

Sporten met een beperking

Ervaren en meer bewust worden

Hoe geef je meer bekendheid aan sport- en beweegmogelijkheden voor mensen met een beperking? Toen Ivet Harperink en Jorien Harteman daarover brainstormden, waren ze het al snel eens dat het belangrijk is om iederéén te vertellen over aangepast sporten. Niet alleen mensen met een beperking. Ze gingen meteen van start en ontwikkelden samen een lespakket voor basisscholen in Doesburg. We hopen dat het uiteindelijk op meer plaatsen gebruikt gaat worden. | Jorien Harteman en Ivet Harperink

Jorien werkt voor Uniek Sporten Arnhem, de organisatie die het aanbod van aangepast sporten in beeld brengt en mensen inspireert en helpt om daadwerkelijk te starten. Ze sluit aan bij de overleggen van Doesburg Beweegt en besprak daarbij de

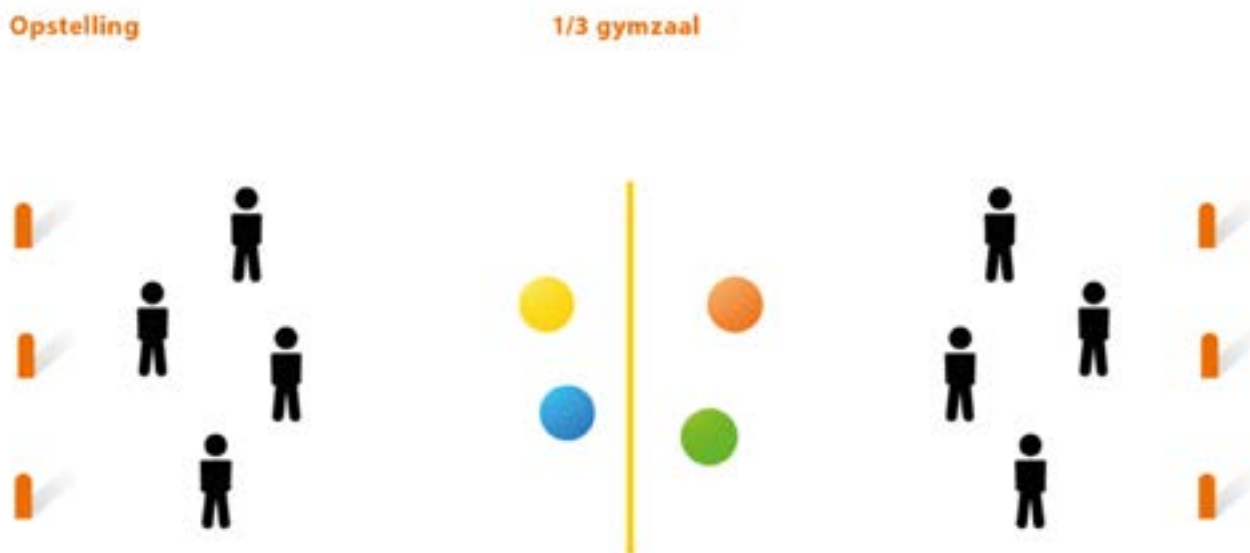
wens om de gehandicaptensport bij iedereen bekender te maken. GSF-buurtsportcoach (Gelderse Sport federatie) Ivet Harperink sprong daar gelijk op in: "Al snel kwamen we op het idee om een lespakket over gehandicaptensport voor de basisschoolleerlingen in te zetten. Na

wat zoekwerk bleek dat dat nog niet bestond en toen zijn we het zelf maar gaan maken!"

Hoe boots je een beperking na?

"We willen dat de kinderen tijdens de gymles ervaren hoe het is om te sporten met een beperking. Dat dit prima kan, maar dat het misschien iets anders-dan-anders is. Een visuele beperking nabootsen is daarbij wat simpeler geregeld. De leerlingen krijgen een blinden bril op en gaan hardlopen. Het hardlopen kan dan op verschillende manieren begeleid worden. Een lichamelijke beperking of autisme nabootsen wordt al lastiger. We hebben dan ook contact opgenomen met MEE (www.mee.nl),

Afbeelding 1 Indeling gymzaal trefbalspel



Afbeelding 2 Regelaanpassing trefbal



een organisatie ter ondersteuning van mensen met een beperking, en met een aantal revalidatiecentra. Samen met hen hebben we besproken hoe je een beperking kan nabootsen en hoe je een dergelijke gymles kan vormgeven. Vervolgens zijn we bij verschillende leveranciers langs geweest om te overleggen of zij materiaal hebben waarmee we deze lessen kunnen realiseren. Uiteindelijk hebben we met MD Sport (sportmateriaal leverancier) uit Apeldoorn een goed gevulde sporttas met sportmateriaal samengesteld, waarbij leerlingen tijdens de reguliere gymles kunnen kennismaken met gehandicaptensport”.

Autisme ervaren

“Vooral de les met autisme was lastig vorm te geven. Maar het was wel een beperking die we graag wilden nabootsen. Je ziet van de buitenkant niets aan mensen met autisme, maar je moet wel degelijk tijdens de sport of gymles rekening houden met deze doelgroep. Daarnaast zijn er heel veel mensen die een vorm van autisme hebben, daarom vonden we het belangrijk dat hier meer bewustwording over kwam.”

Uiteindelijk hebben we ervoor gekozen om de geluidsprikkels na te bootsen. Iemand met autisme hoort tijdens de gymles misschien continu de airco blazen, de basketballen stuiteren, de piepende schoenen op de vloer en het niezen van de gymdocent, waardoor hij of zij moeilijk kan focussen. Iemand zonder autisme kan dat geluid filteren en hoort het

niet meer. We proberen die constante stroom van geluidsprikkels na te bootsen middels een hoofdband vol met belletjes. Omdat het geluid van de belletjes zo dicht bij je oren is, is dit moeilijk weg te filteren. Iemand zonder autisme heeft daardoor opeens ook een constante stroom aan geluidsprikkels. Als de leerlingen gaan trefballen met deze hoofdbanden op, zijn ze sneller afgeleid. Het begint zelfs te irriteren en de leerlingen kunnen zich moeilijker focussen op het trefballen.

Verschillende niveaus per les

We merkten tijdens een aantal proeflessen dat de oudere kinderen wel een moeilijkere oefening konden krijgen. We zijn daarom met verschillende niveaus gaan werken. Als niveau 1 goed gaat, kan je de opdracht wat aanpassen naar niveau 2 of niveau 3. Leerlingen met autisme hebben namelijk moeite met veranderingen en kunnen moeilijk inschatten wat er van hen wordt verwacht. Een opdracht moet dan ook duidelijk en helder worden uitgelegd. Wat gebeurt er als een opdracht niet duidelijk en helder wordt uitgelegd? We hebben dit nagebootst door extra opdrachten toe te voegen. Als er vier leerlingen af zijn en op de bank zitten wordt het spel stilgelegd. De leerlingen die nog in het veld staan mogen een extra opdracht erbij pakken. Alleen deze leerlingen mogen de opdracht lezen. Een voorbeeld van één van deze regels is, dat je pas af bent als je twee keer door de bal wordt geraakt. De leerlingen die op

de bank zitten kennen deze regel nog niet, maar ook voor hen geldt deze regel. We starten dan een nieuw spel trefbal, iedereen mag het veld weer in. Hoe voelt het om als één van de weinigen van de groep de regels van het nieuwe spel niet te begrijpen? Er ontstaan dan situaties waarbij leerlingen het spel niet meer begrijpen. Sommige leerlingen zullen boos worden omdat ze iemand hebben afgeweid, maar die gaat niet op de bank zitten. Dit zijn situaties die je later met de kinderen kan evalueren. Hoe voelt het om het spel niet duidelijk uitgelegd te hebben? Is het dan nog leuk om het spel te spelen? Hoe zouden leerlingen met autisme zich voelen als ze de sportles niet begrijpen?

Meer dan alleen een gymles

In het lessenpakket zitten naast het sport- en spelmateriaal ook leskaarten over hoe je de les vorm kan geven. Hierbij is ervan uitgegaan dat een reguliere gymles is opgesplitst in drie vakken van elk vijftien minuten. Tijdens de gymles kan dus één vak worden ingevuld met een aangepaste sport, de overige twee vakken zijn vrij in te delen. Zo hoeven gymdocenten hun jaarplanning zo min mogelijk aan te passen. Tevens is er een poster toegevoegd die in de klas kan worden opgehangen. (Gym) docenten kunnen aan de hand van een bijgevoegde praatkaart, de les en de beperking nabespreken. De poster kan dan worden ingevuld zodat de leerlingen hier dagelijks even op terug kunnen kijken. Als de leerlingen drie lessen gevolgd hebben, is de poster volledig ingevuld en ontvangen de leerlingen een diploma. Deze nemen ze mee naar huis, waardoor ook thuis het gesprek over sporten en het aangepast sporten op gang komt. Zo proberen we door middel van dit lessenpakket de gehandicaptensport steeds normaler te maken.

Ervaring en bewustwording creëren

Bij de pilot lessen kwamen al leuke verhalen naar voren. Zo vertelt een leerling die de blindenbril droeg opeens na de les dat een ouder

een visuele beperking heeft. Iets wat leerlingen normaal niet zo snel vertellen, werd nu opeens een normaal gespreksonderwerp. Daarnaast begrijpen de leerlingen een beperking beter. Bij een pilot op de ALO ging één van de studenten boos aan de kant zitten tijdens het trefballen met autisme. De docent legde het spel stil en vroeg wat er aan de hand was. De student was gefrustreerd en boos en begreep de andere studenten niet meer. Voor de student was het opeens heel duidelijk hoe autisme kan voelen. Een mooie ervaring voor

deze toekomstige gymdocent, die hierdoor in de toekomst hopelijk de leerlingen met autisme beter begrijpt. Maar ook de kinderen uit groep 8 worden bewuster van een beperking, en wat dat betekent tijdens het sporten. Aan het einde van de les met autisme werd de vraag gesteld "Kan iemand met autisme met jouw sportles meedoen". Eén van de leerlingen zit op basketbal en gaf aan dat het stuiten van de basketballen wel erg afleidt. Ook wedstrijden geven veel prikkels, want een tijdje terug had de tegenpartij grote trommels

meegenomen. Maar de leerlingen komen ook met goede oplossingen om sporten wél mogelijk te maken. Zo werd bedacht om een koptelefoon op te zetten zodat je al die stuiterende ballen niet meer hoort. Maar ook een kleinere groep sporters bij elkaar in de gymzaal vonden ze een goede oplossing om het rustiger te maken.

Op naar nog meer bewustwording!

Naast trefbal met autisme zit er in het lessenpakket materiaal om te (hard) lopen met een visuele beperking en te zitvolleyballen met een lichamelijke beperking. "We willen de leerlingen ervan bewust maken dat er ook met een beperking heel veel mogelijk is," vertelt Jorien. "Door het lessenpakket begrijpen de leerlingen dat mensen met een beperking soms meer begeleiding nodig hebben, dat spelregels aangepast moeten worden of dat er meer rust in de sportles nodig is. Daarom krijgen mensen met een beperking misschien net iets 'anders-dan-anders' een sportles, maar doen uiteindelijk wél gewoon dezelfde sport."

Iedereen kan het pakket aanschaffen via MDSport in Apeldoorn. Je ontvangt daarbij een QR-code met een link naar een website, met nog meer lesideeën over gehandicaptensport! Scan of klik op de QR-code naar het pakket. ●



Contact

J.Harteman@unieksporten.nl

Kernwoord

gehandicaptensport

Afbeelding 3 Les 3 trefbalspel

ANDERS DAN
ANDERS

LES 3

NIVEAU 2

TREFBAL MET AUTISME

OPDRACHT

We spelen vandaag een potje trefbal met een blauwe en een groene bal. Pak de hoofdband met belletjes en maak deze vast aan je hoofd. Maak 2 teams en kies een veld. Zet 6 pionnen, blokjes of paaltjes neer op de achterlijn, 3 achter elk team (zie opstelling).

Het doel van het spel is om bij het andere team alle pionnen om te gooien. Als je door een gegooide bal van het andere team geraakt wordt, ben je af en ga je op de bank zitten. Wanneer er een vangbal gemaakt wordt mag iedereen er weer in van je eigen team. Zitten er in totaal 4 kinderen op de bank (beide teams samen), dan wordt het spel stopgezet. De kinderen die nog in het veld staan, mogen de eerste regel van de stapel kaarten gezamenlijk lezen. De kinderen die op de bank zitten, zien en weten deze regel dus niet! De kaart met de regel wordt weggelegd en iedereen mag weer in het veld. Start een nieuw potje trefbal, maar deze keer met de nieuwe regel. De kinderen die de regel wél weten, mogen de kinderen die de regel niet weten corrigeren, maar **niet** zeggen wat de regel is. Wanneer er weer 4 kinderen op de bank zitten, wordt er weer een nieuwe regel gelezen, maar **vervalt de oude regel**.

DOEL VAN HET SPEL

Kinderen met autisme hebben continu prikkels om zich heen. Deze proberen wij na te bootsen middels het constante geluid van belletjes om je heen. Daarnaast begrijpen kinderen met autisme sommige veranderingen niet zo snel, die moeten duidelijk worden uitgelegd. Hoe voelt het om als één van de weinigen van de groep de regels niet te begrijpen?

Opstelling

ZIE ACHTERZIJDEN VOOR DE REGELS