

Fitness op Comenius-Ulbe van Houten

Hoe een 'indoorgym' het LO-curriculum veranderde

Fitness is niet meer weg te denken uit het sportgedrag van jongeren. Het is de snelst groeiende sport in Nederland en onder 13- tot 18-jarigen inmiddels de populairste. Die ontwikkeling vormde voor de gymsectie van Comenius Ulbe van Houten het startpunt voor een ambitieus project: het inrichten van een eigen Indoorgym, volledig geïntegreerd in het curriculum lichamelijke opvoeding. Niet als 'extraatje', maar als structureel onderdeel van de leerlijnen. | Niels Hekkema

Wat begon als een idee direct na de coronaperiode, groeide uit tot een doordacht traject van ruim twee jaar waarin visie, ruimtegebruik, didactische keuzes en samenwerking met externe partners samenkwamen. Het resultaat opent sinds dit schooljaar zijn deuren: THE ULBE – Indoorgym, een compacte maar multifunctionele fitnessruimte die door leerlingen én docenten gretig wordt gebruikt.

Fitness is van de leerling

De aanleiding was duidelijk: jongeren fitnessen massaal. De docenten Tom Cats, Niels Hekkema, Roan-Hein Joostema en Lars Bos merkten dat ook in de lessen terug. Leerlingen vroegen vaker om krachttraining, wilden weten hoe oefeningen correct worden uitgevoerd en hadden behoefte aan persoonlijke trainingsdoelen. "Dat gedrag sluit nauw aan op het huidige tijdsbeeld," zegt Joostema. "Veel jongeren zijn bezig met zelfverbetering, lichaamshouding en gezondheid. Het was logisch om daar als LO-sectie op aan te sluiten."

Die vraaggerichte insteek past binnen de landelijke discussie over eigentijds bewegingsonderwijs: meer autonomie, meer betekenisvolle contexten en meer aansluiting bij de sportcultuur buiten school. Fitness bleek daarbij een ideaal domein.

Van visie naar ontwerp

De sectie werkte in 2021-2022 een plan uit dat niet alleen ging over toestellen, maar vooral over leerdoelen. Wat willen we dat leerlingen leren? Wat is goede krachttrain-didactiek? Hoe combineren we veiligheid, techniek, intensiteit en differentiatie?

Met die pedagogische basis ging de sectie op zoek naar een fysieke inrichting die het onderwijs zou ondersteunen. De beschikbare ruimte, die gedeeld werd met muzieklessen, vroeg om creativiteit. "We hebben heel bewust gekozen voor een multifunctioneel rek," vertelt Tom Cats. "Eén unit, maar wel geschikt voor tientallen oefeningen, zodat je met kleine groepen efficiënt kunt werken."

Samen met Gorilla Grip uit Zuidwolde en Monk-Sports uit Damwoude werd

maatwerk ontwikkeld. Dat resulteerde in een compacte, maar zeer doelgerichte opstelling: één krachtstation, losse materialen en een vrije vloerzone waar leerlingen in circuits kunnen trainen. Zwart dempend materiaal op vloer en wanden zorgt zowel voor veiligheid als voor akoestisch voordeel voor de muzieksectie — een gedeelde ruimte die levert voor beide vakgebieden.

Vakinhoudelijk ingebed

Wat het project echt onderscheidt is de manier waarop fitness in het curriculum is opgenomen. Het is geen recreatieve gymles, maar een leerlijn die naast de reguliere LO-domeinen staat. Leerlingen werken aan:

- techniekontwikkeling (o.a. squat, deadlift varianten, duw- en trek oefeningen);
- krachtopbouw en belastingdosering;
- trainingsleer (sets, herhalingen, rust, overload, periodisering);
- persoonlijke doelen formuleren en evalueren;
- veiligheid en houding.

Niels Hekkema: "Veel leerlingen willen te snel, te zwaar. Dat is precies waarom dit in LO thuishoort: wij leren ze verantwoord trainen, opbouwen en luisteren naar hun lichaam."

Fitnesslessen worden structureel aangeboden aan bovenbouwleerlingen. Voor de overige jaarlagen zijn er zogeheten instuifmomenten: Naschools aanbod op vrijwillige basis, onder leiding van Mark Minnesma, nieuw teamlid en gediplomeerd fitnessstrainer. "Daarmee vangen we de enorme vraag op en bieden we leerlingen die echt verder willen de juiste begeleiding."

Impact op de school

Niet alleen leerlingen profiteren. Ook docenten maken gretig gebruik van de ruimte; inmiddels acht, met uitzicht op groei naar twintig. Dat past bij de bredere vitaliteitsvisie van de school waar gezondheid en bewegen hoog op de agenda staan.

De ruimte zelf is uitgegroeid tot een visitekaartje. "Wie binnenkomt en 'THE ULBE





– ‘Indoorgym’ in grote letters ziet staan, voelt meteen: dit is serieus,’ zegt Lars Bos. Op schoolavonden wordt de ruimte soms omgetoverd tot muziekpodium, waarbij de verlichting en demping voor een verrassend sfeervolle setting zorgen.

Kleine ruimte, grote waarde

Misschien wel het meest verrassende aan dit project: het laat zien wat je met een relatief kleine ruimte kunt bereiken als je duidelijke keuzes maakt. ‘We moesten efficiënt denken,’ zegt Cats. ‘Maar juist die uitdaging heeft geleid tot een multifunctionele, slimme oplossing. Met één rek en wat losse materialen kunnen we complete programma’s draaien.’

Elke week worden nieuwe schema’s ingezet, variërend van krachtcircuits tot techniekblokken en duo-opdrachten. Differentiatie is eenvoudig omdat leerlingen op eigen niveaus kunnen werken, begeleid door duidelijke instructies en checkpoints die de docenten aanbieden. Voor veel LO-docenten herkenbare uitdagingen — maar hier aantoonbaar succesvol aangepakt.

Meer dan een nieuwe les: een cultuurverandering

De gymsectie merkt vooral dat de Indoorgym een extra dimensie geeft aan het bewegingsonderwijs: meer autonomie, meer motivatie en meer eigenaarschap bij leerlingen. ‘Het zorgt

voor balans,’ zegt Hekkema. ‘Naast teamsporten en spelonderdelen krijgen leerlingen nu ook iets waarmee ze individueel kunnen groeien.’

Dat het werkt, blijkt uit de dagelijkse praktijk: nieuwsgierige leerlingen die alvast om het hoekje kijken, volle instuifmomenten en bovenbouwleerlingen die trots hun vooruitgang delen. ‘Voor ons als sectie is dit een verrijking van het vak,’ besluit Joostema. ‘We bieden hiermee LO die aansluit op de wereld van nu.’

Vijf praktische tips voor LO-docenten die fitness willen integreren

1 Begin bij leerdoelen, niet bij materiaal

Bepaal eerst wat je leerlingen wil laten leren: techniek, trainingsleer, belastingdosering, houding en/of zelfregulatie. Het materiaal komt daarna vanzelf.

- voorkomt miskopen;
- zorgt dat de ruimte didactisch klopt.

2 Denk multifunctioneel: één rek is genoeg

Met een compact krachtstation kun je tientallen oefeningen uitvoeren zonder dat je veel vloeroppervlak nodig hebt.

- scheelt ruimte en kosten;
- maakt circuitvormen eenvoudig.

3 Werk met weekprogramma’s

Verander elke week één element (bijv.

oefening, tempo, sets), maar houd de structuur gelijk.

- er is duidelijkheid voor leerlingen;
- differentiatie wordt makkelijker.

4 Start met kleine groepen voor intensieve coaching

Zes tot tien leerlingen per docent zorgt voor beter zicht op techniek. Grote groepen kunnen pas later.

- zorgt voor realistische begeleiding;
- voorkomt wachttijd.

5 Gebruik fitness als middel voor eigenaarschap

Laat leerlingen eigen doelen formuleren en evalueren.

- zorgt voor meer betrokkenheid;
- er is meer transfer naar sportscholen buiten school.

Dit artikel is tot stand gekomen samen met de vakgroep LO van CSG Comenius Ulbe van Houten: Niels Hekkema, Roan-Hein Joostema, Tom Cats, Lars Bos en Mark Minnesma. ●



Contact

n.hekkema@cvo-nf.nl

Niels Hekkema is docent LO op CSG Ulbe van Houten

Foto’s

Comenius-Ulbe van Houten

Kernwoorden

fitness, indoorgym, multifunctionele fitnessruimte