

LO

MAGAZINE
KVLO.NL

PRAKTIJK

Lamano, leren
reflecteren
met de hand

Het speelse kind
in de les LO

TOPIC

Bestaat de Homo Ludens nog wel?

TOPIC

Bestaat de Homo Ludens nog wel?

Het topic van LO Magazine 6 is Homo Ludens, een begrip dat in 1938 door Johan Huizinga is geïntroduceerd in de wereld van bewegen en sport. In het eerste artikel beschrijft Sandra Meeuwsen, sportfilosoof, het begrip vanuit historisch-wetenschappelijk perspectief. Aan het eind van haar essay daagt zij het bewegingsonderwijs uit met de vraag: 'Zijn we niet toe aan een geïntegreerd, materieel spelbegrip, waarin ook ruimte

is voor de sacrale, verspillende functie van spel, zelfs in het bewegingsonderwijs?' Vier topic-artikelen geven hier ieder op hun eigen wijze antwoord op. 'Heb het lef om zelf te spelen!', 'Het speelse kind als verrassing' en 'Het spelen verspeeld'. Het praktijk-topic-artikel 'Het speelse kind in de les LO' beschrijft herkenbare dilemma's in onze praktijk en zoekt naar mogelijkheden om ruimte te geven aan de speelse leerling.

04



TOPIC

- 04** Homo Ludens in onze tijd; inspiratiebron of fetisj?
| Sandra Meeuwsen
- 09** Heb het lef om zelf te spelen!
| Herman Verveld



Reageren op
vakbladartikelen?
redactie@kvlo.nl

- 26** Het speelse kind in de les LO
| Maarten Massink
- 33** Het spelen verspeeld?
| Jaap Kleinpaste
- 36** Het speelse kind als verrassing
| Chris Hazelebach

EN VERDER

- 14** Lekker in je lijf, lekker bewegen, gezond leven
| Marthe Huigens
- 40** De moderne gymzaal (6)
Plafonds in gymzalen
| Folkert Buiter en Odin Wenting
- 42** Juniorcoach
| Nick Keijser

PRAKTIJK

- 17** Moderne stoei-, tref- en mix-spelen in het bewegingsonderwijs (2) | Erik Hein
- 22** Lamano, leren reflecteren met de hand | Philip Veldhuis
- 26** Het speelse kind in de les LO
| Maarten Massink
- 30** Jodan; de principes en morele code op en buiten de mat toe-passen (4) | Herman Verveld en Engbert Flapper

36



Bonusartikelen op de website

- Bestaat de heilige graal in een gezonde leefstijl? | Jennifer Nuij
- Geen eigen studenten, wel een eigen school | René Mues
- Makathon mbo-hbo | Hans Dijkhoff
- Zelfregulatie in het vmbo. Hoe doe ik dat? (2) | Robbert-Jan Doomen



<https://www.kvlo.nl/wat-we-doen/lo-magazine/>

RUBRIEKEN

- 02 Inhoud
- 03 Voorwoord
- 45 Recht
- 46 Scholing
- 47 Nieuws

COLUMN OP DE WEBSITE

Burn-out | Mery Graal

Foto cover: Anita Riemersma

Colofon **Redactie:** Ger van Mossel (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) **Redactieraad:** Monique van Ark, Berend Brouwer (VZ), Dorien Dijk, Douwe van Dijk, Frank Gerritsen, Harold Hofenk, Frank Jacobs, Pieter Matthijsse, Marijke Slotboom, Herman Verveld. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, Tel.: 030 69 20 847, e-mail: redactie@kvlo.nl. **Abonnementen:** Jaarabonnement € 63,50 (buitenland € 90,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten). Iedere week verschijnt er een digitale nieuwsbrief. Aanmelden via www.kvlo.nl. **Verschijningsdata:** zie www.kvlo.nl **Handelsadvertenties:** OnderwijsMedia, Tel.: 030 - 210 23 86, e-mail: sales@onderwijsmedia.nl, www.onderwijsmedia.nl **Vormgeving en opmaak:** FIZZ | Digital Agency - fizz.nl. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt mogelijk gebruik via andere media-uitingen van de KVLO in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Wij hebben dit magazine met uiterste zorg samengesteld. Wij hebben daarbij steeds getracht mogelijke rechthebbenden te achterhalen. Indien u onverhoopt meent rechten te kunnen doen gelden, dan verzoeken wij u dit kenbaar te maken bij de redactie.

Homo Ludens: spelen!

We staan weer voor een nieuw schooljaar met hele mooi uitdagingen. Ik hoop dat iedereen een heerlijke zomervakantie heeft gehad en nieuwe inspiraties heeft opgedaan. Het topic in dit magazine is 'Bestaat de Homo Ludens nog wel?'. Een vergelijkbare vraag zouden we ook kunnen stellen aan het onderwijs: hoeveel ruimte krijgt de spelende mens op school? Daarmee bedoel ik niet alleen of de school een speelplein heeft waar alle kinderen en jongeren dagelijks uitgedaagd worden om vrij te bewegen, te spelen en te sporten. Maar ook meer in figuurlijke zin: hoeveel ruimte krijgen leerlingen om te spelen met de inhoud van de vakken? Bij bewegingsonderwijs en de kunstvakken ligt dit vrij voor de hand, maar dat zou ook bij de andere vakken moeten gelden: spelen met rekenen, wiskunde, taal, literatuur, geschiedenis, mens en natuur. Het onderwijs wordt vanaf het jonge kind steeds meer ingekaderd met toetsen, testen, examens, referentieniveaus en PTA's. Aan scholen worden steeds meer eisen gesteld door ouders en inspectie. Scholen, schoolleiders en docenten leggen hun verantwoording af. Het curriculum is grotendeels aanbodgericht en het onderwijs richt zich op toetsen en examens. Hoeveel ruimte krijgen kinderen en jongeren om zelf te kiezen wat zij willen leren?

Kinderen en jongeren blijken juist baat te hebben bij spelend leren en vrij denken. Het leren wordt geremd door te veel te worden ingekaderd. Sterker nog, sommige leerlingen zetten zich naar mate zij ouder worden af tegen het 'schoolse leven', wat leidt tot a-motivatie voor school. Hopelijk voelen deze leerlingen zich bij ons vak wel 'vrij'.

De waarde van ons vak ligt in het krijgen van een speelse houding. Terugkijkend op mijn eigen jeugd en alo-tijd: wat hebben we veel gespeeld. En nog steeds, zet een groep gymleraren met een bal in een zaal of op een veld: collega's ontmoeten elkaar spelend. Hechte vriendschappen ontstaan bewegend, spelend en sportend. Het samen spelen, het verleggen van sportieve grenzen, het omgaan met winst en verlies, het omgaan met verschillen en het elkaar respecteren zijn van grote waarde voor de volwassenwording. Wat zou het mooi zijn als wij dit kunnen overdragen naar kinderen en jongeren. En wat zou het mooi zijn als we deze waarden schoolbreed kunnen uitdragen. Andere vakken kunnen heel veel van ons vak leren. Met de topic-artikelen in m'n hand: heb het lef om te spelen, geef ruimte aan het speelse kind op school!

Stella Salden



Homo Ludens in onze tijd; inspiratiebron of fetisj?

Sandra Meeuwsen, sportfilosoof, beschouwt in dit essay het begrip Homo Ludens dat in 1938 geïntroduceerd is door Johan Huizinga, vanuit een historisch-wetenschappelijk perspectief. Wat heeft Homo Ludens in de geschiedenis voor spel en de 'moderne' sport en bewegingsonderwijs betekend? Is de spelopvatting van Homo Ludens nog dominant in de sport én in het bewegingsonderwijs? | Tekst Sandra Meeuwsen

Homo Ludens (Huizinga, 1938)

Aan Homo Ludens (1938), dat meesterwerk waar in het veld van sport en bewegen nog altijd aan wordt gerefereerd, heeft de Nederlandse historicus Johan Huizinga (1872-1945) zijn bekendheid niet te danken. Zijn reputatie was al in 1919 gevestigd met dat andere majestueuze werk, 'Herfsttij der Middeleeuwen'. Waar deze laatste publicatie nog vooral de pretentie had historisch-wetenschappelijk van betekenis te zijn, heeft Homo Ludens een meer existentieel karakter. Homo Ludens kan gezien worden als het slotstuk van een persoonlijke zoektocht in het Interbellum¹ naar wat nog absolute waarde heeft naast de ziedende krachten van een 'bezeten wereld'.

In 1935 schrijft Huizinga: "Wij leven in een bezeten wereld. En wij weten het. Het zou voor niemand onverwacht komen als de waanzin eensklaps uitbrak in een razernij, waaruit deze arme Europeesche menscheit achterbleef in verstomping en verdwazing, de motoren nog draaiende en de vlaggen nog wapperende, maar de geest geweken." (Huizinga, 1935). Bevangen door de angst voor het nationaalsocialisme, werd de polariteit

tussen de daarmee gepaard gaande ernst versus het spel, waar ondanks alles nog vrijheid mogelijk zou zijn, Huizinga's kernthema. Het verheerlijken van het spel beheerste zijn leven, ingebed in een queeste naar ademruimte binnen het dwingende korset van het toenemend positivisme² in academische kringen.

Reflectie op Homo Ludens

In Homo Ludens presenteert Huizinga op inspirerende wijze het spel als randvoorwaarde voor het handhaven van cultuur, vanuit de ervaring dat deze onder toenemende druk kwam te staan. Huizinga beschouwt spel als het a-priori³ van de cultuur; spel, zo stelt hij, is zelfs ouder dan cultuur. Het begrip cultuur veronderstelt immers al een vorm van menselijke samenleving; vandaar het a-priori. In tegenstelling tot mechanische oefeningen, verzet spel zich tegen elke poging tot analyse of logische interpretatie. Het spel heeft een eigen, onherleidbare kwaliteit; een primaire categorie van het leven. Met dit aanstekelijke spelbegrip bood Huizinga een hele generatie academici, cultuurliefhebbers en politici de inspiratie om hun werk in het domein van cultuur en spel te legitimeren. Toch waren er al direct critici die deze cultuurhistorische

studie 'onwetenschappelijk' vonden, zoals de fenomenoloog Frits Buytendijk die zijn bezwaren al in 1938 uitte. Al voor de oorlog werd Huizinga's revolutionaire, aantijgende houding ten tijde van 'In de schaduw van morgen' niet door iedereen in dank afgenomen, bijvoorbeeld door bekende historici als Jan Romein en de socialist Jacques de Kadt. Zij verweten Huizinga een naïef, moraliserend en te romantisch wereldbeeld dat de common sense in Nederland, het weerstandsvermogen tegen het extremisme, veel te negatief afschilderde. Zij beschuldigden hem van oppervlakkig onderzoek en oordeelden bijzonder kritisch over de kwaliteit van zijn cultuurhistorisch werk. Ook de intellectuele maatschappijcriticus Menno ter Braak werd hierbij betrokken, omdat deze Huizinga al in 1930 een 'wereldvreemde geleerde' had genoemd, hoewel hij merendeels positief was over diens latere werk (Pree, 2016, pp. 206-211).

Na de Tweede Wereldoorlog en het overlijden van Huizinga in 1945 zwol de kritiek verder aan, mede onder invloed van het naoorlogse ressentiment. Vakgenoten als de jongere historicus Pieter Geyl oordeelde hard over Huizinga's wereldvreemde geesteshouding, weifelingen en tegenstrijdigheden met spottende predicaten als: "... een moedwillig geïdealiseerd verleden ... onbehagen aan het heden." (Geyl, 1961, p. 8). Huizinga zou in de ogen van Geyl niet bij machte zijn geweest de massificatie en hang naar totalitarisme ook te beschouwen als integraal onderdeel van onze moderne cultuur, als opmaat naar een nieuwe fase in de moderniteit.

Kritiek op de sport

Hoe dan ook, deze bitterheid is niet bepaald overgenomen binnen de receptie van Homo Ludens in het gedachtengoed van de vlot ontluikende sport- en bewegingswetenschappen, tijdens de jaren vijftig en zestig van de vorige eeuw. De incubatie van het aan Huizinga ontleende spelbegrip in het veld van sport en bewegen, vond plaats in de decennia na de Tweede Wereldoorlog, een schrale periode in West-Europa, waarin behoefte was aan herstel van oude waarden en hernieuwd moreel vertrouwen. Homo Ludens bood deze inspiratie. De kritiek van Huizinga op de 'moderne sport' (in 1938!) loog er overigens niet om. En deze kwam niet uit de lucht vallen; al begin jaren twintig kondigt Huizinga, weliswaar aarzelend en in het Duits, de teloorgang van de moderne sport aan: "Es stirbt vielleicht von altnationalen Leibesübungen und Vergnügungen einiges ab; Uniformierung und Nivellierung treten anstatt volkstümlicher Eigenart." (Lem, 1997, p. 133). Huizinga stelt hier de invloed van de sport op gelijke voet met die van de 'amerikanisering'; een in zijn ogen verraderlijke mix van mechanisering, massaconsumptie en -communicatie, die een schijncultuur produceert en de Europese geestelijke waarden bedreigt.

Spel is niet-ernst

In Homo Ludens, dus vijftien jaar later, zet Huizinga het begrip spel sterk af tegen 'de ernst'. Spel is in zijn ogen vooral niet-ernst. Het kan wel ernstig zijn, maar dat doet niets af aan de positieve eigenschappen van het spel. "In de sport hadden wij te doen met een activiteit, die bewust en erkend is als spel, die evenwel is opgevoerd tot zulk een graad van technische organisatie, materiële uitrusting en wetenschappelijke doordachtheid, dat in haar collectieve en publieke uitoefening die eigenlijke stemming van het spel dreigt teloor te gaan. Tegenover deze neiging nu van het spel om in ernst over te gaan, staan verschijnenselen, die het tegengestelde schijnen in te houden." Vervolgens gaat hij in op 'occupaties die in belang, nood

of behoefte' voorzien en daarin een spelkarakter lijken te ontwikkelen. Dit type activiteiten blijft echter steken in de ernst. Even later is Huizinga's conclusie helder: "In het geval van sport dus een spel, dat tot ernst verstijft, maar nog als spel wordt aangemerkt, in het volgende een ernstige bezigheid, die tot spel ontaardt, maar als ernst blijft gelden." (Huizinga J., 2008 (1938), p. 231). Volgens Huizinga mist de moderne sport de wezenlijkste kwaliteit van spel, namelijk: de overgave, het ongepolijste, de vrijheid, de overvloed, het 'weer kind zijn'. Anders gezegd: Huizinga wijst er eind jaren dertig van de vorige eeuw al op, dat het organiseren van de moderne sport, met haar in zichzelf gekeerde structuur, regels en instituties, ertoe heeft geleid dat het spelmatige tot ernst is verstijfd en daarmee haar belangrijkste kracht heeft verloren. De

moderne sport als maatschappelijk fenomeen had zich volgens Huizinga al verwijderd uit de 'zuivere' spelsfeer, en nam zelfs een plaats in "... terzijde van het eigenlijke cultuurproces, dat buiten haar omgaat." (Huizinga J., 2008 (1938), p. 229). Kortom: het spelmatige is al uit de sport verdwenen, met alle gevolgen van dien.

Homo Ludens in de sport

Opmerkelijk dat ook deze kritiek niet is meegelift naar de handboeken en syllabi in de sport- en bewegingswetenschappen, waarvoor Homo Ludens als inspiratiebron heeft gediend. Hoe kan dit en welk effect heeft deze onvolledige receptie gehad? Om te doorgronden waarom het veld van sport en bewegen 'capita selecta' uit Homo Ludens heeft gebruikt, is het zaak in te gaan op de genealogie van sport en bewegen als sociale praktijk.





Toen eind negentiende eeuw de moderne Olympische Spelen werden gelanceerd, zijn bepaalde activiteiten en krachten bewust erkend en ingesloten, ten koste van activiteiten en krachten, die vanaf dat moment geweerd zouden worden uit de sfeer van sport en bewegen. Te denken valt aan gewelddadige, ruwe sportachtige activiteiten, zoals 'bloedspporten', hanen- en stierengevechten of andere wrede spelvormen. Vanaf de eerste moderne Olympische Spelen echter, nemen de reglementering en institutionalisering bezit van dit magische spektakel. Het Olympisme, met in de slipstream sport en bewegen als sociale praktijk, zou een welkom vehikel vormen voor het bijbrengen van moraal, het kweken van fitte werknemers en sterke soldaten. Om dit mogelijk te maken, moesten bepaalde 'ongewenste' gedragingen gediskwalificeerd, uitgesloten en bestraft kunnen worden. Het romantiseren en idealiseren van de spelmatige kant van sport bood een normatief referentiekader om deze collectieve disciplinerende stroomlijnen.

Homo Ludens als dekmantel in de sport

Ten tijde van Homo Ludens had de sport al vele stappen gezet naar het veelvormige domein zoals wij dat tegenwoordig kennen. Het betaald voetbal kwam op, er waren al overtredingen en supportersgeweld. Als tegengif was na de Tweede Wereldoorlog opnieuw behoefte aan dat utopische ideaalbeeld van de vrije spelende mens om de sport te legitimeren. De architecten van de benodigde kennis voor de verdere ontwikkeling van het veld van sport en bewegen, putten dus vrijelijk uit Homo Ludens, waarbij de kritische opmerkingen van Huizinga voor het gemak 'vergeten' werden. De hedendaagse verwording van de moderne sport is in die periode, door deze selectieve receptie versneld. Er was nog geen oog voor de risico's en verleidingen die het bedrijven van sport met zich mee brengen; het tartten van grenzen dat kan doorschieten naar – zoals we dat tegenwoordig noemen – 'grensoverschrijdend gedrag'. De toenemende invloed van commerciële

krachten, die het oorspronkelijke doel van sport en bewegen hebben gekaapt voor economische motieven. Het lijkt zelfs of het collectief omarmen van de Homo Ludens mythe deze schaduwkanten van de sport moest bedekken. Mogelijk onbewust en ongewild.

Sacrale karakter van spel

Een andere duiding wijst op de tweeledige functie van het Homo Ludens ideaal voor de sport. Wie verlangt nou niet naar de vrije expressie, het zorgeloze en creatieve karakter van de Homo Ludens? Dit archetypische verlangen lijkt gesteld te zijn in het sportals-spel ideaal, dat centraal is komen te staan in het veld van sport en bewegen. En dan vooral de romantische, Apollinische dimensie in de spelopvatting van Huizinga. Hier hunkeren we

collectief naar. Maar wat gaat schuil onder dit geaccepteerde verlangen? Tijdgenoten als Georges Bataille en Roger Callois, die beiden ook veel over spel hebben geschreven, benadrukten juist het verspillende, irrationele, maar ook sacrale karakter van spel. Bataille dichtte het spel een belangrijke functie toe als onderdeel van de '*volonté de chance*'^v, maar ook bij het ervaren van het sacrale. Tegenover de wereld van de ordening, die van de politiek en de economie, stelde Bataille de sacrale wereld. Binnen het sacrale schuilt volgens Bataille '*la part maudite*' (het vervloekte deel), het ongekende, het domein van de extase en de verspilling, enkel nog door transgressie te bereiken (Bataille 2014 (1949)). Binnen het domein van het sacrale is transgressie geëigend, bijvoorbeeld via erotiek, kunst of tijdens



een ritueel. Deze inzichten staan lijnrecht tegenover de geaccepteerde normatieve spelopvatting, die in het kenbereik van de sport leeft; meedoen en excelleren vereisen, ook als het spelmatige aspect voorop staat, een lichamelijke discipline die haaks staat op de extatische grenservaringen binnen het sacrale waar Bataille op doelt. Roger Callois gaat nog een stap verder en legt een wederkerig verband tussen spel en sacraliteit. Het spel en het heilige bieden ons allebei de bescherming tegen de wrede werkelijkheid van het profane leven. Het spel biedt daarin een vorm zonder inhoud, waaraan de deelnemers zich over kunnen geven voor de duur van het spel, beschermd door de regels die enkel binnen deze tijdsduur gelden (Callois 1950, 1958). Deze lading van het sacrale is helaas verdwenen uit de moderne sport, waarbij de receptie van de spelopvatting van Huizinga dit proces versterkt heeft.

Huizinga zelf had een complexe verhouding tot het sacrale; hij erkende dit aspect van het spel weliswaar, maar stelde het beslist niet centraal. Mede onder invloed van de secularisatie is de cruciale sacrale oorsprong van het spel in zijn opvatting gesneuveld. Huizinga kiest zijn voorbeelden van heilig spel uit voorbij, zogenaamd 'primitieve' cultushandelingen, bijeengebracht onder de naam 'potlatch'. Hij brengt hiermee een scherp onderscheid aan tussen het spel in de moderne tijd en haar 'archaïsche' sacrale dimensie. Dat is iets van het verleden, te ernstig ook, en hoort niet meer bij het ludieke spelbegrip dat Huizinga wil accentueren.

Zou het zo kunnen zijn dat, mede door het wegvallen van het sacrale in de spelopvatting binnen het veld van sport en bewegen, grensoverschrijdingen nu aan de orde van de dag zijn? Homo Ludens lijkt als fetisj voor ons werkelijke verlangen te functioneren; we hunkeren naar een extase die het toenemend aantal regels, normen en kaders om de sport te reguleren, niet meer mogelijk maakt. Een intrinsieke spanning waar alle manifestaties van sport en bewegen aan onderhevig zijn, dus ook het bewegingsonderwijs,

al leeft hier de 'zuivere' Homo Ludens spelopvatting nog sterker dan in de sport. Daarover tot slot nog enkele overdenkingen.

Homo Ludens in bewegingsonderwijs?

Het bewegingsonderwijs kent in Nederland een andere ontstaansgeschiedenis dan de georganiseerde sport. Om haar vormende pedagogische waarden te beschermen, bood het Homo Ludens ideaal een welkome ideologische dekmantel, ook vanwege de kritische opmerkingen ten aanzien van de sport. Immers, sport was geen spel volgens Huizinga; dat oordeel bood de zelflegitimatie om het bewegingsonderwijs vooral als 'niet-sport' te positioneren. Tegelijkertijd kon een normatief superioriteitsbegrip postvatten; het bewegingsonderwijs zou dan de 'zuivere' spelopvatting belichamen, afgezet tegen de geperverteerde versie van het spel in de sport. Ik sluit dit essay af met de vraag of deze polariteit de verdere evolutie van het veld van sport en bewegen werkelijk dient. Zijn we niet toe aan een geïntegreerd, materieel spelbegrip, waarin ook ruimte is voor de sacrale, verspillende functie van spel, zelfs in het bewegingsonderwijs? ●

- ⁱ Interbellum: de periode tussen de Eerste Wereldoorlog en de Tweede Wereldoorlog (1918 – 1939).
- ⁱⁱ Positivisme: de opvatting waarin wetenschappelijke kennis gebaseerd dient te zijn op 'waarneembare feiten'.
- ⁱⁱⁱ A-priori: wat ergens aan vooraf gaat, wat impliciet voorondersteld mag worden.
- ^{iv} Apollinisch staat als kwaliteit tegenover Dionysisch. Dit begrippenpaar is afkomstig uit het vroege filosofische werk van Friedrich Nietzsche, die hiermee de twee contraire krachten in het leven wilde karakteriseren. Apollinische krachten zijn gericht op creatie, ratio en esthetiek, terwijl het Dionysische in de wereld staat voor de extase, chaos en destructie.
- ^v 'Volonté de chance': Frans voor 'amor fati,' de hang naar het toeval, de overgave aan het lot.
- ^{vi} Fetisj: een begrip uit de psychoanalyse, dat staat voor 'substituut', een object dat het werkelijke, verdrongen en verboden, libidineus gedreven verlangen vervangt.



Bronnen

Bataille, G. (2014 (1949)). *La Part Maudite*. Parijs: Éditions de Minuit.
 Callois, R. (1950). *L'homme et le sacré*. Parijs: Gallimard.
 Callois, R. (1958). *Les jeux et les hommes*. Parijs: Gallimard.
 Geyl, P. (1961). *Huizinga als aanklager van zijn tijd*. Amsterdam: Noord-Hollandsche Uitgevers Maatschappij.
 Huizinga, J. (1935). *In de schaduwen van morgen*. Een diagnose van het geestelijk lijden van onzen tijd. Haarlem: Tjeenk Willink & Zoon.
 Huizinga, J. (2008 (1938)). *Homo Ludens*. Amsterdam: Athenaeum Boekhandel Canon.
 Meeuwssen, S. (2020). *Kritiek van de Sportieve Rede. Een filosofische archeologie van de moderne sport*. Dissertatie, Brussels: VUB Press.
 Meeuwssen, S. (2021). *Ungrounding Homo Ludens: on Agamben and Modern Sports*. *Sport, Ethics and Philosophy* (Taylor and Francis) (DOI 10.1080/17511321.2021.1957006).
 Pree, C. du (2016). *Johan Huizinga en de bezeten wereld*. Leusden: ISVW Uitgevers.
 Van Lem, A. (1997). *Het eeuwige verbeeld in een afgehaald bed. Huizinga en de Nederlandse beschaving*. Amsterdam: Wereldbibliotheek.

Contact

info@soulconsult.nl

Sandra Meeuwssen is directeur van het 'Erasmus Center for Sport Integrity & Transition' aan de Erasmus School of Philosophy, Erasmus Universiteit Rotterdam. Zij promoveerde eind 2020 aan de Vrije Universiteit Brussel op een filosofisch proefschrift over de ontologische wortels van de moderne sport.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

sportfilosofie, homo ludens, spel, sport, bewegingsonderwijs

Heb het lef om zelf te spelen!

Dit is een reactie op het artikel van Sandra Meeuwsen in dit topic, dat mede tot stand is gekomen naar aanleiding van haar dissertatie 'Kritiek van de Sportieve rede. Een filosofische archeologie van de moderne sport' (2020). In dit betoog ga ik direct in dialoog met haar opvattingen door er één vraagstuk uit te lichten dat in het eerste hoofdstuk van haar boek wordt beschreven. Daarin legt Meeuwsen namelijk haar (top)sportvinger nadrukkelijk op de zere en in haar ogen nog steeds etterende wond van het algemeen aanvaarde idee dat sport vooral als spel moet worden gezien en opgevat. Deze voortdurende mythe in de opvattingen over de sport in onze beweegcultuur, wil ze met haar kritische verhaal ontrafelen en dat levert zeker de nodige voer voor filosoferende bewegingsonderwijzers op. | Tekst Herman Verveld



Spel 'is' en niet wat het zou 'moeten' zijn

Pas in de eindfase van haar promotie kwam ik met Meeuwsen in contact. Ofschoon we elkaar toen niet kenden, trof ik in haar proefschrift 'Kritiek van de sportieve rede' een zielsverwant aan, alleen – net als bij haar collega filosoof Aldo Houterman (2020) – zitten we in onze filosofische ziel toch niet altijd op dezelfde praktische golflengte. Dat heeft mijns inziens te maken met twee te onderscheiden uitgangspunten in ons denken: het eerste is dat Meeuwsen in haar uiteenzetting over sport en bewegen over 'lichamen' blijft spreken, terwijl ik in de beweegpraktijk mensen (en geen lichamen) aantref die bewegend gedrag vertonen. Mijn focus ligt dan ook op het gunstig beïnvloeden van dit beweeggedrag en mijn analyses richt ik daarbij niet op het 'lichaam'. Het tweede onderscheid is dat wij redeneren vanuit een verschillende context en achtergrond, waarin en waardoor mensen zich bewegend gedragen. Zij is meer van de (top)sport en ik van het bewegingsonderwijs. Anders gezegd, ik ben als filosoferende bewegingsonderwijzer en opleider opgegroeid met een relationeel beweegconcept en Meeuwsen raakte als voormalig topsporter, bestuurder en onderzoeker in meer Angelsaksisch georiënteerde sportfilosofische concepten verward, die ze vervolgens wel bekritiseert. Zodoende kijken wij door een andere bril naar de specifieke beweeghandelingen die in de sport en beweegcontext plaatsvinden.

Een belangrijk gezamenlijk uitgangspunt, waarin wij het concept spel (in



de sport) willen benaderen, ligt in het zogenaamde immanente denken. Als we – zoals Meeuwsen laat zien in haar proefschrift en artikel – kritisch willen nadenken over sport (laat ik voor het gemak de gehele beweegpraktijk nu maar even samen nemen in dat begrip, terwijl de wijze waarop beweeggedrag plaatsvindt natuurlijk contextueel bepaald wordt en de sportwereld daarin erg verschilt met die van het bewegingsonderwijs), dan is ons beider startpunt het verschijnsel te belichten vanuit wat het 'is', vanuit de zijnsstructuur en niet vanuit wat het zou 'moeten' zijn. Spinoza was

de eerste westerse filosoof die een belangrijke voorzet gaf voor dit immanente denken en daar onder andere het dualisme van tijdgenoot Descartes mee buitenspel wist te zetten. Zoals Meeuwsen (2020, p. 13) dit kernachtig weergeeft was Spinoza de eerste continentale filosoof "die beweerde dat het zijn één en ondeelbaar is en bestaat uit een oneindig netwerk van causale relaties tussen modi. Het reduceren van een modus, zijnde of fenomeen (in casu de moderne sport) tot diens 'essentie' is vanuit een immanentiestandpunt een zinloos, onbegaanbaar spoor." Hier staat het

transcendente denken tegenover dat sport wil definiëren vanuit een overstijgende en van buiten het concept liggend oogpunt en verantwoordelijk is voor de alsmaar voortdurende splijtende vraag: is sport nu middel of doel in zichzelf? Geleidelijk ontstond door dit splijtende en overstijgende denken een heersende manier van spreken en denken (discours of ontologisch paradigma) over sport in de samenleving. "Deze essentialistische, normatieve ideologie biedt de sport een dekmantel voor de prestatiegerichtheid en technocratie die de moderne sport bepalen." (Meeuwsen, 2020, p. 108).

Het dubbelkarakter van spel

Crum (2001) noemt dit de ‘verspor-ting’ van de samenleving: aan de ene kant die hoge waardering en status voor de sport en de sporters, aan de andere kant die verguizing van dat competitieve, prestatieve en op geld en eer beluste circus. Is er nog een uitweg, een alternatief mogelijk? Zeker na de coronacrisis. Of blijft het bij brood en spelen? Sinds dit dubbelkarakter (Tamboer & Steenbergen, 2000) omtrent het concept sport echter bij vele collega’s gemeengoed is geworden, zoekt elke denker vaste vertrek- of verwijspunten of tracht die juist te vermijden. Of het sportspel is de subjectieve neerslag van individuele waarden als uniciteit, autonomie en zelfontplooiing of het wordt geobjectiveerd en vindt zijn neerslag in ideaal-typische waarden als gezondheid, nut of pure schoonheid. Met andere woorden, of we volgen Huizinga’s Homo Ludens of we dragen de vaandels van het neo-olympisme van de Moderne Olympische spelen van De Coubertin. Gaandeweg heeft zich dit in de sport-geschiedenis verder ontwikkeld tot het definiëren van sport als ‘play’ of als ‘game’ (Suits, 1978). De geschiedenis van de lichamelijke opvoeding volgde hetzelfde spoor en daar kwamen uiteindelijk twee visies op leren beter bewegen tegenover elkaar te staan: de (persoonlijke) vormingsgedachte en de (biomechanische) top- en wedstrijd-sportgerichte visie op bewegen.

De archeoloog-filosoof Michel Foucault (1976) heeft een dergelijk orde van een verhoogt scherpzinnig gefileerd en gedeconstrueerd. Het heersende discours over wat spel zou moeten zijn, is in de val gelopen van wat Foucault ‘logofobie’ noemt: ‘de diep verborgen vrees voor het verhoogt, het discours’ (pp. 40-41). Het verhoogt binnen de wereld van de lichamelijke opvoeding laat namelijk een enorm scala aan uitspraken zien wat spel zou moeten of kunnen zijn: “spelen is gezond”, “door te spelen ontplooi je jezelf” tot “Jan, jij speelt zoals het moet, met de juiste techniek en tactiek”. Deze chaotische uitdijing aan uitspraken moet vervolgens worden ingeperkt, want wij mensen willen orde in de chaos

scheppen en onze waarheid claimen, aldus Foucault. Dat wil zeggen de uitspraken vanuit een biomechanische visie op bewegen sluiten de vormings-gerichte uit. Zo verwerft ieder – en niet alleen het prestatiefgerichte – sportconcept zich door middel van in- en uitsluitingen, normalisering en reglementeringen een machtspositie, die het vervolgens als waakhond gaat beschermen. Zijn er dan helemaal geen ‘anarchisten’ in ons vakgebied, die zich niet wensen te disciplineren, normaliseren of sportificeren?

Laat het gebeuren

Meeuwsen heeft ze kennelijk niet ontdekt, want ze is in de ontwikkeling van het relationele beweegconcept van de Calo na Gordijn en Tamboer, het Aktiviteitsdenken (Rebergen & Maan, 1988) niet tegengekomen. Deze manier van denken, die ook – net als bij Meeuwsen zelf – sterk leunt op de Franse structuralisten en deconstructivisten, is ontwikkeld op de Calo in Zwolle en wil normalisering en disciplineren ter discussie stellen door de positie van waaruit dit gebeurt te relativiseren. Hierdoor hoeven de spelers niet meer gebukt te gaan onder de drukkende last van regels, normen en systemen. Het wil de deelnemer aan het spel bevrijden van de normaliserende en disciplinerende rol, waartoe het door de docent of trainer coach wordt gedwongen en waardoor de speler vaak niet aan zijn eigen beweegmogelijkheden en eigen invulling van zijn rol kan toekomen. Vergelijkbaar met wat ik in mijn verhaal in LO magazine 1 (Verveld, 2021) stel: ‘no more losers’. We moeten zorg dragen en bieden voor alle leerlingen in ons bewegingsonderwijs en zeker voor de drop-out, het schlemieltje en

de beweegarmoedige uitvaller. Recht doen aan verschillen en niet iedereen over dezelfde kam scheren. Mede door dergelijke gedachten en kritiek op het centraal gestelde subjectivisme van Gordijn, werd de focus van het relationele beweegconcept van de Calo in het begin van de jaren tachtig meer op de activiteiten gericht en de verschillende manieren waarop de leerlingen de beweegproblemen die deze beweegsituaties betekenisvol maken naar eigen mogelijkheden konden leren aangaan en oplossen.

“Het opnieuw tot een gebeurtenis maken van het verhoogt”, deze aanzet van Foucault (1976, p. 41) om de logofobie niet uit te willen bannen, maar te analyseren naar aard, inzet en gevolgen, zal voor Rebbergen en Maan (1988) aangrijpingspunt zijn om het overheersende discours in de wereld van de LO op te doen schudden door het activiteit vol te maken. Foucault meent dat er andere procedures (handelings-oriëntaties) gevolgd kunnen worden dan die van normalisering en disciplineren. We moeten ons daarentegen door een viertal begrippen laten leiden: “die van de feitelijke gebeurtenis, die van de reeks, die van de regelmaat en die van de voorwaarde die een verhoogt mogelijk maakt.” (Foucault, p. 43). Corresponderend met deze aanzet van Foucault tracht het Aktiviteitsdenken het overheersende discours van de traditionele ideeëngeschiedenis van de LO niet langer meer in menselijke breinen of modellen te leggen, die voorschrijven wat deelnemers zouden moeten doen, maar de plek te geven waar het daadwerkelijk thuishoort, namelijk in het feitelijk gebeuren (Verveld, ‘Laat het gebeuren, Interview met Jan Bransen’, 2020). De last die



Zijn er dan helemaal geen ‘anarchisten’ in ons vakgebied, die zich niet wensen te disciplineren, normaliseren of sportificeren?





Het spelbegrip is een ervaring van het gebeuren zelf

de deelnemer ervaart (in termen van onderwijs; het niet tot lukken komen) moet dus contextgericht vertaald worden naar activiteitsvolle interventies en hulpverlening.

Spel laat zichzelf zien in een netwerk rondom bewegen

Voor mij is sport als spel dus niet die mythe die Meeuwsen eraan verleent. Er is namelijk wel degelijk een spelconcept mogelijk dat zich onttrekt aan een overheersend discours, wanneer het opgevat wordt in de zin die de Duitse hermeneutische filosoof Gadamer (1975, p. 103) er bijvoorbeeld aan heeft gegeven: "Das Spiel list wirklich darauf beschränkt sich darzustellen. Seine Seinsweise ist also Selbstdarstellung". Gadamer wenst zich – net als de Franse deconstructivisten – niet op te houden in de orde van een eenduidige subject/object verhouding, maar laat op voortreffelijke wijze zien dat het spelbegrip niet een expressie is van een onafhankelijk bestaande essentie van spel, noch een uitdrukking die gevonden kan worden in het bewustzijn van de spelers, coaches of toeschouwers, maar ervaring is van het gebeuren zelf, van de structuur en vorm van het spel zelf. Ook de techniekfilosoof Peter-Paul Verbeek (2012, p. 129) deelt – in navolging van zijn leermeester Latour – met zijn postfenomenologie de deconstructivistische afkeer van het bestaan van transcendente waarheden en de splijtende scheiding van subject en object, maar wil dit niet vertalen in onverschillig relativisme, zoals dat wordt herkend en beschreven in het postmodernisme: "Vanuit postfenomenologisch perspectief kan de werkelijkheid niet restloos worden herleid tot interpretaties, taalspelen, contexten of andere

eenheden van deconstructie. Daarmee zou de scheiding van subject en object alleen maar worden bevestigd, omdat alle gewicht dan naar de kant van de subjectiviteit wordt geschoven. Werkelijkheid komt tot stand in relaties, evenals de mensen die zich tot die werkelijkheid verhouden. Alleen in deze zin is postfenomenologie relativistisch: ze gaat uit van relaties."

Mensen worden gelukkig door de succeservaringen (het 'lukken' van de beweeguitdaging) die ze ervaren in het bewegingsonderwijs. Wij als handelende mensen staan niet tegenover deze te kennen wereld, maar zijn hierin verwickeld. Het is een interactief netwerk van persoon, activiteit en omgeving (en alle aspecten daarvan verlenen en ontnemen de betekenis aan het beweeggedrag, zie ook het verhaal van Jaap Kleinpaste in dit topic). Professionaliteit van de docent bewegingsonderwijs ligt niet alleen in zijn pedagogische en didactische vakbekwaamheid en dit adequaat over te willen brengen – laat staan op te willen leggen – aan de leerling, maar juist in dit insceneren, in het laten gebeuren van de beleefde en doorleefde ervaring van het gezamenlijk handelen in een beweegsituatie. In een spelsituatie zijn we vaak veel te druk bezig met het verbeteren van de beweegvaardigheid van de leerling en ligt onze focus vooral daar op, terwijl we ons veel meer moeten richten op de context, op de inscenering waarin de speeluitdaging van de activiteit ons tot gezamenlijk handelen brengt. Niet in jouw of mijn wereld willen trekken, maar in het perspectief van de derde wereld, de gedeelde wereld van het gezamenlijk tot bewegen laten komen. Dit zie je terug in de ontwerpende en ontdekkende methode van het relationele beweegconcept van de Calo: het spel wordt niet uitsluitend directief gegeven en ligt niet eenduidig methodisch vast in eindspelvormen en ideaaltypische bewegingstechnieken. Het is een open en gezamenlijk leerproces waarin elke leerling op zijn of haar niveau de beweegprincipes in beweegthema's ontdekt, ontwikkelt, realiseert, waardeert en eigen maakt. Zodat zij nu en later beweegactiviteiten kunnen kiezen, organiseren en aanpassen om

daarbinnen samen met anderen te kunnen deelnemen en te genieten.

Zou dit concept ook kunnen aansluiten bij "de opmaat naar een nieuwe dynamische ontologie van de sport" (p. 243), die Meeuwsen aan het eind van haar 'Kritiek van de Sportieve rede' opwerpt? Ons netwerk rondom bewegen zou immanente denkers in ieder geval erg goed bevallen. Op de Calo gaan we graag in debat met kritische denkers, want zij brengen ons verder op weg naar een betere kijk op het vitale gebeuren dat bewegingsonderwijs en sport zou mogen (en moeten?) zijn. ●



Bronnen

- Crum, B. (2001). *Over de versporting van de samenleving*. Tirion Sport Uitgevers.
- Foucault, M. (1976). *De orde van het vertoog*. Boom Meppel. Vertaling (C.P. Heering-Moorman) van: *L'Ordre du discours*. Editions Gallimard, Paris (1971).
- Gadamer, H-G. (1975). *Wahrheit und Methode*. J.C.B. Mohr (Paul Siebeck), Tübingen.
- Meeuwsen, S.M. (2020). *Kritiek van de Sportieve Rede*. Brussel. VUpress.
- Rebergen, G. & Maan, C. (1988). *Aktiviteitsdenken, poëtië rond het veranderende in bewegingsonderwijs, -therapie en daarbuiten*. Uitgave in eigen beheer, Deventer/Veessen.
- Suits, B. (1978). *The Grasshopper: Games, Life and Utopia*. Toronto/Buffalo: University of Toronto Press.
- Tamboer, J. & Steenbergen, J. (2000). *Sportfilosofie*. Uitgeverij Damon Vof.
- Verbeek, P-P. (2012). *De daadkracht der dingen. Over techniek, filosofie en vormgeving*. Boom, Amsterdam.
- Verveld, H. (2020). Laat het gebeuren. Interview met Jan Bransen. *Lichamelijke Opvoeding* 108 (7), 8-11.
- Verveld, H. (2021). *No more losers; Over het ontwikkelen van een beweegidentiteit. Lichamelijke Opvoeding*, 109 (1), 11-13.
- Calo Windesheim - Sascha en Karen geven jullie een kijkje... | Facebook

Contact

hd.verveld@windesheim.nl

Herman Verveld is opleidingsdocent aan de Calo Windesheim.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

sportfilosofie, homo ludens, spel, discours, bewegingsonderwijs

Lekker in je lijf, lekker bewegen, gezond leven

Corona heeft ons weer met de neus op de feiten gedrukt: een gezonde leefstijl is heel belangrijk. En een gezonde toekomst voor jongeren kunnen we waarmaken. Als ze in elke eetomgeving voedselvaardig zijn. School is de perfecte plek om dat te leren. | **Tekst** Marthe Huigens

Jongeren worden steeds dikker. Een belangrijke reden daarvan is dat onze omgeving het steeds makkelijker maakt om ongezond te kiezen. Op elke straathoek is vet, zoet en calorierijk eten te vinden. De prijzen van gezond voedsel stijgen sneller dan die van ongezond voedsel. Daarom neemt het belang om voedselvaardig te zijn alleen maar toe. Hebben jongeren de nodige kennis en vaardigheden? Dan kunnen jongeren nu én later makkelijker gezonde en duurzame keuzes maken.

Een zaadje planten

Ook als docent LO kan je bijdragen aan het aanleren van die broodnodige voedselvaardigheden. Chantal van der Knaap werkt al 16 jaar als docent Lichamelijke Opvoeding bij Compas VMBO in Zaandam. Naast haar reguliere LO-lessen heeft ze het vak Foodlab opgezet, om kinderen te leren wat er eigenlijk in hun eten zit en wat gezondere keuzes zijn. "We zien dat kinderen verkeerde keuzes maken als het gaat om eten. Ik denk niet dat ik meteen hun eetpatroon kan veranderen. Maar hopelijk plant ik wel een zaadje en hebben deze lessen over gezond eten effect op de langere termijn. Niet alle kinderen krijgen dat immers mee van thuis." Ze ziet de gevolgen van corona op de kinderen: "Kinderen sporten minder, en zijn minder vaak aangesloten bij een sportvereniging."



Interview Chantal van der Knaap
(docent LO)



Chantal over voedsel educatie |
Voedingscentrum - YouTube

Voeding en bewegen: een logische combi

Chantal ziet aandacht voor voeding en gezonde leefstijl als een logisch onderdeel van LO: "Als LO-docent ben je de ambassadeur op het gebied van gezondheid. Het past goed bij je functie om het belang van een gezonde leefstijl aan te kaarten bij je collega's." Het is niet altijd makkelijk om tijd te maken voor deze onderwerpen, het is immers extra en komt bovenop de reguliere LO-lessen. Chantal zou het mooi vinden als er binnen LO meer ruimte was om aandacht te besteden aan voeding. Wat haar betreft kun je het vak breder insteken. "Lekker in je lijf, lekker bewegen, gezond leven!"

Vakoverstijgende aanpak

Idealiter ziet Chantal dat gezonde voeding vakoverstijgend wordt opgepakt, bijvoorbeeld in samenwerking met de biologiedocent die de theorie over voedingsstoffen behandelt. "Als LO-docent kun je het praktisch maken: Wat zit er eigenlijk in een broodje gezond, en hoe lang moet je bewegen om dat broodje er weer af te sporten? Zo breng je de stof tot leven en laat je ze de gevolgen van hun keuzes ervaren. Leerlingen zijn vaak verbaasd na zo'n les en gaan er met elkaar en thuis over in gesprek."

Is school dé plek?

Als docent zie je op school vast allerlei verschillen in wat jongeren meekrijgen van thuis, zowel qua kennis als letterlijk in hun broodtrommel. Maar is het wel de rol van school om leerlingen te leren over eten en goede keuzes? Chantal vindt van wel: "Als docenten zijn we mede-opvoeders van deze kinderen. Ik zie ze soms vaker dan hun ouders en kan ze

aanspreken op hun gedrag. Daarbij kan ik meteen de link maken met wat ze in de les hebben geleerd over gezondere keuzes."

Op school krijgt iedereen een gelijke kans om gezond gedrag aan te leren. Toch is voedsel educatie niet verplicht en daarmee geen structureel onderdeel van het Nederlandse curriculum. Gelukkig wordt het belang van voedsel educatie door scholen en docenten zelf gezien: steeds meer scholen besteden aandacht aan gezonde voeding.

Tips voor de lessen

Maar hoe kan je het aanpakken als je als docent op het vo of mbo meer aandacht wilt besteden aan gezonde voeding? Chantal heeft wel wat tips voor haar collega's in het hele land!

Passende onderwerpen voor een LO-les zijn de energiebalans, calorieën en de Schijf van Vijf. Laat de leerlingen het zelf ervaren: bijvoorbeeld door uit te rekenen hoeveel suiker er in verschillende dranken zit. Of door voedingskeuzes direct te koppelen aan een bepaalde sport. Hoe lang moet je touwtjespringen om die chocoladereep te verbranden?

Ga in gesprek met collega-docenten hoe je dit thema kunt behandelen: bijvoorbeeld via een themaweek of in samenwerking met meerdere vakken. Kijk eens op www.voedingscentrum.nl/onderwijs voor leuke lesmaterialen, video's en hulpmiddelen.

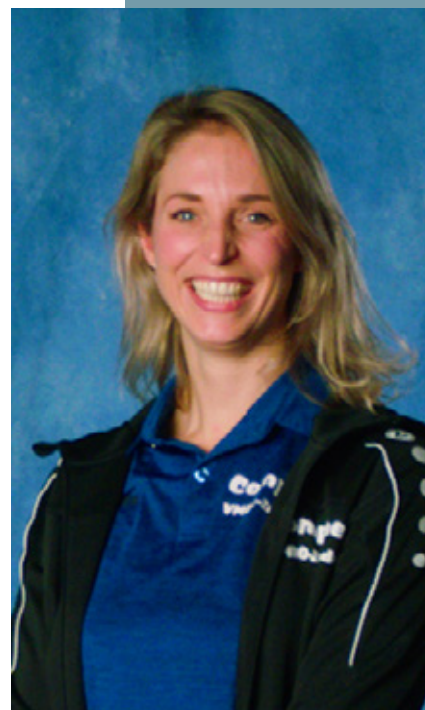
Voedsel educatie



www.voedingscentrum.nl/onderwijs

Gratis lespakket Weet wat je eet vernieuwd

Met het lespakket Weet wat je eet van het Voedingscentrum leren jongeren alles over gezond, veilig en duurzaam eten. En vanaf augustus zijn deze lessen helemaal vernieuwd! Dit online lespakket sluit met zijn



interactieve lesmateriaal aan bij de jongeren van nu. En is ook nog helemaal gratis. Benieuwd? Neem een kijkje op www.wwje.nl.

Lespakket Weet wat je eet



www.wwje.nl



Contact

huigens@voedingscentrum.nl

Marthe Huigens is projectleider voedsel educatie bij het Voedingscentrum

Foto's

Voedingscentrum en Freshmen media

Kernwoorden

gezondheid, voeding, energiebalans, vakoverstijgend

VOLG MIJ

hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs!



Voordelen:

- handzaam
- vernieuwend
- flexibel
- modern
- on- en offline
- snel

Bent u op zoek naar een leerlingvolgsysteem dat hanteerbaar is, snel werkt en meegaat met de tijd? Dan is VOLG MIJ iets voor u! VOLG MIJ is hét leerlingvolgsysteem voor het bewegingsonderwijs! Met behulp van VOLG MIJ kunt u gemakkelijk de motorische ontwikkeling van uw leerlingen bijhouden!

VOLG MIJ is gebaseerd op de 12 leerlijnen beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs*. Per leerlijn zijn er meerdere varianten waarop u kunt scoren, waarbij wordt uitgegaan van 5 verschillende scoringsniveaus. Heeft u zelf een oefening om een leerlijn te scoren? Geen probleem, er is zelfs een mogelijkheid om uw eigen scoremodel in te voegen.



MEER INFORMATIE:
JANLUITINGFONDS.NL



→ DE GYMLERAAR

VRAGEN EN ANTWOORDEN OVER DE JURIDISCHE POSITIE VAN DE LERAAR LICHAMELIJKE OPVOEDING.



Leraar lichamelijke opvoeding is een prachtig én complex beroep. Als gymleraar wil je leerlingen vooral veel, goed en met plezier laten bewegen. Het stelt hoge eisen aan het professionele niveau van de leraar. In juridisch opzicht vooral op het gebied van veiligheid en verantwoordelijkheid.

Deze uitgave wil je inzicht geven in je juridische positie als werknemer in het onderwijs in het algemeen en vooral over de bijzondere aspecten daarvan als leraar lichamelijke opvoeding. Welke bevoegdheid heb je nodig, wat zijn je rechten en plichten als werknemer, hoe geef je veilig en verantwoord les en hoe gedraag je je als leraar LO zijn onderwerpen die aan bod komen.



€ **16,90** incl. btw

ISBN: 978-90-72335-70-8

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl

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 leermachine 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

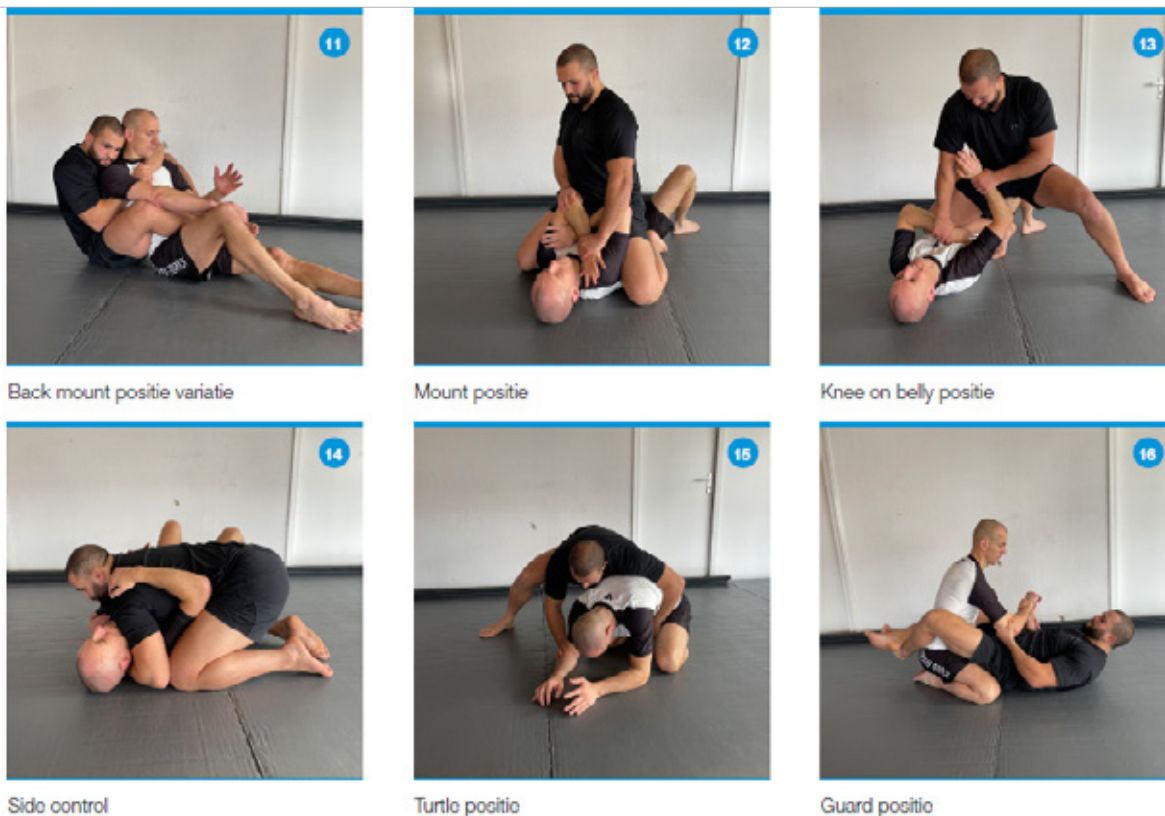
Stoeien is er in vele (culturele) verschijningsvormen (Hein, 2021). Bijvoorbeeld onze eigen schitterende Grieks-Romeins en Vrije Stijl worsteltradities! In

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	



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 stoeispelen, maar ook naar zelfverdediging. Het BJJ heeft zich in verder over de wereld verspreid: als stoeivorm voor jong en oud, als wedstrijdsport, als professioneel zelfverdedigingsprogramma bij politie en defensie en recentelijk als therapeutische interventie. BJJ als stoeispel 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 heupwerpen 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.

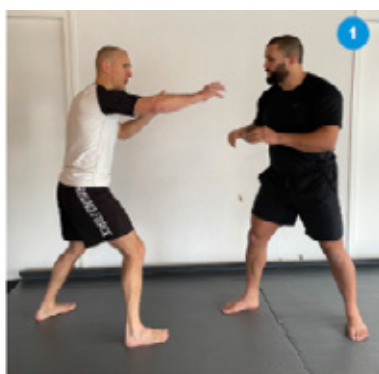
Alle fasen (1-5) van het stoeispeel bieden een scala aan spelvormen waarin gescoord kan worden. Je hoeft ook staand niet per se te vallen om toch de essentie van het stoeispeel te ervaren. Voorbeelden zijn punten krijgen voor de beste 'grip-positie' of een punt krijgen als je in 'werp-positie' bent gekomen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

Homo Ludens

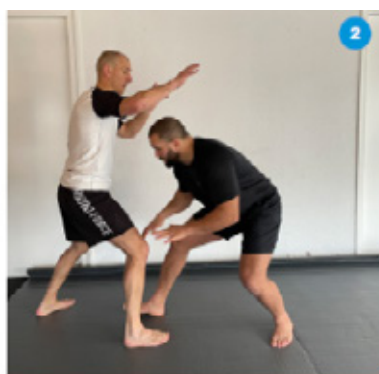
Dit topic draait om de vraag of de Homo Ludens nog bestaat. Natuurlijk bestaat Homo Ludens nog want zonder spel is er geen cultuur, geen innovatie, geen adaptatie. Spel opgevat als 'je verliezen (flow) in exploreren en uitproberen' is de motor van leren. Ik wil niet verzanden in een epistemologische 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.



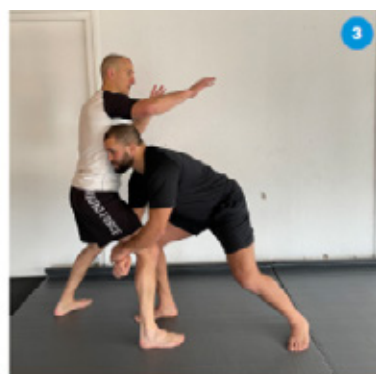
Afbeelding 2 Grondposities voor schoolgrappling



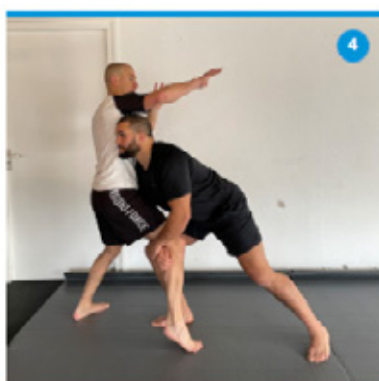
fase 1 stoeien op lange afstand



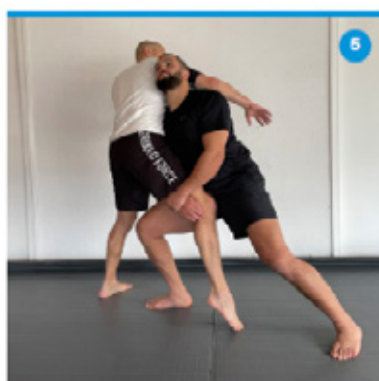
fase 1 instappen en level change



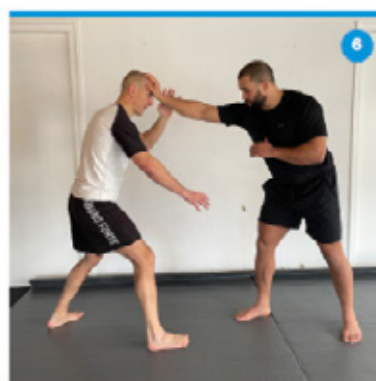
fase 1 aangaan contact



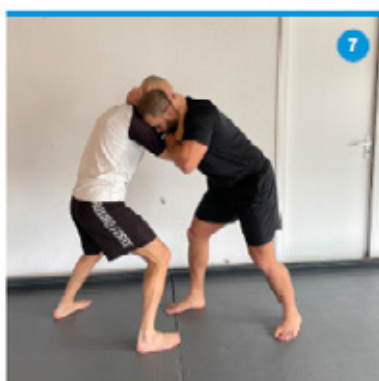
fase 1 contact



fase 1 eindpositie naar takedown



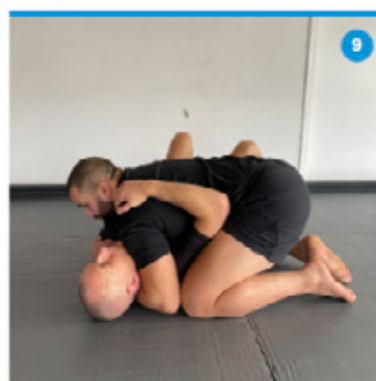
fase 2 staand stoeien op korte afstand



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 'nutteloos' 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

Lamano, leren reflecteren met de hand

Sporters beschikken over een breed arsenaal aan trainingsmethodes. Aandacht voor reflecteren is een optie die wat mij betreft nog in de kinderschoenen staat. Individueel en in groepsverband valt hier nog veel winst te halen. Dat kan al met een simpel potje voetbal, het delen van je verhaal en een reflectie met de hand. | Tekst Philip Veldhuis



Zuid-Amerika. Naast 20 jaar jongerenwerk en sportbuurtwerk in Nederland, was ik de afgelopen vijftien jaar werkzaam in sloppenwijken van onder andere Brazilië, Haiti en Colombia. Tijdens mijn verblijf in Rio de Janeiro ben ik anders gaan kijken naar het aanbieden van sportactiviteiten voor kinderen en jongeren in de buurt.

Mijn eerste stappen in de favela waren overigens niet zo heel veel anders dan ik gewend was in het sportbuurtwerk op de pleintjes in Amsterdam. Met een bal en een paar hesjes onder de arm eropaf en lekker samen voetballen, dat was de basis. Voetballen betekende in de eerste plaats samen plezier hebben in het spelletje en elkaar ondertussen beter leren kennen. Straatvoetbal was mijn sleutel om in contact te komen met jongeren. En zorgde er in Zuid-Amerika zelfs voor dat ik toegang kreeg tot het kloppende hart van de favelas.

Straatvoetbal, contact en reflectie

Een goed voorbeeld van een eenvoudige manier van reflecteren met jongeren is Lamano, de hand in het Spaans. Hiermee leer je op een creatieve manier te kijken naar jezelf, naar

je team en naar elkaar. Dit levert naast nieuwe inzichten ook hele praktische aanknopingspunten op.

Deze werkwijze is ontleend aan de ervaringen met straatvoetbal die ik heb opgedaan in de favelas van

Het eerste halfjaar was mijn taak simpelweg het organiseren van voetbalactiviteiten zodat kinderen minder rond de drugsverkooppunten bleven rondhangen. Achteraf gezien was dit vooral een uitgebreide kennismakingsperiode waarin ik de buurt en de buurt

mij beter leerde kennen. Naarmate ik er ingeburgerd raakte en de nodige routine had om de activiteiten uit te voeren, zocht ik naar mogelijkheden om de activiteiten meer inhoud te geven en mij te richten op de bredere ontwikkeling van de jongeren. Ik vond dat de jongeren waar ik mee werkte meer in hun mars hadden dan alleen een potje voetbal, en ontdekte dat de sportactiviteiten gebruikt konden worden als opstapje naar meer.

Ex-bendeleden

Dat proces kwam in een stroomversnelling toen een lokaal project me vroeg ex-leden van een drugsbende bij m'n sportactiviteiten te betrekken. Het ging om jongeren die uit een drugsbende waren gestapt en onder goedkeuring van lokale drugsbazen en de overheid de kans kregen een nieuwe start te maken. Ze vroegen me om als onderdeel van dit re-integratietraject 'iets met voetbal met ze te doen'. We zijn met drie ex-bendeleden begonnen, alle drie voetballiefhebbers, die een aantal dagdelen per week beschikbaar waren om te helpen bij onze sportactiviteiten. Ik leerde ze trainingen geven, als coach voor een groep staan, en samen voetbaltoernooitjes organiseren.

Dit groeide door naar vijftien coaches die op zes verschillende pleintjes en veldjes de hele week door voetbaltrainingen gaven. En we organiseerden met deze ex-bendeleden meerdere keren speciale toernooien waar kinderen uit wijken van verschillende bendes aan deelnamen. Die leerden elkaar beter kennen, om zo het beeld weg te halen dat de andere buurt je vijand is. De coaches hadden hier als ex-bendelid een belangrijke rol in.

Al met al was het een leuke, maar ook een hele intensieve periode waarin ik veel heb kunnen nadenken over de mogelijkheden om sportactiviteiten in te zetten voor sociale en educatieve doeleinden. Ik zag met eigen ogen welke vaardigheden deze ex-bendeleden niet of juist wel in huis hadden. Zo beschikten ze vaak over een natuurlijk en vanzelfsprekend overwicht op de deelnemers. Maar was het soms een hele uitdaging om over hun ego heen

te stappen op momenten dat dit in het belang was van de deelnemende kinderen.

We spraken na afloop vaak uitvoerig over het verloop van de activiteiten. Dan ging het bijvoorbeeld over dilemma's als wel of niet straffen, waarom je kinderen beter kunt stimuleren dan straffen, en hoe je ze tijdens een spel kunt laten opbloeien door heel gericht positieve feedback te geven. Een benadering die vaak compleet anders was dan ze zelf gewend waren vanuit de bende, maar ook uit hun eigen jeugd. Op die manier probeerde ik deze 'doeners' in een turbulente omgeving simpelweg wat meer aan het denken te zetten.

Eerste stappen naar een praktische aanpak

Ik zag hoeveel baat deze ex-bendeleden, en ook sportende kinderen, kunnen hebben bij het beter leren communiceren. Dat geldt met name voor het vermogen om te reflecteren: kijken naar je eigen handelen, praten over wat je bezighoudt en overleggen met anderen. En geen beter moment daarvoor dan tijdens sportactiviteiten. Dat reflecteren in de groep ging in het begin met vallen en opstaan, je hebt nu eenmaal te maken met jongeren

die een korte spanningsboog hebben of anders gezegd 'gewoon' willen voetballen.

Het reflecteren moest vooral eenvoudig zijn. Tijdens een potje voetbal is een handgebaar vaak al voldoende om positieve feedback te kunnen geven. Ze te wijzen op een slimme keuze tijdens het spel. Of een signaal te geven waar je na afloop op terug wilt komen. Het losse en spontane karakter van straatvoetbal leent zich heel goed voor zo'n lichte manier van feedback geven, is mijn ervaring.

Cognitief overbelast

Het is belangrijk om te weten dat er in de favela veel kinderen, net als bij sommige kinderen in Nederland, rondlopen bij wie het cognitief werkgeheugen op één dag al zo zwaar belast is, dat er weinig ruimte overblijft voor sociale vaardigheden als concentratie, oorzaak-gevolg denken en impulsbeheersing. Terwijl ze dat juist heel erg nodig hebben. In favelas moet je als kind altijd 'aan staan'. Niet alleen vanwege de situatie thuis, ook op straat. Om daar veilig te bewegen, moeten hun voelsprietten voortdurend op scherp staan, in elke situatie is het zaak dat ze alert kunnen reageren op wat er gebeurt en wat er gezegd





wordt. Dat ik steeds meer structuur aanbracht in de activiteiten, had ook als doel om die spanning even naar beneden te halen. En een veilige sfeer te creëren die zorgde voor rust en ruimte om op een meer ontspannen manier met elkaar in gesprek te gaan.

Terug in Nederland

Terug in Nederland vertelde ik op scholen en bijeenkomsten over mijn ervaringen in de favelas. En deelde vooral met docenten in het speciaal onderwijs de vragen waar ik op dat moment mee rondliep. Zoals hoe je een groep die niet gewend is om te reflecteren, toch voorzichtig een paar stappen in die richting kan laten zetten. En hoe je jongeren in

een voetbal- en straatcultuur er letterlijk toe kan bewegen zich beetje bij beetje meer open op te stellen? Deze docenten dachten mee bij het bedenken van oefeningen die ik eerst in Nederland op een school uitprobeerde, en daarna meenam naar de favelas.

De hand

Een van die oefeningen was een werkvorm waarbij je met de vingers van je hand een aantal standaardvragen beantwoordt. Een oefening die hier al heel lang in gebruik is in het onderwijs en het bedrijfsleven. Als ijsbreker aan het begin van een bijeenkomst, of als luchtig tussendoortje. Ik raakte gecharmeerd van de hand en wilde

uitzoeken hoe je deze kon gebruiken in favelas en sloppenwijken. Dat deed ik in Colombia bij Straatkinderen Medellín, een organisatie die als onderdeel van hun sociale projecten een aantal voetbalteams had.

Bij de introductie werd me al snel duidelijk dat alleen de hand als ijsbreker hier niet genoeg zou zijn. De voetbalgroepen waren niet gewend om te reflecteren en ik was voor hen nog te veel een onbekende. Dit betekende dat ik eerst de groep beter moest leren kennen door hun trainingen te bezoeken, zelf mee te voetballen en na het voetbal verder kennis met ze te maken. Ik besloot verder een fasering aan te brengen en ze stapsgewijs vertrouwd te maken met het reflecteren.

Heldenhand

De eerste stap was een veilige vorm van reflectie, in dit geval op hun favoriete voetballer: Messi. Met een opgestoken hand in de lucht nam ik de vingers met ze door: Door bij elke vraag de vingers

Duim:	Waar is Messi zo goed in?	(Skills)
Wijsvinger:	Wat wil hij bereiken?	(Doel)
Middelvinger:	Wat of wie houdt hem tegen?	(Obstakels)
Ringvinger:	Wie zijn er belangrijk voor hem?	(Team)
Pink:	Wat moet hij doen om zijn doel te bereiken?	(Groei)

zichtbaar te laten zien, leerden ze de vragen te koppelen aan de vingers.

Teamhand

Na deze eerste kennismaking bracht ik de hand iets dichterbij henzelf met de vraag om de hand te gebruiken voor een reflectie op hun team. Dus dezelfde vragen als bij de heldenhand van Messi, maar nu van hun eigen team. Waar staan zij als team, waar zijn ze goed in en waar willen ze samen naartoe werken.

Wie niet gewend is om te reflecteren geeft in eerste instantie vaak hele algemene (veilige) antwoorden. Dat gebeurde ook hier. Om meer uit hun antwoorden te kunnen halen, deed ik tussendoor 1-2tjes. Dan stelde ik ze een vervolgvraag, zodat ze met het antwoord daarop hun hand verder aan konden vullen. En kregen de handen stapsgewijs meer inhoud en richting.

Persoonlijke hand

Na het invullen van de Teamhand was de opzet duidelijk. Er kwam genoeg uit het bespreken van de Teamhand om de derde stap te zetten: De Persoonlijke hand, waarbij iedere speler zijn eigen hand invult. De uitkomsten van al deze individuele handen konden weer gebruikt worden als aanvulling op de eerder ingevulde Teamhand. Deze extra informatie hielp het team om de neuzen dezelfde richting op te krijgen. Tegelijkertijd was het een handleiding om naar de individuele ontwikkeling en doelen van de spelers te kijken.

Lamano heeft vooral het doel om deelnemers tot onderzoeken en uitproberen aan te zetten. Met de hand als meest eenvoudige vorm van reflecteren die je bovendien altijd en overal bij je hebt. In de favela op een pleintje met een bal en een paar



hesjes. Of in een gymzaal of een klaslokaal met een digitaal schoolbord. De hand heb je altijd en overal paraat als hulpmiddel om de basisprincipes van reflectie en teambuilding aan te kaarten. In je achterhoofd, voor jezelf als geheugensteuntje, of met de groep aan het begin dan wel het einde van een activiteit. Steeds opnieuw met dezelfde vijf basisvragen.

Lamano helpt je altijd en overal bij

het zoeken naar manieren om een connectie te maken met mensen om je heen. Als aanzet om tot veranderingen te komen. Met een simpel potje voetbal, het delen van een verhaal en een reflectie met de hand. ●



Contact

philip@lamanotraining.com
www.lamanotraining.com

Philip Veldhuis is sportbuurtwerker en jongerenwerker

Foto's

Philip Veldhuis

Kernwoorden

straatvoetbal, reflectie, jongerenwerk, sportbuurtwerk

Duim:	Waar ben je goed in?	(Skills)
Wijsvinger:	Waar wil je naartoe?	(Doel)
Middelvinger:	Wat houdt je tegen?	(Obstakels)
Ringvinger:	Wie is er belangrijk?	(Team)
Pink:	Waar kan ik in groeien?	(Groeit)

Het speelse kind in de les LO

Dilemma's en mogelijkheden in de praktijk

In dit topic over de Homo Ludens (de spelende mens), en de vraag of de spelende mens nog wel bestaat, wil ik de vraag stellen of de speelse leerling in de les LO genoeg kansen krijgt. Wat zijn de mogelijke dilemma's? Wat zijn de valkuilen en de beperkingen? Waar liggen mogelijkheden ruimte te geven aan de speelse leerling? | Tekst Maarten Massink

Het belang

In meerdere artikelen en verwijzingen wordt het belang aangeduid van de spelende mens, Elize de Mul (2018): "Het spel ligt ten grondslag aan dagelijkse handelingen, van baan tot ouderschap, van sportclub tot rechtszaak - waar we ons over het algemeen heel serieus op storten. We zien spelelementen dan ook in zeer uiteenlopende cultuurvormen terug. In oorlog bijvoorbeeld, of in het recht. Maar ook in de kunst, de filosofie of in sport. De spelende mens speelt zijn cultuur. Als

we Huizinga mogen geloven, dan is de Homo Ludens daarmee hét fundament voor cultuur en voor culturele vernieuwing en ontwikkeling. Cultuur komt immers niet zozeer voor *uit spel*, maar ontplooit zich *in* en *als* spel. Omdat spel fundamenteel is in (het vormen van) cultuur, is de Homo Ludens een noodzakelijke speler in de samenleving. Zonder Homo Ludens geen cultuur."

Volgens Elize Mul wijst Johan Huizinga op de gevaren van de versporting van het spel:

"Hier krijgt het verhaal van Huizinga een wat donkere toon. Wanneer hij naar het ludieke gehalte van de moderne tijd kijkt, blijkt de Homo Ludens een uitstervend ras. Het bedrijfsleven, de kunst, de sport: deze cultuurvormen lijken stuk voor stuk te maken te hebben met een toenemende spel-erosie. De beschaving 'verernstigt' zich, aldus Huizinga. Zo heeft de sport sinds het begin van de afgelopen eeuw een belangrijke positie ingenomen in de (westerse) cultuur."

Hier komen we het begrip spel-erosie tegen. Zijn onze lessen onderhevig aan spel-erosie? Chris Hazelebach schrijft in zijn artikel elders in dit magazine over het speelse kind als verrassing voor de docent. Krijgen leerlingen in onze lessen LO voldoende ruimte en gelegenheid voor speels gedrag? Ik beschouw mijn eigen praktijk.

Voorbeeld van onderdelen uit het programma uit klas 1 (Vakwerkplan OSG de Meergronden, Almere):

Voetbal/hockey

Je verbetert je vaardigheid in (niveau)groepen. Je speelt 4:4 op twee doeltjes per team.

Korfbal

Korfbal is de manier om te leren samenspelen. Er wordt mono-korfbal gespeeld met recht van aanval. Je speelt 4:4.

Je geeft feedback op de afgelopen periode.

Badminton

Je leert de beginselen van het enkelspel. Je leert techniek en tactiek, zodat je op het juiste niveau deelneemt aan het badmintontoernooi.

De praktijk

Als ik kijk naar mijn eigen lessen LO wordt de inhoud bepaald door een vakwerkplan welke door de vakgroep is samengesteld. We laten ons daarbij leiden door wat wij belangrijke en leerzame activiteiten vinden en welke volgens programmaontwikkelaars (SLO en KVLO, basisdocument en examenreglement) belangrijk/noodzakelijk zijn om aan te bieden. In deze wijze van aanbieden is er ruimte om in te spelen op gedragingen, wensen en mogelijkheden van groepen en individuele leerlingen. Hier volgen voorbeelden van formuleringen uit het vakwerkplan.

Interessant is te zien dat ook de visie en inzichten van de individuele docenten een rol spelen in de hun lessen. Uit de formulering blijkt dat er ruimte is in de wijze van aanbieden, maar dat er ook activiteiten gekozen worden op basis van het vakwerkplan. Hiermee komen we bij de dilemma's die ik als vakdocent tegenkom.

Dilemma's

In het werken met een vakwerkplan stel ik mijzelf een aantal vragen:

- Als ik ruimte wil bieden aan leerlingen om hun eigen spel te ontwikkelen, moet ik me dan aan de activiteiten houden zoals in het vakwerkplan?
- Als leerlingen veel plezier ontleen aan het spelen van een partijtje voetbal met een rugbybal, of hockey met een trefbal, ga ik daar ruimte aan geven of is dat verloren tijd?
- Als leerlingen in een korfbalpartijtje het dribbelen gaan gebruiken en daar speelplezier aan ontwikkelen in hun speelgroepje, laat ik dat dan toe of handhaaf ik de korfbalspelregel (samenspelen zonder dribbel)?
- Als leerlingen met badminton veel plezier beleven aan hooghouden en geen partijtje willen spelen, laat ik ze dan hiermee doorgaan of bereid ik ze ook voor op het badmintontoernooi waarbij er gespeeld wordt om punten?

Het lijkt logisch te spelen zonder punten, maar er is ook veel waarde gelegen in het met elkaar spelen op een toernooitje tegen leerlingen van een andere klas waarbij ze met elkaar een stand moeten bijhouden en volgens de regels spelen. Dit levert hele leerzame situaties op wat betreft het bewegen regelen. Die kans wil ik ook benutten.

Wat speelt in het werken met een programma is dat het geven van ruimte aan leerlingen voor het ontwikkelen van eigen speelwijze soms botst met het doelgericht willen werken met een vakwerkplan. Aan de ene kant wil je stimuleren dat leerlingen hun eigen ontdekkingen kunnen doen. Dan moet je ook accepteren dat ze misschien op een ander spel of activiteit uitkomen dan je voor ogen had (vakwerkplan). Soms kan dat leiden tot verschillende speelwijzen bij verschillende

klassen. Dat kan weer een probleem geven bij spelen van toernooien of uitwisselen/overnemen van klassen van andere collega's. Dit moet je goed afstemmen met elkaar. Welke ruimte geef je aan leerlingen? Hoe bewaak je dat verschillen tussen klassen en leerlingen niet lastgevend worden (toernooien, beoordelingen)?

Interessant in dit dilemma is je visie op doelgericht werken. Is je doel in korte tijd leerlingen de regels van het spel bij te brengen? Of is je doel leerlingen in staat te stellen een eigen spel te ontwikkelen waarbij je accepteert dat er verschillende uitkomsten van het spelen ontstaan? Is speels gedrag met elkaar spelen volgens de regels of is speels gedrag experimenteren met verschillende spelregels en uitvoeringswijzen. Het laatste vraagt veel acceptatie van leerlingen onderling en van de docent.

Beperkingen

Wat in de praktijk een rol speelt, is dat docenten doelgericht willen (moeten) werken en de doelen van tevoren aan willen geven. Ruimte geven aan speels gedrag kan gevoeld worden als verloren tijd als het uitkomt op een activiteit die niet voorzien was. Tenzij dat juist je doel is.

Een ander factor is het bewaken van de veiligheid. Veiligheid is een voorwaarde bij iedere activiteit. Het stellen van grenzen kan wel uitgelegd worden aan leerlingen maar is soms moeilijk te accepteren door leerlingen als ze een mooie vondst hebben gedaan die de docent onveilig vindt. Veel docenten geven graag structuur aan een situatie en geven een richting aan waarin het spel of de activiteit zich kan ontwikkelen. Dit loslaten kan een gevoel van vrijblijvendheid geven. Het is dan een uitdagende structuur en



p1	handelingsdeel	Keuzeblok netspelen, varianten op volleybal, badminton, squash, indoortennis, tafeltennis, tjoekbal-tennis of futtle. Je maakt een keuze uit bovenstaande spelen. Je verbetert het spel en het samenspelen tijdens de les.	Domein B,C	703
p2	handelingsdeel	Klassenblok Demo Met een groepje maak je een demo. Dit kan zijn op het gebied van acrogym, dans, sprong, jongleren, balanceren, één-wieleren of een gespeelde scene. Je sluit het geheel af met een filmpje van je demo.	Domein A	801

Voorbeeld PTA 6-vwo (Vakwerkplan OSG de Meergronden, Almere)

Deze handelingsdelen kunnen afgewisseld worden met handelingsdelen die meer richting geven aan de uitvoering.

doelen anders te formuleren, en wel zodanig dat je juist de originaliteit, het onverwachte, de verrassing beloont en niet afstraft. Dat kan een lastige (soms niet wenselijke) boodschap zijn omdat juist in een klas met veel onrust van leerlingen gevraagd wordt zich te houden aan afspraken en regels. Dan wordt het moeilijk het onverwachte te belonen, zeker als het tot onwenselijke/gevaarlijke situaties leidt. Het blijft de docent die bepaalt wanneer een keuze van leerlingen tot gevaarlijke/onwenselijke situaties leidt. Andersom kan het ook gebeuren dat de onrust ontstaat als leerlingen te weinig ruimte krijgen voor hun eigen invulling. Hierin een balans te vinden is de kern van het lesgeven in de praktijk. Voor leerlingen kan dit klinken als een dubbele boodschap; soms moet je je aanpassen aan de regels in de klas/van het spel, soms wordt er van je gevraagd origineel te zijn en iets nieuws te bedenken/ontwikkelen (autonomie).

De mogelijkheden

Wat zijn mogelijkheden wat betreft ruimte geven aan het speelse leren en het speelse kind met oog voor een programma en een vakwerkplan?

Programma onderdelen afwisselen

In de formulering van het vakwerkplan kun je aangeven waar er ruimte is in het ontwikkelen van een spelactiviteit in een zelfgekozen richting. De docent (het vakwerkplan) bepaalt de situatie, bijvoorbeeld netspelen, en er worden

mogelijkheden aangegeven waarmee leerlingen een netspel kunnen spelen met variaties met rackets, verschillende ballen/spelmateriaal (volleybal, strandbal, skippybal, trefbal, shuttle, futtle, verschillende speelwijzen (met de hand, met de voet, met het hoofd, combinaties hiervan...), verschillende raakvlakken (tafeltennis met verschillende vormen van tafels, dikke matten et cetera). In het voorbeeld van een PTA handelingsdeel voor 6-vwo is dit te lezen.

Gelukkig zijn de formuleringen van de eindtermen in het examenprogramma LO zodanig dat er veel ruimte is voor groepskeuzes en individuele keuzes. Bijvoorbeeld in het examenprogramma LO voor havo /vwo staat Examenprogramma's havo-vwo 2007

definitief (examenblad.nl):

Domein B: Bewegen 2. De kandidaat kan deelnemen aan een variëteit aan bewegingsactiviteiten, waarbij het gaat om: - verbreding (leren van nieuwe activiteiten) en verdieping (qua niveau, taken en contexten) van bewegingsactiviteiten die in de onderbouw zijn aangeboden; - in elk geval uit het activiteitsgebied spelen een slag- en loopspel, twee doelspelen en een terugslagspel, bij voorkeur door de kandidaat te kiezen;

Voor sommige LO-docenten zijn deze eindtermen vaag. Als het aankomt op ruimte geven aan een speelse invulling geeft deze wijze van formuleren juist volop mogelijkheden voor de nodige ruimte.





De 'didactische' benadering; afwezigheid van de docent

Sommige leerlingen vinden het lastig als de docent correcties geeft. Zij willen het liever zelf uitzoeken zonder het oog van de meester (of klasgenoten). Het 'stiekem oefenen' als de docent niet kijkt levert vaak momenten op waarin leerlingen experimenteren en veel (origineel) leren. Het is mooi als de docent dit (ook stiekem) wel in de gaten houdt maar een vorm van 'afwezigheid' creëert waarin leerlingen het zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen om dingen uit te proberen zonder correctie. Abel de Jong (2022) heeft daarover in LO Magazine 3 een mooi artikel geschreven: 'Een ode aan de vrije les'.

Gerichte feedback

Als leerlingen met originele ideeën en keuzes komen probeer deze dan te belonen. Met complimenten op de juiste momenten kun je vaak richting geven aan goede ontwikkelingen. Soms moet je verkeerde keuzes ook 'even' laten ervaren om daarna weer kans te geven keuzes die meer succes en kans op ontwikkeling en plezier opleveren.

Speelplaatsen en pauzesport

Veel van dit soort leermomenten ontstaan 'natuurlijk' op speelplaatsen en natuurlijke omgevingen rondom de school en in de buurt. Maar dit kan ook gecreëerd worden in de LO-les. Andere mogelijkheden zijn de sportinstuiven of pauzesportmomenten, waar leerlingen gelegenheid krijgen in hun vrije tijd te spelen, op basis van afspraken, zonder directe bemoeienis van de docent. Uiteraard blijft de docent 'op afstand' wel een oogje in het zeil houden in verband met veiligheid.

Wat betreft de playgrounds (ingerichte speelplaatsen) zijn deze vaak zo ingericht dat er weinig aan de fantasie van kinderen wordt overgelaten. Er is wel veel variatie in beweegmogelijkheden maar minder mogelijkheid voor zelf inrichten en vormgeven. Het lege grasveld en een grote open ruimte biedt echter volop mogelijkheden voor een eigen invulling.

Tot slot

Wat betreft het ruimte geven aan het speelse kind en spelend leren is het zaak in de les LO de balans te

vinden tussen leiden en loslaten. Dit moet vooral geoefend worden in de pedagogische situatie. Vooral in het met vertrouwen loslaten worden de successen gevierd van bewegingsonderwijs. ●



Bronnen

De Mul, E. (2018). *Homo Ludens: Je onderschat het belang van spel volgens Johan Huizinga*. Verkregen van <https://archief.brainwash.nl/bijdrage/homoludens-je-onderschat-het-belang-van-spel-volgens-johan-huizinga>
De Jong, A. (2022). Een ode aan de vrije les. *LO Magazine*, 110 (2), 29-31. Vakwerkplan LO OSG de Meergronden (Almere).

Examenprogramma LO voor havo / vwo. Verkregen van <https://www.examenblad.nl/examenstof/lichamelijke-opvoeding-vwo>

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

speelse leerling, spelende mens, homo ludens

Jodan; de principes en morele code op en buiten de mat toepassen 4

Dit is een vervolgartikel in een reeks over leren judoën met een methodisch-didactische blik zoals dit op de Calo wordt gedoceerd. In dit slotartikel beschrijven we de derde en laatste fase van het leerproces: Jodan. De fase waarin leerlingen de beweegprincipes in randori, waarin het tegengestelde belang zit, hebben ontdekt en kunnen toepassen. | Tekst Herman Verveld en Engbert Flapper

Judo principes

Zoals we in de proloog in LO Magazine 3 hebben beschreven is het leerproces van judo verdeeld in drie fasen:

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

De judoprincipes zijn: het actie-reactie principe, gebruik maken van de kracht van de tegenstander en gebruik maken van je eigen lichaamsgewicht (Roux, 2013). In deze fase leren de leerlingen deze principes gebruiken in nieuwe contexten. Hun repertoire aan oplossingen en variaties breidt zich dan snel uit. In het randori zien we dat:

- de leerling, bij het vastlopen van een aanval, schakelt naar een andere positie om hier vanuit het vastgelopen initiatief te hervatten;
- adequater en sneller geschakeld wordt van aanval naar verdediging en vice versa;
- de leerling zich gunstig positioneert ten opzichte van de ander, om vanuit deze positie te kunnen aanvallen;
- bij weerstand van de tegenstander de

leerling de richting waarin hij de ander probeert te kantelen wijzigt en/of steunpunten blokkeert om het initiatief door te kunnen zetten;

- de controle (houdgreep) tien seconden kan worden vastgehouden, waarbij de ander niet op zijn buik kan draaien of een been of twee benen van de ander kan omstrengelen.

Inzoomen op de scenario's

Zoals in de proloog werd beschreven, zijn we nu beland in de derde fase van het leerproces, namelijk het centraalstellen van de beweeghandeling. Nadat de beweegsituatie gecreëerd en gearrangeerd is en het onderkennen van het beweegprobleem in de belevenissen van de leerlingen wordt verkend, richt de leraar zich op verdere leer mogelijkheden om de specifieke beweegprincipes nog beter onder de knie te kunnen krijgen. De leerlingen zijn inmiddels bekend met het beweegprobleem en de judoprincipes. Dit geeft de leraar de mogelijkheid in te zoomen op de scenario's. Hij kan gedetailleerdere leerhulp bieden. In de scenario's (zoals in voorafgaand artikel is beschreven) worden de mogelijkheden van beide leerlingen in een tussenpositie belicht.

Alleen als de tussenpositie betekenisvol voor de leerling is en als zodanig herkend wordt vanuit het randori, is het relevant om hierop in te zoomen.

Door de judoprincipes meer gecontroleerd, nauwkeuriger en sneller uit te kunnen voeren maken we gebruik van beweegprincipes. Nauwkeuriger wil zeggen in de juiste richting, het juiste tempo en op het juiste moment ('juist' in de zin van oplossingsgericht wat betreft het beweegprobleem en niet in voorgeschreven technische uitvoeringswijze). In de richting waar de ander geen verzet kan geven en op het moment en in het tempo waarop de ander niet meer adequaat kan reageren (om zich te verzetten). Door een efficiënter verloop zul je met minder kracht en energie, efficiënter je doel (houdgreep) bereiken en het voor de ander lastig maken hierop te reageren. In judo maken we veel gebruik van steunpunten (tekening 1) en hefbomen (tekening 2 en 3). In deze fase van het leerproces is het een mooi moment om het gebruik van deze steunpunten en hefbomen te introduceren. Steunpunten zijn veelal de armen die je bij de ander blokkeert zodat je hem om kan duwen en deze actie kan vervolgen met een houdgreep. Door het creëren van een hefboom kun je met weinig inspanning veel kracht genereren en de ander over zijn steunpunt heen duwen en vervolgen met een houdgreep. Een hefboom kun je creëren door je arm onder de arm van de ander door achter zijn hoofd te plaatsen. Door jezelf vervolgens in een gunstige positie te

manoeuvreren, kun je optimaal gebruik maken van de gecreëerde hefboom en de ander op zijn rug duwen en controleren. In randori kun je naar een positie toewerken waarin je de steunpunten van de ander blokkeert of het hefboomprincipe gebruikt. Je probeert je gunstig te positioneren ten opzichte van de ander, zodat er voor jou speel-mogelijkheden ontstaan.

Uiteraard moet je er wel voor waken dat de ander niet ontsnapt aan deze hefboom. Doordat de ander juist veel weerstand geeft zal het principe van de hefboom nog makkelijker lukken. Dit zal in het begin vaak gebeuren. Om te ontsnappen aan een hefboom moet je eigenlijk geen tegenkracht gebruiken. Door juist als water mee te bewegen kun je mogelijk ontsnappen aan de aanval en deze eventueel overnemen. Hierin zitten analogen met het programma Rots en Water waarin je zo nu en dan rots (hard) of juist water (zacht) moet zijn. Adequaat handelen op het juiste moment en balans proberen te vinden tussen schijnbare tegenstrijdigheden (Yin en Yang).

In randori is het kiezen van het juiste moment en snel kunnen handelen essentieel. Deze vaardigheden, of beter gezegd speelmogelijkheden, kunnen alleen geoefend worden in het spel zelf, afgestemd op de ander en in een continu veranderende context. Door goed te observeren tijdens het randori kunnen we vaststellen waar de beperkingen en mogelijkheden zich voordoen. Herkennen de leerlingen de mogelijkheden die zich voordoen? Beschikken de leerlingen over de vaardigheden om de mogelijkheden die zich voordoen te kunnen benutten?

Leerhulp

Verbale leerhulp, tips en aanwijzingen (expliciet) zijn betekenisvoller geworden en kunnen door de leerlingen makkelijker worden vertaald in beweeggedrag. De voorgeschreven judotechnieken kunnen zodoende betekenisvoller worden herplaatst (Van der Palen, 2000). Daarnaast kunnen we met behulp van arrangementwijzingen, zoals start- en tussenposities en verschillende tegenstanders de leerlingen (impliciet en contextueel) verder helpen in het leerproces. Ook het geven van randori-opdrachten is een mogelijkheid hieraan een bijdrage te leveren. Deze opdrachten leggen geen beperkingen op maar stimuleren de leerlingen risico's te nemen om zo in onbekende situaties te komen (buiten de comfortzone) die al judoënd opgelost moeten worden. Zo'n opdracht kan zijn; geef je tegenstander in een tussenpositie, waarin jij wellicht gunstiger gepositioneerd bent en meer mogelijkheden hebt, ruimte om het initiatief op te pakken. Waarna je vervolgens probeert dit initiatief weer terug te pakken, de ruimte die je geboden hebt maakt immers dat je 'weet' waarmee de ander wellicht zal aanvallen.

We hebben er bewust voor gekozen om in deze artikelenreeks geen praktijkvoorbeelden in een lessenreeks te geven, maar we hebben jullie proberen in te leiden in de overwegingen die we maken om judo als betekenisvolle activiteit aan te bieden in het bewegingsonderwijs. Als jullie de smaak te pakken hebben gekregen, wacht dan op het boek dat te zijner tijd uitkomt, waarin dit uitgebreider aan de orde komt.

Tot slot nog wat Japanse wijsheden

Aan het einde gekomen willen we de morele codes en principes van het randori in het judo nog bespreken. Niet alleen 'weet' hebben van de beweegprincipes, maar ook het incorporeren van de morele codes is een belangrijk aspect van het leren judoën en zeker in de Japanse cultuur. De morele ruimte geldt als metafoor voor de existentiële vragen die in onze zoektocht als gids kunnen fungeren en kunnen leiden tot processen van (her)oriëntatie. We gaan het beweegprobleem van in balans blijven ten opzichte van uit balans geraken aan en stuiten daarbij onverwacht op een puike verdedigende actie dat ons, al is het maar voor even, uit evenwicht brengt, totdat we ons herpakken en weer nieuwe speelmogelijkheden zien.

Vanuit westers filosofische gedachten

Volgens de Canadese filosoof Taylor (1989) worden we in ons bestaan geleid door visies van wat wij als 'het goede' beschouwen (ook bijvoorbeeld in 'goed leren bewegen'). Hierin is het van belang dat 'het goede' geloofwaardige perspectieven biedt om ons daarop te richten. Om ons leven als zinvol te ervaren hebben we visies van het 'goede' nodig die in ons bestaan als geloofwaardige oriëntatiekaders kunnen fungeren.

Taylor maakt onderscheid tussen drie dimensies of brandpunten van ons morele leven. Het eerste brandpunt is 'respect voor de ander' en gaat over het geloof dat het menselijk leven gerespecteerd dient te worden en dat dit rechten en plichten met zich meebrengt in de omgang met anderen in de wereld (pagina 14).

Tekening 1



Tekening 2



Tekening 3





Jigoro Kano grondlegger van judo

Het tweede brandpunt waarop ons morele leven zich richt is 'erkenning en waardering van het zelf'. Waardigheid (*attitudinal respect* volgens Taylor) is hier een belangrijk begrip. Hoe denkt men over zichzelf en op welke manier dwingt men respect af (of juist niet) van de mensen om ons heen?

Het derde brandpunt, ten slotte, gaat over ons begrip ten aanzien van wat voor ons een 'vervuld, rijk en betekenisvol leven' is. Welk 'goede' is het waard om nagestreefd te worden om invulling te geven aan ons leven?

Deze drie brandpunten staan in een complexe relatie tot elkaar. De manier waarop de verschillende aspecten van ons morele leven worden ingevuld verschilt per persoon en per cultuur. Volgens de westerse filosoof Taylor zijn de kenmerken zelf, die onze morele oriëntatie ten opzichte van het goede bepalen, terug te vinden in iedere cultuur (p. 16). En dus ook in de sport- en bewegingscultuur, waarin wij willen lesgeven. Hoe vult de Japanse cultuur, waaruit het judo immers is ontstaan, deze morele ruimte in?

Vanuit oosters filosofisch denken

Jigoro Kano (1860-1938); De grondlegger van judo heeft twee belangrijke idealen beschreven; *Seiryoku-zenyo* en *Jita kyoei*. *Seiryoku-zenyo* betekent: maximale efficiëntie met een minimale inspanning. Maak optimaal gebruik van je kracht en energie zonder deze te verspillen, probeer de tegenstander uit te putten door zijn energie om te buigen, met als doel zijn kracht, evenwicht en positie te verzwakken. Kracht wordt niet bestreden met kracht maar

Morele code

- Beleefdheid
- Moed
- Vriendschappelijkheid
- Zelfcontrole
- Oprechtheid
- Bescheidenheid
- Eer
- Respect

Figuur 1 Morele code

overwonnen door er aan mee te geven. Dit principe gaat over de wijze (weg) waarop we het beweegprobleem trachten op te lossen.

Jita kyoei is: voorspoed en wederzijds welzijn. Hiermee formuleerde Kano het ultieme doel van judo, namelijk "het vervolmaken van onszelf en verbeteren van de wereld door te doen wat juist is" (vertaling uit het Japans door Loek van Kooten). Dit filosofische doel is verbonden met de morele principes, de waarden en deugden die met judo verweven zijn. Het doel van judo is veel breder en van een andere orde dan louter de tegenstander verslaan. Daarom distantieerde Kano zich bewust van *jiu-jitsu* door voor *do* (weg) in plaats van *jitsu* (techniek) te kiezen.

Alhoewel de morele code (zie figuur 1) bij judo hoort en veel overeenkomst vertoont met de erecode van de samoerai is deze niet door Kano, maar eind jaren zeventig in Frankrijk geïntroduceerd. Het opleggen van deze deugden heeft echter ook iets moraliserend in zich, ze worden kwetsbaar (irritant) als je ze te vaak noemt. Je zou ze niet moeten opdringen, maar zoals in een taoïstische beschouwing waarin compassie, harmonie en dienstbaarheid belangrijke begrippen zijn, vanuit jezelf moeten laten opborrelen. Alles wat op de mat geleerd is krijgt innerlijke betekenis. Vervolmaken van jezelf en dit inzetten om de samenleving te verbeteren door te doen wat juist is.

Koan (leervragen); in de boeddhistische traditie worden koan's gebruikt. Een vraag die bedoeld is om inzicht te verkrijgen in de ware aard van de eigen geest. Met deze vragen komen we op

een raakvlak met de oosterse filosofie die met het judo verweven is en gaat het niet meer louter om winnen. Een voorbeeld van zo'n leervraag is: "Wat win je door te verliezen?" Shuhari (omarmen, afwijken en loslaten); Het budo adagium *shu-ha-ri* is in deze fase van het leerproces relevant. In eerste instantie zullen de leerlingen zich vastklampen aan de vorm, mogelijkheden die we aanreiken (*shu*). In een later stadium (*ha*) wijken de leerlingen af van deze vorm, wat logisch is want wat voor de één werkt hoeft zeker niet voor de ander te werken, er zijn geen ideaal typische oplossingen.

Tenslotte laten de leerlingen los en handelen op een natuurlijke manier zonder de 'vorm' vast te houden en er bij na te denken. De leraar zal voor deze variaties (afwijkingen) ruimte moeten geven. Voor de leerlingen (beginner) zijn er talloze oplossingen, voor de leraar (expert) slechts enkele. Tijdens de Olympische Spelen in Sidney zei Anky van Grunsven ooit: "Als je gaat voor het resultaat vergeet je hoe het uitgevoerd moet worden." ●



Bronnen

- Bronnen
Roux, P. (2013). *The art of judo*. Zimmermann, Printing Press.
Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of modern identity*. Cambridge, MA: Harvard University press.
Van der Palen, H. (2000). *De bewegings- en handelingsgerichte benadering in de lichamelijke opvoeding. Bijdrage aan het jubileumcongres van de Nederlandse Federatie voor Werkenden in de Sport*, Arnhem.
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 is docent judo aan de Calo Windesheim

Herman Verveld is opleidingsdocent aan de Calo Windesheim

Tekeningen

Irene Goede

Kernwoorden

randori, jodan, judo als spelprobleem, beweegprincipes, morele codes

Het spelen verspeeld?

Speelruimte creëren met het OPA-model

In een gedicht uit de bundel 'Het moest maar eens gaan sneeuwen' van Tjitske Jansen staan de regels "Is er een leeftijd waarop iemand je komt vertellen: Vanaf heden is spelen verboden" en "Wie zou degene zijn die mij dat kwam vertellen?". In het van calvinisme doordrenkte performativiteitsdenken in het hedendaagse onderwijs, zijn het vooral de onderwijsgeveenden die zeggen "vanaf nu is spelen verboden!". We moeten ons richten op Cito-scores, Plannen van Toetsing en Afsluiting, eindtoetsen, Pisa-ranglijsten, geslaagden-percentages en rendementcijfers. Onderwijs gaat niet om het spel maar om de knikkers. Kwalificatie als belangrijkste opbrengst van ons onderwijs. Is er dan nog wel ruimte voor spelen? Is er nog ruimte voor spelen in het bewegingsonderwijs? In dit artikel wil ik met behulp van het OPA-model laten zien dat we in de lessen bewegingsonderwijs speelruimte kunnen creëren. | **Tekst** Jaap Kleinpaste



Figuur 1

Een speelse attitude

Een speelse houding is een manier van in het leven staan. Leerlingen verschillen in hoe speels ze zijn in hun denken en doen. Dat verschil heeft met opvoeding en persoonlijkheid te maken. Brown & Vaughan (2010)

beschrijven verschillende speltypes waarmee mensen invulling geven aan hun speelse houding: de verkenner, de kunstenaar, de uitvinder, de verzamelaar, de actieveling, de uitdager, de regisseur, de grappenmaker en de verhalenverteller. Spelers zien overal mogelijkheden om zelf keuzes te maken, te verrassen, originele oplossingen te vinden en plezier te beleven. Het is aan deze speelse houding te danken dat we weten wie Dick Fosbury is en hoe hij op zijn eigen wijze over de lat is gegaan bij hoogspringen. Spelers denken buiten kaders, ze zijn creatief en verstaan de kunst om het net anders te doen dan anderen. Het is aan het (bewegings) onderwijs om speelruimte te creëren wil het bewegingsonderwijs niet verworden tot taak volbrengen en het deelnemen aan de les bewegingsonderwijs niet verworden tot moeten,

maar tot ontmoeten. Hierbij moeten we ons de vraag stellen of we onder invloed van de nadruk op kwalificatie in ons onderwijs het spelen hebben verspeeld.

Speelruimte

Hoe kunnen we als docenten bewegingsonderwijs ruimte maken voor de spelende mens? Hoe creëren en arrangeren we een onderwijs-leeromgeving, waarin leerlingen zich uitgenodigd voelen om zelf keuzes te maken, nieuwe oplossingen uit te proberen en plezier te beleven aan het samen spelen. Het OPA-model (Kleinpaste et al., 2017) biedt handvatten om deze speelruimte voor leerlingen te realiseren. Het OPA-model staat voor omgeving, persoon en activiteit (zie figuur 1).

De persoon is de beweger met zijn/haar psychologische basisbehoeften: relatie, competentie en autonomie. Het is de leerling die binnenkomt in de les bewegingsonderwijs. Het deelnamegedrag van de leerling is te beïnvloeden door als de docent bewegingsonderwijs te spelen met de mogelijkheden binnen omgeving en activiteit. Dit spelen met de mogelijkheden heeft als doel speelruimte te creëren binnen de aangeboden beweegactiviteiten in de les.

Basisactiviteit

Als basisactiviteit om het creëren van speelruimte te realiseren, neem ik de spelactiviteit lijnbal, die wordt uitgebouwd richting volleybal. We spelen lijnbal op een klein veld (max. 6 x 12 m, liefst kleiner afhankelijk van leeftijd en vaardigheid), waarbij het net zo hoog mogelijk wordt opgehangen (zie figuur 2).

Er wordt 1-met-1 gespeeld, waarbij de speler aan de ene kant van het net de bal onderhands zo over het net plaatst dat de andere speler er net bij kan (sparren). Na drie keer gooien verlaat de speler het veld en komt er een nieuwe speler in het veld. Het accent van de activiteit ligt op het verplaatsen ten opzichte van de aankomende bal.

Spelen met de omgeving

Omgevingsfactoren, ruimte en materialen spelen een belangrijke rol bij het kijken naar spelen en is het eerste perspectief om het spelgedrag te beïnvloeden. Het spelen gebeurt altijd in een ruimte en meestal met materialen. In de voorbeeldactiviteit is er sprake van een dwingend arrangement, zo zijn de veldgrootte, de nethoogte en het aantal spelers in het veld voorgeschreven. Maar de omgeving uit het OPA-model bestaat niet alleen uit de ruimte en de materialen, maar ook uit de medeleerlingen en de regels die binnen de activiteit gehanteerd worden.

In de medeleerlingen zit de verrassende ontmoeting met de ander. Wie is die ander? Hoe kan ik mijn spelen op de ander afstemmen, zodat het sparren blijft? En stemt de ander zijn/haar spelgedrag op mij af, zodat ik uitgedaagd wordt het optimale uit mezelf te halen in deze activiteit. Om te kunnen afstemmen op de ander is een basisniveau van spelen nodig: het vraagt een goede uitgangspositie om de bal te kunnen ontvangen en een basisvaardigheid om de bal te kunnen verwerken. Wanneer vangen en gooien op basisniveau beheerst worden, kan ik kijken wat de ander nodig heeft om tot spelen te komen. Plaats ik de bal ver buiten bereik of iets dichterbij de ander, waarbij er altijd kans moet zijn op spelvoortzetting. Wanneer de basisactiviteit gespeeld wordt met oneven aantallen, ontstaat er steeds weer de verrassing van het opnieuw afstemmen op de ander.

Hoewel het een logische gedachte is, zijn de regels in eerste instantie aan de activiteit te koppelen, zoals de volleybalregels gelden voor volleybal, kunnen we erin het bewegingsonderwijs beter voor kiezen om de regels

bij omgeving in te delen, waardoor de contextafhankelijkheid in relatie tot de bewegingsvaardigheid van de leerling(en) gehonoreerd kan worden. Doet er bijvoorbeeld een leerling in een rolstoel mee met lijnbal, dan kan voor hem/haar de regel gelden dat de bal één keer op het eigen speelveld mag stuiten, terwijl voor de meeste andere leerlingen zal gelden dat de bal die over het net komt in één keer gevangen moet worden.

Spelen met de activiteit

Lijnbal als voorbereiding op volleybal kunnen we indelen bij het deelgebied terugslagspelen en wordt in eerste instantie in de vorm van sparren uitgevoerd. Hier liggen mogelijkheden om speelruimte te creëren afhankelijk van het beweegniveau van de leerlingen. Het beweegniveau van leerlingen is onderling verschillend, zodat we als docent bewegingsonderwijs moeten zoeken naar speelmogelijkheden, die aansluiten bij de bewegingsvaardigheid van de leerling(en).

De activiteit lijnbal biedt daarvoor de volgende opties:

- de ontvangen bal onderhands terugspelen naar de andere speelhelte;
- de ontvangen bal met de onderhandse volleybaltechniek terugspelen naar de andere speelhelte;
- de ontvangen bal onderhands voor jezelf opspelen en vervolgens bovenhands terugspelen naar de andere speelhelte;

- de ontvangen bal onderhands voor een ander (die het veld inkomt) opspelen, zodat deze de bal vervolgens bovenhands terug kan spelen naar de andere speelhelte.

Iedere leerling die in de 1-met-1 situatie het veld in komt heeft de keuze uit de genoemde spelopties, waarvan de uitvoering niet alleen afhankelijk is van de eigen beweegvaardigheid, maar ook van de wijze waarop de bal door een ander wordt aangespeeld. Het vraagt van de leerling(en) een goede inschatting van de eigen spelvaardigheid, zodat een passende keuze gemaakt kan worden waarbij een spelvoortzetting mogelijk is. Het gaat dus niet alleen om wat de leerling zelf kan, maar wat de leerling kan in relatie tot de ander. Iedere nieuwe situatie is verrassend en vraagt van de leerling(en) een passend antwoord op het beweegprobleem.

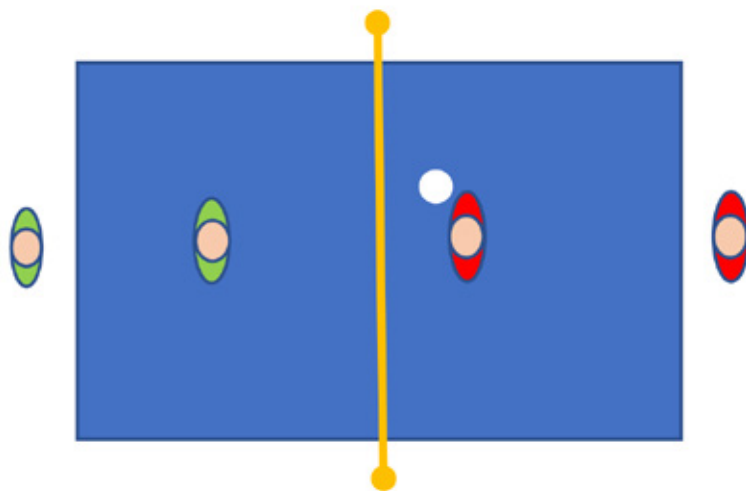
Nog even terug naar OPA

Door verschillende keuzes te bieden in de spelvoortzetting kunnen we daar in de omgeving rekening mee houden. Bijvoorbeeld door de volgende regels aan te bieden:

Je mag altijd kiezen voor één van de vier opties om te spelen; Wanneer het in één keer lukt om optie 3 te spelen, dan verlaat je het veld. Lukt dat niet meteen, dan blijf je nog staan met een maximum van 3 beurten.

Daarnaast wordt met name bij de

Figuur 2



laatste speloptie de afhankelijkheid van de medeleerling(en) groter, niet alleen aan de overkant van het net, maar nu ook aan de eigen kant van het net, wat kan leiden tot een spelvorm 2-met-2.

Deze laatste spelvorm biedt in de activiteit dan weer de mogelijkheid om van sparren te gaan naar 'over en weer inplaatsen' (spelen om de punten), waarbij de bal op het grondvlak van het andere team moet worden gespeeld.

Spelen is meer dan kwalificatie

Hoewel de lijnbalactiviteit een mooie opbouw biedt naar volleybalactiviteiten en de leerlingen zich kunnen verbeteren in de spelactiviteit, worden de doeldomeinen subjectificatie en socialisatie (Biesta, 2012) nadrukkelijk aan de orde gesteld.

In de eerste plaats is er sprake van het vervullen van de drie psychologische basisbehoeften: relatie, competentie en autonomie. De leerlingen ontwikkelen hun beweegvaardigheden in relatie tot hun medeleerlingen. Zij ontwikkelen competent beweeggedrag, door in een arrangement een spelvoortzetting te kiezen die aansluit bij hun beweegvaardigheid en het mogen maken van die keuze draagt er zorg voor dat de leerlingen een zekere mate van autonomie kunnen ervaren binnen de bewegingsactiviteit. Hiermee ontwikkelen de leerlingen zich als persoon, zoals bedoeld binnen het doeldomein subjectificatie.

Tenslotte vraagt de beschreven activiteit van de leerlingen dat ze elkaars verschillen respecteren en waarderen. Dat het niet uitmaakt dat de ene leerling de bal nog veelvuldig gooit, terwijl de andere leerling een stabiele uitvoering van de volleybaltechniek laat zien. Het is het accepteren van hoe we het met elkaar doen binnen de les bewegingsonderwijs. Dit is het socialiserende aspect binnen de doeldomeinen van Biesta.

Het spelen verspeeld? Ik hoop dat dit artikel een aanzet geeft voor de docent bewegingsonderwijs om



speelruimte te creëren en arrangeren binnen de bewegingsactiviteiten binnen de les, zodat er ruimte is voor het verrassende, onvoorspelbare en onzekere binnen het spelen, waardoor de leerlingen de gelegenheid krijgen binnen het bewegen hun speelse houding te ontwikkelen. ●



Bronnen

Biesta, G.J.J. (2012). *Goed onderwijs en de cultuur van het meten. Ethiek, politiek en democratie*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers.
Brown, S. & Vaughan, C. (2010). *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. New York (NY): Penguin Putnam Inc
Kleinpaste, J. et.al. (2017). *Kijk op Spel*. Zwolle Interne publicatie Calo.

Contact

J.Kleinpaste@windesheim.nl

Jaap Kleinpaste is opleidingsdocent aan de Calo Windesheim.

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

spelen, homo ludens, speelmogelijkheden, speelruimte

Het speelse kind als verrassing

Hoe kijken we in de gymles naar een speels kind? Als spelen belangrijk is, mag een kind dan op een speelse wijze mee doen in de gymles? Wat is speels? Hier onder een zoektocht naar het speelse kind die in staat is zichzelf en de leerkracht te verrassen. | Tekst Chris Hazelebach

Wat is speels?

Huizinga (1938, pg 11) wilde het woord speels niet gebruiken in zijn boek *Homo Ludens*, vanwege de speciale betekenisnuance van het woord speels. Een kijkje op Google geeft de volgende verwante begrippen van 'speels': 1) Beweeglijk 2) Dartel 3) Fantasierijk 4) Graag spelende 5) Grillig 6) Jolig 7) Kalverachtig 8) Lichtekooi 9) Lichtmis 10) Losjes 11) Loszinnig 12) Luchthartig 13) Luchtig 14) Ludiek 15) Mal 16) Onbeheerst 17) Springerig 18) Stoeierig 19) Stoeiziek 20) Uitgelaten 21) Weelderig 22) Wellustig 23) Wulps. De verwijzing naar wulps kan de reden zijn waarom Huizinga in 1938 liever voor een ander woord koos.

Dat spelen iets met liefde te maken heeft, is terug te vinden in het woord 'lubben' dat oud-speldocent Mart Regterschot rond 1977 op de Calo introduceerde om het geheim van spelen uit te leggen. Bij het 'lubben' wordt de stier voor de gek gehouden, zodat de koe daarna kunstmatig bevrucht kan worden. In Google is de volgende omschrijving van lubben te vinden: 'Schijnheilig' lief doen met als doel iets binnen te halen. Het woord schijnheilig verwijst naar een typisch spelactie: de schijnbeweging. Bij een schijnbeweging zet de speler iemand op het verkeerde been waardoor een andere spelactie (passeerbeweging) makkelijker uitgevoerd kan worden.

Een mooi voorbeeld van een schijnbeweging in het dagelijkse leven beschrijft Jack Weijkamp (oud Calo-speldocent) in zijn roman *Pronto's poging*: In een drukke winkelstraat lopen twee personen recht op elkaar af. Normaal wijkt iedereen naar rechts uit. Maar één persoon maakt een kleine beweging naar links, waardoor de ander verrast wordt en ook naar



links stapt waar de eerste persoon staat. De bijna botsing is een aanleiding tot speels contact. Wat de kracht van spel is, wordt in het boek nog duidelijker als de hoofdpersoon een brief aan Johan Cruyff schrijft:

13.28 uur

Zeer geachte heer Cruyff,

Dank voor uw prachtige spel. En dank voor de verrassing die u zichtbaar bij de tegenstander aanbracht.

Het plezier om naar u te kijken was enorm. U bent een begaafde hinde. Ooit sprak een duivenmelker in mijn dorp de volgende woorden: je kunt een duif van alles leren, circusachtige dingen bijvoorbeeld, maar wat heeft de duif daaraan? Welnu, bij u is het zo duidelijk. Het plezier is te zien. Uw houding is een genot, u lubt! Laat ons spelen, Cruyff. Verras, maar laat u ook telkens weer verrassen. Dank voor uw dans.

ps. Feyenoord is mijn club en van Hanegem de man die aan u de meest fantastische ballen gaf!

Hoogachtend,

Luft

23 mei 1991

Pronto

Bovenstaande uitweiding kan gelezen worden als een 'verrassend onderweg' zijn om het begrip speels te vatten als een verrassing (Gordijn, 1975). Rechtlijnige definities van speels missen iets.

Onlangs heeft oud Calo-docent, Gijs van den Berg (2020), een onderscheid gemaakt in drie gerichtheden van spelen:

- spelen 1: de beweging ondergaat verrassende momenten;
- spelen 2: de beweging onderneemt verrassende acties;
- spelen 3: de beweging onderzoekt het verrassend onderweg zijn.

Bovenstaande collega's hebben mij op een speelse wijze geïnspireerd om het speelse kind een plek te geven in mijn lessen bewegingsonderwijs. Een speels kind is iemand die openstaat



De aantrekkingskracht zit in het toeval waar de bal heen gaat

voor de verrassing die door de omgeving, activiteit of persoon ontstaat (Kleinpaste, 2017). Hieronder een toelichting.

Verrassing in de omgeving

Het speelse kind staat open voor het toeval dat ontstaat in het gebruik van materialen. Dit begint al in de wieg met het aanraken van de speeltjes die erboven hangen. Daarna de poppen,

blokken en ander speelgoed. Hoewel Huizinga het woord 'bal' nauwelijks gebruikt in zijn *Homo Ludens*, is de bal voor het leren spelen van groot belang. De aantrekkingskracht zit in het toeval waar de bal heen gaat als het ergens tegenaan botst. Het belang van toeval bleek in de nieuwe sport Control-ball, die door wetenschappers en studenten van de universiteit van Utrecht is ontwikkeld (Quest, 2022).



Een opvallende vernieuwing was de speelbal die bubbels had, waardoor de bal alle kanten op stuiterd. Een plek om de verrassing van de omgeving te ontdekken is een natuurlijk terrein met zand en water. Niet voor niets is buitenspielen in de natuur populair geworden. Een schoolplein met materialen waar kinderen vrij mogen spelen met zand, water, scheppen, emmers, ballen, karren enzovoort, is een goed alternatief. Het speelse kind zal zich op zo'n speelplein vermaken met het gevaar dat de materialen voor andere activiteiten gebruikt worden. Dit onvoorspelbare gedrag van speelse kinderen is helaas een reden om het spelen op het schoolplein in te perken en om te toveren tot een 'bewegend leren' schoolplein, waaruit het speelse avontuur verdwenen is.

Is er in het bewegingsonderwijs voldoende ruimte om vrij te spelen met materialen? Abel de Jong hield in het

LO Magazine 2 (2022) een vurig pleidooi voor de vrije gymles. Het speelse kind heeft behoefte aan gymlessen waar ze vrij mogen kiezen en de ruimte krijgen om met spullen te sjouwen. Daarom zal het goed zijn als bewegingsonderwijs meer op een speeltuin gaat lijken waar kinderen de verrassing mogen ontdekken.

Spelen met de buisbal

De bedoeling van het buisbalspel is dat een golfballetje door een U-vormbuis rolt en dan er uitgaat en weer opgevangen wordt. Een soort jongleeractiviteit. Een speels kind die deze activiteit wilde leren raakte in het begin gefascineerd door het geluid van het rollende balletje in de buis. Voor haar was de buis en bal een muziekinstrument in plaats van een jongleerinstrument.

Verrassing in de activiteit

Het speelse kind staat niet alleen open voor het toeval dat ontstaat door de

materialen. Het ervaart dat in het doen van een beweegactiviteit verrassing ontstaat. Bijvoorbeeld een kind leert tafeltennissen en ontdekt dat je met het batje effect aan de bal kan geven. Een tijd lang is het geven van effect leuker dan het goed terugslaan van het balletje. Het fijne van speelse kinderen is dat ze allerlei variaties bij een beweegactiviteit verzinnen. Misschien is het freerunning bedacht door speelse jongeren die in de traditionele sport te weinig verrassing ervaarden? Het traditionele diepspringen met veilig landen op je voeten, is uitgebouwd tot een complexe activiteit waarbij het elke keer verrassend is hoe de springer zal landen. Vanwege de lichamelijke en juridische gevolgen bij een ongeluk is het freerunnen tijdens het bewegingsonderwijs verworpen tot een gestructureerde turnoefening. De speelse houding is bij het leren mikken en jongleren makkelijker mogelijk, vooral als ze verbonden worden met circus. In het circus kan een beweegactiviteit op een verrassende wijze gecombineerd worden met andere activiteiten (drama, muziek, beeld). Traditioneel is in het beweegonderwijs de speelse houding verbonden met tikspelen en doelspelen omdat het verrassingseffect ontstaat door de onvoorspelbare acties van de tegenstander. Een spel met tegengesteld belang is leuker om te spelen als beide partijen even veel kans hebben om te winnen. Wanneer in een spel duidelijk is wie de beste is, verdwijnt het verrassingseffect en wordt het saai. Mogelijk is dit een reden waarom speelse spelers rond de pubertijd stoppen met de wedstrijdsport. Gelukkig doen steeds meer sporten hun best om de activiteit weer 'speels' of wel verrassend te maken.

Verrassing in de persoon

Het speelse kind laat zich verrassen door de omgeving en activiteit en vertoont daardoor 'afwijkend' gedrag. Zolang het kind weinig bewust is van wat het doet wordt deze speelsheid door ouderen geaccepteerd. Maar als het kind kan weten wat doet, krijgt de speelse afwijking een ander label. Het oordeel van de volwassenen over wat wel of niet mag zorgt er voor dat een speels kind zich meer aan de opdracht gaat houden. Toch zal elk kind in meer

of mindere mate speels gedrag blijven vertonen, door acties te ondernemen waar niet over nagedacht is. Daarom wil ik in mijn bewegingsonderwijslessen kinderen de ruimte geven om zichzelf te verrassen als persoon. Het gaat om acties die afwijken van wat je van plan was te doen. Het gaat om de lef om anders te doen dan verwacht wordt. Drie voorbeelden:

Tijdens verstoppertje in de gymzaal was er een jongen die stiekem in de hoek van de berging heeft geplast omdat het niet zijn verstoppelplek wilde verlaten.

Het meisje dat een jongen een stomp gegeven heeft omdat hij aan haar haren trok.

De springer die een salto maakt uit de minitramp terwijl het verboden was, maar het even was vergeten.

In mijn ogen zijn dit allemaal speelse kinderen, die verrast worden in wat ze zelf doen. Natuurlijk wil ik ze leren dat hun speelsheid gevolgen heeft voor zichzelf en anderen en dat ze achteraf overwegen welke vervolgactie wenselijk is (Hazelebach, 2016). Het speels bewegen heeft als groot voordeel dat het kind zelf opzoek gaat naar de verrassing, de uitdaging van spelen. Vandaar dat het hoogste beweegniveau voor mij de stap is van 'beter bewegen naar stralend falen'. Hoe kan de verrassende/creatieve actie van een beweger ervoor zorgen dat het bewegen boeiend blijft. De persoon die openstaat voor speelse verrassing, kan dat een leven lang blijven doen. De speelse houding stopt niet bij een bepaalde leeftijd maar gaat door tot je erbij neervalt, wat uiteindelijk de grootste verrassing is.

De verrassing voor de leerkracht

Het speelse kind als verrassing voor de leerkracht. Zo had de titel van dit artikel kunnen zijn. Het speelse kind verrast de leerkracht omdat het net iets anders doet dan verwacht. Daarom kan de speelse wijze van bewegen niet aangeleerd worden. Het spelen van een tikspel of ganzenborden zorgt er niet voor dat kinderen op een speelse wijze deelnemen. Toneelspelen kan op een speelse wijze, maar kan ook gewoon

werk zijn. Ook in een vrije speellessen is het niet vanzelfsprekend dat de kinderen op een speelse wijze bewegen. Hierboven is aangegeven dat bij speelsheid een verbinding met verrassing past. Die kan komen uit de omgeving en de activiteit, maar het kind 'moet' er wel voor openstaan. Dat woordje 'moet' is essentieel, want de vraag is van wie 'moet' het? Moet het van de leerkracht omdat 'spelen' zo goed is voor het leren (Martens, 2019)? Of moet het omdat het niet anders kan, omdat het gewoon gebeurt?

Vakleerkrachten die het belangrijk vinden dat kinderen op een speelse wijze aan hun lessen mee mogen doen, hebben het tegenwoordig niet makkelijk. Door allerlei leerlingvolgsystemen, vakwerkplannen, rapportcijfers en schoolsporttoernooien is er minder ruimte om het beweegaanbod af te stemmen op de behoefte van speelse kinderen. Voor wie het wel wil zal met het volgende rekening kunnen houden:

- een beweegaanbod waar kinderen de ruimte krijgen om de beweegverrassing zelf te 'verkennen';
- een beweegaanbod waar de kinderen 'herkennen' dat de beweegactiviteit op eigen wijze gedaan mag worden;
- een beweegaanbod waar de kinderen 'erkennen' dat er een spanning is tussen wat ze doen en wat ze willen.
- Deze trits van verkennen, herkennen

en erkennen (Van den Blink, 2019) van verrassing in het bewegen biedt een structuur om het speelse kind te helpen om speels te blijven. ●



Bronnen

- Gordijn, C. (1975). *Wat beweegt ons*. Baarn: Bosch en Keuning.
- Hazelebach, C. (2016). Vreedzaam pesten. *LO Magazine* 104 (6), bonusartikel.
- Huizinga, J. (1938/2010). *Homo Ludens*. Amsterdam university Press
- De Jong, A. (2022). Een ode aan de vrije les. *LO Magazine*, 110 (2), 29-31.
- Kleinpaste, J. et al., (2017). *Kijk op bewegen*. Interne publicatie Calo.
- Martens, R. (2019). *We moeten spelen*. Driebergen: NIVOZ.
- Quest, nr 6 2022. *Qontrol-ball: de nieuwe sport, bedacht door de wetenschap* (quest.nl)
- Van den Berg, G. (2019). *Vormgeven, Spelen en Strijden*. Uitgeverij Stichting 't Web.
- Van den Blink, M., Dijk, F. Verschuur, P. (2019). *Het BGM-boek*. Deventer: Dam uitgeverij.
- Weijkamp, J. (2022). *Pronto's Posing*. IJzerlo: Fagus.

Contact

c.a.hazelebach@windesheim.nl

Foto's

Anita Riemersma en Chris Hazelebach

Kernwoorden

homo ludens, spelen, speelse houding, verrassing



De moderne gymzaal: Plafonds in gymzalen

6

Plafonds van gymzalen en daarmee ook van sportzalen en sporthallen moeten aan tal van eisen voldoen om de functionaliteit van de sport en de veiligheid te garanderen. De constructie van het plafond moet worden afgestemd op de juiste hoogte, de benodigde installaties en de behoefte om het dak aan de buitenzijde te gebruiken voor zonnepanelen of andere functies. Het ontwerp van sportvloer en wanden heeft veel invloed op de wijze waarop het plafond moet worden uitgevoerd. | **Tekst** Folkert Buiters en Odin Wenting

Hoogte

De hoogte van het plafond wordt bepaald door het bewegingsonderwijs en door het niveau waarop sporten in de sportruimte worden beoefend. Voor gymzalen voor basisonderwijs is het uitgangspunt dat het plafond een obstakelvrije hoogte heeft van ten minste 5.500 mm. Voor voortgezet onderwijs is de obstakelvrije hoogte ten minste 7.000 mm. Voor sportzalen gelden dezelfde regels, tenzij er op hoog niveau wordt gesport, maar dat kan in een sportzaal slechts voor een beperkt aantal sporten. In sporthallen wordt de obstakelvrije hoogte bepaald door de sport die de grootste hoogte vereist, tenzij de sporthal alleen voor bewegingsonderwijs wordt gebruikt. In dat laatste geval is de obstakelvrije hoogte ten minste 7.000 mm. De onderzijde van installaties en verlichting dient boven de voorgeschreven obstakelvrije hoogte te worden gemonteerd. De juiste obstakelvrije hoogte per sport is te vinden op www.sportinfrastructuur.nl.

Sportinstallaties

In het plafond kunnen installaties voor onderwijs en sport worden

gemonteerd. Het gaat om een rails waarlangs touwen en ringen de sportruimte ingeschoven kunnen worden. Touwen vanuit een bergruimte achter de wand en ringen vanuit een niskast in de wand. Ringen worden vervolgens neergelaten tot een werkbare hoogte.

Een modern alternatief is het gebruik van hijsinstallaties in het plafond. Die kunnen voor veel meer worden gebruikt dan alleen ringen en touwen. Denk daarbij onder meer aan touwladders, klimramen, rekstokken en trapezestokken.

Installaties voor basketbal kunnen worden opgehangen in het plafond, afhankelijk van de situatie en het gebruik. Het voordeel van dit type baskets voor basketbal is dat ze geen ruimte innemen in de toestellenberging en transport van basketinstallaties voorkomen. Bovendien zijn er minder grondpotten nodig in de sportvloer.

Luchtbehandelingsinstallaties

De kanalen voor luchtbehandeling hangen in het plafond en worden gebruikt voor luchtverversing en voor

verwarming als is gekozen voor luchtverwarming. Bij de positionering van deze kanalen dient rekening te worden gehouden met de andere installaties en de sportverlichting.

Scheidingswanden

Een sportzaal, of sporthal kan in haldelen worden gescheiden door scheidingswanden, zodat afzonderlijke ruimten voor bewegingsonderwijs ontstaan. Waar dat nodig is, moeten wanden en plafond worden versterkt met hulpstaal en/of moeten andere mogelijkheden voor versterking worden toegepast. Dit is nodig om de krachten die worden uitgeoefend op de wanden en het plafond te kunnen dragen.

De constructie moet voor de gehele levensduur van de accommodatie voldoende hoogte garanderen, zodat scheidingswanden en installaties voor sport en bewegingsonderwijs later kunnen worden toegevoegd. De vereiste obstakelvrije hoogte voor sport mag daarbij nooit in het geding komen.

Verlichting

Als duidelijk is waar de belijningen van de sportvelden op de sportvloer liggen, kan ook worden bepaald waar de sportverlichting en werkverlichting kunnen worden gemonteerd. Er mag geen sportverlichting boven de badmintonvelden hangen en er mag geen verlichting boven het midden van een volleybalveld hangen tot 300 mm aan beide zijden van de middellijn/het net. De verlichting moet zo worden opgehangen, dat sprake is van een gelijkmatige lichtverdeling.

Akoestische plafonds

Plafonds kunnen zo worden gemaakt dat de akoestiek in de sportruimte wordt bevorderd. Dit wordt veelal gedaan met geperforeerde stalen dakplaten met daarop akoestische slangen, waarin geluid kan worden opgenomen. Een andere methode is het aanbrengen van akoestische plafonds, maar dit is kostbaar en minder geschikt voor een stofvrije sportomgeving.

Kleur en contrast

De kleur van het plafond is niet wit en heeft geen andere lichte kleur. De lichtreflectie van een plafond licht tussen de 60% en 80% met een voorkeur voor ongeveer 70%. De schaal voor kleurreflectie loopt van 0% is zwart tot 100% is wit. Shuttles voor badminton en andere licht gekleurde objecten zijn niet goed zichtbaar tegen een witte of lichte achtergrond.

Balvast

Een plafond en alles dat in en aan het plafond is gemonteerd, moet balvast zijn. Balvast betekent dat ballen en andere speelmaterialen geen schade kunnen veroorzaken aan het plafond en de genoemde installaties en verlichting. Voorkom zoveel mogelijk dat een bal ergens achter kan blijven haken of ergens tussen kan klemmen.

Lichtkoepels

Om lichthinder en ongelijkmatig licht te voorkomen, is het onwenselijk om lichtkoepels in het plafond op te nemen. Een gesloten sportruimte heeft de voorkeur. Een sportruimte voor bewegingsonderwijs heeft ramen die aan de buitenzijde geblindeerd kunnen worden, boven 3.000 mm ten opzichte van de sportvloer (zie artikel 5 Wanden van Gymzalen).

Constructie

De constructie van het plafond en het dak zijn een geheel. De constructie van het plafond heeft invloed op de constructie en fundering van de totale accommodatie. De constructie dient dusdanig te zijn, dat het dak, al dan niet met zonnepanelen (officieel PV-panelen), voldoende stevig is. Er moet rekening worden gehouden met extra last van sneeuw of water, of met

het gewicht van een groen dak of met wateropvang op het dak, als dat van toepassing is. De constructie van het plafond aan de binnenzijde dient te worden verstevigd met hulpstaal voor sportinstallaties en voor kanalen en installaties voor luchtbehandeling. De constructie is stevig genoeg voor alle verlichtingsarmaturen.

Duurzaam

Een duurzaam plafond en dak hebben een open structuur en zijn zoveel mogelijk voorzien van ruwe, onbehandelde, circulaire materialen. Een duurzaam plafond en dak zijn zo goed geïsoleerd dat de energiebehoefte wordt beperkt. Een duurzaam plafond en dak zijn geschikt voor zonnepanelen, heatpipes, een groen dak, wateropslag, luchtbehandelingsinstallaties en combinaties van deze functies op het dak.

Schoonmaken

Een plafond is over het algemeen lastig schoon te maken door de hoogte

en de vele structuren en materialen. Bij het ontwerpen dient rekening te worden gehouden met optimale schoonmaak. ●



Duurzaam en circulair plafond sporthal Binnenveld Wageningen.



Contact

folkertbuit@gmail.com
info@odinwenting.nl

Folkert Buit is programmamanager multifunctionele accommodaties
Odin Wenting is sporttechnisch en bouwkundig adviseur sportaccommodaties

Foto

Odin Wenting
Kernwoorden

bewegingsonderwijs, huisvesting, gymzaal, akoestiek, obstakelvrije hoogte, scheidingswanden, duurzaam

Juniorcoach

Bewegen en sport op de basisschool

CBS De Waterhof is een basisschool in Delft waar de kinderen veel en vaak kunnen bewegen. Elke dag is een dynamische schooldag, met een bewuste afwisseling tussen inspannende en ontspannende activiteiten. De kinderen kunnen bewegend actief zijn in de klas, op de gangen, in de gym/speelzaal, op het plein en op het trapveldje naast de school. Naast de cognitieve en emotionele ontwikkeling en natuurlijk het verbeteren van het bewegen, vinden wij het bewegen met elkaar regelen ook van groot belang.

Een voorbeeld hiervan zijn de juniorcoaches. Ieder kind is in elk schooljaar juniorcoach. Daarna is het een keuze van de leerling om zich wel of niet verder door te ontwikkelen als juniorcoach. | Tekst Nick Keijser

De school heeft een speciale leerlijn IK, JIJ, WIJ waar de sociaal activiteiten staan beschreven. Het gaat daarbij om de volgende uitgangspunten: Ik mag zijn wie ik ben, ik mag mijn eigen talenten ontwikkelen en doen waar ik goed in ben, jij mag er zijn, wij leren met elkaar omgaan en houden rekening met elkaar. De school is een mini-maatschappij waarin wij elkaar ergens op mogen aanspreken en maatschappelijk betrokken zijn.

Een opbouw van regelcontexten

Er is een opbouw van eenvoudige naar complexe beweegcontexten waar de kinderen leren om met elkaar regeltaken van een juniorcoach te leren uit te voeren. In groep 3 en 4 doen de kinderen de regeltaken in hun eigen gymles (blauwe piste), de bovenbouw kinderen mogen helpen bij de kleuters (rode piste) en groep 7 en 8 mag helpen bij het buitenspelen (zwarte piste).

Juniorcoach tijdens de gymles (blauwe piste)

Alle kinderen uit groep 3 en 4 maken kennis met het concept juniorcoach tijdens de gymles. In een groepje krijgt een kind een bepaalde functie bijvoorbeeld als hersteller van het arrangement of als captain om de

beurtwisselingen te regelen. Dit houdt in dat de kinderen al op jonge leeftijd medeverantwoordelijk zijn voor het regelen van de gymles. Belangrijk is dat kinderen van jongs af aan leren om zich te durven uit te spreken tegen andere kinderen in het groepje over hoe ze zich houden aan de regels.

De kinderen uit groep 5 en 6 krijgen in hun eigen gymles de beurt om juniorcoach te zijn. De juniorcoach is dan verantwoordelijk bij het klaarzetten en opruimen van het hele arrangement (ook groot materiaal). Zij hebben ook de functie van hersteller van het arrangement tijdens de les. Als scheids en mediator leren de juniorcoaches andere kinderen aan te spreken op regelovertredingen of verkeerd gedrag tijdens de gymles. Kinderen proberen een conflict eerst twee keer zelf op te lossen. Indien dit niet gelukt is stappen zij naar de juniorcoach toe. De juniorcoach doet aan hoor en wederhoor. Mochten de kinderen er niet uitkomen, dan stapt de juniorcoach naar de leerkracht toe.

De kinderen uit groep 7 en 8 zijn tijdens de gymles allemaal aan de beurt om juniorcoach te zijn. De juniorcoach van het groepje heeft naast de functies die ze in de onder- en middenbouw hebben geleerd (hersteller, captain,

scheids, mediator) een nieuwe functie erbij als tipgever. Het gaat dan om het leren hoe je een waardevol compliment of een aanwijzing kunt geven? Maar ook hoe ontvang je een compliment of tip van de ander? Daarnaast leren de juniorcoaches om het spel met elkaar uitdagender te maken. Hoe kunnen we het spel makkelijker of moeilijker maken? Hoe zorgen we ervoor dat alle kinderen uit het groepje een fijn gevoel hebben tijdens het spelen? De juniorcoach treedt hier op als mental coach.

Junior coach tijdens de kleuters gymles (rode piste)

Het leren regelen van de eigen gymles zien we als blauwe piste. Complexer worden de juniorcoaches-taken als de kinderen het moeten regelen in een andere context dan de eigen klas. Hiermee beginnen we in groep 7, daar mogen de kinderen komen helpen bij de gymlessen van de kleuters. De kinderen uit groep 7 komen allemaal een keer aan de beurt om juniorcoach te zijn tijdens de kleuter gymles. Na deze keer is het een keuze van de leerling om nog een keer het bewegen te regelen bij de kleuters. Per les komen er drie kinderen de vakdocent helpen. Voordat ze komen helpen, wordt eerst besproken welke activiteiten de kinderen mogen geven. Ook wordt er uitgelegd



hoe de juniorcoaches de kleuters kunnen uitdagen tot gevarieerder en beter bewegen. De juniorcoach helpt bij het opbouwen van het speellokaal, verzorgt de introductie van de activiteit en is tijdens de les de assistent die hulp verleent. Het belangrijkste is dat ze de kinderen enthousiasmeren om fijn te bewegen, maar wel op een wijze dat het sociaal en fysiek veilig is.



Tijdens het buitenspelen begeleidt de juniorcoach één activiteit

Junior coach tijdens het buitenspelen (zwarte piste)

De gymzaal en speellokaal bieden een duidelijke structuur om bewegingsactiviteiten aan te bieden. Dat is anders tijdens het buitenspelen, waar de kinderen vrij zijn om wel of niet deel te nemen aan beweegsituaties en kinderen van verschillende klassen mee mogen doen.

De juniorcoach begint vooraf met het klaarzetten van verschillende buitenspeelmateriaal. Dit gebeurt onder aansturing van de speelpleinbegeleider. Tijdens het buitenspelen begeleidt de juniorcoach één activiteit, bijvoorbeeld het touwtjespringen, boogschieten, boksen of een tikspel. De betere juniorcoaches kunnen twee of drie activiteiten in de gaten houden. Dit zijn vaak activiteiten met hetzelfde spelprincipe zoals met elkaar spelen, alleen spelen of tegen elkaar spelen.

De kinderen uit groep 8 komen allemaal een keer aan de beurt om

juniorcoach te zijn tijdens het buitenspelen. Na deze keer is het een keuze van de leerling om nog een keer het bewegen te regelen op het plein.

Tijdens het begeleiden van het buitenspelen is goed te zien wat de kinderen in de afgelopen zes jaar geleerd hebben in het regelen van beweegcontexten. Kinderen die het tijdens het buitenspelen goed doen kunnen waarschijnlijk buiten de schoolcontext samen met buurtkinderen ook beweegactiviteiten organiseren. Ook zien we duidelijk dat een hoop kinderen het leuk vinden om juniorcoach te zijn en het bewegen te regelen tijdens de pauze. Een aantal kinderen kiest er bewust niet voor zodat zij zelf kunnen bewegen tijdens de pauze.

Vanaf aankomend schooljaar komt de taak van juniorcoach ook op het beweegbaas-rapport te staan. De juniorcoaches kunnen dan zien wat voor taken zij goed hebben gedaan en wat de volgende stap in de ontwikkeling is.

Interview met Noor (groep 8) over haar rol als Juniorcoach

Waarom gebruiken we juniorcoaches tijdens schooltijd? (wat is het nut?)
 "Juniorcoaches zijn er voor om spellen te begeleiden en kinderen te helpen tijdens de spellen. Ook mogen we het materiaal goed leggen en soms aanpassen. Spellens moeilijker en makkelijker maken en kinderen complimenten geven."

Wanneer ben je tijdens schooltijd juniorcoach? (gymles, plein, speelzaal)

"Wanneer we beweegwijs hebben op het plein en als we gaan gymmen in de gymzaal. Kinderen uit groep 7 zijn juniorcoaches bij de les van de kleuters in de speelzaal."

Hoe is de juniorcoach herkenbaar?

"Juniorcoaches hebben een fel oranje hesje aan waardoor ze goed herkenbaar zijn voor de anderen."

Wat doe jij als juniorcoach? (materiaal, tips, complimenten, aanmoedigen)

"Ik leg kinderen de spellen uit, ook help ik als er iets niet duidelijk is. En ik moedig ze aan als het even niet lukt. Ik geef ook complimenten."

Wat is je gevoel als je juniorcoach bent?

"Ik word blij als ik de kinderen kan helpen."

Wat leer je van juniorcoach zijn? (bewegens regelen)

"Om je uit te spreken tegen anderen en te helpen. Materiaal opruimen en activiteiten aanpassen."

Hoe lost de juniorcoach conflicten op tussen kinderen?

"Eerst moeten de kinderen er zelf proberen uit te komen en als dat niet lukt ga ik ze helpen. Dan ga ik goed luisteren naar allebei de verhalen en dan een oplossing bedenken en als ik er ook niet uitkom ga ik naar de leraar."

Durf je als juniorcoach jezelf uit te spreken en/of andere kinderen aan te spreken?

"Ja, want als je dat niet durft kan je de problemen niet oplossen."

Waar zou je beter in willen worden als juniorcoach?

"De kinderen goed te motiveren om door te blijven spelen wanneer ze het niet meer leuk vinden."

Wat vind je leuk en minder leuk aan juniorcoach zijn?

"Ik vind het heel leuk om kinderen te kunnen helpen. Ik vind het minder leuk dat ik zelf dan niet mee kan doen met de leuke spellen."

Vervolginterview na een gymles

Welk kind vond jij een fijne leerling en waaruit bleek dat, wat deed en wat zei het kind?

"Meiden die vaak bij de gymles zitten te kletsen waren dit keer goed aan het opletten en waren stil bij de uitleg. Ik zorgde ervoor dat de kinderen stil werden door het stilteteken te gebruiken. Ook deden ze goed mee met het spel en haakten niemand af waardoor we gewoon verder konden spelen. Ik heb het spel trefbal makkelijker/moeilijker gemaakt door meer ballen en vrijplaatsen in te brengen."

Welk kind vond je moeilijk en waaruit bleek dat?

"Een paar jongens zijn bijna altijd druk en zeker bij de gymles, dan is het wat chaotischer, de ballen vliegen alle kanten op en er gebeurt dan heel veel. Het is dan ook moeilijker om het spel goed te leiden. Ik moet dan echt aan de buitenkant van de zaal staan anders zie ik niet alles."

Waar ben je het meest trots op wat je tijdens de les gedaan hebt?

"Toen er na de uitleg van de gymmeester een paar kinderen iets nog niet snapt en ik het dan goed kon uitleggen waarna ze het wel snapt."

Wanneer word je blij van het juniorcoach zijn?

"Als ik de kinderen goed uit een discussie kan helpen. Ik laat de kinderen dan even uitpraten en probeer het samen met elkaar op te lossen. En als het spel goed verloopt omdat ik het goed heb uitgelegd." ●

Met dank aan Noor voor het interview



Contact

n.keijser@scodelft.nl

Nick Keijser is vakdocent bewegingsonderwijs en coach dynamische schooldag op basis-school De Waterhof en bij Stichting Christelijk Onderwijs Delft

Website

www.cbsdewaterhof.nl/de-school/leerlijn-bewegend-leren-leren-bewegen





Kan een werkgever een werknemer 1% ziek houden?

Leraar LO James heeft na een motorongeluk zware blessures opgelopen en valt volledig uit voor zijn werk. Na een langdurige periode van arbeidsongeschiktheid en re-integratie komt volledig herstel in zicht. Na een periode van opbouw is James weer vol vertrouwen om al zijn lessen en taken op te pakken, maar de werkgever heeft bedenkingen. Hoe zit de regelgeving hierover in elkaar? | Tekst Team Juridisch KVLO

Stel: Een zieke werknemer is al een jaar ziek maar herstelt na dat jaar volledig. De werkgever wil de werknemer nog voor een paar weken voor 1% (administratief) ziekgemeld houden. Mag dat dan?

104 weken loondoorbetaling

Als een werknemer ziek (arbeidsongeschikt) is uitgevallen, dan moet de werkgever gedurende de ziekte het loon doorbetalen. Een ziekteperiode waarin het loon moet worden doorbetaald, duurt in beginsel maximaal 104 weken. Het eerste jaar ontvang je 100% loon, in het tweede jaar ontvang je 70% loon voor de uren waarvoor je nog arbeidsongeschikt bent. Als de werknemer beter is (volledig hersteld) en binnen 4 weken opnieuw ziek uitvalt, dan worden de ziekteperiodes bij elkaar opgeteld. Dat geldt dan als dezelfde, dus als één ziekteperiode.

De draaideur

Stel dat de werknemer ziek is, meer dan vier weken hersteld is en dan weer ziek uitvalt, dan gaat een nieuwe ziekteperiode in. Ook als de werknemer weer met dezelfde klachten uitvalt. Het gevolg voor de werkgever is dat hij dan opnieuw gedurende maximaal 104 weken het loon moet doorbetalen.

Ziek houden

Een oplossing die hiervoor vaak wordt toegepast: de werknemer 'administratief ziek' houden. Een werknemer staat dan nog vaak in de administratie voor 1% of enkele procenten ziekgemeld. Recent heeft het

Gerechtshof Arnhem-Leeuwarden, in navolging van eerdere rechtspraak, echter wederom geoordeeld dat deze oplossing arbeidsrechtelijk niet door de beugel kan. Op die wijze kan de werkgever namelijk zelf bepalen of sprake is van een periode van meer dan vier weken van herstel en dus het ontstaan van een nieuwe verplichting tot loondoorbetaling van 104 weken verhinderen. Dat mag niet.

Wat is wel een oplossing?

Het uitgangspunt bij ziekte is dat in eerste instantie de werknemer bepaalt of hij al dan niet (meer) arbeidsongeschikt is. Vervolgens is het aan de werkgever om, op basis van ingewonnen advies van een bedrijfsarts, te beoordelen of een ziek- of hersteldmelding al dan niet wordt geaccepteerd. Als een werkgever twijfelt aan de hersteldmelding van een werknemer of zich zorgen maakt of de werknemer wel volledig geschikt is om zijn werk te hervatten, dan kan de werkgever de hersteldmelding laten toetsen door de bedrijfsarts.

Deskundigenoordeel UWV

Ná de bedrijfsarts, zou het UWV nog een rol kunnen vervullen. Als de bedrijfsarts meent dat de werknemer nog niet hersteld is, dan hoeft de werkgever de hersteldmelding ook niet te accepteren. Als de werknemer het daar niet mee eens is, dan kan de werknemer een second opinion bij een andere bedrijfsarts of een deskundigenoordeel bij UWV aanvragen. Mocht de werkgever het niet eens zijn met of twijfelen aan het oordeel van de bedrijfsarts, dan heeft ook de werkgever de optie om het UWV om advies te vragen. De werkgever kan dan zelf een deskundigenoordeel aanvragen.

Tot slot

Kortom, als de werkgever van James twijfel heeft over zijn volledige hersteldmelding en inzet dan mag de werkgever James *niet* administratief ziekgemeld houden. Bij twijfel moet hij James dan laten oproepen door de bedrijfsarts. Accepteer dus niet een (administratieve) ziekmelding van de werkgever. Maar neem bij vragen over arbeidsongeschiktheid, loondoorbetaling, re-integratie of hersteldmelding contact op met de juristen van de KVLO: juristen@kvlo.nl



SCHOLING

LO en sporttweedaagse op 23 november en DSO 24 november in Zwolle

De KVLO organiseert in samenwerking met Hogeschool Windesheim een tweedaagse studiedag in Zwolle! De eerste dag zal in het teken staan van (praktisch) bewegen in en om de school en de tweede dag zal ingevuld worden door de Dag van het Sportonderzoek! Om alle thema's en beide dagen aan elkaar te verbinden zal er in de avond van 23 november een informeel avondprogramma worden georganiseerd.

Verandering opzet studiedagen

Jarenlang heeft de KVLO een studiedagen-programma gedraaid waarin ieder schooljaar een studiedag voor het po, voor het vo en voor het so/praktijkonderwijs werd gegeven. We hebben besloten dat we dit anders gaan doen: studiedagen waarin ontmoeting van alle professionals in en om de school, brede kennisdeling, aandacht voor gezamenlijke thema's centraal staan.

De studiedag is voor alle beweegprofessionals betrokken bij beter en méér leren bewegen voor kinderen van 4 tot 18 jaar. In het programma is aandacht voor alle onderwijstypen, leeftijden en uiteraard het bewegen in en om school.

Thema's die aan bod komen zijn onder andere het bewegingsonderwijs, het bewegend leren, het buiten bewegen en het naschools beweegaanbod. Tijdens de studiedagen gaan we in op actuele onderwerpen, waarbij we samen gaan doen, ervaren en inspireren. Workshops draaien om zowel kennisdeling als om het bieden van handvatten die je morgen meteen in je werk kan toepassen.

Ben je geïnteresseerd?

Noteer vast in de agenda

- 23 en 24 november: De LO- en sporttweedaagse in Zwolle
- 19 april: studiedag en verkiezing Sportiefste vo/vso school in Den Haag

Workshop 'Waar ligt de grens' in Zeist

Donderdag 6 oktober 2022 van 15.30 – 17.30 uur

Voor LO-docenten die te maken krijgen met grensoverschrijdend gedrag.

We praten er liever niet over, maar het is de realiteit voor veel LO-docenten: het meemaken van grensoverschrijdend gedrag, een klacht krijgen over ongewenst gedrag, of voor pedo worden uitgemaakt op sociale media. Het beschadigt je zelfbeeld en je werkplezier. Hoe herstel je hiervan en hoe verbeter je de veiligheid in contact met leerlingen en collega's? In deze workshop is ruimte voor uitwisseling, bewustwording en het leren van competenties m.b.t. seksuele integriteit om de sociale veiligheid op je werkplek te herstellen.

Kosten

€ 60,- voor KVLO-leden, € 75,- voor niet-leden

Cursus 'Van start met LO2' in Zeist

Maandag 7 november 2022 van 15.00 – 20.00 uur

De cursus is bedoeld voor docenten die willen starten met het aanbieden van het examenvak LO2 op vmbo. In deze cursus wordt stapsgewijs gewerkt naar het fundament voor een vakwerkplan voor LO2. Het doel is dat er aan het eind van de cursusdag een basis ligt voor het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) en vakwerkplan LO2.

Kosten

€ 135,- voor KVLO-leden, € 190,- voor niet-leden

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

Op de webkalender vind je scholingen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.



<https://www.kvlo.nl/kalender>

Scholing

Kijk op onze website voor meer informatie omtrent kosten en inschrijven.



Speciale vmbo-editie verkiezing Sportiefste School van Nederland!

In schooljaar 2022-2023 organiseert de KVLO in samenwerking met NOC*NSF, Special Heroes Nederland en Kenniscentrum Sport en Bewegen een speciale vmbo-editie van de verkiezing 'Sportiefste VO-school van Nederland'. We gaan dus op zoek naar vmbo-scholen en scholengemeenschappen die innovatief zijn of juist een heel goed en breed aanbod bewegen en sport hebben om hun vmbo-leerlingen meer/beter te laten bewegen en sporten én een actieve leefstijl te laten ontwikkelen.

Er is gekozen voor een vmbo-editie, omdat deze leerlingen vaak achterblijven in sport- en beweeggedrag ten opzichte van andere jongeren in het voortgezet onderwijs. Daarom gaan we op zoek naar voorbeeldscholen die juist voor die doelgroep het verschil maken. En natuurlijk gaan we ook weer op zoek naar de 'Sportiefste VSO-school van Nederland'!

Inschrijven kan tot 1 december 2022. Kijk voor meer informatie en inspiratie op



www.kvlo.nl/sportiefsteschool

Tekort sportaccommodaties brengt bewegingsonderwijs po in gedrang

Gemeenten lopen achter bij hun opgave om basisscholen in staat te stellen de leerlingen elke week twee keer 45 minuten te laten gymmen. Vanaf het schooljaar 2023-2024 is dat wettelijk verplicht voor scholen in het primair onderwijs en de gemeente moet daarbij zorgen voor voldoende accommodaties. Dit blijkt uit onderzoek onder gemeentebesturen dat het Mulier Instituut in opdracht van Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) heeft uitgevoerd.

Scholen voor primair onderwijs worden met ingang van het schooljaar 2023-2024 verplicht twee lesuren van in totaal 90 minuten bewegingsonderwijs per week te verzorgen. Gemeenten zijn wettelijk verantwoordelijk te zorgen voor voldoende voorzieningen. Uit het onderzoek blijkt echter dat in een derde van de gemeenten onvoldoende gymnastieklokalen aanwezig zijn of dat de spreiding van de gymnastieklokalen onvoldoende is en leerlingen daardoor een ongewenst grote afstand moeten afleggen. Dat is vooral zo in de (zeer) sterk stedelijke gemeenten. Ook blijkt een groot deel van de beschikbare sportaccommodaties niet te voldoen aan de netto-vloeroppervlakte zoals opgenomen in de Modelverordening Huisvesting Onderwijs van Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG).

In memoriam

Op 14 juni 2022 is oud-directeur van het verenigingsbureau KVLO **Harry Berkhoff** overleden. Vanaf 1959 heeft Harry veel voor de KVLO betekend, zowel in de afdeling De IJsselstreek, als op het bureau van de KVLO in Zeist en ook buiten de KVLO bij CMHF. Wij zijn Harry zeer dankbaar voor alles wat hij heeft bijgedragen aan onze vereniging en aan het vak lichamelijke opvoeding.

Op 4 augustus jl. overleed **Paul De Knop**. Hij was van 1997 tot 2008 bijzonder hoogleraar 'Maatschappelijke, beleidsmatige en didactische aspecten van sport en lichamelijke opvoeding in Nederland' aan de Universiteit van Tilburg. Paul de Knop was tevens gewoon hoogleraar aan de Faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie van de Vrije Universiteit Brussel. Hij werd na zijn tijd in Nederland rector van 'zijn' VUB. Bijzonder hoogleraar Paul De Knop gaf een belangrijke impuls aan de ontwikkeling van het onderzoek naar sport en lichamelijke opvoeding in ons land. Wij mogen dankbaar zijn dat hij hier een tijdlang was.

Bekijk ook het bericht op de VRT-site:



bit.ly/3AEnljx

Skikamp zoals leerlingen het willen

Skiland organiseert voor scholen en groepen al ruim 20 jaar de leukste skikampen met goed opgeleide CREW-Members.

- * Compleet en voordelig kamp, waarbij alles draait om de leerling
- * Ruime annuleringsmogelijkheden ivm corona
- * Nieuwe accommodaties in Italië, Frankrijk en Oostenrijk

Meer weten?

Kijk op skikamp.nl of mail naar info@skikamp.nl voor een vrijblijvende offerte.

skikamp.nl @SkilandNL



KVLO ONLINE

Ga naar **kvlo.nl** voor:

- **Ledenportaal Mijn KVLO**
- **Nieuwsbrief en Nieuwsitems**
KVLO communicatie verstuurt iedere (school)week de digitale nieuwsbrief Goed Leren Bewegen.
- **LO Magazine**
Verschijnt ook digitaal met aanklikbare links
- **Kennisbank**
(Praktijk)artikelen uit LO Magazine verschijnen ook op de Kennisbank
- **Hulp en advies**
- **Scholing**

- **Websites**
canonlo.nl
impulsbewegingsonderwijs.nl
janlutingfonds.nl
kvloberoepsprofiel.nl
lerenbewegenmeten.nl
olympicmoves.nl

kvlo.nl/sportiefsteschool



Scan de
QR-code
om naar
kvlo.nl
te gaan



Wist je dat?



Opbouw van verlof tijdens
arbeidsongeschiktheid

TOPIC VOLGENDE NUMMER

**Breed motorisch
leren**

Mery Graal

is een vrouw van onbestemde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

Burn-out

Tjee wat is het warm geweest in onze vakantie. De stoppen sloegen eruit toen ik de pas geïnstalleerde airco drie dagen achterelkaar had draaien. Tja wel een luxe. En dat dat veel voor je voetafdruk doet, is wat je meteen te horen krijgt door vrienden en bekenden. Dat zijn bij mij vrijwel allemaal onderwijsmensen. Die denken na over dat soort zaken. Kortom deze burn-out heeft me aan het denken gezet.

Over burn-out gesproken. Het valt me op dat er na corona weer een golf geweest is van collega's die het niet meer trokken en zich ziek moesten melden. Oorzaken daarvoor zijn divers. Een ding staat vast: wij onderwijsmensen gaan te lang door. We (h)erkennen de signalen van ons lichaam (en vaak ook onze omgeving) niet of kiezen er bewust voor ze te negeren. Want we willen niet zielig gevonden worden of we moeten ons niet aanstellen of ik kan mijn collega's toch niet in de steek laten? We zoeken allerlei argumenten om niet ziek te hoeven zijn.

Los daarvan is er ook nog de druk van boven. Ik sprak een collega die bij haar leidinggevende had aangegeven dat ze het zwaar had. Er werd luchtig overheen gesproken. Ze moest maar aan collega's vragen haar wat uit de wind te houden. Ze modderde nog een tijdje door tot haar lichaam via knallende hoofdpijn en haar hersens via agitatie naar de omgeving aangaven dat het genoeg was. Wel een dualistische gedachte maar ik weet even geen betere methode het te zeggen. Met de Arboarts is toen een traject ontworpen om een redelijke terugkeer mogelijk te maken. Daar gingen maanden overheen.

In de tussentijd werd door een bepaald lid van de schoolleiding om de paar weken naast de vraag hoe het ging ook gevraagd hoelang het nog ging duren. Als je weet dat dergelijke vragen helemaal niet mogen worden gesteld, is je antwoord simpel. Als je dat niet weet, voel je je vreselijk onder druk gezet zonder dat je de mogelijkheid hebt

hieraan iets te doen. Daarom is het altijd handig lid te zijn van een vakorganisatie die je kan helpen met deze materie.

De mensen die dit soort vragen stellen aan zieke werknemers zijn ook onderwijsmensen. Aan de ene kant krijg je te horen dat je moet oppassen dat je voetafdruk wel heel erg groot wordt van een airco en geven ze je een waarschuwend vingertje; aan de andere kant stellen ze het draaiend houden van de organisatie boven het welzijn van de collega. Is dit een gemis aan empathisch vermogen of gebeurt er iets met je mindset als je een leidinggevende functie krijgt binnen een schoolorganisatie? Ja ik heb heel wat liggen nadenken terwijl ik in de zon lag.

Overigens heb ik een heerlijke en ook actieve vakantie gehad waarin ik niet heb gevlogen. We waren in Nederland en dat scheelt toch weer een hoop stikstofuitstoot. Dus heb ik daarmee weer een teenlengte voorsprong op collega's die naar het buitenland, al dan niet met het vliegtuig, zijn geweest. Daardoor heb ik toch een minder slecht gevoel als ik mijn airco gebruik. Een relaxt schooljaar gewenst. ●

Mery Graal

BONUS

TER DISCUSSIE

Bestaat de heilige graal in een gezonde leefstijl?

Als docenten bewegingsonderwijs krijgen wij allen met de paplepel ingegoten dat bewegen enorm belangrijk is, zowel in (motorische) ontwikkeling van het kind als het onderhouden van het lijf naarmate volwassenheid is bereikt. Het staat natuurlijk niet ter discussie dat bewegen (of liever gezegd: voorkomen van teveel stilzitten) belangrijk is. Met dit artikel wil ik graag de aandacht vestigen op kennis over emotieregulatie die wij (over het algemeen) niet (op deze wijze) meekrijgen tijdens onze opleiding maar die wel eens van groot belang kunnen zijn bij een allesomvattende gezonde leefstijl. | Tekst Jennifer Nuij

Het doel van dit artikel is, net als eerdere artikelen die ik schreef over dit onderwerp, de knuppel in het hoenderhok gooien. De boel even lekker wakker schudden. De discussie open gooien. De aandacht richten op andere dingen dan bewegen die mijns inziens ook een belangrijk onderdeel vormen van kennis die kan leiden tot gezondheid. In de volgende paragrafen zal ik een aantal (gezondheids)balletjes opgooien die op het eerste oog allemaal los van elkaar lijken te staan. Maar vergis je niet, dat is zeker niet het geval. Daarna zal ik een terugkeren naar het belang van bewegingsonderwijs.

(Jeugd)trauma als onderliggende oorzaak van gezondheidsproblematiek

Heb je wel eens gehoord van Gabor Maté? Hij is een Hongaars-Amerikaans (gepensioneerde) arts die zich heeft gespecialiseerd in (jeugd)trauma en verslaving. Hij besloot zich tijdens zijn werk als arts hierin te gaan verdiepen en besloot deze kennis op te schrijven.

Maté schreef verschillende boeken over deze onderwerpen en maakte tevens een documentaire: *Wisdom of trauma*.

In zijn boek *When the body says no* beschrijft Maté hoe hij als arts met zijn eigen patiënten in gesprek ging en steeds weer tot de conclusie kwam dat



Lichaam en geest zijn niet te scheiden en zij beïnvloeden elkaar op veel diepere wijze

bepaalde ziektes, zoals ALS of zelfs borst- en longkanker, zich ontwikkelde bij mensen die van jongs af aan een ongezond patroon van emotieregulatie hadden ontwikkeld. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld: geen 'nee' kunnen zeggen, niet om hulp kunnen vragen, zichzelf wegcijferen, niet met boosheid of verdriet om kunnen (wegstoppen), et cetera.

In het verlengde hiervan is de TED-talk van Nadine Burke Harris over jeugdtrauma's (in het Engels ACE's genoemd: *adverse childhood experiences*) een aanrader! Interessante gedachten, nietwaar? Houd dit even vast. Ik kom er later op terug.

De onterechte scheiding van lichaam en geest (tk)
Stel je nu eens voor dat je fysieke klachten ervaart. Het kan zijn dat je last hebt van opstoppingen, rugklachten, vermoeidheid of hoofdpijn. Misschien zelfs in combinatie met mentale klachten: angstig, neerslachtig, hyperactief, noem maar op. Dan ga je op zoek naar ondersteuning die je kan helpen bij het wegnemen van je klachten want het is helemaal niet leuk om last te hebben van je klachten. Maar... is dat nu eigenlijk wel 'de' oplossing?

In de westerse geneeskunde is het vanuit historisch oogpunt gebruikelijk dat lichaam en geest gescheiden worden. Als je bij een orthopeed terecht komt, zoals dat bij mijzelf het geval was, met een versleten gewricht, dan zal de orthopeed zich focussen op de 'stand van zaken' rondom dit gewricht en op basis daarvan een voorstel doen om het gewricht, en daarmee de klachten, te behandelen. Zo richt elke specialist, ook bijvoorbeeld een fysiotherapeut, zich op de meest aanwezige klacht. Maar klachten staan niet op zichzelf. Het lichaam en de geest zijn niet te scheiden en zij beïnvloeden elkaar op veel diepere wijze dan wij voor mogelijk kunnen houden.

In oosterse geneeswijzen (Aryuvedisch, Chinees, et cetera), die al duizenden jaren oud zijn, is het uitgangspunt van geneeskunde niet 'ziek zijn' maar juist 'gezond zijn'. Een medicijnman kreeg juist bij goede gezondheid van de dorpelingen veel betaald en bij een zieke populatie weinig. Is dat niet tegengesteld aan het verdienststelsel dat in het Westen gekoppeld is aan 'geneeskunst'?

Op het moment dat iets of iemand jou iets aanprijst 'omdat het je gezond maakt', ongeacht of het een vitaminedepil of shake of medicijn is, dan zou je daar even bij stil moeten staan. Gezondheid zit namelijk niet in het potje. Gezondheid is een *package deal*; een allesomvattende manier van leven die ertoe bijdraagt dat je lijf kan functioneren op de manier zoals het bedacht is. Interessante gedachte, nietwaar? Houd dit even vast. Ik kom er later op terug.

Familiesystemen en systemisch werk

In bovenstaande stukjes heb ik gesproken over fysieke klachten. Het thema in dit artikel is emotieregulatie in relatie

tot gezondheid. In deze paragraaf wil ik een uitstapje maken van de individuele ervaring naar het individu binnen de context van het gezin.

Heb je wel eens ervaren dat een bepaald thema steeds terugkeert in je leven? Bijvoorbeeld dat mensen steeds over jouw grenzen heen gaan, dat je steeds in conflict-situaties terecht komt of dat dingen steeds lijken te mislukken maar dat je er geen grip op krijgt? Heb je wel eens gehoord van systemisch werk of familiesystemen? Lees dan vooral even verder!

Een familiesysteem is de manier waarop gezinsleden, families of bijvoorbeeld organisaties met elkaar verbonden zijn en functioneren door middel van een onzichtbare maar wel voelbare en sturende dynamiek. Deze dynamiek is ongrijpbaar en betreft patronen die vaak terugkerend zijn. Het systeem probeert vaak iets aan het licht te brengen dat aandacht nodig heeft en wanneer het aandachtspunt niet geadresseerd wordt, kan het van generatie op gene-



Uitsluitend jijzelf kan door een verandering van je innerlijke houding je leven in eigen hand nemen en je plek in de fontein aannemen

ratie doorgegeven worden. In elk systeem zitten bepaalde 'wetmatigheden' waaraan voldaan moeten worden. Er tegen vechten heeft geen zin. Dat kost vooral energie en levert nauwelijks iets op. Het doel van het systeem is dat iedereen op zijn of haar eigen plek gaat staan zodat je je eigen leven vrij kunt leiden zonder last te hebben van de onafgedane zaken van een ander.

Kinderen zijn hierbij een heel interessante spiegel van hun ouders: zij weerspiegelen veelal de behoeftes die bij de volwassenen aanwezig zijn. Dat gaat onbewust want kinderen willen dat het goed gaat met hun ouders en zullen er (onbewust) alles aan doen om eventuele onvervulde behoeftes van een behoeftige ouder op te lossen. Dat is een kansloze zaak; een bodemloze put. Het is niet aan het kind om de onvervulde behoeftes van een ouder op te lossen, dat is verantwoordelijkheid van de ouder en van niemand anders. Het is de wél taak van elk individu om te onderzoeken wie hij/zij is, wat hij/zij graag doet en wat het leven van jou wil. Het gaat hier om het richting geven aan invulling van je eigen leven! Niet dat van iemand anders.

Interessante gedachten, nietwaar? Houd dit ook even in je achterhoofd. Dan gaan we in de volgende paragraaf al deze kennis samenvoegen.

Terug naar het onderwijs

Als we nu kijken naar het doel van bewegingsonderwijs dan is dat doel 'beter leren bewegen'. De impact van bewegen op de fysieke en mentale gezondheid is allang bewezen en staat onomstotelijk vast. Het is aan elke docent bewegingsonderwijs de taak om elke bewegings-situatie uitdagend en op maat te maken zodat het kind uitgedaagd wordt maar wel kan slagen en het liefst ook een aantal keuzes heeft waardoor het kind zich 'eigenaar' voelt van het eigen leerproces. Succeservaringen, autonomie en authenticiteit zijn de sleutel!

Maar het mag ook duidelijk zijn dat ik zelf veel meer verwacht van het bewegingsonderwijs dan dit. Als ik naar mijn eigen leven kijk, en ik ben op dit moment zevenendertig, dan kom ik tot de conclusie dat het niet zo belangrijk is wát je doet in het leven, als je maar hebt gekozen omdat het bij jou past. En het leven is veranderlijk, dingen veranderen en vaak genoeg laat je iets achter je waardoor er nieuwe deuren opengaan. Het leven biedt zich, als het waren, aan je aan.

Als wij als mensen in staat zijn om ons eigen innerlijk op nieuwsgierige wijze te bestuderen en onderzoeken, kunnen we niet alleen achterhalen waarom ons lijf aandacht vraagt voor bepaalde (fysieke/mentale) klachten maar kunnen we gaan onderzoeken welke onverwerkte emotie of ervaring daar nu eigenlijk achter zit. Wanneer wij ons 'emotionele zijn' leren begrijpen en accepteren, ontstaat er een pad dat maakt dat we vrij raken van 'overlevingsmechanismen' die getriggerd worden door ervaringen die ons 'ooit' pijn hebben gedaan maar nu nog steeds raken. Je kunt deze onverwerkte ervaringen, die zich letterlijk vastzetten in ons lijf, zien als een waakhond: wanneer er een nieuwe ervaring langskomt, slaat de waakhond aan. Dat zal net zolang gebeuren tot dat we er gehoor aan geven zodat we het onder ogen zien en kunnen accepteren. Dán pas kunnen we vrij zijn op elk niveau. En wat mij betreft kan bewegen dáár een onderdeel van zijn.

Is dat niet iets wat je al je leerlingen toewenst? Is dat niet iets waar wij een bijdragen aan zouden kunnen leveren? Interessante gedachten, nietwaar?



Contact

jen.nuij@gmail.com

Kernwoorden

gezonde leefstijl, emotieregulatie, familiesysteem, overlevingsmechanismen

BONUS

EN VERDER

Geen eigen studenten, wel een eigen school

ROC Noorderpoort werkt aan vitaal burgerschap

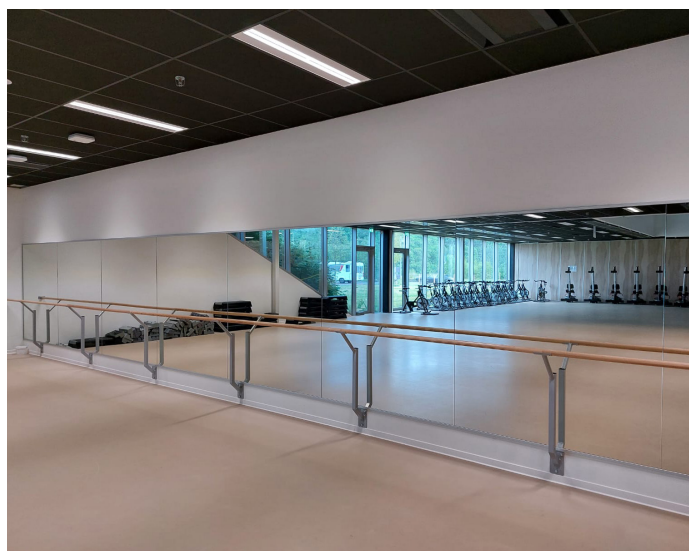
Een uurtje Nederlands, een blokuur programmeren en vervolgens naar het Sportcentrum voor Vitaal Burgerschap. Eenmaal aangekomen bij het sportcentrum Europapark krijg je sportles op basis van je eigen keuze, maar binnen de kaders. Op basis van je eigen sportkeuze kom je klas-overstijgend in aanraking met studenten van andere opleidingen. Mét een divers aanbod aan sport & bewegen. Voor een student op het Noorderpoort is het realiteit. In dit artikel geven we uitleg hoe ROC Noordersport met hun eigen school werk maakt van het vitaal burgerschap van circa 12.000 studenten. | Tekst René Mues

J e leest het goed. Op het ROC Noorderpoort is er één onderwijsteam, schoolgebouw en directie zonder eigen studenten. Met een team van 25 vakdocenten LO en een aantal sportkundigen verzorgt het team Noordersport voor twaalf scholen in de stad Groningen de dimensie vitaal burgerschap. Dagelijks worden er zo'n 50 lessen voor studenten van meer dan 100 verschillende opleidingen verzorgd. Noordersport gebruikt sport, leefstijl, events en innovaties om een vitale gedragsbeïnvloeding bij studenten te creëren. Daarnaast proberen ze als school een maatschappelijke functie te vervullen. In dit artikel nemen we je graag mee op welke wijze ze dat doen.

Sport- & beweegprogramma

Studenten krijgen gedurende hun opleiding in totaal 45 sport- & beweeg lessen. Deze lessen zijn verdeeld over vijf periodes. Bij de meeste opleidingen betekent dat voor studenten dat ze in het eerste jaar drie periodes van tien weken sport hebben. Vervolgens krijgen ze in hun tweede en derde leerjaar nog één periode van tien

weken. Er wordt bij Noordersport een splitsing gemaakt tussen studenten uit het eerste jaar en studenten uit het tweede en derde jaar.



Inhoud periodes & keuzemodules jaar 1				
	Periode 1	Periode 2	Periode 3	Periode 4
Skill centraal	Samenwerking skills	communicatie Skills	kritische-denk Skills	zelfkennis Skills
Level 1	Afspraken & regels maken	Verbale & Nonverbale communicatie	Maken van aanpassingen & problemen herkennen	Stellen & evalueren van doelen
Level 2	Respect & Omgaan met onderlinge verschillen	Actief luisteren en reageren	Fairplay & Normen en waarden	Positief denken & Verantwoordelijkheid nemen
Level 3	Teamrollen & bijdragen aan een groep	Feedback geven & ontvangen	Maken & onderbouwen van keuzes	Stress- & zelf beheersing
Keuzes module 1	Bootcamp	Basketbal	Dans	Bootcamp
	Beachvolleybal	Floorbal	Handbal	American Games
	Vitaal wandelen	Volleybal	Expeditie Robinson	Survivalrun
	Basketbal	Steps	Badminton	Basketbal
	Outdoor	Tafeltennis	Fitness	Beachvolleybal
	Zaalvoetbal	Yoga	Weerbaarheid	Watersport
	Vechtsporten	Fitness	Klimmen	Outdoor
	Dans	Turnen	Freerunning	Vitaal wandelen
	Pilates	21st Century games	Volleybal	Circuittraining
Keuzes module 2	Vechtsporten	Zaalvoetbal	Floorball	Watersport
	Fitness	Kronum	Crossfit	Weerbaarheid
	Dans	Expeditie Robinson	Tafeltennis	Voetbal
	Zaalvoetbal	Bodypump	Freerunning	Vitaal wandelen
	Crossfit	Klimmen	Volleybal	Outdoor
	Expeditie Robinson	Vechtsporten	Vechtsporten	Badminton
	Racketsporten	Bootcamp	Flag-Football	Flag-Football
	Flag-Football	Freerunning	Bodypump	Bodypump
	Beachgames	Flag-Football	HIIT Training	Freerunning

Tabel Inhoud periodes & keuzemodules jaar 1

In het eerste leerjaar krijgen studenten over het algemeen drie periodes sport- & beweglessen. Daarbij wordt er in het eerste jaar gekozen voor een verbredende aanpak. Die verbredende aanpak zit zowel in het sport- & beweeg aanbod als de thema's en vaardigheden waar studenten aan werken. Tijdens alle lessen wordt er gefocust op thema's en vaardigheden die voor de studenten aansluiten op hun beroepspraktijk en een bijdrage leveren aan potentieel vitaal gedrag. Die thema's en vaardigheden zijn verdeeld over de vier periodes van het jaar, zodat studenten een gevarieerd aanbod krijgen. Studenten zullen daarnaast iedere periode kennis maken met nieuwe en unieke sporten.

Iedere tien weken wordt opgedeeld in vier 'blokken'. Een introductieperiode; eerste module ronde; tweede module ronde; en een inhaalweek. De eerste drie weken sporten studenten met hun eigen klas en een vaste docent.

Daarin staat aandacht voor de groepsdynamica voorop. Dat wordt bijvoorbeeld gedaan met lessen 'Expeditie Robinson' waarin winst en verlies als uitgangspunt dienen voor groepsreflectie. Daarna starten twee modulerondes, beide van drie weken lang. Studenten kiezen tijdens de tweede en derde week van de introductieperiode welke sport- & beweeg lessen hun interessant lijkt. Op basis van deze keuze krijgen ze vervolgens twee periodes van drie weken les. Daarin laten we de oorspronkelijke klassenstructuur los.

Gemiddeld zijn er zo'n acht tot tien klassen per lesuur, waardoor studenten vaak ook acht tot tien sport- & beweegkeuzes hebben. De keuzes lopen uiteen, van bal- en teamsporten tot individuele lifestylesporten als yoga & crossfit. Daardoor krijgt Noordersport het voor elkaar om studenten van uiteenlopende studies met elkaar te laten sporten. Het leren omgaan met de onderlinge verschillen

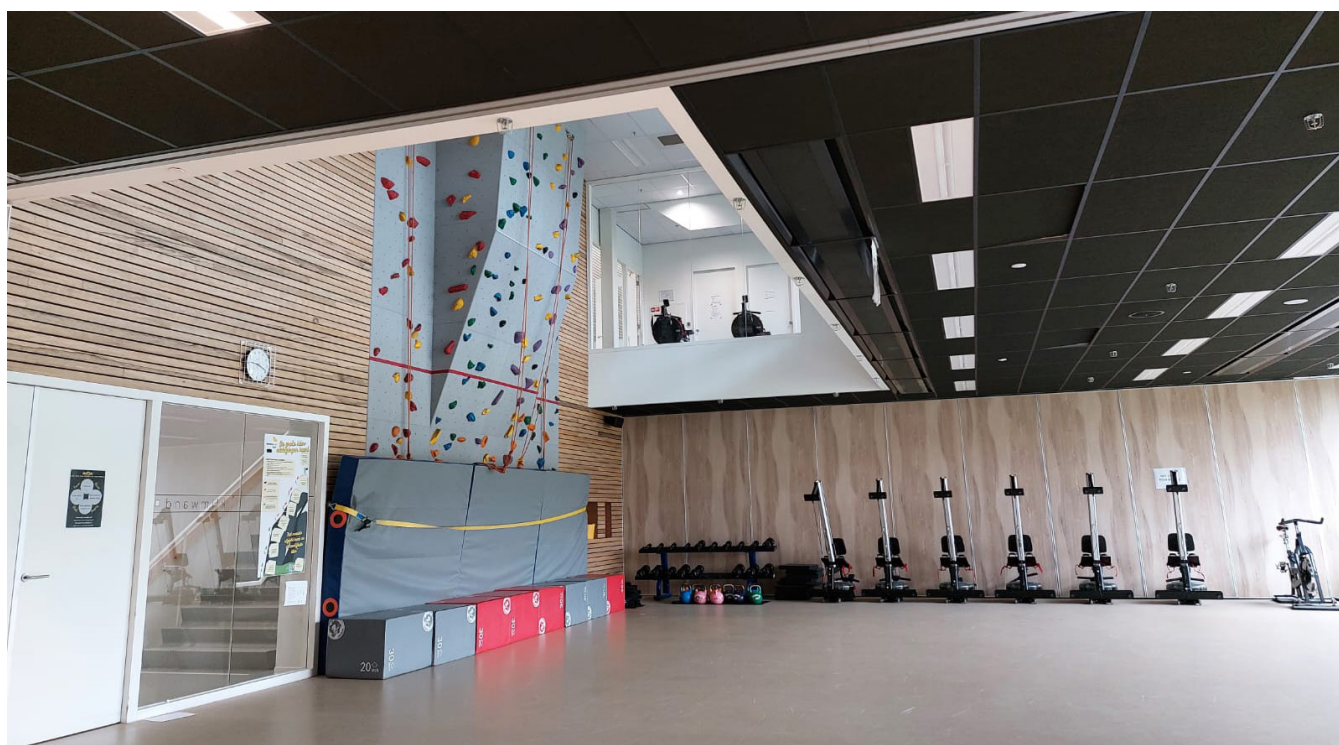
en diversiteit, maar ook het kritisch denken en maken van keuzes is een groot aandachtspunt van het programma van Noordersport.

Tijdens het tweede leerjaar krijgen studenten een vergelijkbare aanpak. Zo zijn de eerste drie weken klassikaal en met hun vaste docent. Daarnaast werken ze vervolgens de weken erna klas overstijgend en komen ze in aanraking met studenten van andere opleidingen. Toch zijn er ook verschillen. Noordersport kiest in plaats van verbreding namelijk voor verdieping. Die verdieping zit voornamelijk in de plaats waar het eerste leerjaar de 'modulerondes' plaatsvinden. Zo wordt er niet voor gekozen om twee losse periodes van drie weken aan te bieden, maar combineren ze deze tot één module van zes lesweken. Daarin maken studenten een keuze uit gezondheidssport (met een blik op fysiologie, fitness, voeding en diëtetiek), wedstrijd sport (met een blik op presteren als team of individu,

omgaan met verlies en fairplay) of recreatiesport (met een blik op eigenaarschap in spellen, het vormgeven en opgang houden van spellen).

Leefstijlprogramma

Alle studenten van Noorderpoort in de stad Groningen volgen tijdens hun studie één periode leefstijl. Het lesprogramma, dat aanvullend op het sport- en beweegprogramma loopt, heeft ook tien lesweken. Van de tien lesweken is de laatste les ingericht om in te halen. Noordersport heeft bewust gekozen om deze lessen te baseren op het model van Positieve Gezondheid. Dit is een effectief model om het gesprek te voeren met studenten. Tijdens de lessen en gesprekken wordt gezondheid in de verschillende pijlers van het Positieve Gezondheidsmodel ontleed, die voor de studenten te begrijpen zijn. Dit is een effectief model om het gesprek te voeren met studenten over thema's die van invloed zijn op gezondheid en welzijn





Tijdens de eerste les wordt er een introductie op de positieve gezondheid gegeven. In deze les vullen de studenten zelf het positieve gezondheid spinnenweb in. Daarna worden in de daarop volgende lessen de thema's Lichaam, Mentaal welbevinden, Dagelijkse leef balans, Sociale omgeving en Zingeving behandeld. Er is door een werkgroep vanuit Noordersport een methode ontwikkeld, welke vervolgens door de docenten zelf aangepast kan worden. De basis bestaat uit een negental lessen die eerst een introductie les biedt, waarna alle zes de pijlers per les behandeld worden. In de laatste twee weken is er ruimte voor een verdieping op basis van de behoeftes bij de klas. Zo worden de docenten eigenaar van de materie en kunnen ze in gesprek gaan met de studenten. Tegelijkertijd houdt Noordersport daarmee wel een rode draad in de methodiek. Er is in het programma ook ruimte voor verdieping op basis van de interesses in de groep. Zo kan in overleg met de klas een verdiepijngs-les over bijvoorbeeld "Blue Zones" of "Verslaving" gegeven worden.

Er worden tijdens de lessen vooral veel vragen gesteld. "Wat is gezondheid?", "Wat betekent gezondheid voor jou?" en "Waar wordt je blij van?". Vanuit deze vragen ontstaat het gesprek en laten studenten en docenten elkaar de verschillende perspectieven van positieve gezondheid zien. Hierdoor wordt duidelijk dat gezondheid iets ingewikkelds is en voor iedereen iets anders betekent. We hopen daarmee dat studenten genuanceerd en kritisch kunnen nadenken over hun vitaliteit.

Events

Om studenten, medewerkers en partners in de omgeving bewust te maken van vitaliteit zijn er meer kansen dan het onderwijsaanbod. Vanuit Noordersport worden er intern en extern evenementen georganiseerd. Veel van de externe evenementen worden met partners in de omgeving georganiseerd. Zo worden jaarlijks bijvoorbeeld de NK mbo voorrondes voetbal en crossfit samen met het Alfa College georganiseerd. Daarnaast laat het eventsteam met het 'vmbo-toernooi' honderden vierdejaars leerlingen vanuit het vmbo alvast kennis maken met de school van Noordersport en de activiteiten. Daarin is het team altijd op zoek naar interesses en behoeftes van studenten, medewerkers en partners. Daarmee kunnen ze inspelen op de

intrinsieke motivatie om deel te nemen aan vitaliteitsevents. Jaarlijks terugkerend is het evenement 'Maand van de vitaliteit'. Daar organiseert Noordersport een maand lang twee events per week. Dat zijn sport- of beweegthema's, maar ook leefstijlthema's zoals mindfulness. Deze zijn open voor deelname voor studenten, medewerkers en andere partners. Zo probeert Noordersport ook naast de 'corebusiness' onderwijs, mensen nog vitaler te maken en het vitale hart van Noorderpoort te worden!

Innovaties

De afgelopen jaren is er intensief samen gewerkt met maatschappelijke partners om een innovatie werkplaats (IWP) te ontwerpen. Daaruit is de IWP 'Vitaal mbo' ontstaan, waar gewerkt wordt aan verschillende innovaties voor een vitaler mbo. De vier partners die jaarlijks een actieve bijdrage leveren aan het IWP zijn Noorderpoort, Hanzehogeschool Groningen, Alfa College en Huis van de sport Groningen. Deze partners leveren allen financiering; in de vorm van formatie of bijvoorbeeld faciliteiten. Vervolgens sluiten er ook studenten van bacheloropleidingen (alo, Sportkunde) en masteropleidingen (Sport- en bewegingsonderwijs, Talentontwikkeling en diversiteit) aan. Gezamenlijk proberen de betrokkenen in deze IWP te werken aan de vitaliteit van het mbo in de gehele regio Groningen.

Eén van de innovaties die vanuit het IWP bij Noordersport draait is FitCoach. In het programma FitCoach vangt Noordersport studenten op die een afstand hebben tot het reguliere onderwijsaanbod van Noordersport. FitCoach biedt persoonlijke begeleiding waarbij elke student de kans geboden wordt te werken aan vitaliteit. Dat wordt bijvoorbeeld gedaan door één op één te sporten. Lukt dit niet op het gebied van sport en bewegen dan kunnen de andere thema's van positieve gezondheid handvaten bieden bij het stellen van persoonlijke doelen. Centraal in deze aanpak is de methodiek die we na meerjarig onderzoek hebben ontwikkeld; in overleg met de student gepaste en toemennende zelfregulatie aanbieden. Deze studenten krijgen een intensievere begeleiding en kunnen daardoor toch op aangepast wijze bewegen. Daarnaast is er aandacht voor achterliggende (probleem-)factoren en is er een methodiek ontwikkeld die de autonomie bij de student legt. Zo zorgt Noordersport ervoor dat letterlijk en figuurlijk niemand aan de kant staat en er aandacht is voor iedereen.



Contact

r.mues@noorderpoort.nl

René Mues is docent aan
Noordersport Europapark &
Keuzedeel VeVa

Foto's

René Mues

Kernwoorden

vitaal burgerschap, leefstijl programma, mbo sport & beweegprogramma

BONUS

EN VERDER

Makathon mbo-hbo

Op 11 maart 2022 vond een makathon plaats op een fraaie locatie in Haarlem. Het was de vierde en ook afsluitende in een reeks georganiseerd door CIOS Haarlem Hoofddorp. Om te duiden wat een makathon is, eerst een definitie. Het is een evenement waarin multidisciplinaire teams van studenten en medewerkers uit, hier, mbo en hbo werken aan een actuele uitdaging. De actuele uitdaging is: een oplossing vinden om de aansluiting tussen mbo en hbo te verbeteren. Het blijkt voor veel mbo-studenten moeilijk om uit een werkomgeving waarin ze sterk begeleid zijn over te stappen naar een waar ze zeer zelfstandig moeten werken. Daarnaast is er de theorie die studenten kan opbreken. | [Tekst Hans Dijkhoff](#)

Uit de voorgaande drie sessies zijn voorstellen gekomen om aan te werken. Deze laatste sessie was erop gericht om op basis daarvan tot oplossingen te komen. Dit werd gedaan in groepen waarin alle geledingen (studenten mbo en hbo en collega's mbo en hbo) vertegenwoordigd waren. Iedere groep presenteerde de uitkomsten aan de anderen.

Voorgaande sessies

Om niet te verzanden in weer te kijken wat er allemaal schort, zijn de opbrengsten van de vorige sessies het uitgangspunt geweest om mee te werken. Het gaat om leren lezen van teksten, het maken van verslagen, plannen, organiseren en het krijgen van autonomie.

Inspiratiesessie

Voorafgaand aan de ronde in groepen kregen de deelnemers een inspiratiesessie van Larissa Kapnissakis. Van oorsprong uit de huiswerkbegeleiding is ze nu onder andere oprichter en eigenaar van Succesvol Leren. Ze geeft sessies. In deze ging het over effectieve leertekniken. Als je die als basis neemt dan kun je met een aantal van de te verbeteren punten voor de aansluiting mbo-hbo meteen uit de voeten. Met allerlei feiten, onderbouwd door onderzoek, hield ze ons voor dat veel van wat we doen om te leren uiterst improductief is.



Met wat de hersenen aan info binnenkrijgen per uur kun je 174 kranten vullen. En als je bedenkt dat we rond de 200 woorden per minuut lezen, maar er zo'n 1400 per minuut door ons hoofd gaan, gaat er een hoop informatie verloren. De curve van vergeten kwam voorbij en je mindset. Het ging erover dat talent hebben leuk is maar als je geen inzet toont en geen strategie hebt, je aan dat talent ook niet veel hebt.

Samen namen we een effectievere methode door om te leren. Anders dan samenvatten moet het gaan om begrip en toepassen van de kennis en dan het liefst op

je eigen manier. Een student vatte het als volgt samen: "Ik heb ontdekt dat leren leuk mag zijn en dat er strategieën zijn om effectiever te leren. Die moet ik voor mezelf gaan ontdekken."

Groepen

Dat wetende, werd uiteengegaan in groepjes. De werkwijze was simpel. Eerst zelf punten opschrijven die jij denkt dat belangrijk zijn om de doelen te behalen, dat delen met je groep en dan een volgorde bepalen.

In de volgende ronde werken aan de oplossingen waarbij opviel dat de inbreng van de studenten groot was. Er werd enthousiast gediscussieerd. Zij zijn de ervaringsdeskundigen. Sommige oplossingen waren gedetailleerd uitgewerkt, andere meer algemeen van aard.

Op de HvA is inmiddels een groep samengesteld die kijkt hoe de begeleiding van de mbo-instromer moet zijn.

Conclusies

Waar het mbo en het hbo mee verder moeten is dat er meer dezelfde taal moet worden gesproken. Het mbo moet eerder beginnen met loslaten van de studenten (en daarvoor wel de nodige hulpmiddelen aanreiken). Het hbo dient zich vooral in het begin te richten op begeleiding/monitoren van de instromers zodat de overgang van aan de hand naar zelfstandig vloeiender verloopt.

Gedurende de afsluitende borrel werd algemeen geconcludeerd dat dit een zinvolle dag was. De samenwerking

tussen mbo en hbo moet zeker op een of andere wijze worden gecontinueerd.

Aan het eind mocht iedereen nog opschrijven wat hij/zij aan deze dag overhield. Hieronder een overzicht.

Dank aan de organisatoren Lise Moolenaar, Kim Kop en Reineke Barentsen van het Nova College



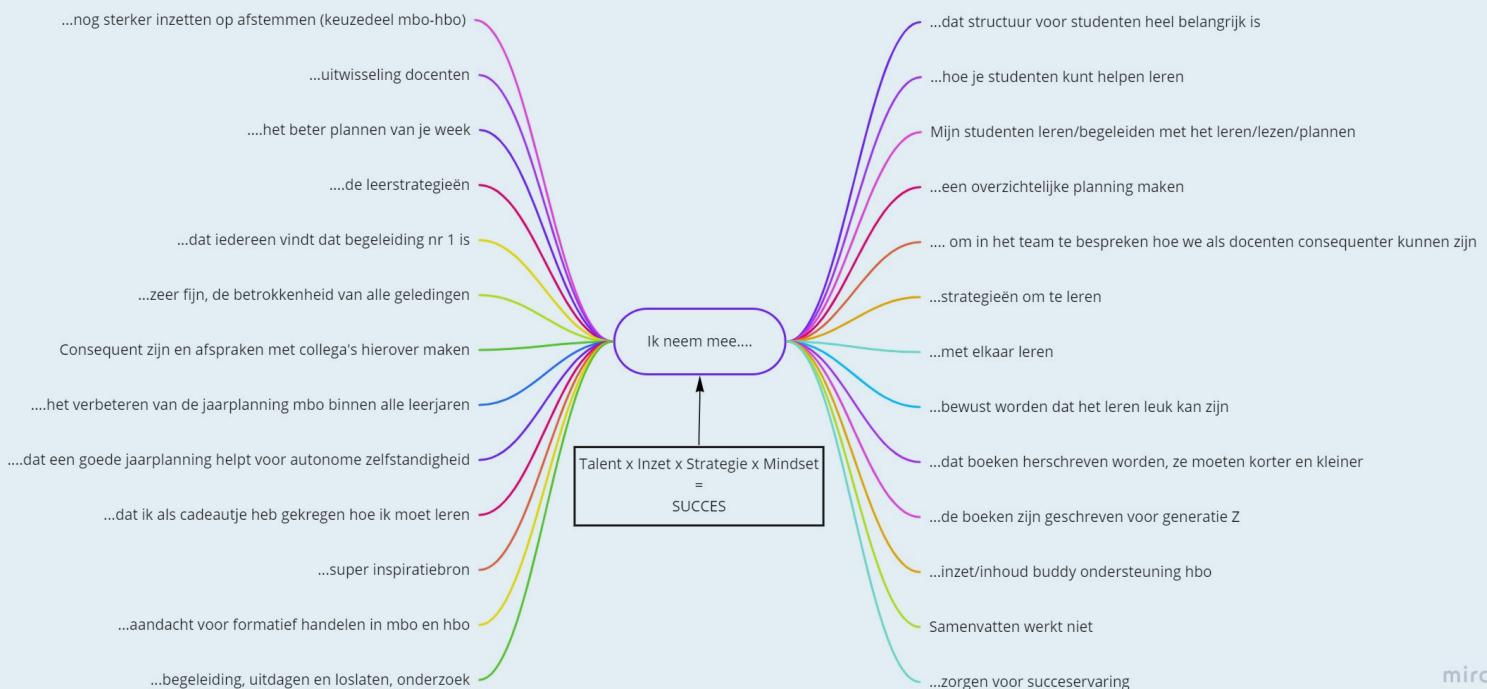
Contact

h.dijkhoff@hva.nl

Hans Dijkhoff is begeleider van het leren op de werkplek op ALO Amsterdam en nam deel aan deze makathon.

Kernwoorden

aansluiting mbo-hbo, effectieve leertechnieken, leerstrategie



BONUS

EN VERDER

Zelfregulatie in het vmbo. Hoe doe ik dat? (2)

Co-regulatie als ondersteuning voor zelfregulatie in LO

Het ontwikkelen van zelfregulatie kan leiden tot betere leerresultaten en een gezondere leefstijl. In het vmbo lijkt de docent handen te kort te komen om iedere leerling hier voldoende in te begeleiden. Co-regulatie heeft de potentie, door leerlingen te laten samenwerken, om de nodige ondersteuning te bieden voor een beter ontwikkelde zelfregulatie in de les LO. | Tekst Robbert-Jan Doomen

Inleiding

In het KVLO-artikel Zelfregulatie door co-regulatie in de les LO (bonusartikel bij LO Magazine 5, 2022) wordt onderzoek besproken waarin zelfregulatie kan worden ontwikkeld door co-regulatie binnen het samenwerkend leren in de les LO. Hoewel het artikel vooral een inzicht geeft in het verbeteren van de zelfbeoordeling (reflectievaardigheid) van de leerling, is het nog onduidelijk hoe co-regulatie er in de les LO uit ziet: Wat is het samenwerkend leren? Wat is de rol van co-regulatie hierin? En met name: Hoe pas ik dit allemaal toe in de lessen? Dit artikel laat een voorbeeld zien van co-regulatie in de les LO op het vmbo.

Co-regulatie in het samenwerkend leren

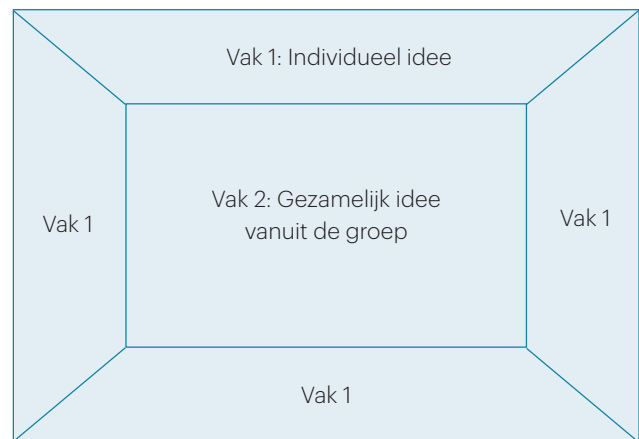
Het samenwerkend leren is een werkvorm waarin kleine teams samenwerken aan leeractiviteiten met een gezamenlijk doel. Naast het samenwerken aan

de leerstof focussen de leerlingen zich ook op elkaars leerproces. Hier speelt co-regulatie een belangrijke rol in. Co-regulatie zet de leerlingen aan om elkaar tijdelijk te ondersteunen in de eigen zelfregulatie (Hadwin, Järvelä, en Miller, 2017). Dit betekent dat de leerlingen elkaar in kleine teams kunnen ondersteunen in het doorlopen van de zelfregulatiefases plannen, monitoren en evalueren met betrekking op de leerstof. In het plannen maken zij met elkaar een (leer)doel en een strategie om deze te behalen. Daarna monitoren ze samen of de strategie naar behoren verloopt en kunnen ze deze eventueel nog aanpassen. Tot slot evalueren ze met elkaar of het (leer)doel is behaald en wat er goed en minder goed is gegaan. Hieruit kunnen eventueel nieuwe leerdoelen ontstaan. Co-regulatie binnen het samenwerkend leren biedt dus een ondersteuning om doelgericht te werken aan de vaardigheden binnen LO.

Placematmethode

Het samenwerkend leren kent verschillende werkvormen. Luttrell en Chambers (2013) omschrijven een aantal werkvormen die eenvoudig in de les LO kunnen worden toegepast. Een werkvorm die zich prima leent voor co-regulatie is de placemat methode. Deze methode maakt gebruik van een placemat (groot vel papier) die midden in het team wordt gelegd (zie figuur 1). De methode bestaat uit drie stappen. Normaal gesproken bestaat de eerste stap uit het noteren van het eigen idee vanuit de individuele leerling in vak 1. De tweede stap is dat ieders idee wordt gedeeld en besproken met het hele team. De laatste stap is door overleg met elkaar te komen tot één gezamenlijk idee. Deze wordt genoteerd in vak 2.

Om de fysieke intensiteit hoog te houden in de les LO is in deze situatie gekozen voor het weglaten van de eerste stap. Op deze manier gaan de leerlingen direct over naar het delen van hun eigen idee zonder dit van tevoren op te schrijven. Ze hebben daarbij overleg om te komen tot de conclusie vanuit het team. Dit schrijven ze dan op in het tweede vak. Daarbij wordt één leerling aangewezen als schrijver, dit stimuleert direct het overleg en interactie tussen de leerlingen in het team. Het is van belang dat iedere teamlid akkoord is met de conclusie vanuit de groep. Het moet niet zo zijn dat teamleden iets bepalen



Figuur 1 Omschrijving placemat methode

waar andere teamleden zich absoluut niet in kunnen vinden. Mogelijk kan dit zorgen voor een discussie tussen leerlingen waarbij de docent sturing geeft waar nodig.

Hulpmiddelen tijdens co-regulatie

Om co-regulatie te structureren wordt er in dit voorbeeld gebruikt gemaakt van een rubric en de daarbij horende opdrachten (regulatievragen). De rubric is van belang voor het verduidelijken van de leerstof. Figuur 2 bevat een voorbeeldrubric bestaande uit de volleybalvaardigheden service en het opvangen van de bal over het net.

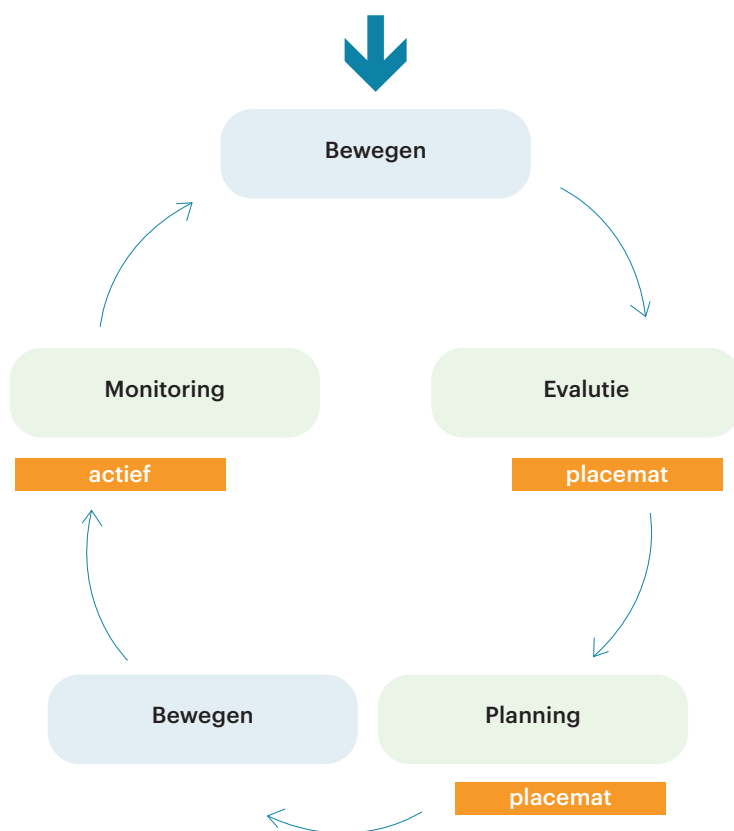
Opdrachtenkaart volleybal				
Niveau:	1	2	3	4
Serveren/ opslaan	Je serveert nog regelmatig in het net of daarvoor.	Je serveert regelmatig over het net. De bal komt daarbij in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal standaard over het net in het veld van de tegenstander.	Je serveert de bal geplaatst over het net in het veld van de tegenstander en kan wisselen in hard of zacht.
Opvangen bal over het net	Je vangt de bal die over het net komt.	Je wisselt af tussen het vangen of het gelijk door spelen naar een medespeler.	Je probeert standaard de bal die over het net komt gelijk door te spelen naar een medespeler.	Je speelt de bal die direct over het net komt geplaatst door naar een medespeler.
Vul de onderstaande opdrachten samen met jouw teamgenoten in op de placemat				
Opdracht 1 (evalueren):	Wat is mijn niveau nu?			
Opdracht 2 (plannen):	Welk niveau wil ik bereiken en wat ga ik daarvoor doen? (kies 1 vaardigheid)			
Opdracht 3 (monitoren):	Lukt het op deze manier of moet ik iets anders doen?			
Opdracht 4 (evalueren) :	Heb ik mijn niveau/ doel behaald? Wat ging er goed en wat kan er nog beter in het vervolg?			

Figuur 2 Rubric met 2 volleybalvaardigheden en regulatieopdrachten

De regulatievragen hebben betrekking op de zelfregulatie van de leerling. Deze vragen zetten de leerling aan tot nadenken over de eigen acties ten opzichte van de volleybalvaardigheden. Zoals eerder besproken zullen de leerlingen dus eerst een eigen idee creëren om dit vervolgens te bespreken met de teamgenoten. Op deze manier lopen ze samen de (zelf)regulatiefases door. Om zo min mogelijk beweegtijd te verliezen, is er gekozen voor maximaal één of twee korte vragen per opdracht. Na overleg noteren ze per vraag voor iedere leerling in het team de overeengekomen antwoorden op de placemat.

In de praktijk

Nu de werkvorm is besproken rest nog één vraag: Hoe kan dit in de les(sen) LO worden toegepast? Hieronder staat als voorbeeld een stappenplan beschreven waaruit is uitgegaan van een lessenreeks volleybal. Figuur 3 geldt als ondersteuning van deze stappen. Hierin staan de groene vlakken voor de zelfregulatiefases. De daaronder gekoppelde oranje vlakken bevatten de werkvormen. De blauwe vlakken staan voor de beweegactiviteiten. De cyclus begint bij de gele pijl. Het één keer doorlopen van een cyclus staat niet per se gelijk aan één les. Afhankelijk van de voortgang kunnen de stappen/fases ook in stukken worden aangeboden en worden verspreid over meerdere lessen.



Figuur 3 Overzicht stappenplan met regulatiefases, werkvormen en beweegactiviteiten

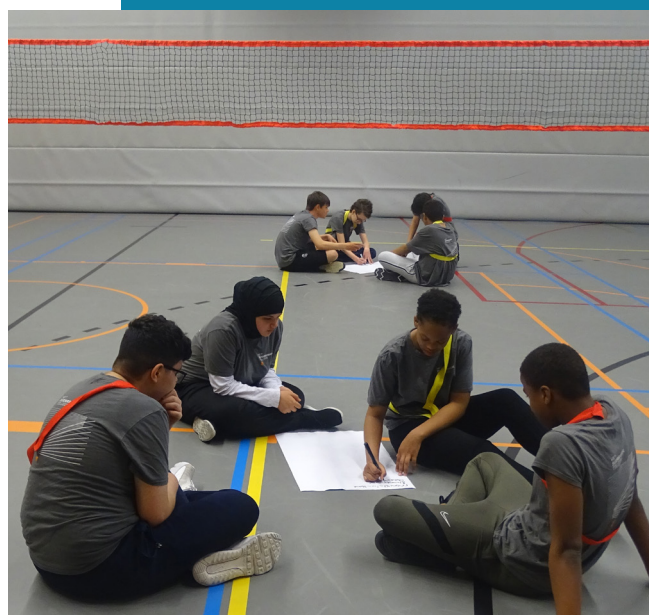


Foto 1 Co-regulatie

Stap 1: Bewegen

De leerlingen beginnen in teams aan een volleybal spelvorm. Dit kan gewoon een spelvorm zijn zoals een 4 tegen 4 of iets dergelijks. Het doel van deze beweegactiviteit is dat leerlingen door het ervaren van het spel inzicht krijgen in hun eigen vaardigheid. De eerste stap bestaat dus vooral uit het veel spelen en ervaren.

Stap 2: Evaluatiefase

De leerlingen gaan met hun team in een cirkel zitten met in het midden de placemat (zie foto 1). Zij starten met een evaluatiefase. De leerlingen moeten eerst een zelfbeoordeling maken, om vervolgens te bepalen waaraan ze gaan werken. Zij beoordelen dus zichzelf op de rubric, dit wordt gedeeld en overlegd met de teamgenoten. Na overleg wordt de eerste opdracht per leerling opgeschreven op de placemat (b.v. een leerling heeft niveau 2 bij het serveren en niveau 3 bij het opvangen van de bal over het net).

Stap 3: Planningsfase

Alle leerlingen hebben nu een beoordeling. De volgende fase is het plannen. Hierin maakt de leerling de keuze tussen de twee vaardigheden in het volleybal. De leerling mag voor zichzelf nu een leerdoel maken (b.v. de leerling staat nu op niveau 2 bij het serveren en wil graag naar niveau 3). Daarbij bedenkt de leerling welke verandering nodig is op dit leerdoel te behalen (b.v. om het leerdoel te behalen moet de leerling zorgen dat hij/ zij de bal standaard over het net serveert in het veld van de tegenstander). De leerling bedenkt dit eerst zelf en kan hierbij dus hulp krijgen van de andere teamleden. Samen zorgen ze voor een antwoord waar iedereen het mee eens is. Het antwoord schrijven ze onder de vorige opdracht op de placemat.

Stap 4: Bewegen

De docent biedt beweegactiviteiten aan waar iedere leerling aan het eigen leerdoel kan werken. In dit geval dienen er oefenvormen aangeboden te worden waaraan ze of aan

de service of aan het opvangen van de bal over het net kunnen werken.

Stap 5: Monitoringsfase/ bewegen

Na een bepaalde speeltijd wordt er kort stilgestaan bij het leerdoel en hoe het nu gaat. Dit doen ze zonder placemat en bestaat uit een zeer kort overleg, dit kan gewoon staand in het veld bijvoorbeeld. Eventuele aanpassingen kunnen ze samen met het team en/of docent doorvoeren. Daarna kan de beweegactiviteit worden hervat.

Stap 6: Bewegen

Bij de laatste stap komen we weer terug bij de beweegactiviteit uit de eerste stap. Bij het uitvoeren van deze spelactiviteit kunnen de leerlingen zien of zij daadwerkelijk een verbetering hebben doorgemaakt en hun leerdoel hebben behaald. Ook hier draait het veel om het spelen en ervaren van de eigen vaardigheid in het volleybalspel.

Stap 7: Evaluatiefase

In de laatste stap is het van belang dat de leerlingen terugblikken op het voorgaand proces. Dit doen ze opnieuw door het maken van een zelfbeoordeling, die vervolgens wordt overlegd met de andere teamleden. De conclusie van opdracht 4 wordt weer genoteerd op de placemat. Hier wordt zichtbaar of de leerlingen hun doel hebben behaald en of ze met behulp van anderen kunnen aangeven hoe dit proces verlopen is (b.v. "Ja, het doel is behaald. Niveau 3 is behaald omdat ik de bal onderhands standaard in het veld van de tegenstander kan serveren"). Afhankelijk van de uitkomst kan er wellicht een nieuw leerdoel ontstaan voor de volgende les (b.v. de volgende les wil ik graag naar niveau 4 of ik wil de volgende les werken aan het opvangen van de bal over het net).

Rol van de docent

Aangezien leerlingen zelf veel doen, heeft de docent meer handen vrij om ondersteuning te bieden aan de teams die dat nodig hebben. Het is hier van belang dat de docent een stap terug doet en ruimte laat voor de teams om de opdrachten zelf op te lossen. Naast het regelen van de materialen zorgt de docent er ook voor dat de leerlingen tijdens de placemat methode elkaar kunnen aankijken en eenvoudig kunnen communiceren. Daarnaast is het bewaken van de

sociale veiligheid zeer belangrijk. Een vriendelijke- en doelgerichte sfeer zorgt hierbij dan ook voor een beter resultaat. Wellicht kost het in eerste instantie meer tijd en moeite om co-regulatie in het samenwerkend leren aan te bieden aan de leerlingen. Het is zowel voor de docent als de leerling vrij nieuw. Voor dit proces moet dan ook de tijd worden genomen. Als leerlingen op termijn beter leren zelf-reguleren hebben zij steeds minder hulp nodig van de medeleerlingen of de docent. Uiteindelijk leert de leerling beter te reflecteren op zichzelf en zelf doelgericht (vervolg)stappen te nemen voor een beter leerproces in LO en daarbuiten.



Bronnen

Doomen, R. J. A. (2022). *Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO. Een quasi-experimenteel onderzoek naar het effect van co-regulatie op zelfregulatie en autonomie*. https://hbo-kennisbank.nl/details/sharekit_fontys:oai:surfsharekit.nl:895a6e66-eb5b-4288-9f7a-ecb09ad14833
 Hadwin, A., Järvelä, S., & Miller, M. (2017). Self-regulation, co-regulation, and shared regulation in collaborative learning environments. *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, 2, 83-103. New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-6>
 Luttrell S., & Chambers F. C. (2013). *Senior Cycle Physical Education Curriculum & Instructional Models*. Dublin: Eprint.ie LTD.

Masterthese Het ontwikkelen van zelfregulatie door co-regulatie in de les LO



bit.ly/3wP7VG3

Contact

robbertjandoomen@gmail.com,
rdoomen@lmc-vo.nl

Robbert-Jan Doomen is docent lichamelijke opvoeding bij het LMC Zuiderpark College en heeft de Masteropleiding Sport- en bewegingsonderwijs (MA) afgerond aan de Fontys Sporthogeschool.

Foto's

Robbert-Jan Doomen

Kernwoorden

co-regulatie, zelfregulatie, samenwerkend leren, placemat methode, vmbo