

In het bewegen de ander zien

In het kader van het topic over professionaliseren hebben we enkele collega's gevraagd hoe zij dat hebben opgepakt. Naar aanleiding van het afscheid van Peter Heij schreef Hazelebach in het Liber Americum voor Heij een stuk waarin hij op zoek ging naar een nieuwe/andere wijze van kijken zodat er 'sociale rechtvaardigheid' ontstaat; je meer met elkaar rekening houdt. En dat is fijn. Hoe kijk je dan? Hoe word je daarin professioneler?

TEKST CHRIS HAZELEBACH

In de beweging de Ander zien' was het thema van het afscheidboek voor de Calo-docent Peter Heij. Peter Heij heeft in zijn proefschrift verduidelijkt hoe vanuit een pedagogisch en filosofisch perspectief het bewegen altijd verbonden is met de ander. Hij pleit voor 'sociale rechtvaardigheid' als overstijgende waarde in het bewegingsonderwijs. Tijdens drie bewegingsactiviteiten heb ik me afgevraagd hoe ik op een sociale wijze naar de ander kan kijken en omgaan.

In het fietsen de ander zien

Al dertig jaar gaan mijn partner en ik op fietsvakantie. Bergop was ze altijd eerder sneller dan ik. Dit jaar was het anders. Het ouder worden (68) gaat een rol spelen als je met volle bepakking van Praag naar Venetië fietst. Ik fiets graag achter haar, omdat het landschap dan mooier is. Het is voor het eerst dat ik ervaar dat ik sneller fiets en dat ik me in moet houden. Ik zie voor het eerst iemand, die moeite heeft om de bergop te fietsen. Ik zie hoe ze op de fiets zit, gebogen armen, hangend op rechts, wanneer ze schakelt. Ik neem waar in welk tempo ze fietst, wanneer ze vertraagt. Voor het eerst ga ik nadenken over hoe moe ze is en of we een extra pauze moeten inlassen. Ik ga twijfelen of ze de fietsvakantie

nog leuk vindt. Maar ik zie ook haar doorzettingsvermogen, haar blijdschap aan de top, haar genieten van het samen onderweg zijn. Het waarderen van verschillen vraagt om het accepteren van alle veranderingen. We bespreken het verschil met de vorige vakanties en vinden gaandeweg een goede verdeling van afstand, tempo en koffiepauze. Tijdens het fietsen zie ik niet alleen haar, maar ook mijn eigen fietsen. Waarom vind ik het lastig om zo langzaam te fietsen. Het eerste wat ik me realiseer is de afstand tussen ons beide. Vroeger

Ik neem waar in welk tempo ze fietst, wanneer ze vertraagt. Voor het eerst ga ik nadenken over hoe moe ze is en of we een extra pauze moeten inlassen

was dat 20 tot 40 meter. Nu rijd ik twee meter achter haar. Hoe is dat voor haar als ik er zo dichtbij ben? Hoe is het voor mij om alles te zien wat ze doet en bij elke vertraging van haar ook direct te vertragen? Het duurt een paar dagen voordat ik een nieuwe afstand (15 meter) gevonden heb, waarbij zij weer een onderdeel is van het prachtige



foto Chris Hazelebach

▲ Partner Chris

uitzicht. Ondertussen zoek ik een manier om langzamer te fietsen. Het eerste wat helpt is om zigzaggend om hoog te gaan, waardoor ik een grotere afstand kan afleggen en daardoor meer tijd nodig heb om boven te komen. Door minder kracht te zetten op de trappers word ik me bewust van de werking van de zwaartekracht. Het gewicht van mijn been zorgt er voor dat de rotatie van de pendalen als vanzelf gaat. Ik ga vooruit zonder dat het kracht kost. Ik krijg door op welk moment tijdens de pedaalslag het zinvol is om wat kracht te gebruiken. Te snel aanzetten heeft weinig effect. Het langzame fietsen geeft mij de kans om nieuwe bewegingsmogelijkheden van het fietsen te ontdekken. Het herinnert mij aan mijn artikel over tijdsmomenten, tempo en richting. Een andere winst van het langzame fietsen is het beter aanschouwen van het landschap. Alle mooie uitzichten komen langzamer voorbij. Dankzij het fietsen van mijn geliefde, kan ik mezelf leren kennen.

In het tennissen de ander zien

Samen met een vriend (68) willen we leren tennissen volgens de didactische principes van het bewegingsonderwijs. Eerst leren soleren:

in je eentje de bal tegen een muur heen en weer spelen. Een rally van minstens 20 keer met de forehand, daarna met de backhand en daarna om beurten forehand en backhand. We kiezen voor kindertennisballen, omdat we dan makkelijker beter worden. Na een 20 minuten gaan we naar elkaar overspelen met twee ballen tegelijk. Eerst drie keer je eigen bal tegen de muur spelen en dan de bal via de muur naar de ander spelen. De beide ballen kruisen elkaar. De kunst is om na de balwissel eerst een gezamenlijk slagtempo te krijgen waarna de bal na drie slagen weer naar de ander moet. Een heerlijke activiteit om te leren

Onze wederzijdse wens is om zo met elkaar te tennissen dat we op een ontspannen manier de bal met een steeds iets hoger tempo langdurig naar elkaar overspelen

afstemmen op het bewegen van de ander. Als we eindeloos lang de rally met een bal kunnen spelen via de muur, mogen we naar de grote baan. Daar beginnen we in het servicevak met de kindertennisbal naar elkaar over te spelen. Een jaar later gaan we voor het eerst met echte tennisballen spelen en proberen we een rally te spelen vanaf de achterlijn. Op den duur merken we dat we soms te ver uit elkaar staan en te hard de bal wegslaan waardoor er geen fijne rally ontstaat. Onze wederzijdse wens is om zo met elkaar te tennissen dat we op een ontspannen manier de bal met een steeds iets hoger tempo langdurig naar elkaar overspelen. Voor het spelen van een rally is het nodig om te focussen op de weg die de bal aflegt. Van het racket gaat de bal over het net, stuit in het veld en wordt weer teruggeslagen. Om de balbaan te verduidelijken zeggen we tik als de ander de bal raakt, tak als de bal stuit en tok als ik zelf de bal weer raak. Als er een herhaald ritme tussen de tik-tak-toks ontstaat dan komt er meer ontspanning in het spel. De baan van de door mij gespeelde bal heeft direct gevolgen voor de mogelijkheden van de ander om de bal weer terug te slaan. Elke balbaan is het gevolg van onze wederzijdse acties. Als de ander de bal niet goed terug kan spelen dan heb ik de



Foto: Leander Vasseur



◀ *Samen tennissen*

▲ *Samen volleyballen*

bal niet goed aangespeeld. De balbaan die de ander slaat is een spiegel van je eigen geslagen balbaan. We weten dat de ander het fijn vindt om de bal weg te slaan als deze na de stuit weer naar beneden gaat en op kniehoogte aan de forehandkant aankomt. De ander heeft dan de meeste tijd om een ontspannen slag uit te voeren. Als het ons lukt zo'n rally tien keer te spelen dan ontstaat als vanzelf de behoefte om de bal wat vlakker en harder te gaan slaan. Het is heerlijk om te ervaren dat de rally versnelt. Dit tennisvoorbeeld maakt duidelijk dat een didactische keuze in de volgorde van bewegingsthema's van belang kan zijn om te leren met elkaar rekening te houden. Te jong beginnen met wedstrijden tegen elkaar, zoals nu gebeurt in de sportcultuur zorgt er niet voor dat de kinderen plezier gaan beleven aan het bewegen. Het is opvallend dat de nieuwe bewegingscultuur van jongeren, zoals de skaters, boarders, circusjongleurs, freerunners, dansers veel minder wedstrijdgericht zijn dan de oude beweegcultuur.

In het volleyballen de ander zien

In het eerste jaar van de Calo spelen de studenten een volleybalspel. De basis van het 'echte' volleybalspel is het retourneren van de bal naar en medespeler. Twee van de drie

mogelijke balcontacten zijn naar een medespeler. Het leren retourneren van de bal is in het vorige voorbeeld al besproken. De kern van de eindvorm volleybal is om de bal in het veld (een liggend doel) van de tegenstander te plaatsen. Voor veel propedeusestudenten is het een opgave om een aangespelde bal over het net te plaatsen in de richting van het andere

Het is opvallend dat de nieuwe bewegingscultuur van jongeren, zoals de skaters, boarders, circusjongleurs, freerunners, dansers veel minder wedstrijdgericht zijn dan de oude beweegcultuur

veld. Zij zijn bij deze scoringsactie niet in staat om de tegenspeler te zien. Ze zijn vooral gefocust op het raken van de aangespelde bal en op het net (niveau 1). De gemiddelde propstudent (niveau 2) kan een redelijk aangespelde bal over het net spelen richting het veld van de tegenpartij en heeft oog voor een blokkerende tegenspeler als verlengstuk van het net. De focus van deze student is vooral gericht op het

hard smashes van de bal. Alleen talentvolle spelers (niveau 3) zijn in staat om bij een scoringsactie rekening te houden met de mogelijkheden van de tegenspelers. Propstudenten die lang op een volleybalvereniging hebben gezeten zijn goed in het hard de bal over het net in het veld plaatsen (hoog niveau 2) maar houden weinig rekening met de mogelijke negatieve gevolgen voor de tegenspelers. De zorg voor een ontwikkeling van de tegenspelers in een spel is een belangrijk verschil tussen sport en onderwijs. In de sport is het normaal dat de betere spelers beter worden ten koste van de zwakke spelers, daar is de wedstrijd/competitie op geordend. Het onderwijs is bedoeld om alle kinderen evenveel ontwikkel-

Eén talentvolle speler op niveau 3 kan er voor zorgen dat alle spelers in een drie-tegen-drie volleybalwedstrijd de gelegenheid krijgen om op hun eigen niveau te spelen

kansen te geven. Dat maakt het wenselijk om wedstrijdverbanden in een onderwijssetting aan te passen vanuit een 'sociaal rechtvaardigheidsprincipe'. De betere speler (hoog niveau 2) die in staat is om eenvoudig te scoren in een volleybalspel kan in een onderwijscontext uitgedaagd worden om de wijze van scoren aan te passen aan de mogelijkheden van de tegenspeler. Daarvoor is het nodig dat de speler ziet (weet) wat de speelkwaliteiten van de verschillende tegenspelers zijn. Een harde smash op een goede tegenspeler is relevanter dan op een zwakke tegenspeler, dan volstaat een minder harde smash waarschijnlijk ook. Een niveau 2-speler wordt beter als die tijdens de scoringsactie kan overwegen hoeveel *energie en risico* er nodig is om tot een score te komen. Deze overweging is nog in het belang van de goede speler en niet in het belang van de tegenspeler. Het onderwijsbelang van gedifferentieerd smashes wordt duidelijk als een tegenstander bang is voor de hard geslagen bal. Als een goede speler kan zien dat een tegenspeler bang is dan kan de blik van de ander al voldoende zijn om te begrijpen dat naar deze speler beter zachter gesmasht kan worden. Mijn wens als opleider is om elke student te leren het tempo

van de smash aan te passen aan de wens van de tegenspeler. Het aanpassen van de smash vanuit een sociaal rechtvaardigheidsprincipe is niet alleen afhankelijk van de speelmogelijkheden van de tegenspelers. Er zijn meer belangen in het spel. Er is een groter algemeen spelbelang voor alle spelers. Een volleybalspel waarbij na een opslag of een rally gescoord wordt heeft een minder spannend spelverloop dan een spel waarbij pas na een lange rally's gescoord wordt. Een talentvolle speler is in staat om aan te voelen wat voor soort smash er nodig is om een spannend spelverloop te creëren. Bijvoorbeeld in het begin van de rally is het prettig als de eerste smash niet te hard is, waardoor de tegenpartij ook een kans krijgt om te smashes. Hoe langer de rally duurt hoe harder de smash kan worden. Hierdoor is de kans groter dat meer spelers daadwerkelijk de bal krijgen. Een goede speler kan zien dat het voor het spelplezier van een bepaalde tegenspeler het belangrijk is dat deze een speelbare bal krijgt zodat er een succeservaring ontstaat. Eén talentvolle speler op niveau 3 kan ervoor zorgen dat alle spelers in een drie-tegen-drie volleybalwedstrijd de gelegenheid krijgen om op hun eigen niveau te spelen. Dit betekent dat de talentvolle speler af en toe hard mag scoren naar een speler die dat een uitdaging vindt om zo'n harde smash te leren te stoppen. Sociale rechtvaardigheid in een wedstrijd in onderwijsverband vraagt inzicht in het gemeenschappelijk spelverloop, zodat alle spelers kans krijgen om te scoren. In een volleybalspel kunnen alleen de betere spelers dit waarmaken, omdat zij in staat zijn om de directe behoefte bevrediging van een score uit te stellen voor een breder verlangen naar een duurzame relatie met alle spelers.

Tot slot

Bovenstaande praktijkervaringen verbergen ook een impliciet theoretisch kader dat verwijst naar een visie op bewegen die verder gaat dan het individuele bewegingsgedrag. Het waarnemen van het fietstempo, de balbaan, het spelverloop zijn abstracties van bewegen die in beeld komen als niet het lichaam maar de gehele activiteit in relatie met de omgevingsfactoren en de beleving van de uitvoerder en de observant worden gezien. Fietstempo, balbaan en spelverloop gaan over een duiding van de activiteit, waaruit de scheiding tussen persoon en omgeving herkenbaar kan worden.

Literatuur

- Heij, P. (2006); Grondslagen van verantwoord bewegingsonderwijs. Budel, Damon
- Elias, N., Dunning, E. (2007). Sport en spanning. Amsterdam, uitgeverij Bert Bakker.
- Hazelebach, C. (2019). Het waarnemen van TTR bij bewegen. LO-Magazine nr 2 2019.
- Kleinpaste, J., e.a. (2017). Kijk op bewegen. Interne publicatie. Zwolle, Calo.
- Koekoek, J., e.a. (2016). Spelonderwijs en de aandacht voor zwakke en goede leerlingen. In: Doodewaard, van, C., Duteweerd, L. (2016). MRT in perspectief. Nijverdal, Publicatiefonds t' Web.

Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Kernwoorden

professionaliseren, opleiden, sociale rechtvaardigheid