

Aflevering 4: 19 februari 2024.

KVK: de uitzichtloosheidsloop

We begonnen met 15 deelnemers aan het kvk-avontuur in Engeland. We zijn tijdens aflevering 4 nog met 12 deelnemers. Hieronder mijn persoonlijke ervaringen die verbonden zijn aan een activiteit die tijdens de vierde aflevering te zien was. | Nick Keijser

Activiteiten

Klifmars langs de zee

Tentgesprek met Ray en Dai

Graven van een put in het bos

Grote activiteit: de klifmars

Wat deden we?

De klifmars is een opdracht om uitzichtloosheid te testen. Met een rugtas van 20 kg, een wapen van 4 kg en een jerrycan gevuld met water en een gewicht van 20 kg moesten we langs de zee gaan marsen. De opdracht was: *de zee aan je rechterhand houden en doorlopen tot de opdracht eindigt*. Je weet niet waar het einde is en hoe lang het duurt. Hoewel de commando zei dat het ongeveer 12 uur lopen was. De brede en smalle weggetjes lopen kriskras over het strand, de hei en heuvels. Soms liepen we vlak langs het prikkeldraad. Sommige weggetjes waren erg glad vanwege de regen die met regelmaat in het Engelse landschap valt.

We hebben uren gelopen zonder dat je iemand tegenkomt. Af en toe zag je een commando op de route. De commando's praten niet tegen je en kijken je strak aan.

Uiteindelijk kwamen we weer op het strand aan waar we de eerste dag startten. Ik dacht dat de mars was afgelopen. Helaas een verkeerde gedachte. Zoals altijd gaan de commando's weer door. Nooit aan het einde denken maar doorstappen. We moesten nog een aantal kilometers afleggen voordat de mars was afgelopen.



Wat heb ik ervaren?

Het eerste uur voelde de mars heerlijk aan. Alleen lopen met je gedachten en gevoelens. Dit is een echte fysieke en mentale test. Het stemmetje in je hoofd begint te praten. Ik had mezelf getraind om alleen helpende positieve gedachten toe te laten. Genieten van de schitterende omgeving. Een externe focus in plaats van een interne focus kan helpen om door te gaan waar andere

stoppen. De jerrycan die we moesten meedragen was onhandig om vast te houden maar dat kon ik compenseren door de kracht in mijn armen. Ik hield de jerrycan voor mijn borst terwijl ik andere cursisten het gewicht op hun schouders/nek zag dragen. Na een aantal uren verzuurde mijn armen en legde ik de jerrycan in mijn nek op mijn rugtas. Dit voelde minder zwaar omdat een deel van het gewicht gedragen werd door de rugtas. Af en toe gleed ik uit en viel ik hard op mijn billen. Met alle macht beschermde ik de jerrycan. Deze wilde je niet laten vallen want anders ging de jerrycan kapot. Een kapotte jerrycan betekent een vervangend object tillen die uiteraard zwaarder is. Of de jerrycan vullen met stenen en zand. Het alternatief is altijd zwaarder dan het oorspronkelijke gewicht.

Tijdens het lopen kreeg ik ineens een stekende pijn in mijn knie. Bij elke pas die ik zette deed het ongelooflijke pijn. Alsof er een mes in je knie werd geduwd. Iedere stap was een uitdaging. Vooral de berg op of af deed helse pijn. Ik dacht tijdens de pijn in mijn knie: of je gaat dood of je haalt de eindstreep. Nou dood laten gaan, dat laten de commando's niet gebeuren dus niet 'piepen' en de eindstreep halen, desnoods kruipend.



Ik hoopte continu op een rechte weg. Toen we de berg op of af moesten, bedacht ik mij dat het weer pijn zou doen. Tandem op elkaar en doorzetten. Ik was bang om mijn knie te beschadigen maar opgeven is geen optie. Die beschadiging zien we later wel. Na een uur of vier met pijn te hebben gelopen gebeurde er iets magisch. Mijn lichaam stopte met pijnprikkels door te geven. Ik was letterlijk en figuurlijk door de pijn heen gelopen. Wat een geweldig gevoel. Ik had mijn fysieke en mentale grenzen opgerekt. Toen de pijn wegtrok, was ik blij. Eindelijk kon ik pijnloos de laatste uren doorlopen.

Op een gegeven ogenblik krijg je ook last van je nek. Doordat je continu naar beneden kijkt, anders valt de jerrycan, krijg je een stijve nek. Afwisselend droeg ik de jerrycan voor mijn borst of op mijn nek.

Eenmaal aangekomen bij het einde van de mars was ik trots dat ik had doorgezet. Echter, ik was ook bang dat mijn knie bij de volgende opdrachten weer pijn zou gaan doen.

Terug naar de gymzaal

Kinderen hebben tijdens de gymles ook wel eens een "pijntje". Zowel fysiek als mentaal. Kinderen vallen en er verschijnt een schaafwond op het been. Soms zijn kinderen boos of teleurgesteld en gaan aan de kant zitten. Vaak zijn we geneigd om als vakdocent er direct op af te stappen en de leerling te verzorgen. Ik zeg niet dat we kinderen in de gymles door hun eigen pijngrens heen moeten laten gaan maar soms kunnen we ze wel wat harder maken door niet direct de verzorgtaak op je te nemen. Kinderen elkaar laten troosten of een pleister laten plakken zorgt vaak al voor het verdwijnen van de pijn en mogelijk een snelle deelname aan de les.

Oftewel, in de gymles is het belangrijk om te weten welke grenzen je moet stellen bij het uitdagen van leerlingen. Bij sommige activiteiten, zoals bij de KvK, worden deelnemers enorm uitgedaagd, maar er bestaat ook het risico op onderkoeling en ernstige blessures. Uren doorlopen met stekende pijn in je knie zou een blessure kunnen veroorzaken.

Hetzelfde geldt voor bewegingsonderwijs, waarbij leerlingen bij activiteiten zoals ringzwaaien, springen, slagbal of hockey blessures kunnen oplopen: zoals vallen uit de ringen, verkeerd landen na een sprong of een impact van een knuppel of stick tegen de tanden. Als docent bewegingsonderwijs is het van essentieel belang om altijd een veilige sfeer te waarborgen, zowel fysiek als sociaal-emotioneel. Dit betekent dat je als docent de leerlingen moet afremmen, corrigeren en hen bewust moet maken van hun verantwoordelijkheden naar henzelf en anderen. Dat zijn de pedagogische momenten waarbij je een appel doet bij de leerlingen. Deze

pedagogische momenten zijn cruciaal in het bewegingsonderwijs en vormen een duidelijk contrast met de benadering in de sport en nog meer met de extreme uitdagingen zoals die bij de KvK. Het balanceren tussen het uitdagen van leerlingen en het handhaven van een veilige omgeving is een essentieel aspect van bewegingsonderwijs.

Tijdens de klifmars was het noodzakelijk om een externe focus te blijven houden. Proberen te genieten van de omgeving in plaats van een interne focus op bijvoorbeeld pijn of niet-helpende gedachten.

Leerlingen hebben soms in de gymles een interne focus. Het kan leerlingen helpen als je de focus kan verleggen op iets of iemand in de omgeving. Dit geldt voor het aanleren van bewegingen met 'landschappelijke aanwijzingen' als het gaat om tijd (wanneer), tempo (hoe snel) en richting (waarheen). Maar dit geldt ook voor het overwinnen van mentale blokkades; *kijk beter om je heen en zie wat er gebeurt in de omgeving en met andere leerlingen.*

Tijdens de evaluatie van de gymles komt dit naar voren door hierover vragen te stellen; *heb je dit gezien of heb je de ander leerling gezien? Wat kan jij voor hem of haar betekenen? Of wat kan jij leren van de ander?*