

FREERUNNING – KAMPEN/APELDOORN

Jongeren succesvol bereiken met een coole manier van bewegen

Vrijheid, springen, klimmen en salto's maken! Deze samenvatting van freerunning zegt genoeg: het is een spectaculaire sport waarbij je je als freerunner zo snel mogelijk verplaatst over en met obstakels. Denk bijvoorbeeld aan muren, daken en railings, op grote hoogte of bijzondere locaties. Freerunning is een populaire sport. Steeds meer jongeren, vooral jongens in de leeftijd van 12 tot 18 jaar, zijn binnen of buiten aan de slag met tricks. Michael Hollander, projectleider Freerunning in Kampen en Apeldoorn, zet de interventie van de KNGU in bij verschillende gymnastiekclubs. “Een prachtige aanvulling op het aanbod van verenigingen” vertelt hij enthousiast, “en vooral om jongeren te bereiken die anders op deze leeftijd vaak afhaken.”

Binnen in de zaal of buiten: overal zijn obstakels en uitdagingen die je kunt overwinnen. Freerunning biedt een uitdagend en inspirerend beweegaanbod, zo van de straat voor in de zaal. Met materialen die in de gymzaal aanwezig zijn worden obstakels (uitdagingen) gemaakt. De deelnemende jongeren kiezen daarna hun eigen manier om over het obstakel heen te gaan.

Met Freerunning geeft de gymclub binnen en samen met de gemeente jongeren een kans en betreft hen actief bij een sportclub. Zo kan en wil de gymclub een maatschappelijke rol vervullen binnen de eigen gemeente. Met spektakel, actie, spanning en een coole manier van bewegen! Onder begeleiding van trainers met een Freerunning scholing, leren de jongeren allerlei tricks en trucs om veilig te freerunnen. De KNGU is eigenaar van de interventie.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Apeldoorn en Kampen:

- Zoek lokale samenwerkingspartners zoals een Stichting Jongerenwerk om nog beter de doelgroep te bereiken en samen op te trekken om de projecten goed uitgevoerd te krijgen.
- Zet een aparte projectleider Freerunning in voor het opzetten en uitvoeren van de projecten.
- Kijk per wijk wat nodig is aan sportstimulering en doe het niet overal blind hetzelfde. In de ene wijk is aanbod op school juist heel goed maar in een andere wijk bijvoorbeeld alleen naschools aanbod omdat er op school al veel wordt georganiseerd.
- Social media is een heel goed instrument om je activiteiten bekend te maken bij de doelgroep.

De herkomst van het freerunnen ligt in Frankrijk en in Amerika. Zo'n 10 jaar geleden is deze sport over komen waaien naar Nederland, toen het echt nog maar heel lokaal door een klein groepje jongens werd gedaan. Maar niet lang daarna zagen ook sportverenigingen kansen om Freerunning aan te bieden naast het eigen gymnastiek aanbod. Eén van deze verenigingen is RKDOS uit Kampen. “We hebben het drie jaar geleden geprobeerd bij RKDOS en zijn een kleine pilot gestart. Gewoon een clinic indoor Freerunning, gepromoot in de lokale krant, meer niet. Daar kwamen al 60 jongens op af”, vertelt Michael, die inmiddels niet meer alleen bij RKDOS in Kampen werkt, maar ook betrokken is bij de opzet van Freerunning bij KDO Apeldoorn.

Aanvullend aanbod voor gymnastiekclubs

In Kampen is het project inmiddels afgerond en een vast en succesvol aanbod geworden. “Iedere week hebben we 72 kinderen aan het freerunnen en het aantal is nog steeds aan het groeien”, aldus Michael. “We trekken vooral jongens in de leeftijd van 12 tot 18 jaar aan. Het mooie is dat je deze doelgroep normaal niet bindt aan je vereniging met het standaard lesprogramma. Nu heb je iets dat veel jongeren aanspreekt. Bijkomend voordeel is ook dat iedereen het op zijn eigen niveau kan doen.”

Gymnastiek is bij uitstek een sport waar grote groepen jongens afhaken zo tussen de 8 en 9 jaar. Voor turnen ligt die leeftijds grens iets hoger, tussen de 11 en 12 jaar. Het traditionele aanbod van gymnastiekclubs sluit niet aan bij de wensen en behoeften van deze groep. “Beide gymverenigingen waarvoor ik werk, wilden graag iets doen om toch die doelgroep van 12 tot 18 jaar te bedienen met een gym sportactiviteit. Freerunning is dan heel logisch en bijna de enige mogelijkheid, zeker als je kijkt naar de jongens,” gaat Michael verder. “Het primaire doel is daarbij om zoveel mogelijk leden te binden aan de club, maar ook het in beweging krijgen van jongeren en het uitvoeren van het gemeentelijk sportbeleid”.

(Bewegings)armoede

Aan de hand van sportmonitoren is in Kampen en Apeldoorn gekeken naar sportdeelname in de verschillende wijken. Wijken met een groot percentage bewegingsarmoede hebben prioriteit gekregen van zowel de gemeente als de verenigingen zelf. Deze wijken kenmerken zich niet alleen door bewegingsachterstand, maar ook door armoede en bewoners met lage sociaal-economische status. Veel jongeren die op straat leven, kleinere eengezinswoningen, weinig groen. “Freerunning kun je heel breed aanbieden. We hebben bewust ingezet op de wijkgerichte aanpak. In welke wijk is bewegingsarmoede en zou je met Freerunning deze achterstand kunnen inhalen? Vervolgens hebben we per wijk gekeken waar het nodig is om activiteiten te organiseren. Van lessen onder schooltijd en lessen na school tot demonstraties, workshops of juist het opleiden van de buurtsportcoach. Je ziet dat dit heel goed aanslaat. In Kampen zijn onwijs veel kinderen van allochtone afkomst, zij zijn er heel goed in en vinden het heel leuk om te doen!”



Freerunning is door de laagdrempelige aanpak zeer geschikt om in te zetten in achterstandswijken. En daar is deze interventie niet de enige in: er is een groter aanbod aan aanpakken die goed passen in achterstandsituaties.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- Buurtsportvereniging
- Citystreetball
- Streethockey
- Zaal- en meidenvoetbal

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl.

Samenwerking staat centraal

Om van Freerunning een succes te maken heb je samenwerkingspartners nodig. Dat herkent ook Michael Hollander. In Apeldoorn wordt samengewerkt met Accres. Zij zijn de overkoepelende organisatie voor de buurtsportcoaches en beheerder van alle maatschappelijke gebouwen. Ook het gemeentelijk sportbeleid wordt door Accres uitgevoerd. “Wij zoeken altijd in een vroeg stadium samenwerkingspartners. Accres is een fijne partner om mee samen te werken. Zij kennen de wijk, kennen de doelgroep, de scholen en de sportverenigingen. Zij kunnen dus bijvoorbeeld een stuk promotie van de activiteiten verzorgen, maar door samen op te trekken maak je van de uitvoering ook een gezamenlijk succes. Als vereniging kun je natuurlijk los van anderen sportaanbod aanbieden in de wijk, maar als je daarbij geen samenwerking zoekt met anderen die zich ook op diezelfde doelgroep richten, gaat iedereen in dezelfde vijver vissen en wordt het succes minder groot. Samenwerking levert zoveel meer op.”

Salto's, succes, samenwerking en sociale impact

Freerunning wordt indoor aangeboden en wat de kinderen buiten doen, moeten ze zelf weten. Dat maakt geen onderdeel uit van het aanbod van de gymverenigingen. “Maar we voelen ons er natuurlijk wel verantwoordelijk voor en willen bijvoorbeeld niet dat het tot overlast en onveilige situaties leidt. En dus werken we met de gymnastiekvereniging in Kampen samen met de wijkagent.” Eén of twee keer per jaar komen wijkagenten in uniform naar de les toe om uit te leggen wat de regels voor Freerunning buiten zijn. “Ze juichen het freerunnen in Kampen toe en zorgen met zo'n toelichting voor meer begrip. En daardoor minder overlast in de wijk. Het maakt wel heel veel indruk op de kinderen!”

Borging

Freerunning wordt vaak aangevraagd binnen een Sportimpuls project. Deze extra middelen zijn een stimulans om goede docenten, materialen en promotie aan te schaffen, maar bijvoorbeeld ook om een projectleider aan te stellen om het aanbod echt op te tuigen. Dit is ook het geval geweest in Kampen en Apeldoorn. Maar wat gebeurt er als de extra middelen wegvallen? Michael geeft aan dat hij bij diverse projecten al in een vroeg stadium nadenkt over de verschillende mogelijkheden om de activiteiten te borgen als deze middelen wegvallen. Het opleiden van de buurtsportcoaches is één van zijn manieren om activiteiten te verankeren. Michael vertelt: “Vanuit KDO komen we graag met onze trainers de lessen verzorgen op scholen, maar er zijn ook buurtsportcoaches die zelf vakleerkracht zijn. Hoe geweldig is het als zij onder schooltijd een paar lessen in het jaar Freerunning kunnen aanbieden en daarna de doorverwijzing maken naar de club! Daarom hebben wij een aantal vaste momenten waarop wij buurtsportcoaches trainen in de vorm van een scholing. Ze krijgen les van onze professionals en krijgen echte handvatten mee over hoe je bijvoorbeeld een salto vangt. Ook het leren van specifieke Freerunning technieken en benamingen en termen zijn onderdeel van deze scholing.”

De KNGU heeft op verschillende niveaus opleidingen om lessen Freerunning te assisteren of te geven. “Ook wij werken aan het trainen van nieuwe docenten Freerunning. Op deze manier heb je verenigingsdocenten die zelf ook groepen Freerunning kunnen geven”. Dat zorgt weer voor borging. Tegelijkertijd creëer je hiermee ook werkgelegenheid bij de vereniging. “Docenten zijn de ambassadeur bij de vereniging. Zij kunnen een eigen baan creëren door zelf promotie te doen voor het freerunnen, hierdoor zullen er meer leerlingen komen en dus meer uren voor de docent”, legt Michael uit.

In Kampen zijn de extra middelen vanuit de Sportimpuls inmiddels op, maar alle lessen zijn geborgd. Nog steeds worden er kennismakingslessen op scholen georganiseerd door de verenigingen. “In Kampen hebben we in elke les minimaal 12 kinderen. Hiermee zijn de lessen kostendekkend. Er is zelf een klein beetje budget over en dat doen we bewust. Dit investeren we in deze kennismakingslessen, want we willen nog meer jongens bereiken en in beweging brengen, zeker in de wijken waar het door de armoede zo hard nodig is!”