



# Rots en Water, praktijk (1)

In LO 9 van 21 augustus 2009 jl. gaf ik een eerste introductie van het weerbaarheidsprogramma Rots en Water. Gezien de vele positieve reacties en de vraag naar meer informatie hierover schrijf ik een serie artikelen met het uitwerken van een aantal lessen direct uit mijn praktijk. Hierin zal ik basisoefeningen beschrijven die veel gebruikt worden en de 'rode draad' beschrijven die door de gehele lessenreeks loopt als raamwerk voor de oefeningen. Door: Marcel van Marsbergen

## De rode draad

- 1 Het *leren gronden* (stevig/ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en focus (aandacht).
- 2 Ontwikkelen van de *gouden driehoek*: lichaamsbewustzijn, emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn (bewustzijn van lichaam zorgt voor inzicht functioneren eigen lichaam).
- 3 Ontwikkelen van *fysieke communicatievormen* (als basis voor ontwikkeling van verbale communicatie)
- 4 'Rots en Water'-concept (op fysiek, sociaal en mentaal niveau).

## Uitgangspunten voor de lessen

- De lessen duren niet langer dan 35 minuten waarin de verhouding groeps gesprek en actief bezig zijn 30%-70% is.
- Start en eindig de les met de Rots en Watergroet.
- Lessen het liefst op judomatten.
- Leerlingen zoveel mogelijk op blote voeten (contact grond - verbonden voelen).
- Vraag na elke oefening: "Waar was je centrum?"
- Eindig de les met een gesprek waarin je de les evalueert en opdracht(en) meegeeft voor de volgende les(sen).

- Maak huiswerkopdrachten die leerlingen tijdens andere lessen (mentorlessen) kunnen bespreken/maken zodat er meer aandacht aan besteed kan worden door een breder draagvlak.
- Continuïteit is belangrijk. Zorg dat er een goede regelmaat in de lessen zit (één keer per week).
- Betrek de mentor van de klas ook in het gehele proces! Liefst fysiek aanwezig zijn.

## Les 1: sterk staan!

Voor de eerste les ontvangen de leerlingen een uitnodigingsbrief thuis met daarin de doelstellingen en omschrijving van de lessen. Na een kleine introductie waarin de leerlingen uitgelegd wordt waarom deze lessen zijn en de vaste afspraken die gelden tijdens de lessen (zoals zorg voor de ander, veiligheid, respect voor de ander) starten we deze les met een kringgesprek. In dat gesprek geef ik in verhaalvorm aan met voorbeelden, dat het geweld in de wereld steeds is toegenomen. Vaak zijn jongens hoofdrolspelers in dit verhaal. Meisjes zijn eerder wat afwachtend in deze situaties. Omdat ik de leerlingen direct mee wil laten denken en doen in

het kringgesprek stel ik de volgende vragen:

- wat versta je onder geweld?
- in welke vormen kom je dat tegen?
- ben je zelf wel eens slachtoffer geweest?
- wat is er anders aan dan toeschouwer van geweld te zijn?
- hoe zou het als dader voelen?
- wat voor vormen van geweld kom je op school tegen?
- is pesten ook geweld?
- wat zijn de gevolgen van pesten?
- wat heb je nodig om je te kunnen wapenen tegen pesten?

## Uitleg van de Rots en Watergroet

De Rots en Watergroet (zie foto 1 en 2). Met de Rots en Watergroet spreek je respect uit voor je tegenstander. Je spreekt af hem of haar geen pijn te doen en dat je je zal houden aan de spelregels. Basishouding: je gaat tegenover elkaar staan. Met de linkerhand maak je een vuist. Dit staat voor Rots. Rots als onverzettelijkheid en kracht. De vuist wordt op het hart gelegd, wat weer betekent dat alles wat het hart pijn zou willen doen de vuist het zal verdedigen! De rechterhand bedekt de



Foto 1: Linkerhands is rots.



Foto 2: Rechterhand is water

vuist. Dit staat voor Water. Deze hand is klaar om iemand een hand te geven, het teken van vriendschap, respect en communicatie. Na oogcontact volgt er een lichte buiging.

### Praktijk

#### Warming-up

Na het kringgesprek start ik met de Rots en Watergroet gevolgd door de warming-up. Dit zal een spelvorm zijn die gerelateerd is aan het doel van de les. Met kleinere kinderen kan het in verhaalvorm. Oudere kinderen zullen

dat veelal in een tikspel terug zien komen.

Voorbeeld kleine kinderen: verhaal over een dikke boom met sterke wortels in de grond in vergelijking tot een hele dunne boom met kleine wortels die wel of niet bewegen als de wind waait.

Voorbeeld oudere kinderen: tikspel waarbij je, als je getikt bent, in een apart vak kan vrijkomen als het je lukt om niet omgeduwd te worden door

een ander. Eerst zelf duwen dan geduwd worden op volgorde van binnenkomst.

#### Oefening 1 (zie foto 3)

Balansoefening. Aan elkaar hangen (tweetallen). Je moet elkaar kunnen vertrouwen en goed samenwerken. Waar moet je rekening mee houden als je aan elkaar hangt. Welke greep is veiliger? De polsgreep of handen vast? Hoe staan je voeten? Waar is je centrum? (Je centrum laag bij de grond is natuurlijk het beste! Denk aan de wortels van een boom).

#### Oefening 2

In polsgreep proberen elkaar over een lijn heen te trekken. Hierbij is het belangrijk goed voor elkaar te zorgen. Niet opeens loslaten en mocht dat wel gebeuren dan zorg je dat je de ander opvangt als hij of zij eventueel valt. Niet te hard aan de arm van je tegenstander trekken in verband met blessures. Waar is je centrum?

#### Oefening 3 (zie foto 4)

Chinees Boksen. Op korte afstand tegenover elkaar. Handen hoog en proberen elkaar uit balans te krijgen door vanuit je stevige positie tegen de handen van de andere te tikken/duwen. Ook kan je winnen door alleen maar te verdedigen. Meegeven is immers de beste verdediging. Als je tegenstander een stap zet heb jij een punt. Na vijf punten een andere tegenstander zoeken. Waar is je centrum?

#### Oefening 4 (zie foto 5)

Nederland - België. Als afsluitende oefening doen we een groepsopdracht.

De klas wordt in twee groepen verdeeld. In het midden van de zaal is de grens tussen Nederland en België. De ene groep zijn Belgen en de andere groep zijn Nederlanders. De Nederlanders proberen de Belgen over de grens te trekken en te neutraliseren tot Nederlander. De Belgen willen dat vervolgens andersom. Welk land is na vijf minuten winnaar? Hierbij kunnen groepen samenwerken door elkaar te steunen tijdens het 'gevecht'. Tijdens het spel stopt de docent het op een onverwacht moment. Waar ligt jullie centrum (adem) tijdens het spel? Dit omdat veel leerlingen door het spel de aangegeven aanwijzingen over het stevig staan en het laag zitten zullen vergeten. Hierdoor verliezen ze vaak het duel!

### Afsluiting

Na afsluiting volgt de groet en evalueren we de les. Ook worden de eventuele invulopdrachten uitgedeeld en als huiswerk opgegeven.

Dit alles natuurlijk aangepast aan de doelgroep. Bij oudere kinderen wat stoerdere plaatjes en bij jongere kinderen wat speelser.

### Huiswerkopdracht les 1

Op een invulblad komen de vragen terug zoals ze bij het kringgesprek aan bod zijn gekomen. Deze vragen zijn op schrift gesteld en moeten door ieder individueel schriftelijk worden beantwoord.

*Foto's: Marcel van Marsbergen*

*Correspondentie:  
m.marsbergen@chello.nl*



*Foto 3: Aan elkaar hangen*



*Foto 4: Chinees boksen*



*Foto 5: Nederland - België*