

Ultieme vorm van buitenspelen; Outdoor & Adventure

Buiten-spelen en Outdoor & Adventure gaan hand in hand. Outdoor & Adventure-activiteiten bieden een uitnodigende setting waar de deelnemer letterlijk in beweging komt. Buiten in de natuur actief zijn stimuleert en motiveert. Daarbij beïnvloeden mentale en fysieke processen elkaar. Het is relatief goedkoop en gemakkelijk te organiseren. Het is uitstekend in te passen in de lessen LO en draagt bij aan een afwisselend en een uitdagend leefklimaat op de scholen. Immers, deelnemers worden niet alleen motorisch en sociaal-emotioneel uitgedaagd, zij gaan samen aan de slag met bewegingsproblemen, spreken regels af en dragen zorg voor de veiligheid. Bovendien leren zij omgaan met de natuur en duurzaamheid.

Door: Richard Veldboer

Trend of rage?

Sportbeleving is aan verandering onderhevig. Waar georganiseerde sport in de sportvereniging afneemt, neemt het aantal sportbeoefenaars in outdoor en leefstijlsporten toe. En niet alleen het aantal deelnemers, maar ook het aantal verschijningsvormen neemt toe.

In de 'Sportvisie 2010-2012' van de Gemeente Groningen en in het onderzoek van het Mulier Instituut (Lucassen en Wisse) naar de positie van leefstijlsporten wordt een duidelijk standpunt ingenomen waar het de positie van leefstijlsporten aangaat. Beiden spreken over de ontwikkeling van leefstijlsporten als sterk groeiende sportuiting. Het gaat om veelal 'vrije', individuele (buiten)sporten met een sterke (natuur)beleving die niet of nauwelijks in verenigingsverband worden beoefend. Andere termen die gebruikt worden zijn: alternatieve sporten, trendsporten, extreme of experience sports.

In onze visie vallen ook Outdoor & Adventure-activiteiten hieronder. We baseren ons dan op overeenkomsten in o.a. beweegredenen, kenmerken en karakteristieken van deelnemers.

Het onderzoek van Lucassen en Wisse ('Sporten over de grens; studie over leefstijlsporten' - 2011) richt zich met name op sportificeringsprocessen in leefstijlsporten en de ervaring en beleving van de beoefenaars ervan. Zij laten zien dat het aantal sportbeoefenaars en het aantal verschijningsvormen op dit terrein toeneemt. Je kunt naast de 'reguliere' outdooractiviteiten als (sport)klimmen, mountainbiken, kanoën en raften, hike en oriëntatie dan denken aan activiteiten als: bootcamp, adventure-racen, slacklinen, outdoorfitness, snowboarden, freerunning en kiten.





Definitie van Outdoor & Adventure

Op het Instituut voor Sportstudies Groningen herkennen we ons in deze ontwikkelingen. Kunnen we, zonder afbreuk te doen aan de eigenheid van leefstijl-, outdoor en adventuresporten, komen tot een afbakening? Wat verstaan we dan precies onder Outdoor & Adventure-activiteiten? Wat willen we in ons programma aanbieden en wat niet? Welke categorieën kunnen we onderscheiden? En wat zijn daarin de overeenkomsten en verschillen? Er worden (nationaal en internationaal) vanuit verschillende invalshoeken en belangenverenigingen verschillende definities gehanteerd.

Priest kan ik met een gerust hart wel één van de peetvaders van de ontwikkeling van Outdoor & Adventureprogramma's noemen. Hij zegt het zo: *'the deliberate use of adventurous experiences to create learning in individuals of groups, that results in change for society and communities'* (Priest – 1999).

Naar mijn mening besteedt Priest in deze definitie te weinig aandacht aan het intentioneel leren, de vrijheid in bewegen en de beleving in en met de natuur.

Wij hechten waarde aan het aanbieden van deze activiteiten zoveel mogelijk in een natuurlijke omgeving omdat dit bijdraagt aan een grote vrijheids- en natuurbeleving. En de nadruk ligt nog meer op (intentioneel) leren. Of je nu deze activiteiten inzet als doel of middel, je wilt vooraf duidelijk hebben waar het toe moet leiden. Te vaak wordt outdoor ingezet als middel, zonder dat daar een duidelijk doel en evaluatie-instrument aan ten grondslag ligt. Dit schept te vaak het beeld dat er iets aan 'teambuilding' (gedragsverandering) moet gebeuren, wat een zeer tijdelijk effect heeft. Hierover later meer.

We zijn op het HIS tot de volgende definitie van Outdoor & Adventure gekomen.

Buitenactiviteiten die met een grote belevingswaarde en met aanwezigheid van een zeker (en aanvaardbaar) risico in een uitdagende en natuurlijke context worden beoefend waarbij (intentioneel) leren bewegen en/of gedragsverandering het doel is.

Dit kan individueel of groepsgewijs, in binnen- of buitenland, maar altijd met een zekere vrijheid en autonomie van bewegen. Dit maakt Outdoor & Adventure-activiteiten zo uniek en spreekt blijkbaar de sportbeoefenaars van nu zo aan. Bijvoorbeeld houthakken valt niet onder de bovengenoemde definitie (wel weer als het onderdeel is van een opdracht tot het maken van en hoogterparcours), inline skaten op asfalt ook niet, maar slacklines tussen bomen in het park wel.

Wat is de kracht van Outdoor & Adventure-activiteiten?

Bewegen draagt bij aan gezondheid(sbeleving). Het draagt tevens indirect bij aan leerrendement bij schoolgaande kinderen (onderzoek Visscher e.a. - 2011). Ratey (2009) voegde daar in 'FIT! Bewegen voor een beter brein' aan toe dat fysieke inspanning in combinatie met complexe bewegingen bijdraagt aan betere schoolprestaties. Outdoor-activiteiten zijn daar bij uitstek een voorbeeld van. Fysieke belasting die beroep doet op allerlei mentale processen. Doordat in outdoorsettings fysieke en mentale processen elkaar beïnvloeden is de intensiteit van de ervaring veel groter dan bij bijvoorbeeld cognitief leren.

Naast het gezondheidsaspect maken deze activiteiten bovendien duidelijke en directe feedback mogelijk. Feedback is duidelijk aan te geven in termen van oorzaak en gevolg. Consequenties van



Contact:

r.a.veldboer@pl.hanze.nl



gedrag zijn direct zichtbaar en voelbaar. Outdoor & Adventure-activiteiten doen ook beroep op primaire gedragselementen. Bestaande patronen en paradigma's vallen weg en de deelnemers zijn teruggeworpen op zichzelf en de directe ervaring. Dit schept ruimte voor de deelnemers om ander gedrag te laten zien.

Daarnaast dragen deze activiteiten een bijzonder karakter: respectvol omgaan met en beleven van natuur, kennis van duurzaamheid, omgang met veel en snel veranderende informatie en omgeving. Vanwege de andere omgeving hebben Outdoor & Adventure-activiteiten een grote aantrekkingskracht en gaat er vaak een metaforische werking vanuit (de touwtjes in handen houden; grenzen verkennen, loslaten et cetera). Het is prettig buiten in de natuur te zijn en te bewegen én de context waarin de activiteiten plaatsvinden is over het algemeen nieuw. Dit nodigt uit tot nieuwe inzichten en mogelijk gedrag. Hiervoor wordt ervaringsleren ingezet. Ervaringsleren wordt zinvol en betekenisvol als de deelnemer op de opgedane ervaring (en nieuwe inzichten) terugblijkt en reflecteert om er zo een betekenis aan te geven die hij kan gebruiken in nieuwe situaties. Hiervoor is (zeker op het voortgezet onderwijs) ondersteuning nodig van de docent om het proces te begeleiden en als rolmodel. En waar de docent dit ontbeert, heeft hij daarin in mijn optiek een duidelijke taak dit te ontwikkelen, ongeacht welke indeling van competenties of bekwaamheidsniveaus je hanteert. Daar waar docenten niet weten hoe, kunnen wij vanuit het HIS daarin assisteren (zie kader op pag. 13).

Naast de betekenis voor persoonlijk bewegen, bieden Outdoor & Adventure-activiteiten ook nog eens uitgebreide mogelijkheden om als middel ingezet te worden bij leer- en gedragsveranderingstrajecten. Bijvoorbeeld leiderschap- en managementtrainingen, gedragsveranderingprogramma's, teamontwikkelingsprogramma's, coaching en begeleiding van specifieke doelgroepen.

Er wordt meer of minder bewust aanspraak gedaan op persoonlijkheidsfactoren zoals vertrouwen, grenzen bewaken en verleggen, creativiteit, persoonlijk leiderschap, inzicht in (latente) kwaliteiten. In groepsverband diverse groepsdynamische processen zoals: samenwerking, besluitvorming (keuzes maken), communicatie, omgaan met conflicten, leiderschap en teamontwikkeling. Dat legitimeert het structureel investeren in introductieprogramma's, schoolwerkweken en kampen waarbij Outdoor & Adventure-activiteiten worden aangeboden.

Hoe is dit toepasbaar in de lessen LO?

Outdoor & Adventure-activiteiten worden (Priest en Gass - 1993, 1999 en Gillis - 2000) ingedeeld in vier segmenten: 'recreational programming', 'educational programming', 'developmental programming' en 'therapeutic programming'. In de laatste twee; programma's en activiteiten gericht op educatie en ontwikkeling liggen met name mogelijkheden voor ons onderwijs.

De basis wordt gevormd door Outdoor & Adventure beleven. Welke verschijningsvormen heeft outdoor, hoe wil je als vaksectie dit in het programma laten terugkomen. En hoe dragen de activiteiten bij in het bereiken van de doelen? Naast eerder genoemde aandachtspunten voor deelname aan Outdoor & Adventure-activiteiten, willen we als vakcollega's dat deelnemers verantwoord en zelfstandig deel kunnen nemen, rekening houdend met mogelijke risico's en wel zo dat ze ook na hun schooltijd blijven deelnemen. Zonder volledig te willen (en kunnen zijn in de beperking van een artikel) noem ik een aantal voorbeelden.

Touwparcours i.c.m. slacklines

Hiervoor zijn originele slackline-sets verkrijgbaar, maar ook spanbandensets met ratel volstaan (mits voldaan aan veiligheidsvoorschriften en geen oneigenlijk gebruik). Hiermee zijn relatief eenvoudig lage touwbanen aan te leggen. Een aardige aanvulling hierop zijn Monkey-grepen (boomklimgrepen) die zonder schade aan te richten aan de boom bevestigd kunnen worden.

Kompas/oriëntatie

Een mooie afwisseling met atletiek/loopvormen. Leerlingen schieten een koers met een kompas en verplaatsen zich daar naartoe. Je kunt daar bijvoorbeeld vragen neerleggen. Dit kan in een stervorm (na elke koers keren ze terug naar een centraal punt). Laat de leerlingen in drietallen werken. Deze activiteit is eventueel aan te vullen met een GPS-onderdeel. Deze onderdelen komen ook duidelijk terug in adventure-racen of survivalruns (zie hiervoor artikelen in de Lichamelijke Opvoeding; 2009 en 2012).

Bootcamp (buitentraining) en/of ghetto (outdoor) fitness

Eigenlijk alle activiteiten die we in het fitnesscentrum (loopvormen, krachtoefeningen ed.) doen maar dan in een natuurlijke omgeving met natuurlijke obstakels (hekjes, trappen, heuveltjes et cetera) waarbij alle grondmotorische eigenschappen aan bod komen. Hierbij is het interessant verschillende energiesystemen te behandelen.

Ravijnenspel

Een bekend onderdeel uit de zaal. Twee of meerdere teams (teamgrootte vanuit leerperspectief liefst rond zes tot acht personen) die een parcours afleggen waarbij materialen de oversteek bemoeilijken. Vaak in de zaal met gebruikmaking van touwen, ringen en andere materiaal. Buiten langs een parcours met hindernissen, waarbij de leerlingen dit parcours zelf kunnen bouwen.

Freerunning

Ik verwijs hiervoor graag naar een aantal eerdere artikelen (zie hieronder).

Teamactiviteiten

Er zijn legio activiteiten die veelal ook in allerlei groepsdynamische trainingen worden gebruikt. Ik noem een aantal.

- 'Wandelende A'. Deze kan je zelf bouwen.
- 'Lage V's'. Dit is een onder V-vorm opgespannen touw waarbij twee deelnemers elkaar bij de handen ondersteunend het touw oplopen. Startend dichtbij elkaar zullen ze door verder te lopen steeds meer afhankelijk van elkaar zijn om verder te komen (ondersteunen in verband met veiligheid is van belang).
- 'Acid river': tussen twee lijnen liggen klossen/stenen op de grond. Deelnemers kunnen de overkant bereiken met behulp van één of twee planken die zij op de klossen leggen waarover zij kunnen lopen.

Het aanbieden van deze activiteiten past binnen de lessen LO, sportoriëntatie en -keuzeprogramma's,

sportklassen en BSM-lessen. Een blokkur is wenselijk, gezien de voorbereidingen die soms getroffen moeten worden of in geval verplaatsingen noodzakelijk zijn. Daar waar kennis (of in sommige gevallen materialen) ontbreekt, kunnen we als HIS in ieder geval in het noorden van het land assisteren met meedenken en ontwikkelen van Outdoor & Adventure als onderdeel van het curriculum. Bovendien zijn er altijd studenten die op hun stageadres bepaalde beroepsproducten moeten invullen met Outdoor & Adventure-onderdelen.

Afsluitend

Passend bij de visie dat kinderen veel buiten moeten spelen, kunnen we ook bij de ontwikkeling van schoolpleinen en buitenspeelplaatsen hiermee rekening houden. Hierin zijn al veel mooie initiatieven ontplooid.

Aardig om in dit kader te noemen is de regelgeving kunst in openbare gebouwen. In geval van nieuwbouw van een school(locatie) wordt een bepaald percentage (0,5 tot 1% afhankelijk van de totale bouwkosten) besteed aan kunst. Ik kan me voorstellen dat een klim- en klauterobject van natuurlijke materialen daar ook onder valt.

Interessante artikelen en literatuur

Berry, M. en Hodgson, C. - *Adventure Education* (2011). Oxon: Routledge
Loon, J. van en Trooster S. - *Buiten spelen* (2009). Zaltbommel: Uitgeverij Schouten & Nelissen
Melskens, F. - *Sportklimmen, spelen met evenwicht* (2003). Zeist: Jan Luiting Fonds
Priest, S. en Gass, M.A. - *Effective Leadership in Adventure Programming* (2005). Stanningley: Human Kinetics
Ratey, J. - *FIT! Bewegen voor een beter brein* (2009). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers
University of Essex - <http://www.greenexercise.org>

Eerder verschenen artikelen Lichamelijke Opvoeding:

2010; nr. 1 'Het schoolplein . . . spelenderwijs bewegen' (Adank en Jans)
2011; nr. 4 'Het bouwen van een gymnastieklocatie: een spanningsveld' (Van Rijn en Dijkhoff)
2011; nr. 5 'Parkour en freerunning' (Hirschler)
2011; nr. 6 'Freebiking' (Van Mossel en Swinkels)
En diverse artikelen over survival en adventureracen in de zaal.
Sportvriendelijke buitenruimtes à <http://www.sportknowhowxl.nl/AdviezenvoorAccommodaties/5772> ◀

Richard Veldboer is samen met Jan Willem Herder en Robert den Dunnen coördinator van de opleiding Outdoor & Adventure van het Instituut voor Sportstudies in Groningen. ALO – en SGM – studenten kunnen zich daar, naast hun reguliere programma, bekwaamen binnen de outdoor context. Naast Outdoor en Leefstijl Educatie als kennismaking met Outdoor & Adventure, zijn er vier onderdelen die de basis vormen voor alle outdoorsporten én waarin veel outdoorspecialisten werken. Deze onderdelen zijn: oriëntatie en hike (en o.a. kompas, GPS-tochten, adventureraces), klimmen (en o.a. klettersteigen, ropes-courses), all terrain bike (en o.a. kickbiken, skaten) en watersporten (o.a. kajak, raft, kiten, zeilen). Hierin kunnen studenten uiteindelijk hun hoofdinstructeurschap behalen.

Vanuit het verleden is expertise aanwezig binnen de Outdoor Managementopleiding. Deze is gecombineerd met het ALO- en SGM-programma, waardoor naast hun hbo-diploma studenten zich bekwaamen in het aanbieden van Outdoor & Adventure activiteiten in verschillende settings. Wij leiden studenten op tot professionals met een brede kennis van Outdoor & Adventure-activiteiten. Zij hebben inzicht in de ontwikkelingen van het onderwijs en sport- en beweegcultuur, kunnen leerlingen begeleiden bij hun persoonlijke en talentontwikkeling en zijn in staat Outdoor & Adventuretrainingen en -programma's te ontwikkelen en het effect ervan op gedrag en leren wetenschappelijk te onderbouwen.