Intensief bewegen: fitness of krachtspelen 2

De praktijk van krachtspelen

In deel 1 (LO Magazine 1, 2026) hebben we een algemene introductie van het beweegthema 'intensief bewegen' gegeven en uitgelegd waarom de term 'krachtspelen' mogelijk een betere term is, omdat in andere beweegthema's ook intensief bewogen wordt. Belangrijk voor deze keuze is de omschrijving van de beweeguitdaging van dit thema; het verplaatsen van weerstandgevende objecten om vol te houden of te herhalen. In deze tekst een uitwerking van het beweegthema 'krachtspelen' voor het basisonderwijs. Het gaat om een circuit met allerlei verschillende krachtspelactiviteiten. | Nick Keijser en Koen Lahnstein

SLO heeft in het kerndoel Leren bewegen veertien beweegthema´s opgesteld die aangeboden moeten worden, waaronder 'intensief bewegen'. Het beweegthema 'intensief bewegen' (fitness) is enorm populair onder veel leeftijden en wordt op vele plekken beoefend zoals in de sportschool, thuis of in een park. Daarom is het terecht dat beweegonderwijs aandacht besteedt aan deze activiteiten. Dit omdat het de taak van het onderwijs is om kinderen te introduceren in de speel-, beweeg- en sportcultuur. Vanuit het perspectief van verdiepend beweegonderwijs gaat het hierbij niet alleen om leren bewegen, maar ook om de twee andere doeldomeinen: samen bewegen en betrokken bewegen.

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

Kerndoel 38 De leerling ontwikkelt zich in bewegen

Krachtspelen en het doeldomein leren bewegen. Wat leren kinderen tijdens het deelnemen aan activiteiten binnen het beweegthema krachtspelen? Hiervoor zijn drie subkerndoelen geformuleerd, die we als volgt invullen voor krachtspelen:

A leren deelnemen aan krachtspelen zoals de box jump, squat, push ups, slam ball, crunches et cetera.
B leren verbeteren van de beweeguitvoeringswijze van het 'spelen met kracht activiteiten', de weerstand (gewicht, lichaam) te verplaatsen en/of vol te houden.
C leren de beweegactiviteit aan te passen aan de eigen beweegmogelijkheden.

Deze doelen zijn onderling verbonden, want als het deelnemen niet lukt dan is verbeteren ook niet mogelijk en als de beweger voor een te moeilijke activiteit/beweegcontext (te zwaar gewicht) kiest is leren ook lastig. We zullen deze drie subkerndoelen hieronder nader toelichten aan de hand van het krachtcircuit. In dit domein is het doel dat ze succesvol deelnemen en niet afhaken. Door vaak genoeg deel te nemen aan de kracht activiteiten zullen de kids in de loop der tijd vaardiger worden (door het groei- en leerproces) en kunnen ze ook leren om de beweegactiviteit voor zichzelf aan te passen zodat het succesvol deelnemen uitdagend blijft.

Leren deelnemen aan het krachtcircuit 38A

Kinderen kunnen maar een beperkte tijd een bepaalde krachtspel-activiteit herhalen, daarom kiezen we voor een circuit organisatie, waardoor kinderen in een lestijd van ongeveer 10-15 minuten zes verschillende activiteiten kunnen doen. Het deelnemen aan het krachtspel-activiteit vinden we 'gelukt' als een leerling het 30 seconden kan volhouden. Als dat lukt dan realiseren ze de beweeguitdaging die kenmerkend is voor het beweegthema krachtspelen: 'het verplaatsen van weerstandgevende objecten om vol te houden of te herhalen'.

In de activiteit beschrijving is terug te lezen dat we de regel hanteren dat elke leerling de activiteit rustig moet uitvoeren. Hierdoor voorkomen we dat de leerling 'dom het gewicht heen en weer beweegt´ maar de tijd krijgt om de beweeguitvoering rustig uit te voeren en te zoeken naar een een eigen uitvoeringswijze. In dit kerndoel zorgt de leerkracht ervoor dat het arrangement, opdracht en regels zo gekozen zijn dat elk kind succesvol kan meedoen en ervaring opdoet met de beweeguitdaging van het beweegthema 'krachtspelen'.

Beschrijving van de activiteit groep 5-6: Krachtcircuit

Arrangement

Groep van zes kinderen; zes matten als werkplekken (stationnetjes). Een battle rope (of trektouw) voor het op en neer slaan. Een blok voor box jump of een kastdeel met kastkop. Medicine bal voor slam ball. Kettlebell of dumbbell voor de squat.



Bank als klemobject voor voeten bij crunches. Afbakening van het vak; bijvoorbeeld muur, banken of ladders of streep. Een stopwatch/zandloper/ Ipad met timer die na 30 seconden sein geeft.

Zes activiteitsopdrachten

1 Crunches (buikspieren-krachtspel):
Ga op je rug liggen met gebogen knieën en voeten onder de bank. Breng langzaam je bovenlijf los van de grond en ga in een paar tellen weer langzaam terug.

2 Box jump
Spring op een blok en er weer af.

3 Slam ball (bal smijten):
Houd de slam ball boven je hoofd. Gooi de bal hard naar de grond.

4 Push-ups (opdrukken):
Zet je handen gestrekt op de bank en voeten op de grond. Laat je lichaam langzaam zakken richting de grond. Duw jezelf omhoog tot je armen gestrekt zijn.

5 Battle rope (touwslaan):
Ga door je knieën en hou de touwen bij het uiteinde vast. Beweeg je armen afwisselend (of tegelijk) op en neer om golven te maken.

6 Squat:
Je houdt de kettlebell voor je borst. Zak naar beneden door het buigen van je knieën. Duw jezelf weer omhoog.

Regels

Startregel

Kies één tijdwaarnemer en wisselaar. Maak drie tweetallen en elk tweetal kiest een activiteit om te beginnen. Kies binnen het tweetal wie begint als beweger en wie als coach. De tijdwaarnemer geeft startsein.

Regel spelers/bewegers

Tel hoeveel herhalingen je binnen de activiteit in 30 seconden kan uitvoeren.

Regel coach

Help mee met tellen en kijk of de beweger de activiteit volgens de afspraak uitvoert.

Wisselregel

Na 30 seconden wisselen met medeleerling. Het maatje van de tijdwaarnemer geeft het startsein. De ronde eindigt als het tweetal de activiteit heeft gedaan en draait dan door naar de volgende activiteit. Gewichten/materialen terugleggen op de mat.

Differentiatieregels voor mogelijke vervolglessen

Zwaardere gewichten. 45 Seconden volhouden.

Het verbeteren van de beweeguitvoering, 38B

Bij elke activiteit kunnen aparte niveauaanduidingen gemaakt worden. Voor dit artikel wordt dat te gedetailleerd. Daarom werken we er één uit als voorbeeld. Kunnen kinderen binnen hun eigen niveau een betere beweger worden of zelfs een niveau doorbraak realiseren? Een voorbeeld van niveau aanduidingen bij een onderdeel van het krachtcircuit is de ´boxjump´ aan groep 5/6.

Niveau 1, 2 en 3	Beweeguitvoering
Gewone beweger (1)	Stapt rustig op het blok en stapt rustig weer af.
Goede beweger (2)	Springt met twee voeten van de grond op het blok en springt er weer af.
Grandioze beweger (3)	Springt met twee voeten van de grond op het blok en springt met een trucje (bv. een draai) er weer af.

Het aanpassen aan de eigen beweegmogelijkheden 38C

Dit leerdoel kan ook weer specifiek uitgewerkt worden voor elke activiteit. Hier bespreken we de grote lijn. Dit kerndoel gaat over het passend maken van de beweegomgeving. De beweeguitbouw verwijst vooral naar de beweegomgeving. Welke beweeguitbouw is boeiend voor een bepaalde leeftijdsgroep? We maken onderscheid in een grote en kleine beweeguitbouw. Een grote beweeguitbouw gaat over de opbouw van complexiteit in contexten over de leerjaren, de kleine uitbouw over differentiaties binnen een bepaalde context.

De grote beweeguitbouw

Het krachtspelen circuit is geschikt vanaf groep 5-6. Als de activiteit alleen voor deze leeftijdsgroep geschikt is, dan is het lastig om er een leerlijn van te maken. Het krijgt meer waarde als het vanaf groep 5 po tot klas 6 (vo) gedaan kan worden.

In groep 5-6 wordt het krachtcircuit 2x30 seconden gedaan. De push-ups worden gedaan met de handen op de bank en de voeten op de grond. Eventueel mogen de knieën op de grond. De squat met een kettlebell van 5kg. De slam ball met een medicine bal van 2kg. De crunches met de voeten geklemd onder de bank. De battle rope wordt uitgevoerd met een hand vast aan de touwen. De box jump kan op een aantal kastdelen.

In groep 7-8 wordt het krachtcircuit ook 2x30 seconden gedaan. De push ups worden op de grond uitgevoerd. De squat met een kettlebel van 8kg. De slam ball met een medicine bal van 4kg. De crunches met een gewicht in de handen. De battle rope wordt uitgevoerd met beide handen aan een touw. De boxjump op een turnblok of op meerdere kastdelen. Voor een betere doorgaande lijn tussen po en vo zou het wenselijk kunnen zijn dat in de brugklas bijvoorbeeld tot de kerst het aanbod gericht is op activiteiten vanuit groep 8. Dit vanuit de stelling; “we (vo-docenten) zijn benieuwd wat jullie al kunnen, laat eens zien wat je op je basisschool geleerd hebt”. Niet alleen met ‘leren bewegen’ maar ook met ´samen en betrokken bewegen´. Op grond van die nieuwe beginsituatie,



> De leerkracht zorgt ervoor dat elk kind succesvol kan meedoen en ervaring opdoet met de beweeguitdaging van het beweegthema 'krachtspelen'

die per brugklas kan verschillen, kan een aanbod gemaakt worden die gericht is op klas 2 en 3.

Deze grote beweeguitbouw van het krachtcircuit is afhankelijk van de verschillende leerjaren.

De kleine uitbouw

- de activiteit langer doen (45 seconden);
- de activiteit binnen 30 seconden vaker doen;
- de activiteit trager doen.

Daarnaast zijn er nog vele kleine aanpassingen waarmee de kinderen zelf de activiteit passend kunnen maken naar hun eigen beweegniveau. Het meest voor de hand liggend is zwaardere weerstanden gebruiken of meer herhalingen proberen te maken.

Bovenstaande drie kerndoelen (38 A, B, C) zijn onderdeel van het doeldomein leren bewegen. Meestal beperkt een leerlijn zich tot deze kerndoelen, maar in ons vak is het heel goed mogelijk het ook te combineren met de twee andere doeldomeinen; samen bewegen (kerndoel 39 over groepsbinding) en betrokken bewegen (kerndoel 40 over persoonswording).

Kerndoel 39 De leerling beweegt samen met anderen

Subkerndoel 39A; met anderen bewegen

Bij het uitvoeren van het krachtcircuit zijn de kinderen samen verantwoordelijk dat er serieus wordt meegedaan. Het niet goed of helemaal niet meedoen van een kind kan invloed hebben op de groep. Bijvoorbeeld kinderen die niet meedraaien in het circuit of de tijd niet goed bijhouden zorgen voor moeilijkheden. Meerdere kinderen kunnen dit voorbeeld gaan nadoen en afhaken. Ook vanuit het perspectief van veiligheid is een juiste beweeguitvoering en hantering van het gewicht van essentieel belang. Het laten vallen van bijvoorbeeld een kettlebell op je voet kan grote gevolgen hebben. Of het verkeerd uitvoeren van een krachtspel activiteit met een te zwaar gewicht kan een spierblessure opleveren. Dit kerndoel heeft een verbinding met kerndoel 38C, want een krachtig kind die in staat is om de activiteit voor zichzelf uit te bouwen, zodat die op eigen niveau kan meespelen, zorgt er ook voor dat een minder krachtig kind ziet dat het moeite kost om de herhalingen te maken.

Voor deze activiteit is het nodig dat alle kinderen de verantwoordelijkheid willen dragen om met elkaar de activiteit te doen en er niet mee te stoppen. Hoe ze met elkaar met elkaar doen komt aan de orde in kerndoel 39B.

Subkerndoel 39B: de activiteit met elkaar regelen

In de sportscholen is fitness vaak een eenzame activiteit, terwijl er wel stiekem naar elkaar gekeken wordt. In het onderwijs kan het juist een goede samenwerkingsactiviteit worden. Daarom kiezen we voor tweetallen. Één is de beweger en de ander bijvoorbeeld de beveiliger, helper, coach, teller, scheidsrechter. Vanuit het perspectief van veiligheid is een rustige beweeguitvoering en hantering van het gewicht van essentieel belang, daar kan de medeleerling (en de docent) bijvoorbeeld op letten. In de regels staat dat er een tijdwaarnemer is die na 30 seconden een stopsignaal geeft. Afhankelijk van de soort activiteit kan de medeleerling een bepaalde regeltaak krijgen. Dit zijn de mogelijke regeltaken:

- Assisteren (verzorgen, beveiligen en coachen). Tijdens de activiteit kunnen er gebeurtenissen zijn die vragen om assistentie. Het kan gebeuren dat de zware bal tegen een kind aankomt en dat die pijn heeft. Wie verzorgt dan de fysieke en mentale aandacht voor deze leerling? Doet de leerkracht dat of kunnen ze het met elkaar? Een andere goede assistent functie is de rol van coach. Hij kan bijvoorbeeld leren complimenten geven aan zijn mede oefenaars en ze aanmoedigen om niet op te geven. Maar ook het geven van aanwijzingen over het uitvoeren van bijvoorbeeld een squat kan behulpzaam zijn. Naast bovenstaande regelthema, assisteren, zijn er nog twee andere regelthema's: arrangeren en afspreken.
- Arrangeren (klaarzetten, herstellen, aanpassen en opruimen van het arrangement). De activiteit is eenvoudig op te bouwen en op te ruimen, kinderen vanaf groep 5-6 kunnen dit prima zelf doen. Het zijn immers zes oefenplekken met weinig materiaal. Ook moeten de kinderen het arrangement aanpassen aan hun voorkeur en behoefte qua zwaarte van een weerstand. Bijvoorbeeld door zwaardere medicine ballen, kettlebel of stang te pakken. Andere regeltaken zijn: het neerleggen van matjes om de oefenplek aan te geven, zandloper omzetten en klaarleggen van materialen als kettlebels, battle rope en stangen.
- Afspreken van regels (uitleggen, controleren en afstemmen); In een lessenreeks kunnen kinderen heel goed in de tweede en derde les de activiteit uitleggen, dat hoeft de leerkracht dat niet altijd opnieuw te doen. Het neerleggen van fitness instructiekaarten en het uitleggen door een kind kan ook een goede regeltaak zijn.

DVD-reflectievragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik?

De kinderen maken ook afspraken over de volgorde van doordraaien en wie bij welke oefenplek start. Een kind kan ook een start- en stopteken geven en met de zandloper werken en het begin en einde aangeven. Er kan ook in tweetallen worden meegeteld hoeveel herhalingen er gemaakt worden.

Kerndoel 40 Betekenis geven aan bewegen

De verbinding met subkerndoel 40B is het bewust worden van de beweegidentiteit in relatie tot krachtspelen. Het is een boeiende activiteit die enorm populair is bij kinderen. De vraag die je kunt stellen; wat maakt krachtspelen voor jou leuk of niet leuk? Wat voor betekenis en waardering geef je eraan. Wat doe je precies tijdens krachtspelen? Geef eens een beschrijving. Wat voel je tijdens duwen en trekken aan gewichten? Wat voel je in je armen en benen tijdens de lichte en zware set? Dat kan het lekkere gevoel van de zogenaamde spierpomp zijn of de verzuring na het lang volhouden. Of misschien doet het kracht zetten juist wel pijn in de armen of is een kind bang om veel gewicht te verplaatsten. Wat denkt het kind dan over zichzelf na het beschrijven van het doen en voelen? Dit kun je aan de orde stellen in een kort gesprek.

Voor het begrijpen hoe een persoon zichzelf ziet, is het van belang dat de beweger dit kan verwoorden. Dit kan met de volgende vragen: Wat doe ik? Wat voel ik? Wat denk ik? Dit noemen we de zogenaamde DVD-reflectievragen. Doen is een beschrijving van de activiteit uitspreken. Voelen gaat over sensaties in het lichaam en emoties. Denken is het cognitieve proces waarbij je met woorden de gedachten en gevoelens beschrijft. Denk aan meningen, overwegingen en fantasie. Dit DVD zelfbeeld maakt duidelijk hoe de persoon zijn bijdrage in de beweegcontext ziet. Die bijdrage gaat over bewegen van het kind zelf maar ook over het klaarzetten en opruimen, coachen, tijdwaarneming en troosten van andere kinderen. Het verheldert de keuzen die door de persoon gemaakt zijn en de vraag: hoe wil je zijn?

Kinderen komen waarschijnlijk met (bewust of onbewust) enige ´fitnesservaring' de les beweegonderwijs in. Maar dit kan per buurt, per school, per leerling verschillen. Het is goed deze verschillen te observeren en te inventariseren. Hoe zit het met de mogelijkheden om kracht te trainen in de wijk en/of buurt? Kunnen kinderen in de les laten zien wat ze daar 'buiten' al geleerd hebben? En andersom. Kunnen leerlingen dat wat ze in de les doen ook daarbuiten voortzetten en verder uitbouwen? Hier is een verbinding met kerndoel 40A te maken; oriënteren op beweegcontexten. Denk bijvoorbeeld aan het doen van kracht activiteiten in de buurt. Over hekjes springen, opdrukken op het veld of ´dippen´ op bankjes op het schoolplein in de buurt. Steeds vaker zijn er ook fitnessapparaten te gebruiken die in een parkje zijn geplaatst door de gemeente. Kinderen kunnen zittend op een bankje de machine shoulder press doen of de chest press. Er zijn zelfs QR-fitroutes waarbij kinderen en volwassenen krachtactiviteiten kunnen doen aan de hand van filmpjes die verschijnen op hun telefoon door een QR-code te scannen op een paaltje. Ook worden er steeds meer yoga kinderclubjes opgericht.

Tijdens beweegonderwijs kunnen kinderen een krachtcircuit ontwerpen met kettlebels, weerstandsbanden, dumbells, medicine ballen, banken, kasten en turnblokken. Dan kun je dat ook buiten?

Tot slot

In de tekst zijn de doeldomeinen en kerndoelen over het thema krachtspelen gelegd. Een krachtcircuit blijft boeiend voor verschillende leeftijdsgroepen. Er zijn vele mogelijkheden om kinderen beter te leren bewegen, samen te bewegen en betrokken te bewegen binnen krachtspelen. Het is wel noodzakelijk dat de activiteit meerdere malen wordt aangeboden. De activiteit meerdere keren aanbieden zorgt voor diepgang in alle drie de domeinen en alle zeven (sub)kerndoelen. Laten we in onze vakwereld verschillende leerlijnen vanuit het thema krachtspelen gaan uitwerken, gericht op kracht. ●

Zie over dit onderwerp de podcast van Erik Hein met Nick Keijser.
Scan of klik *hier* naar de podcast

Contact
n.keijser@scodelft.nl
Nick Keijser is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool De Waterhof in Delft en ambassadeur van de Beweegalliantie
Koen Lahnstein is vakleerkracht beweegonderwijs en coach Dynamische Schooldag op basisschool Freinetschool Delft
Foto's
Anita Riemersma
Kernwoorden
kerndoelen bewegen en sport, intensief bewegen, fitness, krachtspelen