

Respectvol bewegen

Dat kom je juist in de gymles tegen

Respect is een belangrijk onderwerp in onze samenleving, en zeker in het leergebied bewegen en sport. Daar wordt juist een appèl gedaan op respect. Omdat respect een voorwaarde is om met elkaar te kunnen sporten en bewegen. Als het aan respect ontbreekt dan is bewegen en sport met elkaar niet meer mogelijk. Samen bewegen is gebaseerd op respect. Om dat uit te dragen hebben voetballers armbandjes om met het woord 'respect' zodat iedereen dit beseft en dit wil uitdragen. Het doet daarmee ook een beroep op deze (top)sporters zelf zich ook daarnaar te gedragen. Zij hebben een belangrijke voorbeeld-functie. Dat deze armbandjes ons daar op moeten wijzen stemt tot nadenken. Hoe besteden wij aandacht aan respect in onze lessen bewegingsonderwijs? | Maarten Massink

Wat is respect?

In het stadion waar voetballers het woordje respect op een armbandje dragen wordt het lied van Queen 'we are the champions' luid gezongen. Daar in is de quote te horen; 'no time for losers, cause we are the champions'. Dat is opmerkelijk als je ook respect voor je tegenstander wilt tonen.

Re-spect betekent letterlijk om-zien-naar.... Omzien naar de ander. Rekening houden met de ander. Bewegen en sport doen we in de meeste gevallen met de ander. En zelfs als we alleen sporten/bewegen voelen we vaak de aanwezigheid (toeschouwer) van de ander. De ander is vaak letterlijk dichtbij (fysiek) of mentaal (in gedachten) op afstand aanwezig. Samen bewegen is in de conceptkerndoelen bewegen en sport een apart domein waarin kerndoelen staan beschreven waarin het 'omzien naar de ander' wordt omschreven.

Omzien naar de ander is niet alleen nodig maar geeft ook voldoening. Zowel voor degene die respect geeft als ontvangt. De voldoening is gebaseerd op 'je gewaardeerd voelen', 'gezien worden' door de ander, 'er mogen zijn'. Het leidt tot wederzijds begrip, vertrouwen en verbondenheid. Dit is in de kern een algemeen menselijke behoefte. Zeer belangrijk ook in onzekere tijden. Door respect is er sprake van wederkerigheid;

je behandelt een ander zoals je zelf ook graag behandeld wilt worden. Kerndoel 4 (conceptkerndoelen bewegen en sport) beschrijft; de leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen deelnemen aan bewegen.

Dit besef van samen deelnemen, en wat daar voor nodig is, kan ontwikkeld en geleerd worden in het leergebied bewegen en sport. Competenties die daarbij horen zijn;

- empathie: het vermogen om je in te leven in de gevoelens en perspectieven van anderen;
- actief luisteren: oprechte aandacht geven aan wat een ander zegt;
- tolerantie: openstaan voor verschillende meningen en overtuigingen;
- communicatievaardigheden: effectief en respectvol je gedachten delen;
- zelfbewustzijn: begrijpen hoe jouw gedrag anderen beïnvloedt.

Scan of klik [hier](#) naar Respect - Wat is het? - gevoelens en emoties



Gelijkheid en gelijkwaardigheid

In sport en bewegen worden in verschillende activiteiten spelregels gehanteerd. Deze regels beschrijven hoe we

in het spel met elkaar omgaan en deze spelregels zijn voor alle spelers gelijk. In onze gymlessen zijn er echter grote verschillen in vaardigheden en interesses. Daar gebeurt het vaak dat we niet voor alle spelers dezelfde regels hebben. De ene speler kiest er bijvoorbeeld voor om een groter veldje (badminton) te verdedigen of om de bal sneller te controleren (doelspel) door het aantal balcontacten te beperken (volleybal met/zonder vang). Dit 'spelen' met de spelregels, en dit onderling afstemmen is een vorm van respecteren van verschillen. Dit afstemmen (afspreken) gebeurt het liefst door de leerlingen zelf. Dit kan aangeleerd en ondersteund worden door de docent die voorbeelden aanreikt wanneer nodig.

We zijn niet allemaal 'gelijk'. We zijn wel allemaal 'gelijkwaardig'. Dat wil zeggen dat we gelijke kansen willen/moeten hebben op deelname aan bewegen en sport. Inclusie, het meedoen van alle deelnemers/leerlingen aan veel verschillende activiteiten is een belangrijk doel in lessen bewegen en sport. Juist het omgaan met de verschillende beperkingen en mogelijkheden en talenten is de uitdaging. Met elkaar afspraken maken hoe dan te spelen en te oefenen is belangrijk. Een voorbeeld van respectvol bewegen en sporten is het Gedicht 'Frekie' van Willem Wilmink (Chris Hazelebach, LO Magazine 9, 2023) waar kinderen Frekie uitnodigen mee te doen met voetbal met aparte regels voor Frekie.

Scan of klik [hier](#) naar het gedicht Frekie en het bijbehorende artikel van Chris Hazelebach



In de sportwereld wordt diversiteit in beweegvaardigheid beperkt door het strikte selectiesysteem. Spelers van ongeveer gelijke sterkte spelen met en



tegen elkaar. In de lessen bewegingsonderwijs maar ook in toenemende mate in de ongeorganiseerde en georganiseerde sport zie je dat diversiteit in beweegvaardigheid een uitdaging is om met elkaar te kunnen bewegen en sporten. De genoemde competenties, empathie, actief luisteren, tolerantie, communicatieve vaardigheden en zelfbewustzijn zijn daarbij belangrijke eigenschappen en vaardigheden die hiervoor ontwikkeld moeten worden.

Ruimte voor de ander

Als doel van opvoeding geldt de zelfverantwoordelijke zelfbepaling (Langeveld). De leerling kiest zelf zijn activiteit waarin hij zich wil ontwikkelen. De

opvoeders moeten hem in staat stellen tot bekwaam en moreel en betrouwbaar deelnemen aan samenleving en zelfvorming. Moreel en betrouwbaar betekent dat er ook ruimte en gelegenheid moet zijn voor de ander om zich te ontwikkelen. Zie ook het artikel van Gertjan van Dokkum in dit magazine over 'Respect voor jezelf begint bij de Ander' en het belang van positieve vrijheid.

Met respect omgaan met de ander in bewegingssituaties kan volop geoefend worden in onze lessen bewegen en sport. Daarbij ontcom je niet aan omgangsregels die met elkaar afgesproken en gerespecteerd moeten worden. Zodra deze bewegingsruimte

met elkaar is afgesproken dient dit ook met elkaar bewaakt te worden. Het gaat hier om regels in de les bewegingsonderwijs. Die kunnen per klas afgesproken worden. Hoe willen wij met elkaar omgaan? Hoe wil je dat de ander met jou omgaat? Hoe ga jij met de ander om? Dat zijn essentiële (existentiële) vragen.

Maar ook klas-overstijgend zijn er op scholen regels af te spreken in de vakgroep bewegingsonderwijs. Iedere klas heeft hier mee van doen. En uiteindelijk zijn er schoolregels die de omgang met elkaar in en om het schoolgebouw richting geven. Soms ook met bordjes en teksten op de muur weergegeven. Deze regels worden niet alleen met leerlingen besproken. Ze worden in het beste geval ook mede door leerlingen bepaald en onderschreven. Daar waar mogelijk zijn regels niet alleen regels vóór leerlingen maar ook opgesteld dóór leerlingen.

Hiermee wordt (soms letterlijk) de ruimte aangegeven die er is om te handelen qua bewegen en sporten. Leerlingen kunnen op school oefenen met ruimte nemen en invullen in de lessen bewegen en sport. Wil er sprake zijn van respectvol bewegen dan is de voorwaarde (of dient te zijn) dat er ook ruimte is voor de ander om te handelen. Soms moet dit bewust worden gemaakt tijdens lesmomenten door reflectie voor, tijdens en na de activiteiten. De ruimte ergens voor krijgen geeft een gevoel van vrijheid. Er is spraken van positieve vrijheid als met het invullen van de ruimte er ook nadrukkelijk ruimte wordt gegeven aan de ander om zich te ontwikkelen. Hier is empathie, tolerantie en zelfbewustzijn voor nodig. Zodra dit de mores (ongeschreven regel of gebruik binnen een bepaalde context) wordt in de groep ga je van geschreven naar ongeschreven regels en wordt respectvol bewegen vanzelfsprekend. Het vraagt wel om het actief in stand houden en opnieuw bespreken als het dreigt te worden 'vergeten'.

Voorbeelden in de praktijk

Deze mores in de klas, vakgroep, school kan vooral geoefend worden in de les. Door protocollen te introduceren en procedures te oefenen in de praktijk.

Badminton; samen tellen, bedankje

Badmintonnen met elkaar is een zeer basale vorm van samen spelen. Het kan gaan om de spanning van hooghouden of een wedstrijdje spelen. Met hooghouden kun je samen tellen en de spanning van een recordje maken beleven. Hoe ga je om met fouten maken en teleurstelling? Geef je elkaar de schuld? Of stimuleer je elkaar met makkelijk aangeven?

Met wedstrijdje spelen moet je samen de stand bijhouden. Wat doe je als je het niet eens bent met beslissingen van de ander? Maak er in ieder geval gewoonte van (mores) elkaar te bedanken (shake hands) na de wedstrijd. Dit is makkelijk als je speelt met je vriendje. Het wordt al meer uitdagend om dit te doen met een willekeurige speler. Het wordt moeilijker als je samen moet tellen in een toernooivorm met tegenstanders uit andere klassen die je niet kent. Hoe ga je dan met elkaar om? Dat oefen je in de eigen gymles met de eigen klas.

Frisbee; zonder scheidsrechter, spirit punten uitdelen

Met ultimate frisbee wordt gespeeld zonder scheidsrechter. Het gaat om de *spirit of the game* (SOTG). Na de wedstrijd komen de spelers van beide teams bij elkaar en reflecteren op de spelwijze van de spelers (medespelers en tegenstanders). Er worden zelfs sportiviteitspunten uitgedeeld.

De SOTG zorgt ervoor dat in Ultimate wedstrijden het saamhorigheidsgevoel belangrijker is dan onderlinge rivaliteit. Het bijzondere aan de spelregels van Ultimate Frisbee (SOTG inbegrepen) is dat het 't spelen zonder scheidsrechter mogelijk maakt. Je draagt samen verantwoordelijkheid voor het spelverloop.

Scan of klik [hier](#) naar de Spelregels Ultimate Frisbee



Hier zouden andere sporten van kunnen leren. Het lijkt in het huidige sportklimaat moeilijk zo niet onmogelijk te spelen zonder scheidsrechter. Maar LO-docenten ervaren vaak problemen als er gespeeld wordt met een scheidsrechter. Het probleem is dat leerlingen de rol van scheidsrechters op school nog moeten/willen leren met alle gebreken die daarbij horen. Het tweede probleem is dat spelers zich soms minder/niet verantwoordelijk voelen voor het spelverloop en aan- en opmerkingen gaan plaatsen naar de scheidsrechter. Kortgeleden was er een experiment (28 maart 2025) in Helmond waarin een voetbalwedstrijd gespeeld werd zonder scheidsrechter.

Scan of klik [hier](#) naar Experiment zonder scheidsrechter geslaagd, maar ook lastig: 'Was 'ie nou over de lijn?'





Leerlingen leren grenzen aan te geven die anderen moeten respecteren

Opmerkelijk is dat wat in de ene sport (frisbee) vanzelfsprekend is, in de andere sport als 'lastig' wordt ervaren. Althans in de sportwereld. Het bewegingsonderwijs is de ideale plek de 'ultimate frisbee variant' op alle sportspelen toe te passen. Wat mij betreft is de term 'ultimate' dan een verwijzing naar het uiteindelijke streven te spelen zonder scheidsrechter. Dat zouden we dan 'ultimate voetbal' of 'ultimate basketbal' kunnen noemen; het uiteindelijk kunnen spelen zonder scheidsrechter/docent/begeleider, maar met elkaar te spelen volgens SOTG. Gelukkig gebeurt dit al op veel scholen, maar ook op de vele voetbalveldjes en basketbalpleintjes in verschillende woonkernen.

Vechtsport; afspraken vooraf

Juist in de vechtsporten is respectvol bewegen letterlijk waarneembaar als voorwaarde om met elkaar te kunnen 'spelen'. Het 'stoere binkie' dat trots is dat niemand met hem wil sparren omdat ze bang voor hem zijn, beseft (nog) niet dat hem dat in een isolement zet. Hij zal dit in de les gewoon moeten ervaren door niet mee te doen. Langs de kant is het tijd voor een gesprekje. Hoe komt het dat niemand met je wil stoeien/boksen/trefspelen (schermen)? Het besef dat vertrouwen geven iets waardevols is in het leven en voorwaarde is om met elkaar te spelen en prettig om te gaan, dat besef moet nog indalen. Hier gaat het om afspraken over welk trefvlak richten we ons op (boksen, schermen)? Waar en hoe mag je vastpakken en welke grepen mag je toepassen, start en stoptekens respecteren en vanuit welke uitgangspositie (stoeien)?

De lichamelijke aanraking is al een vertrouwenskwesitie die juist bij vechtsporten nadrukkelijk speelt. De pedagogische begeleiding is hier zeer belangrijk. Het gaat om de grote verantwoordelijkheid zorgvuldig met de ander (en de gemaakte afspraken) om te gaan. Lees

in dit verband het boek 'Vechtkunst als kompas' (Erik Hein, 2023) met daarin het hoofdstuk van Gertjan van Dokkum 'Respect en de ander' en het artikel van Gertjan hierover in dit LO Magazine; respect wordt verkregen bij de Ander door mij ertoe te verhouden als moreel wezen; respect voor jezelf begint bij de Ander.

Evaluaties achteraf zijn belangrijk en informatief. Het gaat om vragen als; bij wie voelde je jezelf veilig en op je gemak tijdens het vechtsporten? Wat maakt het leuk met elkaar vechtsporten te doen? Wat is daarvoor nodig? Hoe wil je dat de ander met jou omgaat? Hoe ga jij met de ander om?

Presenteren bij BOM; prestaties waarderen met applaus

Jezelf durven presenteren is zeer belangrijk als het gaat om samen bewegen. Je veilig voelen, niet alleen lichamelijk maar ook veilig wat betreft opmerkingen van anderen. Dit speelt bij alle activiteiten. In klassikale lessen en spelletjes is dit 'etalage effect' soms merkbaar. Sommige leerlingen bewegen zich minder vrij met klassikale lessen in vergelijking met lessen in groepjes waarin ze zich meer vrij voelen om te bewegen. Dat kan een reden zijn om vooral les te geven in groepjes.

Dit kan vooral een rol spelen bij groepspresentaties voor de klas met bijvoorbeeld acrobatiek en bewegen op muziek. Hierbij is het streven dat er een optimale sfeer bereikt wordt als leerlingen optredens laten zien als groep aan de klas en weten en voelen dat ze gewaardeerd worden (met een applaus). Hoever zijn jouw groepen daarin?

Acrobatiek en turnen; zorgvuldigheid omgaan met elkaar

Met acrobatiek en met turnen speelt de lichamelijke een rol wat betreft het zorgvuldig omgaan met elkaar. Elkaar durven aanraken en mogen aanraken in

het kader van hulpverlening zijn belangrijke elementen als het gaat om respectvol bewegen. De leerling moet toestemming geven om lichamelijke hulp te ontvangen. Als er zorgvuldig een sfeer van vertrouwelijkheid is opgebouwd zal dit als natuurlijk worden ervaren en geen problemen opleveren. Maar het is geen vanzelfsprekendheid. Ook hier moeten leerlingen leren grenzen aan te geven die anderen moeten respecteren. Zowel leerlingen als docenten.

Sommige hulpverleningsactiviteiten zoals saltospringen of handstandoverslag kunnen intensief lichamelijk contact vragen. Als dit als zelfsprekend en goed gebeurt kunnen leerlingen ervaren dat als je lichamelijke hulp toelaat je tot meer plezier en prestatie kan komen. Zorgvuldig opbouwen qua hulpverleningstechniek en vertrouwen geven is hier wel een vereiste.

Tot slot

Respectvol bewegen kom je vooral in de gymles tegen. Er valt veel te winnen omdat respect, 'om zien' naar elkaar, bijdraagt aan een optimale werksfeer. Het leidt tot je gewaardeerd voelen en er mogen zijn, een gevoel van verbinding. Daar is een aantal competenties voor nodig zoals empathie, actief luisteren, tolerantie, communicatieve vaardigheden en zelfbewustzijn. Uiteindelijk is daarbij de belangrijke vraag; hoe wil je zijn? Dat heeft te maken met de vraag; hoe wil je dat de ander met jou omgaat? Dit zijn belangrijke vragen voor leerlingen waarmee we ze moeten confronteren. Vooral ook in het kader van persoonsontwikkeling (subjectificatie; Biesta). Ga je voor Queen ('no time for losers')? Of ga je voor Willem Wilmink ('kom maar Frekie, doe maar mee')? Dit is een vraag voor leerlingen. Maar ook voor de docent. Want een belangrijke factor in het leren respectvol te bewegen is het voorbeeld van de LO-docent; dat ben jij! ●



Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

respectvol bewegen, gelijkheid, gelijkwaardigheid