

Van freerunning naar curriculum:

Freerunning in de gymzaal, spelend leren, grenzen verleggen ②

In een vorig artikel (LO Magazine 5, 2025) is beschreven hoe de KNGU het freerunnen met Dutch Parkour onder de aandacht wil brengen. Hoe kun je als gymdocent alle aspecten van freerunning integreren in je lessen? Dat is de vraag die nu centraal staat in dit artikel. En wie kan deze vraag nu beter beantwoorden dan ex-topsporter Bo Zuidervijk? De ervaring die zij heeft opgedaan bij internationale freerunwedstrijden brengt ze graag met veel passie over aan de 'nieuwe generatie' binnen haar freerunlessen van haar eigen freerunbedrijf. Daarnaast verzorgt ze gymlessen op een basisschool, waar de mooie componenten uit deze sport terugkomen. Bo is een enthousiaste en bevlogen trainer-coach die zich naast haar eigen lessen ook inzet voor de ontwikkeling van de discipline Freerunning-Parkour. Dit doet ze op technisch vlak waar ze meedenkt over de ontwikkelingen van innovatief sportmateriaal, maar ook over het sportaanbod onder het label Dutch Parkour. Verder heeft Bo internationale invloeden waar ze onder andere een functie bekleedt als internationaal jurylid en schrijver van FIG (*Fédération Internationale de Gymnastique*) opleiding freerunnen. Zij is de aangewezen persoon om het freerunvirus over te brengen. Lees in dit artikel haar kijk op freerunnen in de gymzaal. | Mark Kroes en Bo Zuidervijk

Vanuit mijn ervaring als zowel gymdocent als freerun-docent zie ik dagelijks hoe krachtig freerunning kan zijn in het onderwijs. In iedere gymles laat ik wel een element van freerunning terugkomen; Het overwinnen van angsten, motorische uitdagingen aangaan, creativiteit inzetten en ruimte maken voor zelfexpressie. Zo krijgt iedere leerling de kans zich op zijn of haar eigen manier uit te dagen. Niet voor niets willen steeds meer gymdocenten weten hoe ze deze unieke leervormen zelf kunnen inzetten in de gymzaal.

Watervrij en Val/Foutvrij

Iedereen kent het begrip watervrij worden: kinderen leren vertrouwen

te hebben in het water, zonder angst. Maar waarom besteden we in het onderwijs nauwelijks aandacht aan valvrij worden? Veel leerlingen, in zowel basis- als voortgezet onderwijs, zijn bang om fouten te maken, om 'voor schut' te staan of letterlijk hard te vallen.

Wanneer ik een losse beweging aan een nieuwe groep uitleg, hoor ik vaak: "Dat ga ik echt niet doen, straks breek ik mijn been." Maar zodra ik diezelfde beweging in een spelvorm verwerk, hoor ik niemand meer klagen. Het verschil? De leerlingen hebben al spelenderwijs kennisgemaakt met de basisvoorwaarden: hoe land je veilig, waarom is die techniek belangrijk en wat gebeurt er als

je tóch verkeerd landt? Die bewustwording haalt de angst weg en geeft leerlingen vertrouwen. En als dan toch iemand valt? Dan analyseren we wat er is gebeurd, of het voorkomen had kunnen worden en hoe. Vallen is niet erg, want je leert er heel veel van. Hoe je als docent en leerlingen met de val om gaat bepaalt de rest van de ontwikkeling. Resultaat: meer autonomie, het maken van eigen keuzes en ontdekken hun van mogelijkheden in hun eigen tempo. Dat vergroot hun zelfvertrouwen én hun plezier, precies de kern van freerunning.


Ik ben altijd wel blij als iemand 'veilig valt' in de groep, dat geeft mij de kans om de groep te wijzen op het feit dat die persoon zich goed heeft gered, die fout waarschijnlijk nooit meer gemaakt wordt en die persoon ontzettend veel stappen heeft gemaakt in het leerproces.

Basisonderwijs: ontdekken en spelen

In het basisonderwijs werk ik het liefst met methodische opbouwen en speelse vormen. Ik zet toestellen en materialen klaar, geef minimale instructies gericht op veiligheid en laat leerlingen daarna zelf ontdekken. Een les start vaak met een spel waarin kinderen ongemerkt leren omgaan met de regels en gevaren in de zaal. Plezier staat centraal, maar ondertussen ontwikkelen ze motorische en mentale vaardigheden. Door spelend leren, ontdekken kinderen hun mogelijkheden. Ze leren springen, landen en balanceren, maar vooral: ze leren zichzelf uitdagen zonder dat de druk hoog is en ze zichzelf in gevaar brengen.

Vault Kong: leskaart afkomstig uit de opleiding assistent trainer-coach Freerunning van de KNGU

Doelstelling: Leerlingen kunnen door middel van actief steunen en weg duwen van de handen een Kong op de grond, op of over een obstakel naar keuze.

Trainingsactiviteiten/ -inhoud (=leerstof)	Afbeelding (techniek) Organisatie/werkvorm (plattegrond)	Didactische werkvormen/ instructiestrategie	Begeleiden en ondersteunen
<p>A. Voorbereidende oefeningen A.1 Steunen/ planken op handen en voeten A.2 Lopen op handen en voeten A.3 Lopen op handen en voeten (Handen en voeten aan elkaar vast)</p> <p>B. Basisoefeningen B.1 Kong over een lijn op de grond B.2 Kong op een obstakel B.3 Kong van een obstakel B.4 Kong Tussen 2 obstakels B.5 Kong op een obstakel + lage afsprong</p> <p>C. Uitbreiding C.1 Kong over een obstakel C.2 Kong over een obstakel + precision C.3 Dubbel kong over obstakel(s)</p>	 <p>B.1 B.2 B.3 B.4 C.1</p>	<p>A. -Tikspelletje op handen en voeten in een kleine ruimte -Parkourtje lopen op handen en voeten</p> <p>B. -Maak er een circuit van zodat ze ieder niveau blijven herhalen. -Wanneer handen te lang blijven staan zeg: *Het obstakel is heet *Geef 2 high fives aan het einde</p>	<p>A. Voorbereidende oefeningen Aanwijzingen: -Actieve steun op de armen en voeten tegelijkertijd. -Billen blijven laag</p> <p>B. Basisoefeningen Aanwijzingen: -Zet zoveel mogelijk niveau's uit in 1 les -Maak een basisoefening uitdagender/ moeilijker om te zorgen dat ze het blijven oefenen. -Gebruik obstakels van verschillende hoogte/dikte/materialen voor een brede ontwikkeling</p> <p>C. Uitbreiding Aanwijzingen: -Kong over alle soort obstakels -Kong met een precision landing welke kan worden aan gepast in: hoogte/ afstand/ hoek / landingsobstakel. -Dubbele kong over breed blok vervolgens aanpassen in hoogte/ afstand/ 2 losse obstakels</p> <p>Hulpverleners -Door aan het zijkant van het obstakel te gaan staan en een dubbele greep bij de bovenarm net voor de plaatsing van de handen te doen. Hiermee kan je de leerling begeleiden over het blok.</p>

Springen rollen; leskaart afkomstig uit het lesprogramma DG The box Superhelden



Kern: Springen en rollen

In deze leskern gaan we springen en rollen. Freerunners maken grote sprongen die soms ook naar beneden gaan, de kracht op de benen is soms te groot en onnodig om op te vangen. Daarom gaan we niet alleen leren landen maar ook leren rollen. De parkour rol is niet alleen om de krachten te verdelen maar kan ook gebruikt worden als show element en als verbinding tussen 2 bewegingen.

Wat heb je nodig?

4x bank | 2x kast (1x hele / 1x 1/2 kast) | 2x dikke mat | trapezoïde | plank schuin tegen muur | 9 kleine matjes | Veiligheidsmatje/lijn

organisatie	Basisopdrachten	Differentiatie	Opmerkingen & Tips
	<ul style="list-style-type: none"> • Springen vanuit stilstand naar matje/ bank/ lijn met 2 voeten landen en <u>stikken</u> (3 sec. Stil staan) • Doorspringen en stikken bij het laatste obstakel. • Afzetten met 1 voet tegen de schuine plank tegen de muur en stikken op de rand van de mat (<u>Tic - Tac</u>) • Afzetten met 1 voet uit aanloop van het veiligheidsmatje en stikken op de rand van de mat • Rollen over de matten met de <u>parkour rol</u> • Naar beneden springen, landen op 2 voeten en direct parkour rol • Van de kast/trapezoïde over het "water" springen, landen en direct parkour rol 	<ul style="list-style-type: none"> • Springen naar de banken • Lastigere landingen maken door bijvoorbeeld pionnen in de weg te zetten. Over de pion, langs de pion, met een rotatie nog de sprong stikken. • <u>Rollen over de kast heen</u> • <u>Dive rol over toversnoer/ obstakel</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Landen altijd op 2 voeten tegelijkertijd voor de veiligheid en met gebogen knieën • Vertel WAAROM ze moeten stikken (In het water vallen, naar beneden vallen etc) • Vertel WAAROM ze op de rand moeten landen met de heff van de voet. (Smalle obstakels, op rekstokken springen etc) • Vertel WAAROM ze niet op/over hun hoofd mogen rollen. (buiten op steen rollen, ruggengraat op de grond, nek en gezicht in gevaar) • Let op glijdende matjes • Zoveel mogelijk de laatste mat tegen een muur i.v.m glij gevaar

Vault: leskaart afkomstig uit het lesprogramma DG The Box Superhelden



Kern: Vaults

In deze leskern gaan we vaults aanleren op een spelende manier. De bedoeling van de les is zelf ontdekken welke manieren er zijn om over een obstakel heen te komen en te zoeken welke bewegingen er goed bij de leerlingen passen. Hoe meer obstakels er zijn hoe meer er bewogen en geleerd kan worden door de leerlingen. De leerlingen doen het nooit fout zolang de opdracht gevolgd wordt, en ze veilig op hun voeten komen

Wat heb je nodig?

4x bank | 2x kast (verschillende hoogtes) | lange mat (opgerold in onderste kastdeel) | dikke mat | trapezoïde

organisatie	Basisopdrachten	Differentiatie	Opmerkingen & Tips
 <p>THE BOX - SUPERHELDEN</p>	<p>De coach heeft een beweging/code in het hoofd en de leerlingen moeten de code zien te kraken. Leerlingen proberen de bewegingen tot de coach ze bij elkaar roept bij een obstakel. Wie durft de code te kraken!?</p> <p>Opdracht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ga over 10 obstakels met :2 handen en 1 voet code: safety vault • 1 hand en 1 voet code: speedstep • 2 handen en 0 voeten code: turn vault • 2 handen en 0 voeten code: Lazy vault* <p>*De lazy vault wordt uitgelegd in stappen door coachwaarna de leerlingen zelf een bewegingen kunnen kiezen om te oefenen.</p>	<p>Makkelijker: Langzaam / laag obstakel/ met handjes&voetjes van rubber</p> <p>Moeilijker: Links&rechts / achteruit / sneller / 2 achter elkaar / combineren met een andere beweging/ Synchroon</p> <p>* Als Freerunner ben je nooit klaar met leren, de beweging kan altijd moeilijker of verbeterd worden.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Springen over een obstakel zonder je handen te gebruiken is ontzettend gevaarlijk en ook nog eens langzaam. • De coach loopt door de zaal en roept hoe vaak de beweging is gezien (1x gezien, 2x gezien etc) Zonder dat de leerlingen weten wie het was. Als je hem een aantal keer hebt gezien roep je de leerlingen bij elkaar en vraag je wie hem durft te laten zien. • Maak duidelijk dat het nooit fout is als je de aantal handen en voeten goed doet. Het is misschien niet de code. Als de code niet wordt geraden moet de coach hem laten zien. • Als een code bekend is kan je steeds de opdracht geven dat iedereen hem nog 5x doet.

Voortgezet onderwijs: eigenaarschap en uitdaging

Bij jongeren zie ik een grotere drempel om fouten te maken. Ze zijn zich bewuster van elkaars aanwezigheid en schamen zich sneller. Hier is eigenaarschap cruciaal. Ik maak altijd duidelijk dat ik geen freerunner van ze wil maken. Mijn doel is dat ze iets nieuws leren, of dat nu een beweging, het overwinnen van angst, of het ondersteunen van een klasgenoot is. Want freerunning gaat niet alleen over bewegen. Het gaat ook over samenwerken, aanmoedigen en elkaar helpen. Soms geeft het ondersteunen van een ander

meer voldoening dan zelf een moeilijke sprong maken. En precies dát is de kracht die freerunning in de gymles zo waardevol maakt.

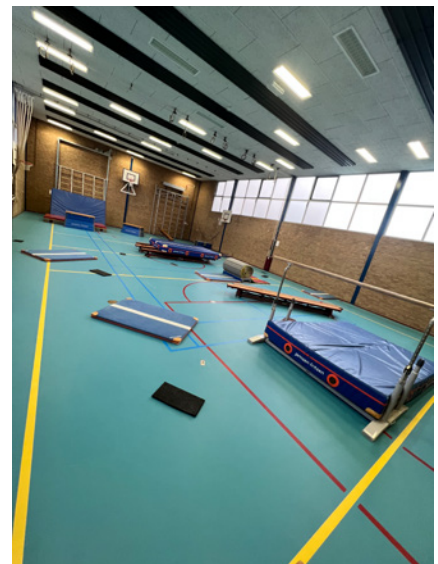
Spelend leren is 'stiekem' leren

Een aanpak die ik vaak gebruik, noem ik 'stiekem leren' (ook wel beter bekend als impliciet leren). Leerlingen hebben vaak niet door dat ze volop in een leerproces zitten, omdat de spelvorm hen volledig in beslag neemt. Wanneer een beweging niet in één keer lukt, proberen ze het in de volgende ronde gewoon opnieuw. Elke ronde ligt de nadruk heel even op de techniek en

daarna weer op het spel. Zo ontstaat vanzelf herhaling, zonder dat leerlingen het gevoel hebben dat ze 'moeten oefenen'. En als het lukt? Dan is de trots en blijdschap enorm.

Slim gebruik van materialen

Freerunning vraagt niet per se om dure of speciale materialen. In mijn



Ik ben altijd wel blij als iemand 'veilig valt' in de groep....



Een aanpak die ik vaak gebruik, noem ik 'stiekem leren'

gebruiken. Ideaal om parkour- en free-runcontexten na te bootsen maar ook te gebruiken voor andere sporten.

KVLO-dag: Freerunning in actie

Wil je zelf ervaren hoe je freerunning spelenderwijs in je gymlessen kunt verwerken? Op maandag 10 november 2025 ben ik aanwezig tijdens de KVLO-dag. Daar geef ik workshops vol uitdagende spelvormen en opstellingen: van speed parkourtjes en James Bond-spellen tot creatieve uitdagingen die leerlingen zelf moeten uitpluizen. Freerunning in de gymles is leuk voor leerlingen, maar minstens zo leuk en inspirerend voor docenten. ●

Foto 1 Freerun- springtegel

lessen gebruik ik vooral standaard LO-materialen die bijna elke school in de zaal heeft: kasten, matjes, een dikke mat, een schuin wandrek en een reuterplank. Daarnaast neem ik vaak rubberen blokken mee van Janssen-Fritsen (zie foto 1). Dit simpele maar zeer toepasselijk spel materiaal heb ik samen met hen ontwikkeld. Ze zijn 3-4

centimeter hoog, licht en veelzijdig. Spellen als de vloer is lava worden hierdoor niet alleen leuker, maar ook veiliger. Ook werk ik graag met het BRICK schoolpakket: een compacte houten obstakels die je los kan gebruiken maar ook kan samenvoegen. Te gebruiken om realistische sprongen te oefenen, om te balanceren of als afzetblokken te



Contact

www.letsbo.nl

Bo Zuiderwijk is Gymdocent & Freerun-docent (Move & Go Freerunning) FIG expert/opleider discipline fase freerunning
dutchparkour@kngu.nl

Mark Kroes is Senior Productmedewerker Breedtesport bij de KNGU

Foto's

Bo Zuiderwijk

Kernwoorden

freerunning, spelend leren, scholing, vallen