PRAKTIJK

KATERN

Stoeien zonder gedoe; de staande weg! 2

Dit artikel is een vervolg op deel 1 'Stoeien zonder gedoe, weg met de perfecte techniek!' (Van Iersel & Mutsaarts, LO Magazine 2, 2026): van grondgames naar veilige standing games voor het bewegingsonderwijs. De ecologische of *constraints-led approach* vertrekt niet vanuit 'de perfecte techniek', maar vanuit het ontwerpen van representatieve spelproblemen. Door met *constraints* (taak, omgeving en individu/leerling) te variëren, kunnen functionele oplossingen ontstaan via exploratie en zelforganisatie (Correia et al., 2019; Sullivan et al., 2021).

| Freek van Iersel en Marcel Mutsaarts

Van grond naar staand

Stoeien, ecologisch leren, *constraints-led approach* (CLA), niet-lineair leren en veiligheid: in ons vorige artikel lieten we zien hoe je met 'ecologische' spelvormen leerlingen laat zoeken naar oplossingen in grondposities, zoals ontsnappen en controleren (Van Iersel & Mutsaarts, LO Magazine 2, 2026). In dit vervolg verschuiven we het speelveld naar het staande stoeien: afstand overbruggen, het gripgevecht en clinchen. Staand werk voelt voor veel docenten spannender, omdat vallen een grotere rol speelt. Om hier structuur in te brengen maken we gebruik van het fasenmodel van stoeien van Erik Hein (Hein, 2022). Hein beschrijft vijf fasen die gebaseerd zijn op afstand, positie en doelen in het stoeien:

1 staand stoeien op lange afstand;
2 staand stoeien op korte afstand met handcontact;
3 clinchen;
4 staand versus grond;
5 grondstoeien.

In dit artikel ligt de nadruk op fase 1 tot en met 3: het staande stoeien. Tegelijkertijd is het vanuit veiligheid en didactiek verstandig om leerlingen/beginners hiermee niet meteen te laten beginnen. In de praktijk werkt het goed om te starten met grondgames (fase 5), door te bouwen naar staand versus grond (fase 4; leren opstaan en afstand maken) en pas daarna naar volledig staand versus staand te gaan (fase 5). Dat geeft leerlingen tijd om contact te leren 'lezen' én om veilig te leren vallen.

Basisveiligheid voor staande games

Naast de standaard afspraken zoals geen sieraden, gepaste kleding en veilige beweeg- en valruimte (Ophea, 2025), zijn er nog andere afspraken relevant voor een veilige les. Staand stoeien in LO is spel, geen vechtsportles. De kunst is dat je met spelregels en organisatie risicovol gedrag 'uit het spel' haalt. Met het oog op veiligheid zijn er drie basisregels bij ons niet onderhandelbaar voor leerlingen/beginners en sluiten aan bij Greg Souders en zijn staande game-aanpak van CLA-games (Souders, 2026):

1 Je mag nooit met een aanval/worp 'meevallen' om iemand naar de grond te krijgen: de aanvaller blijft staan.
2 Je mag geen gesprongen technieken gebruiken (springend 'aan iemand hangen' of klemmen om iemand te laten vallen).
3 Stoppen kan altijd. Elke leerling kan het stoeien op elk moment stoppen met een vooraf afgesproken verbaal of non-verbaal signaal (bijvoorbeeld 'stop', tikken op de mat of op de partner).

//

Staand stoeien wordt pas onveilig als we 'alles tegelijk' willen

Door deze eenvoudige regels consequent te hanteren ontstaat er een veilige spelcontext, waarin leerlingen wel de dynamiek van het staande stoeien ervaren, maar met minder risico op blessures of vervelende valpartijen. Praktisch betekent dit: score op positie en controle (tikken/vasthouden/knieën op de mat), niet op impact. Staand stoeien wordt pas onveilig als we 'alles tegelijk' willen. Knip het op in spelproblemen (afstand, grip, clinch, controle). Bij veel games is het bewust niet de bedoeling om te werpen/vallen. Maar voor extra veiligheid of vertrouwen van de leerlingen kan het zinvol zijn om enkele valvormen voor de games als warming-up/kennismaking te doen.

Voorbeelden in de praktijk

Hieronder enkele voorbeelden van staande games. Hierbij hebben A én B allebei specifieke doelen en regels én de beschreven veiligheidsregels hierboven. Deze zijn zo vormgegeven dat er ruimte is voor allebei de spelers om zelf oplossingen te vinden. De kernprincipes (of invarianten) kunnen als tips tussen de rondes worden meegegeven. Dus niet een vaste techniek voor het probleem maar mogelijke oplossingen.

Game 1: knee tag takedowns

A. *Goal & constraints*: Start vanuit connectie op bovenlichaam (bijvoorbeeld twee handen op de armen van verdediger B). Doel om een van de knieën van verdediger B te tikken voor één punt of de handen van B op de mat te krijgen voor twee punten (zie fotoserie 1).

Kernprincipes:

1 handen/polsen controleren van verdediger B (zie foto 2);
2 wisselen van hoogte en positionering ten opzichte van speler B en dit gebruiken voor balans verstoring.

B. *Goal & constraints*: Probeer te voorkomen dat verdediger B punten kan maken zonder uit het vak te rennen of knieën op de mat te plaatsen.

Kernprincipes:

1 benen/heupen op afstand houden;
2 connecties van aanvaller A verbreken en zelf handen van A controleren.

Game 2: vloer is lava

A. *Goal & constraints*: Start vanuit met of zonder contact. Het doel is één voet (1 punt) of twee voeten (2 punten) van verdediger B, één seconde of meer van de grond te krijgen (zie fotoserie 3). Moeilijkere variant is de ander minimaal drie seconden van de grond te krijgen (het doel is NIET om te werpen).

Kernprincipes:

1 balansverstoring(en) hoog/laag en voorwaarts/zijwaarts/achterwaarts af te wisselen;
2 steunpunten manipuleren (blokkeren/vegen/vastpakken et cetera) ten aanzien van het lichaamszwaartepunt;
3 probeer de tegenstander in beweging te krijgen voor de balansverstoring (door bovenlichaam buiten het heupvlak te krijgen en/of het gewicht van speler B op één been/voet).

Fotoserie 1 Punten scoren knee tag takedowns





Foto 2 Kernprincipes/invarianten polscontrole & underhook



Fotoserie 3 Punten scoren vloer is lava









B. *Goal & constraints*: Probeer te voorkomen dat verdediger B punten kan maken zonder uit het vak te rennen of knieën op de mat plaatsen.

Kernprincipes:

1 voeten onder eigen lichaamszwaartepunt houden;
2 bewegingen vertragen en schuiven over de mat.

Game 3: circle game

A. *Goal & constraints*: Probeer een gesloten cirkel (twee seconden) om één óf twee benen óf het lichaam van verdediger B te maken zonder dat daar een arm van B tussen zit.

Kernprincipes:

1 varieer bij het omsluiten in hoog/laag, wissel af, combineer meerdere pogingen achter elkaar;
2 probeer de tegenstander in beweging te krijgen met balansverstoringen;
3 werk vanuit de binnenkant naar sterkere posities bijvoorbeeld probeer eerst één underhook te krijgen (een arm onder de schouder van de tegenstander) en ga vanuit daar proberen een cirkel te sluiten.

B. *Goal & constraints*: Probeer in het speelvlak dit te voorkomen door af te houden en je eigen arm als verdediging in de cirkel te houden voordat die gesloten is.

Kernprincipes:

1 T-rex arms, probeer je armen dicht bij het lichaam te houden (ellenbogen tegen je lichaam aan);
2 benen/heupen op afstand houden.

Fotoserie 4 Punten scoren cirkelgame; het maken van een gesloten connectie







Fotoserie 5 Verdediging; voorkomen van een gesloten connectie en/of arm in de cirkel krijgen







Fotoserie 6 Kernprincipes/invarianten; T-rex-principe (armen dichtbij lichaam houden) en werken vanuit de binnenkant





Geef bij alle games de optie om te wisselen op tijd of aantal punten. Het advies is voldoende tijd te geven om oplossingen te vinden (denk aan verschillende rondes en tegenstanders). De fotoseries zijn ter verduidelijking, maar leerling zijn vrij om binnen de gestelde kaders zelf een andere oplossing te vinden voor het probleem. De kernprincipes/invarianten zijn tips om het doel te behalen.

//

Bij de CLA-games is het belangrijk om te focussen op de invarianten/kernprincipes passend bij het beweegprobleem

Bij de CLA-games is het belangrijk om niet te sturen op een specifieke techniek maar juist te focussen op de kernprincipes/invarianten passend bij het beweegprobleem. Probeer het gewenste leereffect te creëren door aanpassingen te maken in de *constraints* en te focussen op de kernprincipes (invarianten) (Chow et al., 2021; Correia et al., 2019; Otte et al., 2020).

Afsluiting

De *constraints-led approach* (CLA) biedt hierbij een waardevol didactisch kader. Door te werken met speelse games in plaats van voorgeschreven technieken, ervaren leerlingen spelenderwijs de basismechanismen van staand stoeien, zoals afstand overbruggen, grip maken, balans verstoren en controle houden. Op deze manier kan staand stoeien in het bewegingsonderwijs niet alleen veilig en toegankelijk, maar ook leerzaam en plezierig zijn. Door leerlingen via games te laten ontdekken hoe zij balans kunnen verstoren, grips kunnen winnen en controle kunnen houden, leren zij de essentie van het stoeien, zonder dat het draait om de perfecte techniek. ●

i

Bronnen
Scan of klik *hier* naar de bronnen

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

Foto's
Jaap van Doorn
Kernwoorden
stoeien, niet-lineair leren, constraints-led approach, ecologisch leren