

# Movement in Cape Town

Bewegen is belangrijk voor iedereen in de wereld! En als je ergens voor gaat, ga er dan ook echt voor. En dat is precies wat ik ga doen. Ik wil namelijk weer terug naar Zuid-Afrika om hier gymlessen te gaan geven op een middelbare school in een achterstandswijk in Kaapstad.

**Door: Hannah Overgaauw**

In 2011 zat ik in het laatste jaar van de ALO Amsterdam en moest ik een minorstage gaan lopen. Ik wilde graag naar het buitenland en het liefst in Afrika gymlessen gaan geven. In Kaapstad heb ik verschillende middelbare scholen gemaïld en kreeg ik van Grassy Park High School respons dat ik van harte welkom was. Dit was ook gelijk het enige mailtje dat ik van hen had gekregen voor ik vertrok. Ik wist niet wat me te wachten stond, wat de bedoeling was en waar ik kon verblijven. Ik had een vliegticket en hostel geboekt en een visum aangevraagd. De dag voor mijn vertrek kreeg ik toch nog een mailtje van de school. Ik kon bij een van hun docenten verblijven en ik werd opgehaald van het vliegveld. Geweldig, ik had een gastgezin!

## Zonder hulpmiddelen

De eerste weken in Kaapstad waren gigantisch indrukwekkend. Op de school zaten 1000 leerlingen in de leeftijd van twaalf t/m achttien jaar die nog nooit bewegingsonderwijs hadden gehad.

Na een weekje observeren, informatie vergaren en kennismaken met iedereen, heb ik voor iedereen een LO-rooster gemaakt en ben ik het veld opgegaan.

Elke klas bestaat ongeveer uit 45 tot 50 leerlingen en de enige faciliteiten die ik had, waren een groot grasveld en een klein klaslokaal. In het begin deed ik spelletjes waarbij je geen materiaal nodig hebt, maar na een paar lessen besepte ik dat ik toch wel wat spullen nodig had om voor enige variatie te zorgen. De plaatselijke bouwmarkt bood uitkomst. Daar heb ik rood-wit-afzetlint gekocht en ronde PVC-buizen. Hiervan heb ik teamlintjes gemaakt en estafettevormpjes. De eerste weken stonden in het teken van tikkertje, estafettevormpjes, kruiwagenraces en samenwerkingsspelletjes. De leerlingen vonden het geweldig. Ze konden hun energie kwijt, leerden op een andere manier met elkaar samenwerken en vonden het heerlijk om in een temperatuur van 45 graden wedstrijdjes tegen elkaar te mogen doen.

Na een paar weken kwam er continuïteit in en vroegen alle leerlingen op maandagochtend al wat we die week gingen doen bij PE (Physical Education). Ik kocht wat voetballen en trefbalballen. En zo ontstonden er langzamerhand echte gymlessen.

Atletiek is op de scholen in de buurt een grote sport. Elk jaar wordt er



een atletiekwedstrijd gehouden in de school om daaruit de beste atleten te selecteren voor een grote wedstrijd met omringende scholen. En de winnaars daarvan gaan door naar de regionale kampioenschappen etc. Dus tijdens de gymlessen heb ik ook veel aan atletiek gedaan.

Samen met de techniek-docent van de school zijn we hordes gaan maken. Zo kon je nog wat voor elkaar betekenen ook!

## Hoe te continuëren?

Na een paar maanden liep alles super goed. De leerlingen bleven mega-enthousiast en het ritme was erg goed. Maar ik wist dat ik na een half jaar weer naar Nederland moest en dus moest ik een plan bedenken waardoor dit gecontinueerd zou worden.

Samen met mijn ouders hebben we veel geld opgehaald in Nederland en ben ik met de directie van de school in overleg gegaan. Het plan: ik zou een gymleraar werven voor Grassy Park High School en zijn salaris betalen voor de eerste maanden. Als ik dan in Nederland was en die gymdocent zou het goed blijven doen, zou ik in Nederland weer geld ophalen om hem blijvend te kunnen betalen.

Zo gezegd, zo gedaan. Ik ben een sollicitatieprocedure gestart en daaruit is een goede, betrokken gymdocent aangetrokken. De laatste 1,5 maand van mijn verblijf heb ik deze collega uitleg gegeven over alles. Samen hebben we een vakwerkplan geschreven; hij heeft veel gekeken hoe ik het deed en daarna gaf hij zelf les zodat ik hem kon observeren. Zo vertrok ik met een gerust hart weer naar Nederland.

Helaas heeft deze man het drie weken volgehouden. En niet omdat hij niet voldeed. Lichamelijke Opvoeding is in Zuid-Afrika nog niet verplicht. De overheid stimuleert scholen om leerlingen zoveel



FOTO S: HANNAH OVERGAUW



mogelijk bewegingslessen aan te bieden, maar geeft scholen geen extra geld om een gymdocent in dienst te nemen. Een andere school heeft hem toen meer geld geboden en weg was hij.

Tot op heden is er helaas nog geen nieuwe gymdocent die de leerlingen elke week mee naar het veld neemt. En dat knaagt aan me. Ik was ergens mee gestart, dacht dat ik het goed had achtergelaten en opeens is het er niet meer.

Met een aantal leerlingen en leraren van de school heb ik contact via Facebook en dus kreeg ik al snel berichten met de vraag wanneer ik terug zou komen.

In februari 2013 heb ik de kans gekregen om een weekje naar Kaapstad te gaan om te kijken hoe alles op school nu was. Ik informeerde een aantal leerlingen op welke datum ik zou arriveren en op het moment dat ik de school binnenliep brak er een groot feest los. Alle leerlingen, docenten en oud-leerlingen waren op school aanwezig en ik kreeg het meest warme welkom dat ik ooit heb gehad. Toen wist ik het zeker: ik moet hier naartoe terug. Mijn klus is nog niet klaar.

### Een groots plan!

Mijn plan: in september 2014 ga ik weer naar Kaapstad om weer elke week 1000 leerlingen te verblijden met lessen bewegingsonderwijs. Mijn plan: in september 2014 ga ik weer naar Kaapstad om elke week 1000 leerlingen te verblijden met bewegingslessen. De lessen zullen gericht zijn op het verbeteren van de motorische vaardigheden, op het verbeteren van de gezondheid, maar bovenal op het leren

samenwerken met elkaar en het plezier beleven. Even alle zorgen van buitenaf vergeten en met je klasgenoten lol maken.

Ik ben nu druk bezig met sponsorwerving om het salaris van een gymdocent bij elkaar te krijgen. Ik geef in het begin zelf de gymlessen weer om vervolgens wederom opzoek te gaan naar een lokale persoon die mijn taak wil overnemen. Maar om dit proces nu goed te continueren wil ik samen gaan werken met ALO-studenten. Ik hoop dat er elk jaar een of twee studenten daar hun minor of eindstage willen lopen en deze lokale gymdocent kunnen helpen met zijn taken.

De leerlingen van Grassy Park High School willen erg graag bewegen en bewegen is zo belangrijk voor iedereen. Niet alleen in Nederland maar ook in Zuid-Afrika. Bewegen bevordert de gezondheid, bewegen stimuleert de sociale omgang met elkaar, bewegen bevordert de persoonlijke ontwikkeling en bewegen zorgt vooral voor heel veel plezier.

Op de site [www.movementincapetown.com](http://www.movementincapetown.com) staat alle informatie en hier staat ook hoe je dit fantastische project kunt steunen door een donatie te doen.

We kunnen er echt voor zorgen dat zoveel mogelijk mensen in de wereld bewegingsonderwijs krijgen! Ik weet het zeker! ◀

Contact:

[hannah.vergaauw@deschakelhaarlem.nl](mailto:hannah.vergaauw@deschakelhaarlem.nl)