

Een poging om beweegidentiteit te duiden

Wie ben ik als snowboarder?

Wat is mijn beweegidentiteit bij het snowboarden? Deze vraag kwam aan de orde na het zien van filmopnames van mijn eigen snowboarden. De beelden kwamen niet overéén met het beeld dat ik van mijzelf had. Het leek of ik naar iemand anders keek. Ik herkende mijn eigen snowboardbeleving niet terug. Er is een verschil tussen hoe ik het snowboarden ervaar en hoe het er van buiten uitziet. Wat zegt dit over mijn beweegidentiteit? Hieronder een poging om woorden te vinden om mijn eigen snowboardervaringen te duiden en die te verbinden met mijn beweegidentiteit. | [Chris Hazelebach](#)

Reflectie achteraf of tijdens

Dit artikel is een terugblik en daarom niet hetzelfde als mijn daadwerkelijke snowboardervaring. Er zit een kloof tussen de daadwerkelijke ervaring en de herinnering aan de ervaring. Daarom is het zo lastig om een scherp beeld te krijgen van je eigen beweegidentiteit.

Tijdens het snowboarden flitsen allerlei ervaringen dwars door elkaar heen. De ervaringen van de omgeving: de steilte van de helling, soort sneeuw, de flexibiliteit van je board, de wind, de andere boarders, de pistestokken aan de kant, et cetera. Daarnaast de ervaringen in mijn lijf: de druk op mijn voorste been, het geslinger van mijn rechterarm, het op en neer kijken naar de sneeuw, de vermoeidheid, het luisteren naar het gekras van mijn board, et cetera. Tenslotte ervaar ik de snelheid van het boarden, de richting waar het board naartoe neigt, de momenten waarop ik over het board heen val, et cetera. Te veel ervaringen om ze allemaal tegelijk te bevatten. Tijdens deze complexe ervaring is geen tijd om de vraag te stellen over mijn

beweegidentiteit is? Wie ben ik tijdens het snowboarden? Alleen achteraf kan ik erover nadenken.

Beïnvloeden van de beweegidentiteit

Als bewegingsonderwijzer wil ik op een positieve wijze de beweegidentiteit van leerlingen ondersteunen, maar als ik zelf niet weet hoe ik mijn eigen beweegidentiteit kan begrijpen en ondersteunen, hoe kan ik dan leerlingen helpen? Wetende dat er een verschil is tussen wat ik aan de buitenkant zie en wat er aan de binnenkant ervaren wordt. Voordat ik voor een leerling ga invullen hoe ik de beweegidentiteit positief kan beïnvloeden, is het wenselijk dit eerst voor mezelf te doen. Wie ben ik als boarder, voetballer, tennisser, fietser? Hoe verschillend zijn mijn beweegidentiteiten bij deze activiteiten? Hieronder een poging om iets te verduidelijken over mijn snowboardidentiteit.

Mijn DVD-houvast

Vanuit een onderwijsperspectief wordt tegenwoordig de persoon vaak bekeken vanuit het model van de basisbehoeften: autonomie,

betrokkenheid (relatie) en competentie. Beweegidentiteit heeft met deze drie persoonsfactoren te maken. Bijvoorbeeld dat ik kan boarden, zegt iets over mijn competenties en dat ik samen met vrienden aan het boarden ben zegt iets over mijn betrokkenheid met anderen. Maar het bijzondere van beweegidentiteit ligt meer bij het begrip autonomie. Google geeft als betekenis van autonomie: zelfbeschikking, vrij zijn van externe aansturing. De laatste toevoeging is lelijk, want niemand is vrij van externe aansturing. Het begrip 'authenticiteit' vind ik mooier, Google zegt dat dit gaat over: geloofwaardig, betrouwbaar of echt. Dit zijn helaas ook vage termen die mij niet verder helpen bij het begrijpen van mijn beweegidentiteit.

Mijn authenticiteit probeer ik te begrijpen met de driedeling: doen, voelen en denken (DVD). Wat ben ik aan het doen tijdens het boarden, met welke gevoelens krijg ik te maken en hoe denk ik daarover na. Het ervaren van doen, voelen en denken en het achteraf terugblikken op gedoe, gevoelens en gedachten is in de onderwijsopleidingen geen onbekende. Veel reflectiemodellen maken daar gebruik van.

Het reflecteren over wat ik doe, voel en denk is soms ook tijdens het snowboarden een houvast om mezelf niet te verliezen in het gebeuren. Dat wat ik doe, voel en denk wordt veroorzaakt door de omgevingsfactoren en activiteitsfactoren, maar de specifieke mix van deze drie DVD-factoren vertellen iets over wie ik tijdens die activiteit ben. Boven op

de DVD-reflectie volgt de vraag of ik dit ook 'echt' wil zijn. Deze wilsvraag zorgt voor een extra verdieping, want als autonoom en authentiek individu heb ik de potentie om binnen de eigen mogelijkheden een andere keuze (mix van DVD) uit te proberen.

Mijn DVD-houvast opent de mogelijkheid om bewust te veranderen. Mijn beweegidentiteit zie ik als mijn vermogen om mijn doen, voelen en denken te ervaren, daar iets van te vinden en mee te experimenteren. Hieronder een poging om woorden te vinden voor wat ik boardend doe, voel en denk en wat ik daarmee wil.

Wat doe, voel en denk ik tijdens het boarden?

Het doen

Het doen tijdens het boarden begint met de activiteit boarden. Als vrijetijds-boarder doe ik het volgende: glijden op de piste; maken van een bocht; glijden naar andere positie; herhalen van bochten en glijden; stoppen op de piste.

Elke boarder boardt op een eigen wijze en zal de deelactiviteiten verschillend ervaren en anders benoemen, ook omdat de piste overal net even anders is. Soms lijkt het of een aantal bochten op dezelfde wijze gedaan zijn, maar ze zijn altijd net even anders. Het doen van snowboarden is niet alleen het afdalen van een piste, maar bestaat uit talloze kleine acties (gedoe). Tijdens het boarden kijk ik naar de mooie bergen en naar andere boarders om me heen. Luister ik naar het gekras van mijn board, wijs ik de weg aan de mede-boarders, roep ik 'stommeling' tegen een skiër die me bijna raakt. Al mijn zintuigen zijn doende, maar ook mijn ademhaling en andere fysiologische bezigheden.

Welk persoonlijk doen (gedoe) heeft invloed op wie ik ben als boarder? Rondom het boarden is er nog meer te doen, zoals het uitrusten op de piste, koffiedrinken, de lift nemen, et cetera. Al deze bezigheden beïnvloeden het boarden, als ik te weinig uitrust dan gaat het boarden minder



goed. De gesprekken over het boarden tijdens het koffiedrinken hebben zeker invloed op wat ik daarna ga doen.

Terug naar de kern van mijn beweegidentiteit tijdens het boarden. In mijn beleving ben ik bezig om ronde bochten in de sneeuw te snijden, maar op de film zie ik dat niet terug. Daar zie ik mezelf toch rutschend de bocht maken. Er is dus een discrepantie tussen wat ik doe en hoe het eruitziet.

Het voelen

Bij het boardend afdalen ervaar ik allerlei gevoelens. Het begint met verschillende lichamelijke sensaties. Ik voel of de sneeuw hard of zacht is, ik voel meer of minder druk (zwaarte-kracht) op mijn voorste of achterste been, ik voel waar de rand van het board grip heeft op de sneeuw, ik voel de koude wind, ik voel mijn tenen krommen als ik te hard ga, ik voel mijn armen spannen als ik dreig te vallen en ik voel de pijn weer in mijn grote teen.

De interactie met de omgeving (piste, board et cetera) veroorzaken allerlei sensaties in het lichaam, waar ik meer of minder bewust van kan zijn. Een goede boarder is bekender met allerlei lichamelijke sensaties dan een beginner. De sensaties in het lijf voelen bij mij anders bij een bocht naar links dan bij een bocht naar rechts. Bij de bocht naar rechts voel ik meer druk op mijn achterste been. Bepaalde sensaties hebben te maken met de energie die ontstaat door de verplaatsing. De voorwaartse snelheid van de boarder geeft een 'kinesthetische' gevoel, ook de draaiing in de bocht zorgt voor een centrifugale kracht, waardoor het lichaam een bepaalde richting wordt voortgestuwd. De sensatie van het vertragen en versnellen tijdens het boarden is van groot belang om veilig af te dalen.

Deze sensatiegevoelens krijgen een extra betekenis door een verbinding met bijvoorbeeld de emoties bang, blij, boos, bedroefd, beschaamd en benieuwd. Vooral bang is een emotie die bij het boarden aan de orde is. Ik ben bang voor een botsing als het druk is op de piste, ik ben bang dat ik val als ik te hard ga of de piste ijsig is. Ik ben bang als ik dicht langs een afgrond moet boarden of als het mistig is. De overwinning van de bang-emotie kan een blij gevoel opleveren als ik op een zwarte piste zonder vallen beneden kom. Er ontstaat ook een blij gevoel als een aantal bochten swingend gemaakt wordt, het blij gevoel als ik het spoor van mijn vrouw volg. Bedroefd als ik gevallen ben of als het niet

lekker gaat. Beschaamd als ik te hard ben gegaan, waardoor een ander uit balans raakt. Boos als ik de verkeerde afslag heb genomen. Benieuwd of ik nog een betere boarder kan gaan worden?

Zo zijn er weer veel factoren om het voelen te duiden. Wat voel ik bij het boarden? Allereerst de blijheid van het mogen en kunnen boarden. Blij dat ik elk jaar nog beter word. Het beter worden heeft vooral te maken met de diversiteit aan sensaties die ik ervaar tijdens het boarden. Waarbij de fijnste sensatie is dat het lijkt of het bochten vanzelf gaat, dat het geen moeite kost, dat mijn lijf als vanzelf het board en de piste volgt.

Het denken

Denken heeft vooral met mijn overwegingen en oordelen te maken. Ze worden herkenbaar in zinnen of woorden die ik tegen mezelf uitspreek. De eerste gedachten zijn vaak talige duidingen van gewaarwordingen. Tijdens het boarden denk ik na over allerlei zaken, bijvoorbeeld: aan welke kant van de piste is de beste sneeuw, ga ik links of rechts verder boarden, blijf ik achter mijn vrouw of ga ik er voorbij, ga ik te hard of te zacht om mooie ronde bochten te maken, wil ik naar huis of nog een rondje, ben ik net zo goed als gister aan het boarden, gaat het straks nog sneeuwen, et cetera? De gedachten gaan niet alleen over wat ik zelf doe of voel, maar ook over mijn mede-boarders. Bijvoorbeeld over hoe goed mijn vrouw nog aan het boarden is.

De meeste tijd denk ik na over de fijnste bocht. De formulering die staat beschreven bij het doen van de bocht, zijn gedachten die tijdens het boarden zijn ontstaan. Het zoeken naar woorden die mij helpen om beter te snappen wat er in de bocht met me gebeurt. Het veranderlijke doen en voelen zorgen voor nieuwe inzichten die verwijzen naar andere woorden om bewust te snappen wat er gebeurt.

Is wat ik DVD tijdens het boarden, ook wat ik wil?

Het inzicht in wat ik doe, voel en

denk, zorgt ervoor dat ik bewust een keuze kan maken of ik liever met mijn linker- of rechterbeen voor board, of ik liever achter of voor mijn vrouw board, of ik hard of zacht wil boarden, of ik nog een rondje board of naar huis ga. De keuze die ik maak komt voort uit de mix van gedoe, gevoelens en gedachten en meestal is de keuze al gemaakt voordat ik er langdurig over heb nagedacht. Er is nog iets in mij wat de keuze medebepaalt. Het gaat om de vraag of wat ik aan het doen, voelen en denken ben, ook echt zelf wil. Deze wilsvraag overstijgt het doen, voelen en denken. Het gaat over een vaag verlangen, over iets wat je graag zou willen. Lastig om daar de goede woorden bij te vinden.

Voor mij is dat speelsheid, ik ben vaak op zoek naar het verrassende, het net even anders. Ook tijdens het boarden zoek ik naar 'o zo kan het ook'. Dit speelse verlangen vind ik kenmerkend voor mijn beweegidentiteit. Helaas lukt het me niet altijd om deze speelsheid te vertalen in wat ik doe, voel en denk tijdens het boarden, maar het is wel wat ik graag wil. Vandaar de teleurstelling als ik mezelf als een stijve boarder op de film zie. Er is gelukkig nog veel te leren. Met speelse groet. ●

**Bronnen**

Hazelebach, C. (2022). Expliciet leren als toegang op impliciet leren bewegen. *LO Magazine 110(1)*, 33-35.
Korthagen, F. & Nuijten, E. (2023). *De kracht van reflectie: Een sleutel voor de ontwikkeling van leraren*. Boom.
Seagal, S. & Horne, D. (2008). *Human dynamics*. Uitgeverij Lannoo.

Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Tekening

Coco Ouwerkerk

Kernwoorden

beweegidentiteit, kernreflectie, speelsheid, authenticiteit