertrouwen of angst hebben invloed op het leerproces. Soms blijven leerlingen hangen in een fase en

hebben ze even meer tijd nodig, maar er zijn ook leerlingen die de verschillende fasen vlotter doorlopen.

In de vervolgreeks worden deze volgende drie fasen beschreven. Met deze simpele drieledige weergave van een ingewikkeld leerproces hoopt Engbert de leraar inzicht en handvatten aan te reiken om een valide bijdrage aan het leerproces van de leerling te kunnen leveren. Deze drie fasen worden behandeld en uitgeschreven in een vervolgreeks:

- 1 Gedan (spelen, ervaren van het spelprobleem)
- 2 Chudan (tijdens het spelen zelf de principes ontdekken en toepassen)
- 3 Jodan (principes en morele code op en buiten de mat toepassen) ●



Bronnen (o.a.)

Verveld, H. (2016). 'Juf, leer mij het zelf te doen!': over de ogenschijnlijke controverse tussen pedagogiek en onderwijskunde; kindgericht of sportgericht lesgeven in het bewegingsonderwijs. *Lichamelijke opvoeding* 104 (pp. 6-8).

Walinga, W. (2019). *Bewegen loopt, lukt en leeft*. Interne publicatie Calo Windesheim.

Contact

EF.Flapper@windesheim.nl
hd.verveld@windesheim.nl

Engbert Flapper en **Herman**

Verveld zijn opleidingsdocenten aan de Calo in Zwolle

Kernwoorden

beweeghandeling, betekenisvolle bewegingsactiviteiten, judo, spelprobleem, didactische praktijktheorie