

Bewegen als doel én bewegen als middel!

Van tijd tot tijd wordt er binnen de lichamelijke opvoeding eenzelfde discussie steeds weer opnieuw gevoerd; gaat de lichamelijke opvoeding nu over het beter leren bewegen of is het bewegen een moderne variant op de levertraan en daarmee goed voor alles wat we onze kinderen toewensen: fitheid, gezondheid, sociaal handig gedrag, zelfvertrouwen en het ontwikkelen van een unieke beweeg-identiteit. Het lijkt inderdaad ook een lastige vraag: *bewegen als doel of bewegen als middel?* Maar het is een onzinnige vraag en berust mijns inziens op iets wat we in de filosofie een categoriefout noemen; *Bewegen* is namelijk iets dat je doet, niet iets dat je hebt of in kunt zetten. Het maakt de doel/middelvraag overbodig, *bewegen* in de gymles bedient beide heren immers gewoon tegelijkertijd.

TEKST GERTJAN VAN DOKKUM

Categoriefout

Categoriefouten worden vaker gemaakt en zorgen altijd voor onnodige verwarring. Filosoof Gilbert Ryle toont in zijn beroemde artikel *The Concept of Mind* dat we hier als talige wezens vaak aan ten prooi vallen. Een categoriefout maak je wanneer je bepaalde woorden onterecht in een verkeerde categorie plaatst. Het bekende voorbeeld van Ryle is de bezoeker van de universiteit van Oxford, die na een wandeling langs de verschillende gebouwen op de campus vraagt 'maar waar is nu de universiteit?' De bezoeker maakt hier de fout te denken dat 'universiteit' in hetzelfde rijtje thuishoort als de afzonderlijke faculteitsgebouwen. Een belangrijk gevolg van het maken van een categoriefout is dan ook dat je verkeerd geformuleerde vragen gaat stellen - vragen waar geen antwoorden zijn. Zoals ik in de inleidende tekst al aangaf speelt er iets vergelijkbaar in de *bewegen-als-doel vs. bewegen-als-middel* discussie. Het woord *bewegen* verwijst namelijk niet naar één soort activiteit, maar verwijst naar een verzameling van heel veel activiteiten die afhankelijk van doel, intentie en functie zijn in te delen. *Bewegen* kan dus verwijzen naar de categorie ademen, eten en voortplanten, maar past als term net zo goed op het aanleren van de pivot-turn. En die laatste is, zult u wellicht met mij eens zijn, van een totaal andere orde dan de eerste. Het is altijd een kwestie van afspraken maken over welke activiteiten thuishoren in welke categorie en dan blijft het ook nog heel goed mogelijk dat er beweegvormen zijn die

passen in de ene categorie, maar tegelijk ook overlappen met andere categorieën. In onze doel/middel discussie treedt de categoriefout op wanneer *bewegen* in hetzelfde rijtje wordt geplaatst als de afzonderlijke activiteiten die we in bewegingsonderwijs ondernemen. Klinkt wellicht ingewikkeld, maar ik neem u stap voor stap mee in mijn gedachten hierover. Ik begin met een analyse van onze lichamelijkheid om vervolgens op basis van een analyse van de functie van het bewegen te komen tot een grove categorisering om hopelijk, uiteindelijk ergens tegen het eind van dit stuk, te belanden bij de gymles en u de categoriefout te kunnen tonen.

Je bent je lichaam

Het lijf is de reden dat de mens zichzelf niet zo snel voor een God zal houden. Friedrich Nietzsche (1844-1900). Een aforisme dat niet veel toelichting nodig heeft. Het lichaam (wellicht een betere vertaling dan 'lijf') is kwetsbaar en vergankelijk. En hoe mooi we het ook verzorgen of aankleden met dure spullen, het lichaam dwingt ons vrijwel dagelijks tot nederigheid; we moeten eten en we moeten ontlasten, we zijn moe of er heeft zich een puist ontwikkeld midden op je neus. Het lichaam doet soms pijn en in sommige gevallen is het nog erger en worden we ziek. Zeker de coronatijd onderstreept nog maar weer eens het gelijk van Nietzsche. Zou het dan niet veel makkelijker zijn om geen lichaam te hebben? Het zou ons inderdaad verlossen van een aantal ongemakken, maar



Foto: Hans Dijkhoff

▲ Lekker buitensporten

ik vertel u nu alvast dat een aantal nieuwe ongemakken u waarschijnlijk snel weer zou doen verlangen naar uw oorspronkelijke toestand. U ziet niets meer en het horen is u ook vergaan. Eten hoeft u niet, maar geestelijk voer kunt u ook niet meer tot u nemen. Geen boeken, gesprekken, films of Netflix series. Geen bezoeken aan musea, of mooie steden. Feitelijk komt u helemaal nergens meer. De voeten die u de wereld gaven zijn weg en de extremiteiten die u in staat stelden de wereld naar uw hand te zetten ontbreken ook al. Het ergste is nog dat u uw medemens niet meer kunt voelen of aanraken, de liefde is onmogelijk geworden en omdat uw genitaliën ook niet meer aanwezig zijn is seks uitgesloten. We zouden zo nog wel even door kunnen gaan, maar u begrijpt mijn punt; we zouden niets en nergens zijn zonder ons lichaam. Of beter gezegd we zouden *niet-zijn* zonder lichaam. Het *bestaan* van mensen is vanuit deze gedachte letterlijk te zien als een lichamenlijk-naar-de-wereld staan; je hebt geen lichaam (dat je zou kunnen verlaten of negeren), maar je bent lichaam. Het is de grond van je bestaan, het lichaam vormt de brug naar de wereld en symboliseert jouw bestaan.

Vaak wanneer we rationeel afstand creëren tot onszelf nemen we de taal aan van het 'hebben' van een lichaam; 'ik heb een blessure aan mijn enkel' of 'ik zit niet goed in mijn vel' (alleen bij 'ik ben te dik' zeggen we het, gek genoeg, dan wel weer zoals het is). In alle andere gevallen vallen we samen met ons lichaam en bewegen

we moeiteloos door ons leven; We kunnen staan te trappelen van opwinding. We typen ons profielwerkstuk tien-vingers-blind en hoeven niet na te denken bij het wandelen, fietsen of het smeren van een boterham. We vangen gedachteloos het kopje dat uit het keukenkastje valt en lopen met een vol dienblad langs alle visite om de koffie uit te serveren. We staan te swingen op de dansvloer of spelen een heerlijk potje tennis. We zijn dus ons lichaam, maar beslis ik op mijn 46ste om pianoles te gaan nemen en leg ik mijn vingers voor de eerste keer op de toetsen, dan 'heb' ik ineens mijn lichaam. Ik krijg het warm en raak gefrustreerd omdat mijn vingers niet willen luisteren naar mijn mentale commando's. Had ik als jong ventje maar leren spelen dan had op dit moment virtuoos *The pianoman* van Billy Joel uit mijn vingers kunnen rollen.

Functie van bewegen

Wat beweegt ons? Het handigst leg ik dit uit door bij het prilste begin te beginnen: de babytijd! De pasgeboren baby is feitelijk een lichaam dat nieuw in de wereld komt. De baby heeft (nog) geen ervaringen, en (nog) geen kennis of begrip. Het eerste bewegen van de baby is onwillekeurig. Er is nog nauwelijks gecontroleerde centrale aansturing en al het spartelen doet hulpeloos aan. Toch ligt er al een fantastische leermachine voor ons in de wieg. Met elke spartel-ervaring van het kind leert het de omgeving kennen; De lieve, zachte moeder,



Foto: Hans Dijkhoff

▲ Conditie opvoeren

het warme en lekkere flesje, de vieze luiër (en de hulp die komt als ik begin te huilen). De toevallige beweging richting de door de ideale ouders geplaatste babygym levert direct een fijne ervaring op in de vorm van een helder klinkend belletje en een grappig bewegend poppetje. De baby leert hiermee de wereld kennen (nog zonder 'begrip' van die wereld), maar door de beweging leert het kind tegelijkertijd ook zichzelf kennen; de motoriek organiseert zichzelf immers zo dat de leuke en interessante handeling kan worden herhaald. De baby leert zo 'spelenderwijs' de omgeving én tegelijk zichzelf kennen. Al snel worden rammelaars gemanipuleerd en speelpoppen opgegeten. Het zingen van papa wordt beantwoord met gekir, en het glimlachen van oma wordt beantwoord met twee handjes de lucht in. Het bewegen is daarmee te zien als een dialoog tussen het kind en zijn omgeving waarin het kind zin en betekenis realiseert, zich aanpast en leert. Deze dialoog stopt nooit meer maar verandert gaandeweg van aard. Wanneer het kind zich verder ontwikkelt kan het begrip koppelen aan de ervaringen en komen tot een leren dat loskomt van de directe ervaring. Zo komt het kind van 'grijpen' naar 'begrijpen', van 'zien' naar 'inzien' en van 'voelen' naar 'invoelen'. De filosoof Maurice Merleau-Ponty beschrijft dit fenomeen wat mij betreft het mooist: *'Motoriek bevat in haar zuivere vorm het elementaire vermogen tot zingeving'*.

Categorieën van bewegen

Wij zijn dus lichamelijke wezens die bewegend zin en betekenis geven én ontlenen aan onze omgeving. Van kletsen met andere mensen tot koffiezetten, van pianospelen tot wandelen in

de bossen, van het typen van een werkstuk tot een potje zaalvoetbal met vrienden. Als we al deze verschillende wijzen van bewegen zouden willen categoriseren (en dat willen we!) dan zouden we dat kunnen doen op basis van het doel en de functie van een bepaalde wijze van bewegen en de betekenis die we er in algemene zin aan kunnen toekennen. Dit verlangt een studie op zich en kan zelfs dan nog altijd tot discussie leiden. In het kader van dit artikel snijden we die omweg hier even af en komen we tot het volgende voorstel voor een indeling van categorieën van menselijk bewegen:

- Alledaagse bewegingen
- Expressieve en communicatieve bewegingen (& houdingen)
- Arbeidsbewegingen (& houdingen)
- Vrijtijdsbewegingen
- Therapeutische bewegingen (& houdingen).

In de genese tot volwassen mens ontwikkelen we ons en leren we gaandeweg de verschillende wijzen van bewegen (alleen de categorie van het therapeutisch bewegen is hierop een uitzondering en komt pas in beeld wanneer er ergens tijdens deze genese iets mis is gegaan). Voor het leren van de meeste van de bewegingen volstaat onze natuurlijk aanleg en het lichaam als leermachine. Maar we moeten ook erkennen dat dit niet opgaat voor alle vormen van bewegen. Want hoewel ik veel vertrouwen heb in onze natuur en het lerende vermogen van het lichaam, is het niet te verwachten dat een kind spontaan leert pianospelen wanneer het een piano in zijn buurt heeft. Hetzelfde geldt voor het leren van een schoolslag wanneer er water in de buurt is (de kans op verdrinking is dan helaas realistischer). En wanneer we kijken naar de categorie van *vrijtijdsbewegingen*, dan kunnen we ook met enige zekerheid zeggen dat we niet zonder hulp komen tot bijvoorbeeld het volleybalspel, een imponerende choreografie of tot bovenin een klimwand. Binnen deze categorie speelt er nog iets bijzonders, namelijk dat de aard van de bewegingen en de betekenis die we eraan geven logisch met elkaar samenvallen. De bovenhandse techniek bij volleybal hebben we echt nergens anders voor nodig dan bij de teamsport volleybal. De knielstart bij atletiek is als functionele beweging alleen maar zinvol binnen het wedijveren met anderen ... namelijk wie er rennend als snelste een bepaalde afstand overbrugt. De 'vette' dansmove of spannende turnbeweging daagt jouzelf uit om alles uit jezelf te halen en dit aan anderen te laten zien; zó mooi en zó moeilijk mogelijk bewegen ligt in de aard van deze activiteiten verschoenen. Ook alle fitnessoefeningen ooit bedacht hebben steeds dezelfde intenties, namelijk het

lichaam sterker en gezonder te maken. Al deze functionele bewegingen komen direct voort uit de intentie waarmee op dat moment wordt bewogen en ontlenen hun betekenis eraan. Ze hebben beperkte of geen betekenis buiten deze categorie. Het verwarren met de andere categorieën levert soms zelfs grappige momenten op. Een leerling uit mijn vmbo uiterlijke verzorging vroeg ooit wat voor nut het voor haar heeft om een tipsalto te leren want ze werkte nu bij de Kruidvat en zou daar waarschijnlijk wel blijven werken. Ze voegde er nog even spitsvondig aan toe dat ze op haar werk ook nooit een salto

In de moderne opvattingen over ons vak is de aandacht vrijwel volledig komen te liggen op de categorie van de vrijetijdsbewegingen en willen we kinderen vooral meer bekwaam maken voor sport- en beweegsituaties als voorbereiding op een gezonde en actieve levensstijl

hoefde te maken. Omdat ze bovendien geen behoefte had om ooit nog te gaan turnen wilde ze deze les liever overslaan... Dan sta je als fanatieke gymleraar toch even met je mond vol tanden. Dan is het niet anders dan menselijk dat we in ons antwoord aan deze leerling terugpakken op het *bewegen als middel*-verhaal; het is goed voor je doorzettingsvermogen, je wordt socialer van het hulpverleners en nog meer van dat soort argumenten. De tipsalto is geen doel op zich, toch? En zo laten we dan onbedoeld de categoriefout ontstaan.

Bewegen in de gymles

Oorspronkelijk wilde de lichamelijke opvoeding op school in algemene zin voorwaarden creëren voor vrijwel alle categorieën van bewegen. Er werd aandacht besteed aan de houding van kinderen, het netjes rechtop lopen, het netjes rechtop zitten, het correct tillen en heffen. Er werd gewerkt aan voorwaarden van een goed functionerend bewegingsapparaat: kracht en lenigheid. Er werden oefeningen gedaan die karakters konden vormen en doorzettingsvermogen eisten. Oefeningen gericht op expressie en tot slot was er nog beperkte ruimte voor spelvormen (over introductie in de bewegingscultuur werd nog nauwelijks gerept). In de moderne opvattingen over ons vak is de aandacht vrijwel volledig komen te liggen op de categorie van de vrijetijdsbewegingen en willen we kinderen vooral meer bekwaam maken voor sport- en beweegsituaties als

voorbereiding op een gezonde en actieve levensstijl. In dat meer bekwaam maken voor sport- en beweegsituaties schuilt voor een deel de aanleiding van de onnodige doel/middel discussie. Het gaat hier immers over het *jezelf meer bekwamen* in beweegsituaties en daarmee lijkt het te gaan om het *beter bewegen* in de engere zin van het woord namelijk kinderen motorisch vaardiger maken. Gedoeld wordt er echter op *jezelf meer bekwamen* in brede zin, want juist voor kansrijke deelname aan beweegsituaties liggen harde eisen op tafel bijvoorbeeld om dit samen met anderen te kunnen, dat je rekening houdt met anderen en dat je verschillende rollen kunt vervullen die de beweegsituaties mogelijk maken. *Jezelf meer bekwamen* betekent ook dat je kennis van gezond bewegen dient te hebben en dat je zelfkennis opdoet over wat jij goed kunt, wat jij gaaf vindt bij het bewegen. Wanneer je als docent vooral aandacht hebt voor die kant van het bekwaam maken, lijkt het soms inderdaad alsof het bewegen vooral als middel wordt ingezet. De categorie fout ontstaat wanneer we doen alsof doelen rondom het *beter bewegen* op zichzelf staan als losse vaardigheden die losstaan van hun betekenisvolle culturele context, los van de menselijke bedoelingen van de beweegvorm (spel, dans, expressie, gezondheid, wedijver, etc. etc.) en los van anderen, die net als ikzelf bewegen. Iets wat niet kan. Tegelijk maken we dan aan de andere kant de denkfout dat er een betekenisvolle bedoeling kan zijn in de gymles die losstaat van het *beter bewegen* zelf. Dit komt mijns inziens omdat het heel lastig is om een norm te beschrijven voor het beweegniveau waarmee we kunnen stellen dat je vanaf dat niveau kansrijk zou kunnen deelnemen aan sport- en beweegsituaties. We weten dat je niet de beste beweging hoeft te zijn om te kunnen deelnemen (maar als je niet kunt bewegen is er uiteraard

▼
Stretchen



Foto: Hans Dijkhoff



Foto: Hans Dijkhoff

▲ **Het doel is tikken** ook niks aan). De verleiding om het *beter bewegen* tot 'bijzaak' van de les te maken is dan groot. Plezier, zelfvertrouwen, samenwerken en tal van vormingsidealen lijken plots erg verleidelijk. Maar ze bestaan niet los van de context van het meer bekwaam maken in sport- en beweegsituaties en het *beter leren bewegen*; Het zelfvertrouwen van kinderen groeit slechts dan wanneer ze een nieuwe vaardigheid eigen hebben geleerd. Een kind voelt zich pas beter wanneer het complimentje van het klasgenootje over een mooie actie terecht is. Deelnemen aan een teamsport kan echt alleen maar wanneer je succesvol samenwerkt. En die moeilijke turnsprong was inderdaad niet mogelijk zonder de hulp van klasgenootjes. Maar draai het niet om! We vonden het kastspringen niet uit om het zelfvertrouwen te laten groeien of kinderen leren verantwoordelijkheid te nemen voor elkaar. Evenmin bedachten we voetbal om het samenwerken aan te leren. Het zijn beweegvormen uit de categorie van het vrijetijdsbewegen die voor de mens zinvol zijn an-sich, maar waar kinderen, om kansrijk te kunnen deelnemen, meer voor moeten leren dan de technieken alleen. Bewegen binnen de categorie van het vrijetijdsbewegen is derhalve op basis van zichzelf altijd doel en middel tegelijk. Waarbij je noch een les kunt bedenken die alleen het ene noch alleen het andere beoogt.

De categoriefout voorbij

Ergo: Bewegen is iets wat we doen en niet iets wat we hebben, of wat we kunnen inzetten. Het werpen en vangen van bijvoorbeeld een basketbal heeft betekenis binnen het doelspel basketbal dat we samen met anderen spelen. Het bewegen staat dan ook nooit los van het

spelidee zelf, noch van het omgaan met winst en verlies, noch met het rekening houden met je medespelers of met je tegenstanders. Intentie en functie vallen hier samen. Als we de intentie *samen een doelspel basketbal spelen* in een ander rijtje plaatsen als '*de techniek van het werpen en vangen*' ontstaat de categoriefout. We bakenen dan oneigenlijk af waardoor we soms de verkeerde vragen gaan stellen, of zinloze discussies gaan voeren. Deze categoriefout is relatief makkelijk op te lossen door het woordje 'én' te gebruiken in plaats van 'of'. Binnen de gymlessen willen we kinderen beter leren bewegen én gebruiken we de intenties van het bewegen om kinderen voor te bereiden op kansrijke en blijvende deelname aan onze bewegingscultuur. Bewegen is in die zin doel én middel tegelijk.

Tot slot

Je kunt als docent LO op basis van je eigen opvattingen over het vak uiteraard nog wel kiezen om bepaalde accenten te leggen binnen je les. Het *beter bewegen* kun je daarmee méér of minder belangrijk maken (weglaten kan dus nooit). Een kind hoeft om te kunnen deelnemen ook niet de beste sporter of bewegter te zijn. Waar ik je wel graag toe uitdaag is om ervoor te zorgen dat het kind de best mogelijke sporter of bewegter wordt dit het zelf kan en wil zijn.

Inspiratie voor dit schrijven kwam van: Frank van Caspel, Jan Tamboer, Gilbert Ryle, Tim Fransen, Midas Dekkers, Harry Büchner, Henk van der Loo, Maurice Merleau Ponty, Kees van Tilborg

Gertjan van Dokkum is docent Filosofie en Pedagogiek aan de ALO Eindhoven.

Contact

g.vandokkum@fontys.nl