# Calisthenics in het bewegingsonderwijs

**Fitness is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Ook in mijn lessen zie ik dat leerlingen steeds vaker bezig zijn met krachttraining, workouts via sociale media of trainen in de openbare ruimte. Binnen deze ontwikkeling wint calisthenics sterk aan populariteit. Calisthenics is een trainingsvorm waarbij oefeningen worden uitgevoerd met het eigen lichaamsgewicht of met minimale hulpmiddelen. De naam is afgeleid van het Grieks: *kalos* (mooi) en *sthenos* (kracht), letterlijk 'mooie kracht'. Waarom is calisthenics een logische verschijningsvorm is binnen de LO-lessen van nu?** | Jermaine Lubbers

Oefeningen als push-ups, pull-ups en squats vormen de basis, terwijl meer gevorderde bewegingen zoals de handstand push-up, human flag en front lever het atletische karakter onderstrepen. Deze oefeningen beheers je ook pas na jaren trainen. Calisthenics draagt niet alleen bij aan spierkracht en uithoudingsvermogen, maar verbetert ook coördinatie, mobiliteit en balans. Doordat iedereen op zijn eigen niveau kan instappen en de oefeningen vrijwel overal uitvoerbaar zijn, sluit deze vorm van fitness goed aan bij het bewegingsonderwijs. De vraag is dan ook niet of fitness een plek verdient binnen LO, maar hoe wij ons hier als vakwereld toe moeten verhouden.

## Fitness als maatschappelijke realiteit

***Aansluiten bij de leefwereld van onze leerlingen***

We kunnen in het bewegingsonderwijs, en met name in het voortgezet onderwijs (vo), deze ontwikkeling negeren, maar daarmee lopen we het risico steeds verder van de belevingswereld van onze leerlingen af te staan. In en rondom de school zie ik jongeren trainen in sportscholen, samen oefenen in de openbare ruimte of elkaar uitdagen met oefeningen die zij online tegenkomen. Voor veel leerlingen is fit zijn, sterker worden en werken aan het eigen lichaam inmiddels een belangrijk onderdeel van hun identiteit.

Op de school waar ik werkzaam ben, wordt dit extra zichtbaar doordat er een calisthenicspark op het schoolterrein staat. Vooral in de lente- en zomermaanden wordt hier intensief gebruik van gemaakt, zowel tijdens de lessen LO als in pauzes en na schooltijd. Leerlingen trainen samen, dagen elkaar uit en nemen vaardigheden mee van buiten naar binnen en andersom. Deze wisselwerking laat zien hoe waardevol en krachtig het kan zijn wanneer bewegingsonderwijs aansluit bij wat leerlingen buiten school al doen.

## Onze rol als LO-docent binnen fitnessonderwijs

***Van negeren naar begeleiden***

Dat fitness populair is, betekent niet automatisch dat leerlingen weten hoe zij verantwoord moeten trainen. In de praktijk zie ik regelmatig dat leerlingen oefeningen uitvoeren die zij online hebben gezien, maar zonder aandacht voor techniek, opbouw of belastbaarheid. Juist hier ligt voor LO-docenten een belangrijke taak.

Binnen het bewegingsonderwijs kunnen LO-docenten leerlingen leren hoe zij hun lichaam effectief en veilig gebruiken. Niet door zo zwaar of spectaculair mogelijk te trainen, maar door aandacht te besteden aan houding, uitvoering, controle en progressie. Calisthenics leent zich hier uitstekend voor, omdat de focus ligt op lichaamsbeheersing en functionele kracht. De docent begeleidt het leerproces en helpt leerlingen bewuste keuzes te maken in hun manier van bewegen.

## Calisthenics als volwaardige verschijningsvorm

***Meer dan 'een beetje 'kracht'***

Calisthenics wordt soms gezien als 'gewoon fitness', maar in de praktijk vraagt deze trainingsvorm veel meer dan alleen spierkracht. Leerlingen werken aan vormspanning, balans, mobiliteit en coördinatie. Ze leren hun lichaam kennen en ervaren hoe kleine aanpassingen in houding of spanning grote gevolgen kunnen hebben voor de uitvoering van een oefening.

Een groot voordeel is dat vrijwel iedere oefening schaalbaar is. Een push-up kan tegen de muur, op de knieën of volledig vrij worden uitgevoerd. Hierdoor kunnen alle leerlingen meedoen, ieder op zijn eigen niveau. Dit maakt calisthenics bij uitstek geschikt voor gedifferentieerd bewegingsonderwijs. En eigenlijk van jong tot oud.





## Aansluiting bij het LO-curriculum

***Ontwikkelingsgericht werken***

De principes van calisthenics sluiten goed aan bij ontwikkelingsgerichte benaderingen binnen het bewegingsonderwijs, zoals het Athletic Skills Model. Door te werken met progressies en regressies ontwikkelen leerlingen een breed motorisch fundament dat overdraagbaar is naar alle andere sporten.

In plaats van een eenmalige fitnessles kan calisthenics onderdeel worden van een leerlijn, waarin leerlingen werken aan basisvaardigheden, krachtopbouw en lichaamscontrole. Dit sluit naar mijn mening aan bij de ontwikkeling die het vak LO doormaakt: minder focus op vaste eindnormen, meer aandacht voor persoonlijke groei.

## Calisthenics in de praktijk van de gymzaal

***Ook zonder park goed uitvoerbaar***

Helaas beschikt niet iedere school over een calisthenicspark, maar dat hoeft geen belemmering te zijn. Met ringen, banken, kasten en matten kunnen in een reguliere gymzaal al veel calisthenicsoefeningen worden aangeboden, zoals body rows, bench dips, plankvariaties en handstandprogressies.

Tegelijkertijd heb ik inmiddels drie calisthenicsparken gerealiseerd, zowel op als in de directe omgeving van scholen. Die trajecten hebben laten zien dat het realiseren van een park vaak haalbaarder is dan gedacht, met wat energie en wilskracht, als initiatiefnemers weten welke stappen zij kunnen zetten en welke partners zij kunnen betrekken. Collega's die hier meer over willen weten, of die op zoek zijn naar concrete voorbeelden en *good practices*, kunnen mij persoonlijk benaderen.

## Betekenis buiten de gymzaal

***Van lesinhoud naar leefstijl***

Een belangrijk voordeel van calisthenics is dat leerlingen de oefeningen eenvoudig buiten school kunnen voortzetten. Je bent immers weinig materiaal nodig, want het trainingsapparaat ben je zelf. Leerlingen die in de les enthousiast raken, zoeken buiten school vaak verder naar mogelijkheden om te trainen. Daarmee draagt het bewegingsonderwijs bij aan duurzaam beweeggedrag.

Calisthenicsparken functioneren bovendien als sociale ontmoetingsplekken waar verschillende leeftijdsgroepen samenkomen. Dat maakt deze vorm van bewegen niet alleen fysiek waardevol, maar ook sociaal betekenisvol. De community kracht is heel sterk in een sport als calisthenics. De opkomst van andere Urban Sports zoals skateboarden is hier een voorbeeld van. Je kan het doen wanneer je wil, waar je wil en met wie je de sport wil beoefenen.

## Conclusie

Fitness is geen tijdelijke trend, maar een blijvend onderdeel van de hedendaagse beweegcultuur. Door calisthenics op te nemen als verschijningsvorm binnen het bewegingsonderwijs sluiten LO-docenten aan bij de leefwereld van hun leerlingen én bij de kern van het vak. Het biedt enorm veel mogelijkheden voor differentiatie, motorische ontwikkeling en motivatie, zowel binnen als buiten de gymzaal.

Wie als LO-docent meer kennis wil opdoen over calisthenics, benieuwd is naar een lessenreeks, workshop of losse clinic of inspiratie zoekt voor een sportdag of project kan contact opnemen met Jermaine Lubbers. Hij heeft inmiddels door heel Nederland workshops, clinics en sportdagen verzorgd, waarin leerlingen op een laagdrempelige manier kennismaken met calisthenics, begeleid door een ervaren docent met een aanstekelijk enthousiasme voor bewegen en calisthenics in het bijzonder. ●

**Contact**
*info@zwolle-calisthenics.nl*
**Jermaine Lubbers** is docent lichamelijke opvoeding bij Stad en Esch Meppel en initiatiefnemer van meerdere calisthenicsparken
**Foto's**
Jermaine Lubbers
**Kernwoorden**
fitness, calisthenics, bewegingsonderwijs, motorische ontwikkeling, vitaliteit