



Rots en Water praktijk (3)

In het eerste deel ging het voornamelijk over het stevig staan. In het tweede praktijk-artikel (LO 13) heb ik de nadruk gelegd op de houding. In dit laatste artikel zal ik 'het grenzen aangeven' en 'pesten' behandelen. Twee belangrijke punten als we kijken naar het zelfvertrouwen en zelfbewustzijn. Wie ben ik en wat sta ik toe!

Door: Marcel van Marsbergen

Les 8, 9 en 10

In les 8, 9 en 10 komen grenzen aan de orde. Hoever mag iemand je lichamenlijk benaderen voordat je 'STOP' roept. Wat is de afstand die hij/zij minimaal moet hebben om je aan te spreken. Is dat bij



Foto 1 en foto 2

iedereen hetzelfde? Voel je iemand dichtbij je staan? Met je ogen dicht?

Hoe bescherm je jouw grenzen? Lukt dat? Hoe zit dat in de echte wereld? Doe jij vaak wat anderen zeggen of juist helemaal niet? Ben jij een leider? Ben jij een meeloper? Ben jij een mix van beide?

Oefeningen die ik in deze setting vaak doe zijn oefeningen waarbij eerst één persoon een bepaald gebied (vaak een turnmatje) moet bewaken (niemand er op laten) met de volgende opdrachten:

1. Reageer uitsluitend als Rots.
2. Reageer uitsluitend als Water.
3. Reageer gemixt, de ene keer als Rots en de andere keer als Water.
4. Nu komt een hele groep naar je toe! Hoe reageer je dan?
5. Er zijn nu enkele leerlingen toch op je gebied. Wat nu?

Zo zijn er verschillende voorbeelden te bedenken die leerlingen kunnen helpen een keuze te maken en ervaring op te doen wat voor hun het beste werkt.

Les 11 en 12

In les 11 en 12 komt pesten aan bod. Hierover is natuurlijk al veel geschreven

in de literatuur. In les 11 ga ik in op actuele dingen die in de klas spelen. Liefst een recent geval behandel ik in de praktijk waarbij ik natuurlijk eerst met de leerling die gepest is bespreek of hij/zij het prettig vindt dat ik dit in de les behandel. Mocht dat niet zo zijn dan verdraai ik de situatie en betrek het tot mezelf. Ook laat ik vormen terugkomen die we in de eerste lessen hebben besproken en probeer de oefeningen hier en daar moeilijker te maken. Oefeningen met groepjes, afvalrace waarbij je gaat proberen door middel van trekken de voet van één van je tegenstanders op de mat te krijgen. Polsgreep en elkaar niet los laten!

Elkaar over een lijn trekken wordt nu een oefening waarbij je moet proberen om in een vak elkaars voet die van de grond is weer op de grond te krijgen. In polsgreep en met zorg voor elkaar. Je tegenstander mag niet geblesseerd raken dus je laat hem of haar nooit los!

Als afsluiting (les 12) zullen we een plankje doorslaan met daarop een wens ter afsluiting van de lessenreeks. Dit kleed ik aan in een grote situatie. Leerlingen komen naar voren en slaan een plankje door met eventueel daarop



Foto 3



Foto 4

een wens. Deze aansprekende, altijd spannende, activiteit zorgt ervoor dat de leerlingen met een goed gevoel de les afsluiten en zo dus, na ontvangst van een deelnamecertificaat (getekend door de mentor en mij), een goede (en leuke) ervaring hebben opgedaan en wat handvatten hebben meegekregen voor de praktijk. De mentor zal het boekje, met huiswerkopdrachten, beoordelen en uiteindelijk de lessenreeks afsluiten met een gesprek over de opgedane ervaring. Hieruit blijkt veelal dat leerlingen andere inzichten hebben gekregen over hoe je in situaties kan staan en wat je er daadwerkelijk allemaal zelf mee kan.

Hoe nu in je eigen praktijk?

Deze lessenreeks is veelal afgeleid van de lessenreeks die aangegeven is tijdens de Rots en Watercursus en oefeningen die zijn te vinden in het boek dat bij de cursus hoort. Deze cursussen zullen de Rots en Watertrainers meer verdieping-achtergronden geven en een veel uitgebreider beeld geven van de te behalen doelen. Ik ben in deze lessenreeks niet volledig geweest maar heb geprobeerd u een beeld te geven van enkele van de vele oefeningen en inzichten. Elke Rots en Watertrainer geeft in zijn eigen praktijk delen of deeltjes uit deze denkwijze aangevuld met oefeningen en opdrach-

ten die actueel en gewenst zijn op zijn type onderwijs. Ook zijn er regelmatig verzoeken van ouders voor deelname aan groepen die buitenschools door Rots en Watertrainers worden aangeboden. Via een mailgroep (die verzoeken worden via Freerk Ykema doorgestuurd) worden de trainers op de hoogte gehouden van ontwikkelingen, congressen en kinderen/volwassenen die graag een training willen volgen. Om deel te nemen aan de mailgroep moet je eerst een training hebben afgerond en het certificaat hebben behaald.

Op mijn eigen school verweef ik de oefeningen ook in de LO-lessen. Bijvoorbeeld als inleiding of als afsluiting van een les. Nieuwe klassen zullen veel meer te maken krijgen met deze lessen dan klassen die het al gehad hebben. Het moeilijke in mijn eigen situatie is dat de klassen niet constant compleet zijn. In het Cluster 4-onderwijs is het moeilijk continuïteit aan deze methodiek te geven door de wisselende samenstellingen. Dit komt het groepsproces niet ten goede. Ook zorgt het voor 'achterstand' die niet zo gemakkelijk is in te halen. Dit gezien het feit dat je een leerling niet snel met een andere klas laat meedoen om de gemiste les in te halen. Het groepsproces, zeker bij een 'beginnende klas' is belangrijker in dit geval. Ikzelf doe deze lessenreeks dan ook veelal in het begin van het schooljaar. Op mijn school is er ruimte dit te doen naast de lessen LO.

Rectificatie

In mijn introductie op Rots en Water (LO nr. 9) heb ik per ongeluk gemeld dat Rots en Water is ontwikkeld in Nieuw-Zeeland. Dit is niet waar. Rots en Water is ontwikkeld en uitgebreid getest in Nederland en daarna in o.a. Nieuw-Zeeland verder ontwikkeld. Tegenwoordig is het zelfs aangepast aan verschillende doelgroepen zoals bijvoorbeeld autisten.

Voor meer info over Rots en Water : www.rotsenwater.nl

Foto's Marcel van Mansbergen

Correspondentie: m.marsbergen@chello.nl