Gein is rijker dan lol

Maak de beweegactiviteit betekenisvol

Het thema van de THOMAS Oriëntatie Dag van 27 november 2025 was 'Bewegen is een feest'. Eén van de inleidende sprekers was Gertjan van Dokkum. Hij wees in zijn inleiding op het feit dat in de geschiedenis 'bewegen' bepaald niet altijd feest is geweest. De 'dienstbaarheid' van het lichaam stond lang voorop. Het lichaam moest geoefend worden. Hoe komt het dat wij tegenwoordig 'bewegen' wel als een feest zijn gaan beschouwen? In dit artikel wil ik het hebben over de rol die plezier speelt (dient te spelen) in het bewegingsonderwijs. Dit tegen het licht van de gekozen beweegthema's in de definitieve conceptkerndoelen (21 november 2025).

| Maarten Massink

Gertjan van Dokkum brengt ons in zijn inleiding via de oude Grieken en Romeinen langs Turnvater Jahn, de Duitse en de Zweedse gymnastiek tot in de Oostenrijkse school. Het lichaam werd gezien als instrument dat getraind moest worden. Het lichaam oefenen was lang niet altijd een feest. Gertjan geeft aan dat eigenlijk in de 19e eeuw en het begin van de vorige eeuw het spel meer ruimte krijgt. Dit komt door de toegenomen vrije tijd. Ook door de invloed van de sport- en spelcultuur die zich tijdens en na de Tweede Wereldoorlog verspreidde over Europa vanuit Engeland en Amerika. En dat vindt zijn weerspiegeling in het bewegingsonderwijs. Gertjan stelt dat plezier in bewegen nadrukkelijker een rol gaat spelen. Hij verwijst daarbij naar Harry Stegeman en zijn proefschrift Belang van bewegingsonderwijs (2000). Over legitimatie en doelstellingen in het schoolvak lichamelijke opvoeding. Er is na de Tweede Wereldoorlog een speelse bewegingscultuur ontstaan. Er wordt onderscheid gemaakt tussen wedstrijdsport, recreatiesport en sportieve recreatie. Lichamelijke opvoeding (nu bewegen en sport) is erop gericht leerlingen meer bekwaam te maken voor deelname aan de bewegingscultuur. Plezier krijgt daarin een prominente rol.

Plezier en leuk

Harry Stegeman (HS) stelt het zo: "Het plezier hebben in bewegen is voorwaarde voor blijvende deelname" (2000, p. 173). Daarmee dient plezier een belangrijk doel. Kinderen, jongeren en volwassenen zullen blijvend meedoen aan bewegen en sport als daaraan plezier beleefd kan worden. Leerlingen die je zaal binnenkomen hebben (gelukkig) ook vaak die verwachting van een gymles: "Gaan we iets leuks doen meester?" Dat is mooi dat leerlingen die verwachting hebben van de les bewegingsonderwijs. Het maakt dat veel leerlingen graag naar onze lessen komen.

Voorwaarden aan plezier

HS plaatst in zijn proefschrift kanttekeningen bij 'plezier'. Hij stelt: "...voor het plezier op langere termijn is de ervaring van het kunnen veelal bepalend" (2000, p. 173). Hierbij koppelt HS het 'plezier' aan het 'kunnen' (beheersingsdoel). Het citaat gaat verder: "Er kan voor blijvende deelname dan ook niet worden volstaan met het bieden van ervaringen met een vluchtig en oppervlakkig karakter; daarvoor is ook 'echte' bekwaamheid voor participatie in bewegingssituaties vereist." Dit is een belangrijke voorwaarde die HS stelt aan plezier. Het is de ervaring van het kunnen ('echte' bekwaamheid) die leidt tot plezier. Opvallend is dat HS verderop spreekt over meerdere bekwaamheden die van belang zijn. Daarmee aangevend dat het niet alleen om 'leren bewegen' gaat. Het kan ook gaan om bekwaamheden die gericht zijn op 'samen bewegen'. Daarbij is de gerichtheid op de ander belangrijk, door je beweeggedrag aan te passen aan de andere deelnemers of met regelende rollen. Of bekwaamheden die gericht zijn op 'betrokken bewegen' waarbij ook (zelf)kennis in relatie tot beweegactiviteiten en -contexten aan de orde komt. Hiermee is een link gelegd naar de definitieve conceptkerndoelen (SLO, 2025) waarin leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen als drie belangrijke domeinen worden genoemd.

Samengevat: plezier is een voorwaarde voor blijvende deelname. Voor plezier op langere termijn is een mate van 'kunnen' noodzakelijk. Het gaat om deelnamebekwaamheden die daaraan bijdragen op gebied van leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen. Het is nadrukkelijk de bedoeling dat deze drie domeinen in samenhang ontwikkeld worden. Op alle drie gebieden is er veel te leren en te ontwikkelen.

//

Bewegen en sport is erop gericht leerlingen meer bekwaam te maken voor deelname aan de bewegingscultuur



Betekenisvolle beweegactiviteiten

Nu hebben we richtlijnen in handen die al iets meer houvast geven aan wat leidt tot blijvend plezier in bewegen. Laten we eens wat dieper inzoomen op het domein leren bewegen, kerndoel 38 (po) of 43 (vo): de leerling ontwikkelt zich in het bewegen. Wanneer geven beweegactiviteiten blijvend plezier? Hier wil ik wijzen op het citaat van HS dat je niet kunt volstaan met ervaringen met een 'vluchtig' en 'oppervlakkig' karakter. Het gaat om 'echte' bekwaamheid. 'Echte' bekwaamheid in een beweegsituatie is dat wat er op gericht is om de essentie, de betekenis, de beweeguitdaging van de beweegsituatie te ervaren en te verdiepen.

Beweeguitdagingen

De beweeguitdaging wordt in het SLO-document definitieve conceptkerndoelen als volgt gedefinieerd (2025): "Het overeenkomstige doel van verwante of vergelijkbare beweegactiviteiten binnen een beweegthema. Zo is de beweeguitdaging van het beweegthema 'jongleren': het wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft. Subthema's die hieronder vallen zijn: werpen en vangen (bijvoorbeeld overgooien van een bal), soleren (bijvoorbeeld dribbelen, stuiteren, hooghouden), retourneren (bijvoorbeeld overspelen van een shuttle of een voetbal)."

Het gaat hier om de opdracht voor de docent: hoe kan ik samen met de leerlingen mijn beweegactiviteiten in de les zo inrichten en aanpassen dat leerlingen daar blijvend plezier aan kunnen beleven? Daarvoor is een mate van beweegvaardigheid (beheersing) nodig. In het SLO-document wordt beweegvaardigheid als volgt omschreven: 'de mate waarin een leerling in staat is een beweeguitdaging aan te gaan en op te lossen'.

In de definitieve conceptkerndoelen worden veertien beweegthema's genoemd die aan bod dienen te komen in het po en in de onderbouw vo. Een beweegthema is: 'een cluster van beweegactiviteiten met een gelijksoortige beweeguitdaging'.

In de definitieve conceptkerndoelen wordt ieder beweegthema kort omschreven. In die omschrijving staat wat de beweeguitdaging is. Dit geeft houvast als het gaat om het ervaren en verdiepen van het beweegplezier. Bij het ontwerpen en ontwikkelen van beweegsituaties kun je dat als referentie gebruiken. Als je de omschrijving van de beweeguitdaging wil toepassen en verfijnen in een beweegactiviteit die past bij jouw praktijkervaring dan dien je de essentie van de beweeguitdaging in zicht te houden.

Het gaat om de eigenaardigheid van de bewegingsuitdaging. Eigenaardig is in dit verband een treffend woord, vooral als je het opsplitst in 'eigen' en 'aardig'. De beweeguitdaging heeft een eigen 'aard'. Het heeft een oorsprong die de uitdaging typeert en interessant kan maken. Er zijn beweegactiviteiten die qua beweeguitdaging overeenkomen. Zie hiervoor de begrippenlijst van de definitieve conceptkerndoelen (SLO, 2025, p. 20).

Scan of klik *hier* naar de definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport, inclusief toelichtingsdocument

Onderscheid tussen 'gein' en 'lol'

Bij het kiezen en ontwikkelen van beweegsituaties dienen we de betekenis (eigenaardigheid) van de beweeguitdaging te ontwikkelen. Daar is het plezier uit te halen dat ik 'gein' zou willen noemen. Het ontwikkelen van een

beweegsituatie die niets (of te weinig) te maken heeft met de betekenis van de beweeguitdaging maar 'vluchtig en oppervlakkig is van karakter' (HS), noem ik 'lol'. Gein is een verfijnde vorm van beweegplezier die de eigenaardigheid van de activiteit onderstreept. Het is het plezier om het bewegen zelf. Leerlingen kunnen ingaan op de uitdagingen. De beleving van deze beweeguitdaging kan worden geïntensiveerd door de beweegsituatie aan te passen en de balans tussen lukken en mislukken scherper te stellen. Het is een verfijnde vorm van beweegplezier.

Bij 'lol' denk ik aan plezier dat gehaald kan worden uit het toevoegen van iets dat van een andere orde is dan de eigenaardigheid van de beweeguitdaging. Het kan zelfs de beweeguitdaging verhinderen en afbreken of onmogelijk maken. Het geeft plezier ('lol') vanuit een andere 'aard'. Daardoor wordt het ontwikkelen van het goede beweeggevoel (de 'gein') belemmerd. Bedenkelijke voorbeelden van 'lol' uit de praktijk:

- Voetbal; gekostumeerd voetbal, zitvoetbal of tweeling voetbal (tweetallen die aan elkaar vastgeknoopt zijn bij de enkels met een lintje, spelen tegen andere tweetallen). De verkleding of het samengebonden zijn belemmert de essentie en ontwikkeling van de beweeguitdaging van het beweegthema van de doelspelen (passeren en onderscheppen).
- Zwaaien uit het wandrek tegen een landingsmat die recht op staat onder het ophangpunt en deze met leerling en al om laten vallen. Het zwaaien of verbeteren van zwaaien wordt onderbroken. Er is weinig perspectief op beter zwaaien.
- 'Tien tellen in de rimboe' waarbij leerlingen tien tellen de tijd krijgen zich te verstoppen achter toestellen tot dat ze gezien worden. Voor die tijd proberen ze met een 'buut vrij' de buutplaats eerder te bereiken dan de zoeker/tikker. Leerlingen houden zich een les(deel) schuil zonder perspectief op beter bewegen. Verstoppertje is geen apart beweegthema. Als je het wil laten vallen onder tikspelen (beweeguitdaging inblijven en uitmaken) kent het verder weinig ontwikkelmogelijkheden. Het kan daar wel 'lol' genereren.
- Bunkertrefbal waarbij leerlingen zich verschuilen op een plek in een zaal met toestellen waardoor ze onbereikbaar zijn voor de jagers en soms een les(deel) in hun schuilplaats blijven zitten. Wel 'lol' binnen het subthema 'afgooispelen' maar weinig perspectief op beter bewegen in het vo.
- Allerlei spelen en opdrachten met landingsmatten waarbij deze wordt gebruikt als toestel om door de zaal te glijden. De landingsmat wordt niet meer gebruikt als toestel om veilig op te landen.

'Leuk is ons lot'

Soms kan 'lol' als motief gebruikt worden. Leerlingen vinden het leuk. Leerlingen hebben (gelukkig) ook een verwachting dat de gymles leuk moet zijn. In 2006 is in Lichamelijke Opvoeding (nr. 2) hierover een topic verschenen. Ik heb hierin een artikel geschreven 'Leuk is ons lot' (Massink, 2006). Daarin wordt gepleit voor het verbinden van 'leuk' aan 'leerzaam'. Soms hebben leerlingen zelf een activiteit bedacht. De LO-docent staat het toe als hij/zij denkt dat het veilig is. Hij wil ruimte geven aan de creativiteit van de leerlingen. Maar als het niet bijdraagt aan het ontwikkelen van de beweegbekwaamheid, opgewekt door de juiste beweeguitdaging dan is terughoudendheid geboden. Je kunt beweegactiviteiten ook bewust in een andere context plaatsen die meer gericht is op 'lol'. Het gaat hier bijvoorbeeld om het oproepen van een bepaalde beleving, plezier, saamhorigheid. Het verbeteren van beweegvaardigheid staat dan niet centraal. Nu zal menig docent voor dit dilemma staan of hebben gestaan. Soms kun je 'lol' bewust hanteren ten behoeve van de sfeer en de beleving. Dan gaat het meer om de domeinen samen bewegen en betrokken bewegen. Het is sterk als je de 'lol' van de activiteit weet om te buigen en/of te vervangen richting de 'gein' van de beweeguitdaging zodat leren bewegen nog beter in beeld komt.

In de gekozen beweegthema's van de conceptkerndoelen is het de bedoeling de beweeguitdaging betekenisvol te maken. Hierdoor kan de 'gein' van de beweeguitdaging worden ervaren en met perspectief verder worden ontwikkeld. Het toelaten van bewegingsactiviteiten voor de 'lol' neemt tijd in beslag. Dat kan met een bepaalde bedoeling. Maar het kan ook op gespannen voet staan met de onderwijstijd die besteed kan worden aan de ontwikkeling van de 'gein' die er te beleven is in de beweeguitdaging.



Gein is een verfijnde vorm van beweegplezier die de eigenaardigheid van de activiteit onderstreept

Formuleren van beweeguitdagingen

De gekozen beweegthema's en daaraan gekoppelde beweeguitdagingen zijn uiterst belangrijk. Hierbij staat de volgende vraag centraal; dragen de gekozen beweegsituaties bij aan een betekenisvolle beweeguitdaging kenmerkend voor het beweegthema? De omschrijving van de beweegthema's in beweeguitdagingen is de eerste stap die gezet is met de conceptkerndoelen. Het vraagt vakmanschap van de docent de beweeguitdagingen zo toe te passen in een beweegsituatie dat de kern (eigenaardigheid) van de beweegactiviteit ontwikkeld wordt. Basisdocumenten voor po (Mooi et al., 2011) en vo (Brouwer et al., 2022) kunnen daarbij helpen.

Bij het beweegthema tikspelen bijvoorbeeld is de formulering in de definitieve conceptkerndoelen: 'Iemand willen uittikken of afgooien met een speelvoorwerp, terwijl de ander dit probeert te voorkomen. Ook wel genoemd: inblijven en uitmaken. Hieronder vallen de subthema's tikspelen, afgooispelen en honkloopspelen.'

Het gaat hier om de beweeguitdaging 'inblijven en uitmaken'. Dit geldt voor zowel voor de tikspelen als voor afgooispelen en honkloopspelen. Het is belangrijk deze uitdaging in zicht te houden bij het ontwikkelen en scherper stellen van de balans tussen inblijven en uitmaken. Wanneer en hoe maken we het moeilijker voor de jagers en wanneer en hoe voor de lopers? Hoe zorgen we voor de balans tussen inblijven en uitmaken? Het is een uitdaging de beweegsituatie passend te maken zodat er voor iedereen een spanning ontstaat tussen inblijven en uitmaken.

Intensief bewegen

In het kader van dit topic is het interessant even stil te staan bij het beweegthema 'intensief bewegen'. In de vorige versie van de conceptkerndoelen stond dit beweegthema aangeduid als 'fitness'. Dit nieuwe beweegthema is toegevoegd en moet nu zijn plaats in beweegonderwijs veroveren. Dit roept vragen op. Met name over de beweeguitdaging van intensief bewegen. Kan het ook gekoppeld worden aan andere beweegthema's (bijvoorbeeld hardlopen of springen)? Of zijn er voldoende 'eigenaardige' beweegactiviteiten te bedenken waarbij de gein ervaren kan worden?

Wat is de beweeguitdaging van intensief bewegen? In de definitieve conceptkerndoelen staat de beweeguitdaging nu als volgt omschreven: 'Beweegactiviteiten waarbij de intensiteit van bewegen centraal staat en inspanning wordt ervaren'. Het kan ook gebruikt worden als omschrijving van beweegactiviteiten waarbij het gaat om verplaatsen van gewichten. Op pagina 21 in dit LO Magazine omschrijven Nick Keijser en Koen Lahnstein het als 'krachtspelen' met als uitdaging: het verplaatsen van een weerstand gevend gewicht om vol te houden of te herhalen. Daarmee ligt de 'gein' in het volhouden of herhalen van het bewegen zelf in verschillende beweegsituaties waarin krachtspelen centraal staan. Het gaat niet om sterker worden als trainingseffect.
Het gaat wat mij betreft om de ervaring van de sensatie wat intensief bewegen met je kan doen. En het gaat om het leren kennen van je eigen belastingcapaciteit en de ontwikkeling hiervan met het ouder worden. Je kunt reflecteren op deze ervaringen en het delen (benoemen) met anderen. Sommige leerlingen vinden het leuk te ervaren welke belasting ze aankunnen (in tijd, tempo, gewicht, herhaling, volhouden). De uitdaging ('gein') zou ik als volgt omschrijven: 'het persoonlijk afstemmen van intensief bewegen qua belasting in relatie tot eigen mogelijkheden'.

Tot slot

Er zijn in de definitieve conceptkerndoelen veertien beweegthema's bepaald. Het is nu aan het werkveld hieruit de beweeguitdagingen die zijn geformuleerd te vertalen in beweegsituaties en beweegactiviteiten zodanig dat leerlingen de 'gein' ervan kunnen ervaren met meer kans op een perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Dan is bewegen een feest dat met bewegen en sport onderwezen kan worden.

Met dank aan Berend Brouwer, Gertjan van Dokkum, Nick Keijser, Ger van Mossel en Harry Stegeman voor de commentaren ●

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Contact
m.massink1@upcmail.nl
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
gein, lol, beweeguitdaging, belang van bewegingsonderwijs, conceptkerndoelen