Stoeien zonder gedoe, weg met de perfecte techniek! 1

Ecologisch stoeien geeft ruimte aan creativiteit, variatie en verschillende oplossingen

Iedereen die wel eens een stoeiles heeft gegeven, herkent het beeld: je doet een techniek voor, leerlingen proberen deze na te doen, maar zodra het spel vrijer wordt werkt de techniek niet meer. De tegenstander anticipeert, de situatie verandert en het 'trucje' valt uiteen. Dit leidt tot frustratie bij leerlingen en onzekerheid bij docenten. De vraag dringt zich op: leren we leerlingen hier echt beter van bewegen? De ecologische benadering, ook wel de *constraints-led approach* (CLA) genoemd, biedt een alternatief. In plaats van het aanleren van één juiste techniek staan ontdekken, variëren en aanpassen aan de situatie centraal. In dit artikel laten we zien hoe ecologisch stoeien kan bijdragen aan meer spelplezier, effectiever leren en meer vertrouwen bij zowel leerling als docent. | Freek van Iersel en Marcel Mutsaarts

Handelingsverlegenheid

Wanneer een aangeleerde techniek in het stoeien niet werkt, lijkt het probleem vaak bij de leerling of de docent te liggen. In werkelijkheid past het idee van één 'juiste' oplossing slecht bij de dynamiek van stoeispelen. Elke situatie is anders: partners verschillen in lengte, kracht en ervaring en ook timing en ruimte veranderen continu. Door stoeien vooral technisch te benaderen, ontstaat het risico dat docenten het onderdeel vermijden uit angst voor onrust of onveiligheid. Dat is jammer, want stoeien biedt juist rijke kansen voor motorisch leren, sociale interactie en plezier in bewegen.

Wat is de *constraints-led approach* (CLA)?

Dit is een benadering van motorisch leren waarin leerlingen niet één vaste techniek aanleren, maar binnen bepaalde randvoorwaarden (*constraints*) zelf oplossingen ontdekken. Newell (1986) onderscheidde drie typen *constraints*: individuele, omgevings- en taakgerelateerde factoren. Deze bepalen samen welke beweegoplossingen op dat moment voor een leerling functioneel zijn. Daardoor bestaat er nooit één ideale beweging die altijd werkt; variatie is juist noodzakelijk en leerbevorderend.



Hoewel deze manier van kijken naar motorisch leren al decennia bestaat, zien we dat de ecologische benadering de afgelopen jaren pas binnen de vechtsportwereld een enorme vlucht heeft genomen. Verschillende internationale grappling- en jiujitsu-gyms werken inmiddels volledig volgens deze principes. Bijvoorbeeld: standard jiu-jitsu van Greg (Sauders) staat bekend om een trainingsfilosofie waarbij nul technieken worden voorgedaan: atleten leren uitsluitend via speelse, taakgerichte games. Opmerkelijk genoeg presteren atleten die uitsluitend volgens deze filosofie trainen ook op wereldniveau.
Zoals Duivenvoorden (LO Magazine 1, pagina 9, 2023) in zijn artikel 'Niet-lineair lesgeven, en wat je dan tegenkomt' beschrijft, verloopt motorisch leren non-lineair: kleine veranderingen in taak of omgeving kunnen direct ander gedrag oproepen. Daarom is het weinig effectief om één technische uitvoering centraal te zetten. Veel krachtiger is het ontwerpen van rijke, realistische spelsituaties waarin leerlingen betekenisvolle informatie ervaren en zelf oplossingen kunnen vinden die passen bij de situatie. De rol van de docent verschuift hiermee van voordoen en corrigeren naar ontwerpen, begeleiden en uitdagen.

Ervaring

De afgelopen jaren hebben we binnen én buiten de HAN ALO uitgebreid geëxperimenteerd met zowel de traditionele manier van stoeionderwijs als met de ecologische benadering. Juist door



deze twee aanpakken naast elkaar te leggen, werd zichtbaar hoeveel verschil het maakt wanneer je stoeilessen ontwerpt vanuit het bewegingsprobleem in plaats van vanuit de techniek. Wat opvalt, is allereerst de toegenomen spelbeleving. In ecologisch ingerichte lessen starten studenten direct in een betekenisvolle spelsituatie dat past bij het beweegthema (bijvoorbeeld ontsnappen, controleren, passeren, of balans verstoren). De games zijn zo vormgegeven dat het thema wat centraal staat (bijvoorbeeld ontsnappen) ook een hogere kans van slagen heeft. Waardoor iedereen groot, klein, zwaar of licht daadwerkelijk kans heeft om succes te ervaren.

Daarnaast zien we een enorme rijkdom aan spontaan ontstane technieken en principes. Zonder dat we deze expliciet voordoen komen in de spelvormen vanzelf allerlei kernprincipes voorbij. Denk aan frames, steunpunten weghalen, het manipuleren van het zwaartepunt of het creëren van ruimte. Studenten herkennen patronen in het spel en ontwikkelen vanuit ervaring hun eigen oplossingen. Wanneer we vervolgens overstappen naar vrij stoeien blijkt dat zij veel meer opties hebben om op terug te vallen dan bij de traditionele aanpak: ze reageren sneller, variëren meer en laten creatiever en functioneler gedrag zien. Ze weten in de vrijere vorm beter wat ze willen bereiken dan dat ze zoekend zijn naar die ene techniek.

Ontwerp

Een spelvorm is niet automatisch 'ecologisch'. Om het leren te stimuleren, moet een game voldoen aan enkele kernprincipes die in de literatuur over CLA steeds terugkomen (Chow et al., 2021; Duivenvoorden, 2023; Newell, 1986; Renshaw & Chow, 2019):

- Representatief ontwerp: De spelvorm moet lijken op de echte stoeisituatie, zodat leerlingen betekenisvolle informatie ervaren en toepassen.
- Kernprincipes (in literatuur invarianten genoemd): De game moet duidelijke actiemogelijkheden bieden en ruimte laten om kernprincipes te herkennen en toe te passen.
- Gerichte constraints: Door slimme spelregels of startposities kun je bepaald gedrag uitlokken zonder technieken voor te schrijven.
- Variabiliteit: Kleine variaties (andere partner, andere weerstand, andere startpositie) zorgen ervoor dat leerlingen adaptief leren bewegen in plaats van één trucje te herhalen.
- Zelfontdekkend leren: De docent stelt vragen, geeft hints en nodigt uit tot experimenteren. Leerlingen zoeken zelf oplossingen binnen de spelcontext. De kunst is dus om geen directe oplossingen/technieken te geven!

Het is wel raadzaam om samen met de leerlingen te zoeken naar/bespreken wat de onderliggende kernprincipes zijn (bijvoorbeeld steunpunten manipuleren) en tussen de rondes door wel aandacht te hebben voor deze kernprincipes. Geef de leerlingen de tijd om in meerdere rondes met soms een minimale aanpassing te ontdekken en te leren.



Ecologisch stoeien volgens CLA maakt stoeispelen toegankelijker, leuker en leerzamer

Voorbeeld games

Hieronder staan een paar voorbeelden om een idee te krijgen van wat een game is. Allebei de spelers hebben vaak een eenvoudig doel. De kernprincipes kunnen in de les meegegeven worden als focus om het doel te behalen.

Game 1: Heavy hands (doel: leren uit balans halen)
Scan of klik *hier* naar video game 1

Game 2: Ontsnapping sidemount (doel: leren te ontsnappen uit een controle van de zijkant)
Scan of klik *hier* naar video game 2

Game 3: Koala ontsnappen (doel: leren losbreken uit een vastklemming vanaf de rug)
Scan of klik *hier* naar video game 3

Game 4: Passeren (doel: leren passeren van frames/verdediging van tegenstander)
Scan of klik *hier* naar video game 4

Ervaring van een student Jarno Tuitert (judoka)

Wat deze manier van stoeien voor mij vooral anders maakte, was dat het niet draaide om het uitvoeren van één perfecte techniek. In plaats daarvan was ik steeds bezig met wat mijn tegenstander deed en hoe ik daarop kon reageren. Je gaat echt leren kijken: waar zit iemands zwaartepunt, waar zitten de steunpunten en wat gebeurt er op dat moment? Omdat iedereen anders beweegt, moet je steeds opnieuw zoeken naar oplossingen die voor jou werken. Dat maakte het leren veel actiever en eigenlijk ook gewoon leuker.

Wat me daarnaast opviel, is hoeveel dit doet voor je plezier en betrokkenheid. In de spelvormen lukt iets niet altijd meteen en soms word je gewoon gepakt, maar dat voelt niet als falen. Het zet je juist aan het denken: wat kan ik nu anders doen? Daardoor blijf je proberen en blijf je bezig. Iedereen doet mee, ongeacht ervaring of niveau. Voor mij laat deze manier van werken zien dat je door slimme spelregels en opdrachten te gebruiken, leerlingen op hun eigen manier kunt laten leren. Niet door alles voor te doen, maar door ze zelf te laten ontdekken wat voor hen werkt.

Afsluiting

Ecologisch stoeien volgens de constraints-led approach kan stoeispelen toegankelijker, leuker en leerzamer maken. Door te werken vanuit bewegingsproblemen en ruimte te geven aan ontdekken, groeit het handelingsrepertoire van leerlingen én het vertrouwen van docenten. Onze oproep is eenvoudig: probeer het uit, begin klein en durf los te laten dat het perfect moet. Tegelijkertijd is de CLA geen vervanging van alle technische instructie. Gericht aanleren van technieken kan binnen de sport waardevol zijn, maar binnen het bewegingsonderwijs sluit een ecologische benadering vaak beter aan bij de doelen van plezier, betrokkenheid en brede motorische ontwikkeling. Kijktips:
Eco Submission Grappling (*YouTube*)

Nonlinear Grappling (*Instagram*)

Contact
Freek.vaniersel@han.nl
Freek van Iersel is docent-onderzoeker bij de HAN ALO Nijmegen, voormalig professioneel MMA-vechter en actief combat-sambo atleet bij TeamNL
M.mutsaarts@han.nl
Marcel Mutsaarts is teamregisseur bij de HAN ALO Nijmegen en trainer/oprichter van BJJ Cuijk

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

Foto's
Wessel den Houting
Kernwoorden
stoeien, niet-lineair leren, constraints-led approach, ecologisch leren