

Lichamelijke Opvoeding

Jaargang 99 - 30 sep. 2011

Topic Didactiek impulsen

De Canon

Ouderschapsverlof

School, bewegen en sport

Nummer

8

KVLO



Souburg: brede school

Dubbele gymzaal met bewegingsonderwijs: Superstar, klimtouw- en rekstokinstallatie, elektrische units, verlagingsjuk, elektrische wandbasketbalstellingen en klimdriehoek.



Leeuwarden: Sporthal Kenniskampus

Sporthal voor HBO met uitgebreide inrichting. Ingericht met Turnstar, bewegingsstraat, klimtouw- en rekstokinstallatie, mobiele basketbalstellingen en akoestische scheidingwand.



Wijchen: Arcus dubbele sporthal

Sporthal met veel bewegingsonderwijs, wandbasketbalstellingen, mobiele basketbalstellingen, volleybal en klimdriehoek.



Zwolle: Landstede

Landstede is een sportcentrum met topsportinrichting voor basketbal en volleybal, mobiele topbasketbalvloer, telescopische tribunes, stadionstoeltjes, business seats en een fitness ruimte.

Wilt u eens een recent project bij u in de buurt bezoeken? Neem vrijblijvend contact op.
0113-315100 www.scheldesports.nl info@scheldesports.nl

Inhoud:

TOPIC

Topic 'didactiek impulsen'

Bewegingsonderwijs en sport blijven vragen om 'didactiek impulsen'. Leerhulp kan vele vormen aannemen, verbale aanwijzingen zijn daarbij belangrijk en deze kunnen het beste op een positieve manier gebracht worden. De artikelen over *verbale leerhulp* en *positief coachen* geven daarvoor handvatten. In het praktijkartikel *watersport* en in *verbeteren van school- en sportprestaties* worden betekenissen van handelen en reflecteren tijdens het leerproces benadrukt. Alle artikelen bieden stof tot nadenken en ze zijn in de dagelijkse praktijk van sport en bewegen goed bruikbaar.

- 06 |** Positief coachen in lessen lichamelijke opvoeding, ja natuurlijk! / *Vincent Rhijnsburger*
- 08 |** Verbale leerhulp via complimenten, aanwijzingen en leervragen / *Chris Hazelebach en Tejo van den Berg*
- 12 |** Het verbeteren van school- en sportprestaties door leren te leren / *Marlies Dekker e.a.*
- 28 |** Watersporten in functie en... actie / *Mark Jan Mulder en Hugo Doornhof*



En verder

- 16 |** 150 jaar K(N)VLO, 100 jaar *Lichamelijke Opvoeding* (2) / *Hans Dijkhoff*
- 18 |** Meer mogelijkheden voor buitengymles / *Jarno Vedders*
- 19 |** Naar een canon van de lichamelijke opvoeding / *Harry Stegeman*
- 38 |** School, Bewegen en Sport; eindresultaten uit een landelijk onderzoek / *Mirjam Stuij en Esther Wisse*
- 50 |** De schaatsvereniging: ideale maatschappelijke stageplek
- 51 |** In memoriam Rein Bloem / *Peter de Jong*



PRAKTIJK

- 22 |** Freebiking: MTB outdoor (3) / *Ger van Mossel en Eric Swinkels*
- 25 |** Tik- en afgooispeken in het voortgezet en primair onderwijs (2) / *Maarten Massink*
- 28 |** Watersporten in functie en... actie / *Mark Jan Mulder en Hugo Doornhof*
- 31 |** Frisbee goed te gebruiken voor sportdagen / *Ted Beute*
- 34 |** That's cricket (1) / *Michiel Heitink en Alexander van der Wiele*



RUBRIEK

- 05 |** Eerste pagina
- 20 |** (KV)LO en recht
- 43 |** VMBO in beweging
- 44 |** Boeken
- 46 |** Collega's overzee, Ghana
- 52 |** Mery Graal
- 53 |** Scholing
- 54 |** (KV)LO-nieuws

KVLOweb.nl

FOTO OMSLAG: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJKCOVER: ANITA RIEMERSMA

→ COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT

KANS VOOR DE SPORT



Wat is een combinatiefunctionaris? En welke kansen biedt de functie nu eigenlijk voor de onderwijssector? Sinds de ondertekening van de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' eind 2007 zijn er bijna 2.250 combinatiefunctionarissen werkzaam in het onderwijs, de sport en de cultuur.

Het boek *Combinatiefunctie onderwijs en sport*, een uitgave van het Jan Luiting Fonds, gaat uitgebreid in op de aanleiding en het doel van de 'Impuls' en de stand van zaken ruim drie jaar na de start. Auteur Miriam Appelman beschrijft welke kansen de combinatiefuncties bieden aan het onderwijs, waarbij de vakleerkrachten bewegingsonderwijs centraal staan.

Combinatiefunctie onderwijs en sport bevat inspirerende voorbeelden uit verschillende soorten onderwijs, waarbij de inhoud van de functie, de taken, de wijze van aanstelling en de samenwerkingspartners worden beschreven.

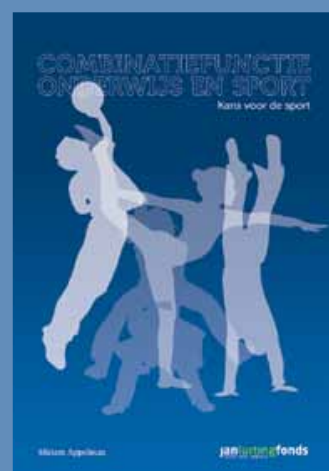
Het boek is voorzien van praktische bijlagen, met voorbeelden van aangepaste cao's, functieprofielen, beloningen en een stappenplan voor de invoering van combinatiefuncties. Daarnaast geven combinatiefunctionarissen diverse praktische tips.

Dit boek is uitermate geschikt voor mensen die meer willen weten van de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur', zowel in theorie als praktijk, maar niet de tijd hebben om alle rapporten en stukken hierover te lezen.

Over de auteur, Miriam Appelman

Miriam Appelman heeft bij een gemeente op de afdeling sport gewerkt, lesgegeven in zowel het basis- als voortgezet onderwijs en sport graag in haar vrije tijd. Zij schrijft vanuit een brede ervaring op de gebieden die deze combinatiefuncties betreffen. Op dit moment is zij werkzaam als beleidsmedewerker onderwijs bij de KVLO.

COMBINATIEFUNCTIE ONDERWIJS EN SPORT



€22,95 incl. btw

ISBN: 9789072335494

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



LEZEN OVER BEWEGEN

Een brief... Even een belletje.... Even een mailtje...

Facebook, LinkedIn, Twitter, het zijn de communicatiemiddelen van deze tijd. Voor elke oprisping is een uitlaatklep: gooi het er maar uit! Dat was 15 jaar geleden nog heel anders. De postzakken waren vol als er in de Tweede Kamer een impopulaire maatregel werd genomen. Die postzakken werden leger toen de e-mail op gang kwam. Snel een e-mailtje sturen, waarbij je als ontvanger je soms afvraagt of men wel heeft nagedacht over wat men heeft opgeschreven. Je schrijft je frustraties van je af en drukt op verzenden. Het wordt nog eenvoudiger met de duizenden fora waar je kunt reageren onder een pseudoniem. Ongetwijfeld zijn fora goed bedoeld maar neem eens een kijkje op de fora van de kranten. Lees en huiver. We kunnen niet meer zonder de mail. Het heeft de communicatie sterk beïnvloed, bijna veroverd. En toch houd ik van een meer directe communicatie via de telefoon, via skype, aan tafel of gewoon met een handgeschreven brief. Misschien moeten we meer tijd uittrekken om te communiceren.

Het zijn een paar overpeinzingen in een tijd waar vraagstukken als de euro, het pensioenakkoord en de Troonrede, al dan niet uitgelekt, centraal staan. Het zijn macrovraagstukken die op microniveau grote gevolgen kunnen hebben.

Toch is communicatie het middel om ergens aandacht voor te vragen. Vroeger deed onze vakvereniging dat door middel van een 'adres': een brief gericht aan de Koning of de Tweede Kamer. Heel officieel waarin men bijvoorbeeld om een standpunt vroeg inzake de lichamelijke opvoeding. Daarna kwamen de lobbyisten in beeld. Bewindslieden en Kamerleden werden via 'contacten' benaderd en beïnvloed. Dat heeft de KVLO beslist geen windeieren gelegd.

Zoek het directe contact

Nu, met de begrotingen in het nieuws, kijk ik naar de gemeenten waar jullie wonen. Ook daar zal de komende maanden de begroting worden besproken. Ga eens langs bij een politieke partij; beweeg hen om een voorstel te doen om een beweegparagraaf in de begroting op te nemen. In zo'n beweegparagraaf staan alle plannen die in een gemeente worden ontwikkeld om lichamelijke opvoeding, bewegen en sport te stimuleren. Vraag naar doelen, vraag naar uitkomsten, kortom wat is het een gemeente waard om lichamelijke opvoeding, bewegen en sport als uitgangspunt te nemen? Wijs hen op de uitkomsten van de verschillende onderzoeken door onder andere het Mulier Instituut gedaan (www.mulierinstituut.nl), wijs hen op de grote voordelen en opbrengsten om te investeren in meer ruimte en meer speelmogelijkheden voor kinderen. Vraag hen om nu daadwerkelijk de inrichting van schoolpleinen, trapveldjes en speeltuinen ter hand te nemen. Kortom: ga bewegen! Natuurlijk, het papier is gewillig en het bovenstaande is gemakkelijk neergeschreven, maar toch, je moet ergens beginnen maar vooral blijven volhouden! Ben benieuwd welke collega's de politieke koe bij de horens hebben gevat!

NLCoach

We zijn trots op onze Louis en op onze Guus! Die blijven naast hun trainerschap op de waarde van lichamelijke opvoeding hameren. En zo zijn er nog veel meer coaches die dat doen. Als KVLO waarderen we dat zeer.

Tegelijk zijn er tussen de KVLO en NLCoach overeenkomsten die in feite om een nauwere samenwerking vragen. Het is zeker het nagaan en overwegen waard. Het is ook om die reden dat we graag hebben meegewerkt om een nummer van NLCoach met het septembernummer van ons blad mee te sturen. De inhoud is zeker de moeite waard!

Jan Rijpstra



COLOFON

Lichamelijke opvoeding

is een uitgave van de Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (KVLO)

Redactie: Hans Dijkhoff (hoofdredacteur) Maarten Massink (praktijkredacteur) Jacqueline Tangelder (redactiemedewerkster) Redactieraad: Hilde Bax, Marianne van Bussel, Peter Barendse, Lars Borghouts, Jan Faber, Frank Jacobs, Mark Jan Mulder, Chris Mooij, Jorg Radstake en Sebastiaan Platvoet. Redactieadres: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl. Abonnement Lichamelijke Opvoeding: Jaarabonnement € 60,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 5,- (excl. verzendkosten)
Handelsadvertenties: Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort, fax: 023 571 7680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com.
Verschijningsdata 2011: 28 jan., 25 feb., 25 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni, 26 aug., 30 sept., 28 okt., 25 nov., 23 dec. Druk: Drukkerij Ten Brink Meppel, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855 111. Vormgeving+Opmaak: FIZZ reclame+communicatie, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246 162. Aanbieding en plaatsing van teksten en foto's houdt tevens mogelijk gebruik op de KVLO-website in, uiteraard met vermelding van auteur en fotograaf. Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en na goedkeuring van de auteur. De redactie is verantwoordelijk voor de samenstelling. Niet alle artikelen behoeven de (volledige) instemming van de redactie te hebben.

Positief Coachen

in lessen lichamelijke opvoeding, ja natuurlijk!

Chantal is een fanatieke leerling met goede cijfers, behalve in de gymles. Ze heeft hier weinig plezier, de leraar schreeuwt veel en hij zegt vooral wat ze fout doet. Een compliment krijgt ze niet vaak, behalve als ze iets doet in haar eigen sport turnen. De leraar benadrukt veel dat de cijfers van de klas 'beter' moeten. Chantal hoopt vaak dat de gymles uitvalt. Het voorbeeld van Chantal komt voor in de gymlessen. Niet iedereen heeft er plezier in, zeker als je cijfers wat minder zijn dan alle andere. Toch hoeft dit niet zo te zijn. Het antwoord is Positief Coachen.

Door: Vincent Rhijnsburger

Positief Coachen is een verfrissende aanpak waarbij taakgerichtheid en complimenten centraal staan. Deze manier van instructie en feedback geven, zorgt ervoor dat leerlingen op persoonlijke en betrokken manier worden geïnstrueerd.

Deze wijze van coachen gaat samen met een relatief nieuwe stroming binnen de psychologie: de Positieve Psychologie. Deze stroming richt zich voornamelijk op wat de mens gelukkig maakt en hoe men dit op een succesvolle manier kan bereiken. Hierbij leren we te kijken naar wat goed gaat, wat ons gelukkig maakt en waar onze krachten liggen. In tegenstelling; er wordt vaak gekeken naar wat er fout gaat en wat je nog niet kunt. Ook binnen de topsport komt meer aandacht voor positief coachen. Eén van de succesverhalen is van voormalig hockeybondscoach Marc Lammers. Nadat hij met de Nederlandse hockeydames al een paar keer naast de hoofdprijs had gegrepen, besloot hij het anders te gaan doen: "En toen heb ik het roer omgegooid. Ik ben veel meer aandacht gaan geven aan het positieve, wat al wel goed gaat. En in plaats van het voortdurend afblaffen van de spelers ben ik ze bij het coachen gaan betrekken".

Van papier naar praktijk

Maar hoe kun je Positief Coachen toepassen als docent binnen het onderwijs? Gewoon complimenten geven? Veel leraren zullen denken: "Ik moet toch ook soms boos worden?" en "Cijfers zijn toch ook belangrijk?"

Hieronder staan tien tools om Positief Coachen toe te passen binnen de lessen lichamelijke opvoeding (LO). Ze zijn goed bruikbaar in het primair en het voorgezet onderwijs.

Wie ben jij?

Karakters uit het verhaal van Winnie de Poeh illustreren dit goed.

Beslis voor jezelf hoe je voor de groep staat:

- als Iejoor: klagend, teruggetrokken, boos en negatief
- als Teigetje: enthousiast, spontaan, vrolijk en positief.



Kijk naar wat er wél goed gaat

- Kijk vooral naar wat er wel goed gaat en beschouw de goede dingen niet als vanzelfsprekend.
- Benoem ze expliciet.

Een leerling die tijdens de handstand met gestrekte armen steunt, lichaamsspanning heeft maar de benen nog niet voldoende opgooit, zal meer vertrouwen verzamelen om die benen hard op te gooien als een compliment krijgt over het goede steunen en haar lichaamsspanning.

Geef veel complimenten

- Laat je leerlingen weten dat je het ziet als ze wat goed doen.
- Wees wel eerlijk en concreet met je complimenten.

Geef voortdurend die bevestiging, maar zorg dat het oprecht blijft, want anders denken leerlingen: "Die leraar vindt alles goed, ook al doe ik het fout".



Positief coachen

Eerlijk en oprecht

Bij een positieve benadering hoort ook:

- eerlijkheid
- maak het niet mooier dan het is
- ga niet naast je schoenen lopen
- meen wat je zegt
- een negatieve reactie moet tegenover staan aan vijf positieve reacties.

Wees taakgericht

- Praat niet over gevolgen.
- Vertel wat iemand vooral wel moet doen.
- Geef aanwijzingen in concrete acties.

We kennen allemaal het verhaal van de roze olifant, waar we niet aan mogen denken. Automatisch blijft die roze olifant in je hoofd. De leerling die moeite heeft met het komen tot de handstand vertellen we daarom: "Gooi je hakken over je hoofd". In plaats van: "Je gooit je benen niet hard genoeg op".

Stel open vragen

- Zo stimuleer je het meedenken.
- Het geeft voldoening voor de leerling als ze zelf het antwoord kunnen bedenken.

Een voorbeeld hieronder in een verhaaltje tussen een docent en een egoïstische leerling die tijdens het basketballen constant de bal van te ver probeert te mikken.

Docent: "Frank, van welke afstand kan je het makkelijkst scoren?"

Leerling: "Van dichtbij".

Docent: "Heel goed, dus als je aan het dribbelen bent richting de basket, wat kun je dan doen?"

Leerling: "Zorgen dat ik dicht bij de basket sta of overspelen".

Docent: "Slim Frank, laat maar zien!".

Kritiek

Breng kritiek zoveel mogelijk in onderstaande vorm:

- geef een constructieve aanwijzing (lees: vertel *niet* wat er niet goed ging maar wat de speler de volgende keer *beter* kan doen)
- geef, als het even kan, zowel daarvoor als daarna positieve impulsen
- gebruik daarbij de 'als-dan-redenatie', zodat je eigenlijk gedwongen wordt om de kritiek constructief te brengen én niet vergeet om te vertellen wat het gevolg is zodat de acceptatie hoger is.

Positieve puntenkaart

- Schrijf de namen van je leerlingen op en noteer bij iedere naam een positief punt (en je weet: eerlijk en concreet).
- Dit dwingt je om vooral te kijken naar wat er *wél* goed gaat.
- En geeft je de kans om bij de nabespreking over iedereen iets positiefs te zeggen, ook over de leerlingen die niet zo opvallen.

Drijfveren

- Achterhaal de 'drijfveren' van je leerlingen.
- Ga individueel met ze in gesprek over wat ze leuk vinden en pas jouw communicatie met je leerlingen daar op aan.

Leerlingen zullen het waarderen wanneer je interesse in ze toont.

Speler van de dag

Roep een irritante jongen of irritant meisje uit tot 'sporter van de dag': negeer zijn of haar slechte gedrag volledig (zolang er tenminste geen gevaar dreigt voor hemzelf of zijn omgeving) en zodra je iets goeds ziet, hoe klein ook, zeg je dat onmiddellijk. Doel: waarschijnlijk is het kind irritant omdat het gewend is meer aandacht te krijgen bij irritant gedrag dan bij positief gedrag. Dat gedrag kun je op deze manier omdraaien.

Effecten

Hopelijk zullen deze tools ook bij jou in de les bijdragen aan een positieve sfeer.

Maar wat zijn nou de te verwachten effecten?

- Kinderen zullen meer plezier krijgen in sport.
- Het zelfvertrouwen van je leerlingen neemt toe.
- Meer plezier en meer zelfvertrouwen leiden tot langere sportparticipatie.
- De cijfers en prestaties van je leerlingen zullen omhoog gaan. Daarnaast worden jijzelf en je omgeving er een stuk vrolijker van!

Meer informatie

Binnen Nederland wordt er hard gewerkt om het Positief Coachen bekend te maken. Ewald van Kouwen is met Stichting Positief Coachen vooraanstaand hierin. Met zijn workshops, theatershow en website (www.positiefcoachen.nl) wordt deze boodschap aan iedereen doorgegeven.

Dit artikel is geschreven naar aanleiding van mijn afstudeeronderzoek *Positief Coachen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding* aan de ALO te Amsterdam onder begeleiding van Hilde Bax.

Vincent Rhijnsburger is recent docent lichamelijke opvoeding en ook via LinkedIn bereikbaar. ◀

Contact:

vincentrhijnsburger@hotmail.com

Verbale leerhulp via complimenten, aanwijzingen en leervragen

Vanuit een pedagogisch perspectief weet elke leerkracht dat complimenten het zelfvertrouwen van een kind kunnen versterken en dat door leervragen het kind meer betrokken raakt bij zijn leerproces. Het is lastig om in de praktijk deze pedagogische overwegingen te mengen met de kracht van de methodische kennis. In dit artikel wordt een theorie over verbale leerhulp gepresenteerd, die een mix probeert te zijn van vakmethodiek en pedagogiek.

Door: Chris Hazelebach en Tejo van den Berg

De leerkracht kan met complimenten, aanwijzingen en leervragen kinderen helpen om beter te leren bewegen. Het geven van dit soort verbale leerhulp is niet eenvoudig. Het vinden van de juiste opmerking is niet alleen een kwestie van inzicht in de methodiek maar vraagt ook om inzicht in de belevingswereld van het kind.

De volgorde van compliment, aanwijzing en leervraag

Bij het aanbieden van een bewegingsactiviteit kan de leerkracht in het begin van het leerproces het beste gebruik maken van *complimenten*. Het benoemen wat er goed gaat zorgt voor een positieve feed-back en benadrukt wat de leerkracht belangrijk vindt. Het geven van goede complimenten zorgt al voor leerwinst bij de meeste kinderen. Het is in het begin ook de grootste behoefte van een kind, een erkenning voor wat het al kan. Na het geven van complimenten ontstaat bij de meeste kinderen de behoefte aan een *aanwijzing*. De leerkracht kan met een voorbeeld duidelijk maken hoe het bewegingsprobleem opgelost kan worden. Door het geven van een aanwijzing kan het kind geholpen worden om een betere uitvoeringswijze uit te proberen. Elke lesgever heeft ervaren dat bepaalde aanwijzingen bij sommige kinderen niet werken. Als aanwijzingen niet binnenkomen bij een leerling dan kan de leerkracht nog gebruik maken van *leervragen*. Door het stellen van vragen kan de leerkracht er achter komen op welke wijze de leerling zelf zijn leerproces ziet en welke wensen en belemmeringen de beweging herkent.

Deze persoonlijke informatie is nodig om het leerproces goed op gang te krijgen of om het leerproces meer te focussen op een bepaald aspect.

De volgorde compliment, aanwijzing en leervraag is een theoretisch construct dat mede gebaseerd is op de relationele kant van de verbale leerhulp (1). Een compliment versterkt de relatie eerder dan een aanwijzing. De leervraag lijkt makkelijk, maar is lastig, omdat de leerkracht zich meer moet inleven in de leerling. Het is interessant om als leerkracht te onderzoeken hoeveel complimenten, aanwijzingen en leervragen je geeft in de les. In de praktijk gebruikt een ervaren leerkracht alle drie de vormen door elkaar heen. Zo spreekt Foppe de Haan van de sandwichmethode: "een aanwijzing moet je verpakken tussen twee complimenten, dat zorgt voor een groter leereffect en een betere relatie".

Verbale leerhulp afstemmen op het bewegingsniveau

Een ander hulpmiddel om verbale leerhulp systematischer toe te passen is de koppeling tussen leerhulp en de drie bewegingsniveaus (2). Kinderen op niveau 1 zijn het meest gebaat bij complimenten, de niveau 2 – bewegers bij aanwijzingen en niveau 3 – bewegers bij leervragen.

Complimenten voor niveau 1 beweger

Bij deze leerlingen lukt de activiteit geregeld, maar mislukt ook nog wel eens. In deze fase van het leerproces helpen complimenten het beste. "Een compliment ontwikkelt talent". Veel kinderen zullen na een tijdje oefenen het tweede bewegingsniveau bereiken. Voor de groep op niveau 1 blijft het geven van complimenten van het grootste belang, het zorgt voor meer zelfvertrouwen en dat is noodzakelijk om daarna de sprong naar niveau 2 te maken. Belangrijk is om de complimenten steeds meer diepgang te geven en niet alleen te richten op de uitvoeringswijze, maar ook op persoonlijke betrokkenheid van het kind en de relatie met anderen. Voor die kinderen werkt het vaak beter om nog zuinig te zijn met aanwijzingen en vooral complimenten te geven over wat er wel goed gaat. Dat vraagt wel het nodige geduld van de lesgever, die uiteraard graag zijn methodische kennis via directe aanwijzingen wil inzetten.



Ik zie dat je je goed concentreert voor je slaat



Knap dat je dit durft

Aanwijzingen voor niveau 2 beweging

Bij deze leerlingen lukt de activiteit bijna altijd, maar nog niet altijd effectief. Deze leerlingen kunnen goed geholpen worden met aanwijzingen over hoe de activiteit beter uitgevoerd kan worden. Deze leerling staat open voor tips en wil graag oefenen om beter te worden. Over het algemeen zijn de meeste methodieken ontwikkeld voor deze doelgroep en zijn de aanwijzingen ook het meest geschikt voor deze groep leerlingen. De aanwijzingen zijn voornamelijk gericht op het bereiken van een optimale uitvoeringswijze, een soort ideaalbeeld. Dit is ook de gevaarlijke kant van de aanwijzingen, want elke leerling heeft eigen motorische mogelijkheden en één ideaalbeeld is dan niet altijd helemaal passend voor iedereen.

Leervragen voor niveau 3 beweging

Deze talentvolle leerlingen vallen op omdat ze al snel de activiteit (bijna) 'perfect' kunnen uitvoeren. Door het stellen van leervragen kan de leerkracht samen met het kind op zoek naar mogelijkheden om de uitvoeringswijze weer moeilijker te maken. Zo kan de vraag gesteld worden: "wat kan er voor zorgen dat de activiteit voor jou nog uitdagender wordt?". Natuurlijk weet de leerkracht ook wel allerlei tips om de activiteit complexer te maken maar door het stellen van leervragen wordt de leerling zelf meer verantwoordelijk voor zijn eigen leerproces.

Gedifferentieerde verbale leerhulp

De volgorde van compliment, aanwijzing en leervraag is hiervoor gekoppeld aan de relatie tussen leerkracht en leerling en daarna gekoppeld aan de drie niveaus van bewegen. Dit zorgt voor een

theoretisch inzicht, waardoor de verschillen duidelijker worden. Maar natuurlijk is een niveau 3 leerling ook geholpen met een compliment en zijn er ook eenvoudige aanwijzingen die voor veel niveau 1 leerlingen zinvol zijn. Daarom zullen we in de uitwerking van de verbale leerhulp drie verschillende vormen bespreken. Waarbij de eenvoudigste vorm voor iedereen geschikt is en de moeilijkste vorm voor de bijzondere bewegers. Hierdoor ontstaat er een kader dat verloopt van makkelijk naar moeilijk, zowel horizontaal als vertikaal. Zie het volgende schema:

Soorten verbale leerhulp	Type 1	Type 2	Type 3
Compliment	Topactie (over de uitvoeringswijze)	Toptalent (over de bekwaamheid)	Topkwaliteit (over de eigenschap)
Aanwijzing	Toewijzing (doe dit meer)	Verwijzing (doe dit anders)	Afwijzing (doe dit niet)
Leervraag	Ervaringsvraag (Wat voel je?)	Wensvraag (Wat wil je?)	Lastvraag (Wat belemmert je?)

Een compliment

We maken onderscheid in drie typen:

- een compliment over de uitvoeringswijze (topactie)
- een compliment over een bekwaamheid (toptalent)
- een compliment over een persoonlijke eigenschap (topkwaliteit). >>

Contact:

ca.hazelebach@planet.nl

Topactie als compliment

Een gemakkelijke vorm van het geven van een compliment is het positief benoemen wat lukt. Het kind voelt zich gezien. De leerkracht kan met gedetailleerde benoemingen op een eenvoudige wijze de leerling inzicht geven in belangrijke aspecten van de bewegingsactiviteit. Bijvoorbeeld bij een strekwoep.

- "Goed dat je eerst *rustig klaar* gaat staan, voordat je gooit."
- "Ik zie dat je goed *op tijd* naar voren *stapt* voordat je gooit."
- "Je *gooit* nu *vaak* precies *raak*."

Toptalent als compliment

Het compliment 'toptalent' gaat niet specifiek over een detail van de uitvoeringswijze, maar geeft feed-back en daarmee zelfvertrouwen als een onderdeel goed lukt. Bijvoorbeeld een kind dat eerst niet over de kast kon wendspringen en wel complimenten kreeg over de aanloop, het steunen en landen op de kast, kan een compliment als 'toptalent' krijgen als het de eerste keer over de kast komt. Het kind denkt "ja, ik kan het nu ook" en krijgt dan door het compliment een bevestiging van de leerkracht.

Topkwaliteit als compliment

Het derde soort compliment is gericht op de leerhouding of leerstrategie of andere persoonlijke eigenschap (kernkwaliteit) die een waardevolle bijdrage levert aan wat het kind aan het leren is. Bijvoorbeeld een kind dat probeert over de kast te wenden en telkens op de kast landt, maar wel vol enthousiasme dooroefent, kan als compliment krijgen dat het een groot doorzettingsvermogen heeft. Eigenschappen zoals doorzettingsvermogen, precisie, creativiteit, worden ook wel kernkwaliteiten genoemd, omdat ze een kern vormen van waaruit iemand zijn eigen talenten verder ontwikkelt. Het is een persoonlijke kwaliteit die enorme 'leerkracht' heeft als de persoon zo'n kwaliteit ook bewust (gericht) durft in te zetten om een bewegingsactiviteit beter te leren uitvoeren. Het is van belang dat de leerkracht gedetailleerde complimenten geeft (dus meer dan alleen "goed zo!"), zodat er inzicht ontstaat in wat er al geleerd is.

Aanwijzingen

Er zijn drie typen aanwijzingen: de toewijzing, de verwijzing en de afwijzing.

- De toewijzing tipt wat de leerling al wel doet en moet doorzetten.
- De verwijzing tipt wat de leerling (nog) niet doet en er bij kan doen.



Stapje-voor-stapje

- De afwijzing tipt wat iemand verkeerd doet.

De toewijzing

Bij toewijzing wijst de leerkracht aan wat een kind al wel goed doet en hoe het dat element nog verder kan verbeteren. Als een logisch vervolg op het compliment. Een goede toewijzing helpt de leerling focussen. Bijvoorbeeld:

- "Je werpt de bal al met ondersteuning van je hele lijf, probeer dat nog meer te doen"
- "Je stapt al mee met de worp, probeer nu nog feller mee te stappen".

Veel toewijzingen zullen gericht zijn op het verbeteren van het tempo of richting van de beweging.

De verwijzing

Bij een *verwijzing* wijst de leerkracht aan wat de beweging nog *niet doet* en wel moet gaan doen om tot een effectieve uitvoeringswijze te komen. Een *verwijzing* wijst naar een onderdeel van de uitvoeringswijze die extra uitgevoerd moet worden. Een verwijzing geeft inzicht in de 'zone van de naaste ontwikkeling'. Bijvoorbeeld: "probeer je andere been eens voor te zetten".

Veel verwijzingen zullen gericht zijn op momenten waarop er tijdens de beweging iets extra's gedaan kan worden. Daarom werkt de verwijzing vooral bij de betere leerlingen.

De afwijzing

Bij een *afwijzing* wijst de leerkracht aan wat de leerling *verkeerd doet* en moet laten om tot een ideale uitvoeringswijze te komen. Een afwijzing wijst naar een onderdeel van de uitvoeringswijze die verhindert om tot een goede uitvoeringswijze te komen. Bijvoorbeeld: "je staat met je verkeerde been voor".

Talentvolle leerlingen vinden het geen probleem om een afwijzing te krijgen, omdat het



Dat was een mooie actie

inzicht geeft in wat ze fout doen ten opzichte van de ideale uitvoeringswijze. Zo'n foutenanalyse kunnen goede leerlingen wel integreren in hun eigen persoonlijke uitvoeringswijze.

Een leervraag

De volgende drie type vragen kunnen gesteld worden:

- een *ervaringsvraag* over wat in de uitvoeringswijze ervaren wordt en hoe dit te vergroten
- een *wensvraag* over wat in de uitvoeringswijze verlangt (later) wordt en hoe dit te bereiken
- een *lastvraag* over wat in de uitvoeringswijze lastig is en hoe dit op te lossen.

Bij het stellen van een leervraag gaat het om erachter te komen in welke richting de leerling zelf de activiteit wil verbeteren. De leerhulp die de leerkracht hierbij geeft is het sturen van het vraaggesprek, zodat de leerling zijn eigen leerhulp formuleert. Een goede beweger kan vaak goed aangeven waarin hij zich wil verbeteren.

Een ervaringsvraag

De eerste leervraag is gericht op wat er lukt in de activiteit en wat daar het positieve gevoel of waardeerende gedachte bij is. De eerste vraag heeft de vorm van een open vraag. Dit vraagt van de leerkracht om een actieve luisterende houding, omdat alleen het kind weet wat hem in het hier en nu gelukkig maakt. Een mooie open startvraag is: "Wil je vertellen wat jij zo leuk vindt aan deze activiteit"? De vervol-

vraag is dan gericht op het item waar het kind grote betrokkenheid bij voelt, bijvoorbeeld: "Vertel eens wat meer over wat je beleeft als je de bal heel goed raakt" of "Hoe kan je er voor zorgen dat de sprong er nog mooier uitziet"!

Een wensvraag

De tweede leervraag vraagt naar het ideaal of het verlangen van het kind met betrekking tot het uitvoeren van deze activiteit. Vooral de betere leerlingen, waarbij de activiteit al lukt, hebben de drang om nog beter te worden. Een vraaggesprek waarbij de leerkracht durft door te vragen naar het verlangen of ideaal van het kind, kan het bewegingsperspectief van het kind in beeld brengen. Een startvraag zou kunnen zijn: "Hoe goed wil jij aan het einde van de les de activiteit uitvoeren en hoe ziet dat er dan uit"? Na deze startvraag kan via doorvragen het ideaal concreet en beeldend worden gemaakt, waarbij ook het positieve gevoel benoemd wordt.

Een lastvraag

De derde leervraag gaat over wat de beweger belemmert om beter te worden of om te genieten van de activiteit. Dat laatste zien we vaak bij kinderen die snel een activiteit beheersen. Ze willen dan liever snel iets anders doen, omdat ze zelf geen uitdaging meer zien om beter te worden. In een vraaggesprek probeert de leerkracht samen met het kind te zoeken naar de overtuiging die het leerproces stagneert. De "excellente beweger" gelooft in zijn eigen kunnen en kan gemakkelijk nieuwe uitdagingen (leren) zien. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de 'streetdancers' en 'breakdancers', die telkens in een activiteit nieuwe trucs of variaties bedenken. Een mogelijke startvraag zou kunnen zijn: "Wil je vertellen wat je irriteert bij deze activiteit?"

Tot slot

In dit artikel hebben we een ordening van verbale leerhulp gepresenteerd. Het zijn negen mogelijkheden om kinderen verbaal te helpen om beter te leren bewegen. Onmogelijk om al deze opties in de praktijk gelijktijdig toe te passen. Maar het kan de leerkracht mogelijk helpen om te onderzoeken welke van deze opties hij of zij te veel of te weinig toepast. Of onderzoeken welk kind meer of minder geholpen is bij bepaald soort leerhulp.

Over de auteurs

Chris Hazelebach is opleider op de CALO en werkzaam bij de SLO.
Tejo van den Berg is opleider op de CALO

Literatuurlijst

- (1) Via bijvoorbeeld 'De Roos van Leary', beschreven in Remmerswaal, (2001) *Handboek groepsdynamica*. Soest: Nelissen uitgevers.
- (2) Mooij, C., e.a. (2011), *Basisdocument bewegingsonderwijs in het basisonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Verder:

Berkel, M. van, e.a. (z.j.) *Perspectieven op bewegen*. Nijverdal: publicatiefonds 't WEB.

Korthagen, F. (1998). *Leraren leren leren*. Amsterdam: Vossius Pers.

Hazelebach, C., Oldeboom, B., Korthagen, F., Tempels, C., Van den Berg, T. (2006). Kernreflectie bij bewegen. Een voorbeeld van integratie van kernreflectie en vakonderwijs. In: *Velon tijdschrift*. Jrg. 2006, nr.2. ◀

Het verbeteren van school- en sportprestaties door leren te leren

In dit artikel wordt aandacht besteed aan het stimuleren van zelfregulatie tijdens de lessen lichamelijke opvoeding met als doel het verbeteren van zowel de sport- als schoolprestaties van de jeugd.

Door: Marlies Dekker e.a.

Het stellen van doelen, het maken van plannen en vervolgens evalueren. Uit onderzoek van Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen is gebleken dat deze zelfregulatieve kenmerken bijdragen aan het bereiken van topsport en betere schoolprestaties. Maar hoe zit dit bij de niet-topsporters? Zouden zij beter kunnen presteren op school en in sport door het verbeteren van deze zelfregulatieve kenmerken?

Uit een eerder artikel van Laura Jonker in de Lichamelijke Opvoeding (jaargang 98, LO 2, 2010) is gebleken dat kinderen die uitblinken in sport, ook vaak uitblinken op school. Zelfregulatie zou hierbij een verklarende factor kunnen zijn. Zelfregulatie kan gezien worden als een methode die door sporters en leerlingen wordt gebruikt om hun eigen leerproces positief te beïnvloeden.

Topsporters maken gebruik van zelfregulatie door het stellen van doelen, het maken van plannen en het evalueren van hun acties. Deze vaardigheden blijken zowel in de sport als op school erg waardevol voor het behalen van goede prestaties. Het stimuleren van zelfregulatie, dus leren te leren, zou wellicht ook bij niet-topsporters kunnen leiden tot betere school- en sportprestaties. De lessen lichamelijke opvoeding (LO) zouden zich goed kunnen lenen voor zo'n training van zelfregulatie, doordat de leerlingen hier doelen kunnen stellen en vervolgens direct feedback op hun prestaties krijgen.

Ervaringen en toepasbaarheid volgens docenten

Om meer te weten te komen over de toepasbaarheid van zelfregulatie tijdens de lessen LO, zijn zes docenten gevraagd naar hun ervaringen met het stimuleren van zelfregulatie. De ervaring van de docenten LO in het onderwijs varieerde van 3 tot 34 jaar. Het niveau van de scholieren waaraan zij les geven varieert van vmbo tot havo/vwo, waarbij een aantal docenten les geven aan zowel vmbo – als havo/vwo – leerlingen.

Zelfregulatie kan gestimuleerd worden door leerlingen doelen voor zichzelf te laten stellen, een planning te laten maken voor het bereiken van dit doel en het laten beoordelen van hun eigen handelingen. Aan de hand van deze aspecten is aan de docenten LO gevraagd of zelfregulatie al gestimuleerd wordt in de lessen en zo ja, hoe ze dit doen. Indien dit niet het geval was, is gevraagd wat ze van dit idee vinden en hoe ze denken over de praktische toepasbaarheid.

Het stimuleren van zelfregulatie: hoe doe je dat in de les?

Havo/vwo: het stimuleren van zelfregulatie zal vooral gericht moeten zijn op het verbeteren van de motorische vaardigheden.

Een klas wordt opgedeeld in teams. Elk team krijgt de opdracht zo goed mogelijk te presteren op een basketbaltoernooi dat over 3 weken plaatsvindt. In de eerste les spelen de teams wedstrijdje tegen elkaar en in het laatste kwartier van de les moet elk team zelf aangeven wat er goed, of juist minder goed ging. Er wordt bijvoorbeeld niet gescoord of de bal wordt niet goed overgespeeld. Voor de volgende les krijgt elk team de opdracht om te bepalen welke vaardigheden ze willen trainen om hun prestaties te verbeteren. Dit kan bijvoorbeeld het verbeteren van overspelen zijn (doelen stellen). Tijdens de tweede les worden alle doelen van de teams uitgewisseld en verzinnen ze oefeningen waar ze de aankomende lessen mee aan de slag kunnen gaan om hun doel te bereiken (plannen). Nadat het toernooi heeft plaatsgevonden wordt aan elk team gevraagd hoe zij denken over hun prestatie (evalueren). Zijn ze vooruit gegaan ten opzichte van de eerste les? Zijn ze tevreden met hun prestatie? Wat zouden ze de volgende keer anders doen? Op deze manier worden leerlingen gestimuleerd om over hun eigen handelen na te denken en worden ze zich bewust van hun eigen vaardigheden en hun eigen leerproces.

Vmbo: het stimuleren van zelfregulatie zal vooral gericht moeten zijn op het verbeteren van de sociale vaardigheden. Er is veel geduld voor nodig en het zal rustig in stappen opgebouwd moeten worden. Belangrijke aspecten die eerst opgebouwd moeten worden zijn veiligheid, verantwoordelijkheid en vrijheid.

Een klas krijgt de taak een sporttoernooi te organiseren. Ze mogen zelf bepalen welke sport ze daarvoor gebruiken. Leerlingen moeten hierbij dus zelf bepalen hoe het toernooi er precies uit gaat zien (doelen stellen). Vervolgens moeten ze bedenken wat er allemaal nodig is om dit voor elkaar te krijgen. Ze moeten zelf teamindelingen maken, een wedstrijdschema maken en onderling de taken verdelen. Om het doel te bereiken zal er dus samengewerkt moeten worden (plannen). Na het toernooi wordt besproken wat allemaal goed of juist minder goed ging tijdens de voorbereidingen, maar ook tijdens het toernooi zelf (evalueren). Het is belangrijk hierbij vragen te stellen als "waarom ging het niet goed?" of "wat zouden jullie de volgende keer anders doen?". Op deze manier worden de leerlingen gestimuleerd om na te denken over hun eigen handelen. Daarnaast zouden de leerlingen zichzelf kunnen beoordelen. Hierdoor moeten de leerlingen nog een keer terugkijken op hun prestaties: wat heb ik gedaan en hoe ben ik daar gekomen? Als docent is het handig om zelf ook het toernooi voorbereid te hebben voor het geval dat er iets misgaat (de leerlingen zijn bijvoorbeeld de wedstrijdschema's vergeten).

Kader 1: voorbeelden van zelfregulatie in de les



Hoe zou het ook kunnen?



Vragen stellen

Uit de reacties kwam naar voren dat er heel verschillend gedacht wordt over de praktische toepasbaarheid van het stimuleren van zelfregulatie. Een aantal docenten denkt dat dit erg lastig is tijdens de lessen LO en is hier daarom niet bewust mee bezig. Andere docenten daarentegen besteden al regelmatig aandacht aan zelfregulatie tijdens de lessen en zij kwamen dan ook met praktische voorbeelden. Een aantal van deze voorbeelden zijn te zien in het kader 'Het stimuleren van zelfregulatie: hoe doe je dat in de les?'. (Kader 1.)

Verschillen in havo/vwo- en vmbo-klassen

Docenten bleken bovendien verschillend te denken over het stimuleren van zelfregulatie binnen verschillende niveaus. De meeste docenten vinden dit beter toepasbaar voor havo/vwo-leerlingen dan voor vmbo-leerlingen. Uit eerder onderzoek bleek al dat kinderen op het havo/vwo beter ontwikkeld zijn op het gebied van zelfregulatie dan kinderen op het vmbo (Jonker et al., 2010b). Dat je leerlingen op het vwo dus makkelijker doelen kunt laten stellen, een planning kunt laten maken of kunt laten evalueren dan vmbo-leerlingen lijkt daarom logisch. Dit wil echter niet zeggen dat het stimuleren van zelfregulatie niet toepasbaar is bij vmbo-leerlingen. Docenten, die al aandacht besteden aan zelfregulatie bij vmbo-leerlingen, gaven aan dat dit zeker mogelijk is. Het vergt echter meer geduld en moet in veel kleinere stappen toegepast worden dan bij havo/vwo-leerlingen. Daarnaast is het heel belangrijk om de leerlingen succes te laten ervaren. Een van de docenten voor zowel havo/vwo- als vmbo-leerlingen gaf de volgende tip: heel veel geduld hebben en de opdrachten moeten volledig afgebakend zijn. Bovendien is er bij vmbo-leerlingen meer winst te behalen dan bij havo/vwo-leerlingen. Doordat het niveau lager ligt, kunnen kleine aanpassingen tot grotere verbeteringen leiden. Dit maakt juist de vmbo-leerlingen tot een interessante doelgroep voor het stimuleren van zelfregulatie.

Tot slot kwam tijdens de gesprekken naar voren dat het hoofddoel tijdens de lessen LO bij het bewegen zelf moet blijven liggen. De focus tijdens de lessen verschilt echter voor havo/vwo en vmbo-leerlingen. De focus voor havo/vwo-leerlingen ligt meer op het aanleren van motorische vaardigheden, terwijl de focus voor vmbo-leerlingen meer ligt op het aanleren van sociale vaardigheden, zoals samenwerken. Dit heeft ook gevolgen voor de manier waarop het stimuleren van zelfregulatie toegepast kan worden binnen de verschillende niveaus. Bij havo/vwo-leerlingen zal dit meer gericht zijn op het verbeteren van motorische vaardigheden, waar dit bij vmbo-leerlingen meer gericht zal zijn op het verbeteren van sociale vaardigheden.

Zelfregulatie in de les: een echte aanrader!

Door het stimuleren van zelfregulatie zouden dus de sportprestaties, maar ook de schoolprestaties verbeterd kunnen worden. Bovendien werd aangegeven dat leerlingen, die al een bepaalde vorm van zelfregulatie gebruiken, meer betrokken zijn bij de les dan leerlingen die dit niet doen. Het stimuleren van zelfregulatie zou dus niet alleen kunnen leiden tot betere school- en sportprestaties, maar ook tot een grotere motivatie van de leerlingen tijdens de lessen LO. Motivatie is volgens een van de vmbo-docenten dan ook doorslaggevend: "Het gaat vooral om het motiveren van leerlingen. Als ze zelf de lessen mogen leiden, wekt dit veel meer plezier op bij de leerlingen". Deze verhoogde motivatie zou vervolgens kunnen leiden tot een betere inzet en meer zelfvertrouwen, welke belangrijke aspecten voor zelfregulatie zijn. Andere belangrijke aspecten bij het toepassen van zelfregulatie staan beschreven in het kader 'Belangrijk bij het toepassen van zelfregulatie volgens docenten LO'. (Kader 2)

Door het stimuleren van zelfregulatie mee te nemen in de lessen LO, zullen leerlingen waarschijnlijk beter in staat zijn om hun prestaties te verbeteren op zowel motorisch als sociaal gebied. Een bijkomend voordeel is wellicht de positieve invloed op de algemene leerprestaties van de leerlingen. Hierdoor zou het stimuleren van zelfregulatie niet alleen de prestaties op sportgebied kunnen verbeteren, maar ook op bijvoorbeeld het gebied van wiskunde, taal



Contact:

a.f.dekker@student.rug.nl

of muziek. De lessen LO en de docenten LO zouden hierin dus een belangrijke rol kunnen spelen. Het lijkt dan ook zeker de moeite waard om het stimuleren van zelfregulatie toe te passen tijdens de lessen LO.

Met dank aan docenten van het Dr. Nassau College locatie Penta Assen, Quintus Assen, Noord-Drenthe Norg, het CSG Augustinuscollege vestiging Admiraal de Ruyterlaan en iedereen die ons artikel van feedback heeft voorzien.

Aanbevolen literatuur

- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Toering T.T., Lyons J., Visscher C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1605-1614.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High ability studies*, 20(1), 55-64.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2010). Sport en bewegingsonderwijs, de sleutel tot succes op school? *Lichamelijke Opvoeding*, 98 (2), 15-17.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: the significance of competitive level and type of sport. *Journal of sports sciences*, 28(8), 901-908.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2011). De rol van zelfregulatie in sport- en schoolsucces. Resultaten van 5 jaar onderzoek. In: Geslaagd! Twintig jaar landelijke organisatie onderwijs en topsport. Verleden, heden en toekomst. (p. 40-47) Alkmaar: Stichting LOOT.
- Masui C., De Corte E. (2005). Learning to reflect and to attribute constructively as basic components of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 351-372.

Over de auteurs

Marlies Dekker, BSc (heeft bul in september 2011 ontvangen), master studente Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Joyce Mantjes, BSc, master studente Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Co-auteurs

Laura Jonker, promovendus bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Dr. Marije Elferink-Gemser, universitair docent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen en verbonden aan het Instituut Sport & Bewegingsstudies (ISBS) van de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN).

Prof. dr. Chris Visscher, voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen. ■

Belangrijke aspecten bij het toepassen van zelfregulatie volgens docenten LO

Duidelijkheid

- Voorwaarde voor het toepassen van zelfregulatie is dat leerlingen precies moeten weten wat de bedoeling is.
- Duidelijkheid in de opdrachten en de beoordeling is echt heel erg belangrijk! Wanneer de instructies specifiek genoeg zijn is zelfregulatie ook prima toe te passen bij vmbo-leerlingen.

Verantwoordelijkheid

- Leerlingen deel laten zijn van het eindproduct, dat geeft betrokkenheid!
- Geef de leerlingen meer verantwoordelijkheid. Ze kunnen meer dan wij denken!
- Leerlingen een deel van de les laten voorbereiden waarbij ze na moeten denken over het doel van de les. Daarnaast moeten ze punten bedenken waarop een oefening beoordeeld moet worden.

Zelfwerkzaamheid

- Leerlingen zelf laten nadenken over hoe ze iedereen bij een oefening kunnen betrekken.
- Zelfwerkzaamheid, waaronder zelf denken en zelf oplossen, is een belangrijk onderdeel van de les.

Door leerlingen zichzelf te laten beoordelen, moeten ze nadenken over wat ze gedaan hebben, hoe het ging en hoe ze daar gekomen zijn.

Leren van elkaar

- Leerlingen naar elkaar laten kijken om de oefening bij zichzelf te kunnen verbeteren.
- Leerlingen kunnen een oefening voordoen en uitleggen aan andere leerlingen zodat ze zich bewust worden van hun eigen leerproces en hoe ze dit proces kunnen beïnvloeden.

Succeservaring per individu

- Kinderen op hun eigen niveau een stapje naar boven laten gaan.
- Succeservaring is heel belangrijk!

Sfeer in de les

- Rekening houden met de stemming van de leerlingen. Een rustige klas kun je meer verantwoordelijkheid geven dan een klas die al als stuiterballen binnenkomt.
- De sfeer binnen de klas moet goed zijn.

Kader 2: belangrijke aspecten voor de toepassing van zelfregulatie



Leren accepteren

“Mission Impossible 2”

Kom op **10 november 2011** naar de cursusdag B&M!

Ochtendprogramma:

Actieve introductie in verschijningsvormen van Bewegen & Muziek.

Middagprogramma:

Keuze om actief deel te nemen aan twee van de volgende thema's, waarbij het werken in lessenseries centraal staat

- Bewegen op Tekst
- Organisatie
- lesgeefvaardigheden
- Activerende didactiek
- Demonstratie dans
- Muziekkeuze



9.00 uur tot 16.00 uur
Academie voor sportstudies
Laan van Poot 363
2566 DA Den Haag

Inschrijfgeld: €100,= (inclusief lunch)
Inschrijving mogelijk tot 14 oktober 2011:
missionimpossible2@live.nl
Vermeld uw naam, adres,
telefoonnummer, emailadres en
werkzaam in PO of VO.



Contactnummer: 070-4483209 / 070-4483277
F. Kunst-Ester/ E. van Rijn-Handels

DE HAAGSE
HOGESCHOOL



150 jaar K(N)VLO, 100 jaar *Lichamelijke Opvoeding* (2)

Onze vereniging gaat haar dertigste lustrum vieren in 2012. In aanloop daar naartoe schrijven we over de geschiedenis. In de vorige aflevering werd een tijdsbeeld geschetst waarin werd verteld dat een visie op het vak ontbrak. In dit verhaal wordt het ontstaan van de visieontwikkeling en de verspreiding daarvan beschreven.

Redactie: Hans Dijkhoff

Hoe zat het ook alweer? In de negentiende eeuw werden verschillende onderwijswetten ingevoerd. In de wet op het lager onderwijs uit 1857 komt het vak gymnastiek voor het eerst voor. Maar het is nog kommer en kwel, wat betreft het daadwerkelijk geven. En wat moest je eigenlijk geven? Wie wist er eigenlijk hoe dat moest?

Rijkens was een van de eersten die boekjes uitbracht waarin te geven oefeningen stonden. Ze waren gebaseerd op het gedachtegoed van Guts Muts en Jahn. Rijkens bracht in 1855 een boekje uit *Gymnastie* en daarin komen we iets tegen wat in de huidige tijd nog steeds een rol van betekenis speelt: klassengrootte. Als je een beetje orde wilde houden en ze kinderen ook nog wat wilde leren, mocht de groepsgrootte de vijftien leerlingen niet overschrijden. Hoe anders was het toen, maar ook nu nog.

Er moest eerst maar eens voor zorg gedragen worden dat onderwijzers een degelijke opleiding kregen in het vak.

Meer eenheid in de opleiding met Euler

De werkwijze van Euler was gebaseerd op het Duitse volksturnen van Jahn, maar dan zoals het was uitgewerkt door Jahns beste leerling en naaste medewerker, Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1892-1846). Eiselen was een methodicus en gaf *Die Turntafeln* (Berlijn) uit. Die hebben ook voor Euler als een eerste aanzet gefungeerd voor zijn in Nederland in 1853 verschenen *Gymnastische oefeningen* in beeld en woord. Hij bedacht gewrichtsoefeningen (*Gelenkübungen*). Deze gewrichtsoefeningen leenden zich bijzonder goed om grote klassen tegelijk en uniform te laten bewegen.

In zijn didactisch ontwerp, met de bewegingsmogelijkheid als een indelingscriterium, geeft Eiselen zesendertig gewrichtsoefeningen die ervoor zorgen dat je het hele lichaam traint. Een uit drie delen bestaande turnles bevatte

alle oefeningen, die waren gerangschikt naar moeilijkheid.

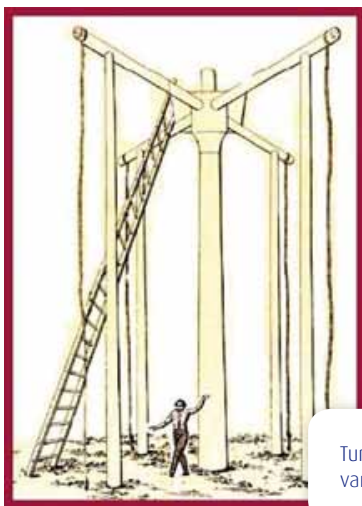
Hoewel niet voor de school ontworpen, was het afdelingsturnen à la Jahn en Eiselen, mits onder goede leiding, toch wel geschikt om in de middelbare school te worden toegepast. Omdat de meeste turndocenten veelal zowel in de school als in de turnvereniging lesgaven, verschilde de inhoud niet heel veel.

Toch waren er voor de school zeker ook nadelen verbonden aan dit turnen. Het doel in het turnen was immers de vaardigheid zelf. Niet het oefenen op zichzelf was belangrijk, maar meer de bereikte resultaten. Het vaardigheidsniveau was dan ook voor vele leerlingen te hoog. Vaak moesten de leerlingen gezien de veelal snelle opklimming in moeilijkheid, bovendien bij gebrek aan echt goed opgeleide voorturners, hulpverleners. Dat dit best gevaarlijk was, bleek wel uit de vele bezwaren van ouders, directeuren en rectoren van scholen. Wel hadden *Die Turntafeln* van Euler hierin al veel ten goede veranderd door indeling in klassen, maar aan het principe was in wezen niets veranderd.

Euler hield teveel vast aan de *Turntafeln* waardoor hij in Nederland minder succes boekte met zijn streven naar erkenning van de waarde van de gymnastiek voor de school. Daar staat echter tegenover dat hij wel succes had met de opleiding van onderwijzers in de gymnastiek. Ze werden nu door een 'vakman' methodisch geschoold. Vooral door zijn werk als leraar aan de kweekschool te Haarlem heeft hij daartoe wezenlijk bijgedragen. In die tijd was het gymonderwijs een combinatie van turnen, schermen en dans. Er waren ook particuliere scholen waar deze oefenstof werd aangeboden.

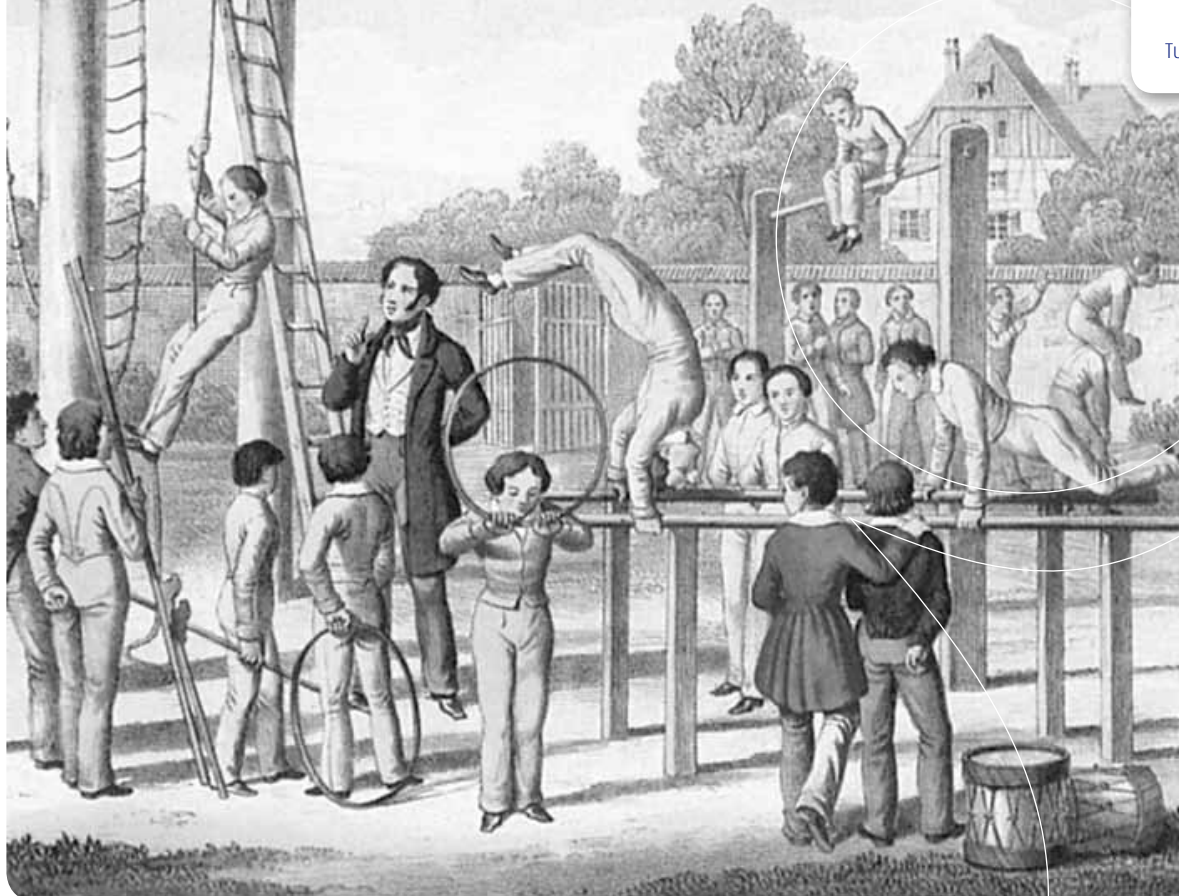
Naar een didactisch-methodische eenheid

Met de wegbereiders van het schoolturnen in Duitsland, Spiesz en Maul (1828-1907) kondigde zich ook voor Nederland een periode aan in de slingerang van de lichamelijke opvoeding: Het door Spiesz



Turn baum van Jahn





FOTOGRAFIE

aangereikte didactisch ontwerp, door Maul hier en daar gewijzigd, paste qua leerstof en met zijn 'intermediair' bewegen volkomen in de eigentijdse school met zijn leerdidactische beginselen.

Mede door de Wet op het Lager Onderwijs in 1857 en de Wet op het Middelbaar Onderwijs in 1863, waarbij de gymnastiek werd opgenomen onder de niet-verplichte vakken in het lager onderwijs en bij het middelbaar onderwijs verplicht werd gesteld begint men in Nederland op zoek naar geëigend didactisch ontwerp zich te oriënteren op de in die tijd in Duitsland verschenen vakliteratuur.

Omdat bij onze oostelijke burens de 'Einordnung des Turnwesens in das ganze der Volkserziehung' door het duo Spiez-Maul succesvol was, werd dan ook al vrij spoedig besloten dit als het ware 'panklare' ontwerp voor de school te importeren.

Het voert in dit kader te ver om de verschillende theorieën uit te diepen. Daarvoor is de canon. Ook verwijs ik naar de bronnen.

Betekenis voor de school

De betekenis van het door Spiez ontworpen schoolturnen was, dat de methode het lesgeven aan grote klassen zoveel beter mogelijk maakte. Het schoolturnen moest volgens Spiez niet meer alleen op vaardigheden zijn gericht, maar het moest er vooral toe bijdragen het lichaam tot een 'gehoorzaam' dienaar van de geest te maken en de leerlingen bovendien gezond te houden.

De leerstof werd uit de mogelijkheden, die de onderlinge en samenstellende delen van het lichaam afzonderlijk boden, afgeleid. Daarbij kon het toestel nooit als uitgangspunt dienen, maar moest juist ondergeschikt zijn aan het doelen van de oefening. Bovendien moest het schoolturnen de nodige ontspanning bieden.

Ook voor Maul is de trapsgewijze methodische vooruitgang een eerste vereiste bij het leren van oefen- en bewegingsactiviteiten in het door hem in navolging van zijn leermeester Spiez uitgedachte schoolturnen. De consequentie daarvan is dat ook Maul vervalt in een nog al verregaande vermethodiek via de leertrappen, 'Anschauung der Uebung, Verständnis der Schüler von den was er zu thun und nicht

zu thun habe' alsmede 'Forderung an Genauigkeit bei der Ausführung'. Kortom het turnen was nogal mechanisch. In een volgende aflevering kijken we hoe Nederlandse leraren de Duitse opvattingen hebben uitgewerkt.

Bronnen

(1987) Kramer, J.P. en Lommen, N. *De geschiedenis van de lichamelijke opvoeding in Nederland*. Zeist, Jan Luiting Fonds

(1976) Meijssen, J.H. *Lager onderwijs in de spiegel der geschiedenis*. Den Haag, Staatsuitgeverij . ◀

Rectificatie

In het eerste artikel stond dat de Maatschappij tot het nut van het Algemeen in 1846 Koning Willem I benaderde. Dit moet Koning Willem II (1840 - 1849) zijn. Met dank aan Frans Kaandorp

Langevelderslag 36-38
2204 AH NOORDWIJK
Tel: 088 007 2010
info@zwerfsport.nl

Actieve werkweek *survival* trektocht
Sportieve schoolreis *adventure* week

Belgische Ardennen Duitse Eifel
Franse Ardennen Atlantische kust
Franse Alpen Sloveense Alpen
Noordwijkse kust Italië Elba

Gratis kennismakingsdag **Ardennen** 30 oktober a.s.

www.zwerfsport.nl/actie

Meer mogelijkheden voor buitengymles

De buitengymles biedt in de basis minder mogelijkheden dan het bewegingsonderwijs in een zaal of hal. De oorzaak is vaak simpel: het ontbreken van sportfaciliteiten of -installaties op het veld of het plein waar de buitengymles gegeven wordt. De nieuwe sportinstallatie Freeplayer biedt uitkomst. Met deze installatie zijn uiteenlopende sporten aan te bieden binnen de beweegles. Een impressie van de mogelijkheden zowel voor BO als VO.

Door: Jarno Vedders

M Multifunctionele sportinstallatie

De Freeplayer is een alles-in-één-sportinstallatie waarmee uiteenlopende sport- en beweegactiviteiten zoals de net-sporten volleybal, tennis, badminton en voetvolley maar ook sporten als basketbal en korfbal op iedere gewenste locatie in de buitenlucht mogelijk worden. De basis wordt gevormd door twee

staanders waaraan het net, de basket of de korf bevestigd worden. Je kunt de installatie binnen zowel als buiten gebruiken (bijvoorbeeld in 1/3 zaal). Het sportveld of plein waar de buitengymles plaatsvindt, heeft vaak een bredere functie dan alleen de buitengymles. Vaste installaties ontbreken daarom ook vaak.

Inspelen op beweegniveau

De sportinstallatie is geschikt voor buitengymlessen voor basisschoolleerlingen en in het voortgezet onderwijs. Dit komt door de twaalf verschillende hoogtes waarop het net, de baskets en de korven geplaatst kunnen worden. Door deze mogelijkheid kunnen kinderen van groep 3 basketballen op een lage basket die veel scoringskansen biedt, maar kunnen bijvoorbeeld ook vierdejaars VO-leerlingen de netinstallatie gebruiken voor een volleybal buitenles. Zo kan worden ingespeeld op de leeftijd en het beweegniveau van leerlingen, waar bij succeservaringen het uitgangspunt zijn.

Informatie

De mobiele, multifunctionele sportinstallatie Freeplayer is ontwikkeld door Nijha in samenwerking van vakdocenten en combinatiefunctionarissen. Meer informatie over de Freeplayer op www.nijha.nl/freeplayer 

FOTO'S: NIJHA

Basketbal



Volleybal



Tennis



Naar een Canon van de lichamelijke opvoeding

Na het succes van de historische canon van Nederland (zie www.entoen.nu) lijkt in ons land de canonitis te zijn uitgebroken. Steden als Eindhoven en Leiden hebben een eigen canon, er is bijvoorbeeld een canon over kerkgeschiedenis, over de waterschappen, over het sociaal werk, er is een betacanon, er is een gammacanon. En u kent ongetwijfeld de vorig jaar op initiatief van Volkskrantjournalist Bart Jungmann verschenen sportcanon. Kan dan de lichamelijke opvoeding achterblijven?

Door: Harry Stegeman

De KVLO bestaat volgend jaar 150 jaar. Ter gelegenheid daarvan zal er in december, op de Wintervergadering van de KVLO, een eerste versie van een digitale canon van de lichamelijke opvoeding verschijnen. De canonredactie, bestaande uit Gert van Driel, Harry Stegeman en Kees van Tilborg voor de inhoudelijke kant en Arend Jan Kornet (Arko Sports Media) voor de technische ontwikkeling van de website, is samen met een grote groep vensterschrijvers al geruime tijd bezig met de ontwikkeling van de canon.

Magda Spierenburg ondersteunt de onderneming vanuit het Bureau van de KVLO. Die ontwikkeling zal overigens ook na december gewoon doorgaan, het werk aan een canon is per definitie nooit afgerond: nieuwe ontwikkelingen zullen een plek moeten vinden, hiaten worden ingevuld, verbeteringen aangebracht.

Vensters

De canon zal bestaan uit een vijftigtal zogenaamde vensters, die tezamen een overzicht bieden van de geschiedenis van de lichamelijke opvoeding van 1862, het jaar waarin de 'Vereniging van onderwijzers in de gymnastiek in Nederland' werd opgericht, tot (vooralsnog) 2012.

De vensters staan stuk voor stuk voor ijkpunten op die tijdslijn van 150 jaar: ze staan allemaal voor een belangrijke, bepalende gebeurtenis of ontwikkeling die zich op enig moment in die periode voordeed. Zo ligt het voor de hand dat het eerste venster de oprichting in 1862 van de (toen) Vereniging van Onderwijzers in de Lichamelijke Opvoeding als thema heeft.

In ieder venster wordt kort via tekst (maximaal 550 woorden) en illustraties geïnformeerd over die gebeurtenis en over daaraan gerelateerde zaken. Door middel van doorklikken worden achtergrondinformatie en doorverwijzingsopties geboden. Voor wie nog meer wil weten zijn

bij ieder venster literatuurverwijzingen, links en verwijzingen naar aanvullend materiaal opgenomen.

Keuze

De selectie van de vijftig vensters was en is geen sinecure; er is nogal wat voorgevallen in de LO-historie. De redactie van de canon heeft eerst een voorlopige inventarisatie van mogelijke vensters gemaakt en daaruit vervolgens, in afstemming met een grote groep meedenkers en beoogde vensterschrijvers, in een aantal stappen een keuze gemaakt. Twee voorbeelden alvast om de gedachte te bepalen. Venster 6 heeft als titel '1903. Het Correspondentieblad'. Het start met het memoreren van de oprichting van het eerste vakblad voor leraren lichamelijke opvoeding, maar gaat vervolgens ook over de vakbladen die er sindsdien zijn (geweest): De Lichamelijke Opvoeding, Thomas van Aquino, Richting, 't Web e.a.

De titel van venster 33 is '1977. Stichting voor de Leerplanontwikkeling'. In dit venster wordt om te beginnen stilgestaan bij het moment van oprichting van de SLO, maar het gaat daarna meer in brede zin over de 'theoretisch gefundeerde praktische ondersteuning' die de gymleraren in de loop der jaren, dus niet alleen door de SLO, is en wordt geboden: er wordt bijvoorbeeld stilgestaan bij het in 1959 door de KVLO ontwikkelde Basisleerplan, het werk in de jaren zeventig van de CMLLO/ACLO, de activiteiten die het APS en het Cito voor ons vak hebben ontplooid en aan de recent ontwikkelde Basisdocumenten.

Het is de bedoeling dat de canon niet alleen informatiewaarde heeft, maar ook gebruikswaarde: er mag worden verwacht dat hij zijn weg zal vinden in het onderwijs. Maar eerst is er dus de presentatie op de komende Wintervergadering. De Lichamelijke Opvoeding zal vervolgens in het jubileumjaar 2012 in ieder nummer de schijnwerper zetten op een onderdeel van de canon. ◀



Contact:

harrystegeman@casema.nl



Ouderschapsverlof in het onderwijs

Voor ouders die de zorg hebben voor jonge kinderen is het recht op ouderschapsverlof van groot belang. Dit recht is voor alle werknemers vastgelegd in de Wet Arbeid en Zorg. Het onderwijs heeft voor de verschillende sectoren regelingen, die op een aantal punten van elkaar verschillen. De specifieke regeling voor elke sector is opgenomen in de aldaar geldende CAO.

Door: mr. Annemiek van Leeuwen

W

Wanneer heb je recht op ouderschapsverlof?

Je komt in aanmerking voor ouderschapsverlof als je een kind hebt in de leeftijd jonger dan 8 jaar. In het MBO maakt men een keuze tussen betaald verlof voor een kind tot 3 jaar en onbetaald verlof voor een kind in de leeftijd tussen 3 en 8 jaar. Verder moet het dienstverband ten minste één jaar geduurd hebben en moet je werkzaam zijn in Nederland.

Hoeveel ouderschapsverlof kun je opnemen?

In het algemeen is het maximaal aantal uren 830, waarvan maximaal 415 uur wordt betaald. Betaald verlof betekent dat je over de verlofuren 55% van het loon ontvangt. In het primair onderwijs is het verlof maximaal 995 uur per kind, waarvan 415 betaald. De uren zijn gebaseerd op werktijdfactor 1, bij een deeltijdbaan geldt het aantal uren naar rato van de betrekkingssomvang.

Wanneer moet het verlof worden aangevraagd?

Het verlof moet uiterlijk 2 maanden (12 weken in het MBO) voor de ingangsdatum worden aangevraagd. De werkgever kan tot 4 weken voor de aanvang, na overleg, de spreiding over de week aanpassen.

Hoe wordt het verlof opgenomen?

Het verlof wordt verleend gedurende een aaneengesloten periode van ten hoogste 12 maanden (in het PO; in het VO is de termijn in de nieuwe cao afgeschaft). Het verlof stopt in ieder geval als de leeftijd van het kind de grens heeft bereikt tot waar verlof kan worden opgenomen. De verlofperiode kan in overleg anders worden vastgesteld. In het VO en in het MBO geldt de regel dat je gedurende het verlof ten minste voor 50% van de oorspronkelijke betrekkingssomvang blijft werken. In het VO kan daar in overleg van worden afgeweken. Voorbeeld:

Een docent werkt voor 0,65 fte in het primair onderwijs, verdeeld over drie werkdagen. Hij wil het volledige ouderschapsverlof opnemen voor zijn dochter Elke van 2 jaar. Hij heeft eerder nog geen verlof opgenomen voor Elke en heeft dus nog recht op het maximale aantal uren. Elke is het eerste kind van de docent. Daarom heeft hij voor haar recht op $0,65 \times 995 = 647$ verlofuren, betaald en onbetaald samen. Als de uren over een jaar gespreid worden opgenomen leidt dit tot de volgende vermindering van de werktijd van de docent: de totale werktijd zonder verlof bedraagt bij 0,65 fte 1078 uren per jaar. Daarvan blijven er nu $1078 - 647 = 433$ over. Met de werkgever kan nu worden afgesproken op welke wijze hij de overgebleven uren over het jaar gespreid gaat werken.

Afspraken

Werknemer en werkgever maken in onderling overleg afspraken over de invulling van het verlof. Daarbij houden beide partijen rekening met zowel het eigen belang als dat van de ander. Er is dan sprake van goed werkgeverschap en goed werknemerschap.

Ouderschapsverlofkorting

Als het opnemen van verlof leidt tot een lager belastbaar inkomen, kun je via de belasting een deel van de verlaging terugkrijgen. Dit gaat in de vorm van een heffingskorting van 4,11 euro (bedrag 2011) per uur genoten verlof.

Tot slot

Als je na het verlof besluit om minder te gaan werken dan je vóór het verlof deed, moet je in een aantal gevallen (een deel van) het genoten salaris gedurende het verlof aan de werkgever terugbetalen. Stel je werkgever tijdig op de hoogte van je plannen en vraag naar de eventuele gevolgen van deze regeling voor jouw situatie. Heb je vragen over deze of andere zaken op rechtspositioneel gebied dan kun je je wenden tot de juridische afdeling van de KVLO, te bereiken per e-mail: irp@kvlo.nl en op telefoonnummer 030 693 7678.



Praktijk katern



Nummer

8

Jaargang 99 - 30 SEPT. 2011

Lichamelijke Opvoeding



Freebiking: MTB outdoor (3)

Tik- en afgooispelen in
het voortgezet en primair
onderwijs (2)

Watersporten in functie
en... actie!

Frisbee goed te gebruiken
voor sportdagen

That's Cricket (1)

Freebiking: *MTB outdoor* (3)

Freebiking in het voortgezet onderwijs is de tweede leerlijn die is ontwikkeld door het netwerk Freesport van de SLO. De dvd is bedoeld voor docenten lichamelijke opvoeding en kan tijdens de lessen als voorbeeldmateriaal voor leerlingen worden gebruikt. Op deze dvd staan vier parcours van zowel Biketrial in de gymzaal als MTB outdoor. In het vorige artikel (LO7) zijn we ingegaan op mountainbike als activiteit met de uitdaging en beschrijving van deelnameniveaus. Nu bekijken we de opbouw van de verschillende parcours.

Door: Ger van Mossel en Eric Swinkels

Dvd Freebiking in het voortgezet onderwijs

Op de dvd *Freebiking in het voortgezet onderwijs* staan vier parcours van zowel *Biketrial in de gymzaal* als *MTB outdoor*. Bij *biketrial* gaat het om een start, enjoy, cool en extreme parcours en bij *MTB* om een start, short field, long field en mountain parcours. De parcours worden uitgevoerd door rookies (leerlingen met gele shirts), experts (groene shirts) en masters (blauwe shirts). Daarnaast leggen enkele prof's (met zwarte shirts) diverse parcours af. Op de dvd staat een aantal methodische beelden met belangrijke aandachtspunten. Bovendien biedt de dvd een document met een nadere toelichting op freebiking.

Het bestellen van de dvd kan via www.slo.nl/publicaties. De freebikingbeelden zijn tevens online te bekijken op www.freesport.slo.nl. Voor meer informatie: Ger van Mossel, e-mail: g.vanmossel@slo.nl

Start parcours

Er is een parcours uitgezet van ongeveer 300 meter met zeven opdrachten. De eerste drie rondjes rijden de leerlingen langs de opdrachten. Het tweede rondje rijden de leerlingen in het zwaarste verzet en het derde rondje in het lichtste verzet, als een koffiemolen. Vanaf het vierde rondje doen de leerlingen steeds zeven opdrachten.

- 1 Slakkenrace: maak een tweetal. Wie komt er als laatste over de finish zonder de grond te raken? Rijd zo langzaam mogelijk van het begin van het vierkant tot het eind van vierkant. Je bent af als je een voet op de grond zet. De laatste is winnaar.
- 2 Zij aan zij: houd aan het begin van het vierkant vanuit stilstand of al rijdend elkaars schouders vast en rijd naar het eind van het vierkant. Pas je snelheid aan aan elkaars tempo.
- 3 Passeren van hindernissen: rijd over meerdere boomtakken die op ongeveer vijf meter van elkaar liggen. Benader de eerste boomtak met de juiste snelheid. Rem niet bovenop, maar voorafgaand aan de boomtak. Houd de trappers horizontaal. Til vlak voor de boomtak het voorwiel op en maak je daarna zo licht mogelijk, zodat het achterwiel licht over de boomtak rolt of zelfs springt (zie bunny hop).
- 4 Ballen rapen: rijd een rondje om de pilonnen, pak een tennisbal van een lage of hoge pilon en leg hem met de dezelfde

FOTOS: TONNY VAN DE VEET



Bal opleggen

hand op een volgende pilon naar keuze. Als de bal op de grond valt, dan zet je je bike aan de zijkant en leg je de bal terug op een willekeurige pilon.

- 5 Slalom of 'snake': passeer met een slalom de pilonnen. Doe dit eerst in een rustig tempo en voer bij een volgende keer het tempo op. Kijk vooruit, je bike volgt waarnaar je kijkt! Houd je lichaamsswaartepunt boven je bike. Probeer zo weinig mogelijk te remmen. Als je remt, gebruik dan beide remmen, maar vermijd slippen. Als je een pilon omver rijdt dan zet je je bike aan de kant en zet je de pilon weer overeind.
- 6 Slippen: om te oefenen mag je bij uitzondering slippen op een zandpad. Rijd in een zelfgekozen snelheid tot het begin van het vierkant en rem krachtig met beide remmen. Blokkeer beide remmen zodanig dat de bike gaat slippen, misschien wel tot het eind van het vierkant. Hang daarbij naar achteren in een dynamische houding, anders vlieg je over de kop. Houd beide voeten op de pedalen. Voel je dat je de bike bij slippen niet meer onder controle hebt?
- 7 Snel stoppen: rijd in een zelfgekozen snelheid tot het begin van het vierkant en rem gedoceerd met beide remmen. Hang daarbij naar achteren in een dynamische houding, anders vlieg je over de kop. Probeer snel te stoppen en niet te slippen. Als je het goed doet blijven de wielen rollen tot je stil staat. Een helper (docent) staat een meter achter de stoplijn voor het geval de remmer voorover duikt.

Short field parcours

Er is een zigzag-parcours uitgezet van ongeveer 800 meter. Doordat het een parcours is van zes lussen van ongeveer 100 meter ligt het accent op bochten rijden. Bovendien blijven de leerlingen altijd in het zicht.

- Rijd meerdere rondjes tot het fluitsignaal. De eerste keer rijdt je het parcours in een matige snelheid, daarna met een steeds hogere snelheid.
- Probeer onderweg de bochten te 'lezen'. Kijk de bocht door, zodat je steeds weet waar je naar toe gaat en hoe scherp de bocht is.
- Verplaats je lichaamsgewicht naar de binnenkant van de bocht door je schouders naar binnen te draaien.
- Zorg dat je met de juiste snelheid de bocht ingaat. Rem voor de bocht en niet in de bocht.



'Snake' slalom

- Bij een flauwe bocht probeer je zo veel mogelijk door te trappen. Bij een scherpe bocht stuur je eerst naar de buitenkant, zodat je van buiten naar binnen en weer naar buiten de bocht uit kunt sturen. Zo houd je de meeste snelheid. Je kunt de bocht ook scherp aansnijden, waarbij je zelfs bijna tot stilstand komt. Accelereer dan halverwege de bocht.
- Als je vanwege de scherpte van de bocht niet meer kunt trappen, houd dan de binnenste trapper hoog en houd druk op de buitenste trapper.
- Laat de bike rollen en rem vooral niet in de bocht. Door de bocht in te draaien rem je ook af.

Long field parcours

Er is een parcours uitgezet van ongeveer twee kilometer, deels over een MTB-parcours. Het MTB-parcours voert over een single track.

- Rijd het eerste rondje achter de docent. Na het teken van de docent mag je het rondje uitrijden in eigen tempo. Wacht bij het beginpunt tot je weer een vertrekssignaal krijgt.
- In het parcours zit een single track. Kijk goed vooruit. Een fiets volgt de weg waarnaar je kijkt. Blijf op de single track: houd je lichaamsgewicht boven je frame. Blijf zoveel mogelijk doortrappen en pas je snelheid aan door voor een bocht te remmen.
- Verder passeren we een strook met mul zand. Bij het naderen van het mulle zand verplaats je het gewicht goed naar achteren. Houd het stuur losjes vast, maar zorg dat de handen niet los kunnen schieten.

Acht gedragsregels op de mountainbike

1. Draag altijd een fietshelm.
2. Fiets alleen daar waar het is toegestaan. Blijf altijd op bewegwijzerde ATB/fietsroutes (= het teken dat je tegen kunt komen op MTB-routes).
3. Respecteer de natuur, zowel planten als dieren. Laat geen afval achter! Maak geen onnodig lawaai.
4. Fiets in kleine groepjes.
5. Groet vriendelijk en tijdig andere recreanten.
6. Rem rustig af wanneer er wandelaars naderen.
7. Voorkom onnodig remmen: spaar de ondergrond.
8. Houd je fiets onder controle bij afdalingen en klimmen.

Het stuur gaat een beetje zwabberen en het voorwiel zoekt een baan door het zand. Het rijden met hogere snelheid over mul zand is over het algemeen makkelijker. De bike rijdt dan meer 'over' het zand heen. Rem niet en zeker niet met de voorrem, want dan graaft je voorwiel zich meteen vast in het zand.

Mountain parcours

Er is een mountain parcours uitgezet rondom een uitkijkpunt met verschillende 'up'- en 'downhills' met verschillende stijgingspercentages. De docent en/of enkele leerlingen als hulpverlener staan bij de 'downhills' steeds bij het meest steile punt. De leerlingen maken een keuze tussen uit de verschillende 'downhills': een minder steile helling, een afdaling/trap met bielzen en een heel steile »

Contact:

g.vanmossel@slo.nl

helling. Bouw de snelheid langzaam op, niet direct het blik op oneindig.

Bij 'downhill' neem je een dynamische actieve houding aan.

- Kom uit het zadel voor meer controle. Houd de pedalen horizontaal, benen en armen licht gebogen. Houd het zwaartepunt van het lichaam recht boven de bike. Verplaats het lichaamsgewicht bij een steile afdaling achter het zadel. Kijk ver voor je uit, niet naar het voorwiel.
- Blokkeer nooit volledig de voorrem: rem pompend. Blokkeer ook de achterrem niet volledig. Het wiel gaat slippen en raakt verzadigd met zand, waardoor je minder grip hebt.
- Wanneer je dreigt te vallen, probeer boompjes en obstakels te omzeilen door er langs te kijken. Waar je heen kijkt, rijdt je naar toe.

Bij 'uphill' fietsen moet je druk houden op beide wielen van de mountainbike.

- Bij een steile helling komt het voorste wiel snel los van de grond, hierdoor raak je uit balans en ga je steigeren. Dit is te ondervangen door het gewicht naar voren te verplaatsen. Een ander veel voorkomend probleem bij 'uphill' is dat je achterwiel te weinig grip heeft. Je moet dus tegelijkertijd met het naar voren verplaatsen van je gewicht ook druk blijven houden op je achterwiel.
- Je kunt zittend en staand 'uphill' fietsen. Blijf zitten als de snelheid voldoende is. Bij zittend omhoog fietsen zit je stabiel

op de bike en kost het minder inspanning. Hoe steiler de helling, hoe meer je voor op het zadel gaat zitten. Dan houdt je druk op het voorwiel.

- Bij staand op de pedalen maak je gebruik van de zwaartekracht van het lichaam boven de pedalen. Houd je lichaam stil en beweeg de bike zijwaarts onder het lichaam door. Het voordeel van staand fietsen is dat je meer kracht kunt zetten, bijvoorbeeld bij een hele steile helling en sneller kunt reageren op oneffenheden. Het risico bij staand fietsen is wel dat je achterwiel te weinig druk heeft en weg slipt.
- Start een 'uphill' in de juiste versnelling.

Blijf altijd op bewegwijzerde ATB/fietsroutes



De juiste versnelling is afhankelijk van de totale lengte en het stijgingspercentage van de 'uphill' en de fietssnelheid bij de start van de 'uphill'. Bij een korte steile 'uphill' hoeft men vaak niet te schakelen, eventueel met de achterversnelling (kleine stappen). Bij een lange 'uphill' schakelt de biker vaak in grote stappen terug (met voor- en achterversnelling).

- Enkele tips voor het schakelen: schakel nooit vanuit stilstand op een 'uphill', dit is funest voor de ketting en de tandwielen. Blijf trappen tijdens het schakelen.

Profi

Op de dvd staan ook methodische beelden van professioneel mountainbiker Joost Wichman: bochten rijden, snel stoppen op een recht traject, rijden op een single track, rijden door mul zand, uphill, downhill, hindernis passeren en bunny hop. De aanwijzingen en enkele didactische tips voor de docent staan tevens in het toelichtend document op de website en op de dvd.

Geraadpleegde bronnen

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij, C., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Zonnenberg, A. (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Websites

- www.joostwichman.com
- www.buitensportinstructeur.eu ◀

Rijden over zandpaadjes



Tik- en afgooispelen

in het voortgezet en primair onderwijs (2)

Leuk, leerzaam intensief en voorbereidend op basisvaardigheden bij sportspelen

Op iedere school voor VO en PO wordt er in de LO les tik- en afgooispelen gedaan. Leerlingen zijn vaak enthousiast en (daardoor?) LO docenten ook. Er is een goede sfeer en veel beleving. Maar wordt er ook veel geleerd en doet iedereen mee? In een serie komen enkele tik- en afgooispelen aan bod die leuk zijn om te spelen, waar geleerd wordt met een verwijzing naar/voorbereiding op wedstrijd sport en waar zeer intensief wordt gewerkt.

Door: Maarten Massink

Wat leren ze ervan?

Leerlingen vinden het vaak prachtig. Het oerprincipe van jagen en gejaagd worden zit er achter. Als we leerlingen in kleine groepjes laten spelen is de betrokkenheid van iedere speler groter en er is veel bewegingsvaardigheid te leren en te observeren.

Tik- en afgooispelen worden ook beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs VO* als onderdeel van spelen met inblijven en uitmaken. Hierin worden ook niveaus beschreven waarop leerlingen deelnemen aan deze activiteiten, zowel als tikker en als loper. Grofweg is dit het algemene profiel (zie ook : *Spelen op verschillende niveaus*, H. Breukelman, M.Massink).

In het vorige artikel (LO 7) zijn deze tik- en afgooispelen beschreven.

- 'Eén is genoeg' met voorbereiding op en uitbouw naar rugbyspelen (zie ook Basisdocument bewegingsonderwijs VO)
- 'Twee-tegen-twee- trefbal' naar 'lijntrefbal' als voorbeeld van verdedigen van een trefvlak- of terugslagspel
- 'Insluitertje' waarbij het gaat om een leerling in te sluiten tussen twee vrij plaatsen (honken). >>

Profiel tikspelen loper

Zorg	Te laat weg
Basis	Op tijd weg van de tikker
Vervolg	Op tijd weg en maakt richtingsveranderingen
Gevorderd	Op tijd weg, verandert van richting, maakt schijnacties, helpt andere lopers

Profiel tikspelen tikker

Zorg	Gaat naar lopers toe
Basis	Gaat naar lopers toe maar schiet vaak door
Vervolg	Kan richtingsveranderingen van lopers volgen
Gevorderd	Kan richtingsveranderingen volgen, maakt uit door goed samenwerken, maakt schijnacties, kan lopers misleiden

Profiel afgooispelen loper

Zorg	Te laat weg
Basis	Op tijd weg van de tikker
Vervolg	Op tijd weg en kan de bal ontwijken/vangen
Gevorderd	Op tijd weg en kan de bal ontwijken/vangen, maakt schijnacties, lokt jagers uit en helpt daarmee andere lopers

Profiel afgooispelen jager

Zorg	Gooit ongericht weg
Basis	Gooit gericht maar soms van te grote afstand
Vervolg	Speelt samen en wacht tot loper dichtbij is
Gevorderd	Maakt schijnbewegingen en kan samen met andere jagers de loper insluiten

Contact:

m.massink1@upcmail.nl



Jagen en gejaagd worden

komen de volgende drie tik- en afgooispelen aanbod.

1. 'Gogotikkertje' waarbij het kiezen van de juiste loopweg en overnemen van taken centraal staat (zie ook *Basisdocument bewegingsonderwijs VO*)
2. 'Mens erger je niet' waarbij het treffen van variabele doel-/trefvlakken, en het snel innemen van posities een belangrijke rol speelt.
3. 'Oversteekjagerbal' waarbij jagers door samenwerken lopers met insluitacties proberen uit te maken.

Gogotikkertje

Arrangement

De klas wordt verdeeld in vier groepen. Op iedere zaal-/veldhelft spelen twee groepen tegen elkaar: de tikkers en lopers. De tikkers staan in het midden van het speelveld (zaal-/veldhelft) op een lijn opgesteld, om en om met hun gezicht een andere kant op gericht. Eén tikker (de begintikker) staat bij de achterlijn. Aan de overkant staan de lopers opgesteld in volgorde. Zij moeten één voor één door de 'poort', aangegeven met twee pilonnen op een meter afstand van elkaar, naar buiten. (Zie *kvlweb.nl*)

Opdracht

De eerste tikkers gaat op teken door de poort het veld in en de klok wordt gestart. Als de loper het veld in komt mag de eerste tikker op hem af lopen en proberen de loper te tikken. De tikkers mogen daarbij niet door de

rij van tikkers lopen. De loper mag dat wel. Als de loper getikt is, is dat het teken voor de volgende loper om het veld in te komen. De tikkers mogen elkaar overnemen door als tikker een wachtende tikker in de rij een tikje op de rug te geven. Deze wordt de nieuwe tikker en moet het veld inlopen in de richting waarin hij kijkt. De vorige tikker neemt de plaats in de rij over. Als alle lopers aan de beurt zijn geweest en getikt zijn wordt de klok gestopt en wordt er van functie gewisseld. Welke tikkers maken de snelste tijd?

Aanwijzingen

Het is didactisch sterk onderstaande tips niet zomaar prijs te geven maar leerlingen zelf te laten ontdekken en gedurende de les te vragen aan leerlingen.

Tips voor de tikkers:

- de loper in een hoek drijven en niet alleen maar achter hem aan te rennen in rondjes
- efficiënt wisselen. Als de loper door de rij van tikkers gaat of aan de andere kant van deze rij is, kun je beter snel een andere tikker (in de juiste richting) laten overnemen
- de loper in de buurt van de poort tikken, dan kun je bij de poort alle andere lopers opwachten. Je mag dan de poort in rennen en alle wachtende lopers tikken.

Tips voor lopers:

- maak schijnacties
- gebruik de rij van tikkers om doorheen te lopen en te ontsnappen

- blijf goed kijken wie de tikker is
- blijf weg van de poort en zorg dat je in ieder geval niet bij de poort getikt kan worden, want dan vliegt de tikker de poort in.

Aanpassingen

Je kunt het moeilijker maken voor de tikkers door:

- de rij van tikkers aan te geven met pilonnen. Door de lengte uit te rekken krijgen lopers meer ruimte om tussen de tikkers door te rennen en te ontsnappen
- het speelveld groter te maken (veld).

Moeilijker voor de lopers:

- niet meer door de rij van tikkers oversteken, of dit aantal beperken (afspreken).

Dit spel biedt mogelijkheden het samenwerken van de tikkers te benadrukken. Waar liggen mogelijkheden? Wanneer kun je de taak effectief doorgeven?

Mens erger je niet

Hierbij word je afgegooid als een afgesproken trefvlak/doel (aangegeven met matten of pilonnen) wordt getroffen. Voordeel van dit spel is dat er niet op personen wordt gemikt maar op een trefvlak/doel. Er is verder geen spake van directe weerstand en onderschepingen door de gescheiden speelhelften.

Arrangement

Op een halve zaal of speelveld spelen twee groepen tegen elkaar. Iedere groep verdedigt op een achterlijn een aantal doelen aangegeven met pilonnen of als trefvlak (matten). Er is een middenlijn die niet mag worden overgestoken door de spelers. Er zijn dus gescheiden speelhelften. Als er zes tegen zes wordt gespeeld wordt er verdedigd op drie of vier doelen per team. Ieder doel wordt apart verdedigd door een speler van een team. De overige spelers zitten aan de kant.

Opdracht

Er kan op verschillende manier gespeeld worden: voetballend, handballend, hockeyend. Probeer op de centraal afgesproken wijze te scoren aan de overkant vanaf je eigen speelhelft. Als er bij jouw gescoord wordt moet je snel wisselen met de eerste van de wachtende spelers. Deze moet snel wisselen want tijdens de wissel is het doel onverdedigd en kwetsbaar. Misschien moet

je al weer wisselen voor je goed en wel in het spel bent (vandaar de naam...). Dus opletten en snel wezen! Bij ieder doelpunt legt een partij een pilon om. Wie heeft het eerste vijf pilonnen om?

Aanwijzingen

Tips voor de aanvallers:

- zorg dat je profiteert van een wisselmoment (leeg doel)
- je kunt verwarring stichten door de bal op eigen helft (ongehinderd) samen te spelen en dan te scoren na een pass (combinatie)
- probeer snel te scoren op een speler die nog terugloopt.

Tips voor verdedigers:

- snel wisselen.

Ook hier geldt; tips pas vrijgeven na het laten ervaren en navragen bij leerlingen. Wie heeft er tips voor aanvallers? En voor verdedigers?

Aanpassingen

Je kunt het moeilijker maken voor aanvallers en verdedigers door te variëren in aantal en grootte van de doelen, en door het vergroten van de schiet-/werp afstand. Tevens kun je het moeilijker maken voor verdedigers door het opzetten van extra pilonnen tussen twee doelen die door twee aangrenzende verdedigers bewaakt moet worden. Gaat deze om dan moeten deze twee verdedigers beiden wisselen.

Je kunt het (ongehinderd) samenspelen doelen introduceren door af te spreken dat je moet proberen te scoren na een samenspel actie (pass opzij en dan direct schieten).

Oversteekjagerbal

Bij dit spel gaat het erom dat je door middel van handbalachtig samenspelen probeert lopers in te sluiten, af te tikken en je vak leeg te maken. Dit kan met korfbal, handbal of basketbal.

Arrangement

De klas wordt verdeeld in zes groepen. Op iedere zaalhelft spelen drie groepen van vier bijvoorbeeld. De zaalhelft is weer verdeeld in twee vakken. In ieder vak start een groep van vier als lopers. De derde groep van vier verdeelt zich over de twee vakken in twee tweetallen. Zij beginnen als jagers. Ieder jagertweetal heeft een bal.

Opdracht

Ieder jagertweetal probeert al samenspelen

lopers in te sluiten en af te tikken met de bal. Hierbij mag niet worden gelopen met de bal. Er mag wel een uitvalspas gemaakt worden met de bal in de handen en met de achterste voet op de plaats (pivoteren). De wijze van samenspelen kan afhankelijk van het spelmateriaal en -bedoeling/-voorbe-reiding worden bepaald. Bij handbal mag er drie of zevenpassen (met stuit) worden gelopen, bij korfbal niet lopen, wel pivoteren bij tikken. Bij basketbal kun je afspreken dat er gedribbeld mag worden. Tikken doe je altijd met de bal in twee handen. Als de loper getikt is moet hij oversteken naar het andere vak. Daar kan hij door het andere tweetal worden opgejaagd. De bedoeling is dat de tikkers hun vak zo snel mogelijk leeg maken. Er zijn, over de hele zaal, vier jagertweetallen tegelijk bezig. Welk jagertweetal

- drijf de loper in een hoek
- maak de uitvalspas om uit te kunnen tikken
- maak schijnacties en schijnpasses.

Tips voor lopers:

- laat je niet in een hoek drijven
- maak richtingsveranderingen en schijnacties.

Aanpassingen

Als het te moeilijk is voor de jagers, spreek je af dat ze in plaats van tikken mogen afgooien. Afgooien doe je met twee handen (chestpass actie vanuit polsen) of met handbal met één hand (polsactie). Gooi alleen af als het van dichtbij is (binnen een meter). Hierdoor blijft het samenspelen noodzakelijk en is hard afgooien of van afstand afgooien uitgesloten.



Op tijd weg van de tikker

heeft het eerste zijn vak leeg? Als je de tijd opneemt kun je zien welk winnend tweetal de snelste tijd maakt. Ieder viertal komt een keer aanbod als jagers.

Aanwijzingen

Ook hier geldt: tips zelf laten ontdekken en navragen.

Tips voor jagers:

- blijf een loper opjagen en niet te snel afwisselen met andere lopers najagen (moe maken)

Bronnen

Brinke, G. ten, Brouwer, B., Houthoff, D. Massink, M., Mooij, C. Mossel, G. van, Swinkels, E. Zonnenberg, A. (2007). *Basisdokument bewegingsonderwijs* voor de onderbouw voor het voortgezet onderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds.

H. Breukelman, M. Massink. (2002) *Spelen op verschillende niveaus - spelprofielen in het voortgezet onderwijs*. Baarn : HB uitgevers



Watersporten in functie en... actie!

Veel scholen komen in aanraking met watersporten. Op een zeilkamp worden vaak zeilen, surfen en soms ook kiten aangeboden. Docenten met enige zeilervaring maar zonder opleiding worden ingezet om te 'schipperen'. Dat woord moet vaak letterlijk worden genomen, want het is een hele klus om tegelijk om te gaan met de boot, beginnende zeilers of surfers, het weer, de oriëntatie op het water en alle andere factoren. Tijdens het varen gebeurt er altijd veel; de wind neemt sterk toe, er valt wat overboord of er gaat iets kapot. Je handelt dus vaak in snel wisselende situaties waar de standaardoplossing n t niet goed werkt. Instructie geven in watersport is niet gemakkelijk, terwijl deze sporten juist wel enorm leuk en uitdagend zijn.

Door: Mark Jan Mulder en Hugo Doornhof

Instructie geven in de watersport

Lesgeven op het water is niet hetzelfde als lesgeven in een ander arrangement, terwijl er

wel gekozen kan worden voor een vergelijkbare aanpak. Daarbij kiezen veel watersport-instructeurs voor een handelingsgerichte aanpak. Handelingsgerichte instructies zijn

instructies die zich vooral richten op wat de deelnemer aan een activiteit aan precieze handelingen moet verrichten om een bepaalde beweging effectief uit te voeren. Een voorbeeld van een sterk handelingsgerichte instructie (aan de stuurman bij het maken van een overstag1 op een zeilboot) is de volgende:

"Ga aan de windkant op het stuurbankje zitten; ga hoog aan de wind varen, geef het commando 'klaar om te wenden?'; geef het commando 'wenden!'; duw de helmstok rustig van je af, trek de grootschoot nog even door, draai de boot rustig door de wind, geef het commando 'fok bak!'; verplaats je lichaamsgewicht tegelijk en tegengesteld met het hellen van het schip, ga weer opnieuw aan de windzijde op het bankje zitten, hou de helmstok weer in het midden bij de nieuwe aan-de-windse koers, geef het commando 'fok aan!'".

Opvallend aan de bovenstaande benadering is dat het gaat om een volgorde in deelhandelingen die de stuurman en zijn bemanning moet uitvoeren om van richting te veranderen. Hoewel het in Nederland niet zo wordt aangeleerd wordt tijdens het 'schipperen' vaak sterk handelingsgericht gewerkt, dus gericht op wat iemand precies moet doen. Hierdoor wordt de instructie erg uitgebreid en is het zeer de vraag of de leerling ook begrijpt waarom deze handelingen belangrijk zijn.

FOTO: JENNIFER NIJH



Varen en balans houden



Oploeven door
achterop te
belasten

Een andere benadering

Een andere benadering in het aanleren van complexe watersportvaardigheden is er één waarin de instructeur zich richt op het principe. Bij het zeilen hebben we het over twee hoofdprincipes: oriëntatie en controle. Oriëntatie is belangrijk bij het zeilen. Oriëntatie betekent in eerste instantie dat je weet waar je bent: waar op het water bevind ik me, waar is het diep of ondiep, waar bevind ik me ten opzichte van anderen. Oriëntatie is belangrijk om aanvaringen te voorkomen, om niet vast te lopen, om de slimste route te varen etc. Daarnaast is het belangrijk om je te oriënteren op de wind, zodat je weet hoe hard het eigenlijk waait, waar de wind vandaan komt, of het erg vlagerig is of juist een steady wind. Als laatste is de oriëntatie op het eigen schip (of plank/catamaran/vaartuig) belangrijk. Is het materiaal in orde, waar bevind ik me in de boot, welke invloed kan ik vanaf deze plaats uitvoeren etc. Controle richt zich op de 'tools' die de bemanning in handen heeft om zeggenschap over de boot/plank te houden. Door te 'spelen' met de 'controls' kun je een boot van alles laten doen: heel langzaam varen, snel varen, met veel helling of juist 'vlak' varen; zelfs achteruit varen is mogelijk!

De 'controle' krijg je door te spelen met de gewichtverdeling, de stand van het zeil (door onder andere de schoot te bedienen), de trim (bijvoorbeeld hoe vlak of hoe bol zet je het zeil) van het zeil, het gebruik van het zwaard, de manier waarop je de helmstok bedient, et cetera. Steeds is het van belang om te begrijpen wat iedere handeling doet.

In deze manier van benaderen is niet meer het uitvoeren van de 'juiste achtereenvolgende handelingen' belangrijk, maar is het snappen wat er gebeurt en het inspelen op de situatie belangrijk. Hiervoor zeg je niet precies wat er moet gebeuren, maar ga je als instructeur vooral in op het begrip van de situatie.

Wat gaat praktisch anders?

Vanuit oriëntatie en controle krijg je dan een heel andere manier van lesgeven:

Opdracht: probeer eens een zig-zag koers te varen met je zeilen heel strak aangetrokken? --> waarom lukt dat wel bij het oploeven en niet bij het afvallen? Deze oefening geeft veel inzicht in de sturende werking van zeilen, het draaipunt van de boot en de druk in het zeil.

Opdracht: probeer geblinddoekt dezelfde koers vast te houden als stuurman --> zo'n oefening geeft (potentieel) veel gevoel voor de oriëntatie op de wind.

Opdracht: wil iemand aan boord me uitleg-

gen hoe het kan dat een schip schuin tegen de wind in kan varen? --> een complexe vraag waarbij de leerling begrip moet hebben van de werking van de krachten op de boot (wrijving, druk in het zeil, optelling van krachten in vectoren) Hierbij kun je goed vragen om een tekening en aanvullen waar nodig.

Zeilen... maar ook surfen

Uitgangspunten van denken zijn binnen het bewegingsonderwijs, maar ook binnen de watersport in ontwikkeling. Ik (H.D.) kwam een heel aantal jaren geleden in aanraking met de VDWS in Duitsland (www.vdws.de). Het VDWS is een internationale organisatie waarin wereldwijd meer dan 500 watersportscholen zijn aangesloten. In Nederland zijn verschillende zeilscholen, kitesurfscholen, windsurfscholen en opleidingsinstituten (waaronder de watersportafdeling van de ALO-Groningen en MBO4Leisuresports) bij het VDWS aangesloten.

Ik maakte via het VDWS kennis met een manier van kijken naar bewegingsactiviteiten op het water, die zeer verwant was aan wat ik kende van 'de Arnhemse school'.

Niet het direct gaan kijken naar de manier waarop een actie moest worden uitgevoerd (de techniek), maar kijken naar de te realiseren functie (bewegingsbetekenis) van een activiteit. Deze manier werd bij de VDWS dus geformuleerd in de begrippen functie en actie.

Eenvoudig uitgelegd is actie wat de windsurfer doet en functie is wat het materiaal (board en zeil) doet. De actie van de windsurfer is gericht op het realiseren van de functie. Deze functie is verwant aan het controleren van het materiaal. Daarin is het resultaat het belangrijkste.

Een aantal principes hierbinnen:

- een board dat vlak ligt geeft meer balans en vaart dan makkelijker rechttuit
- een zeil wat rechtop staat, laat het board rechtdoor varen
- een zeil dat naar voren gekiept staat, laat het board van de wind afvallen
- een zeil dat naar achteren gekiept staat, laat het board naar de wind oploeven
- een zeil dat optimaal aangestroomd is geeft meer houvast en meer mogelijkheden om met het board te balanceren.

Het laatste principe geeft direct openingen richting het Freestyle surfen. Hier ben je namelijk steeds in de principes van balanceren verwickeld. Dat balanceren wordt veel >>

Contact:

m.j.mulder@pl.hanze.nl
h.doornhof@mbo4leisuresports.nl

makkelijker als je zeildruk hebt. Je zeil of beter gezegd je giek geeft het vaste punt om aan te balanceren.

Iedere beginnende windsurfer weet dat. Immers, als je het zeil aan het optrekken bent, ben je vaak in disbalans. Vaar je eenmaal, dan is het veel makkelijker om je balans te houden. Vanuit de VDWS houden we ons dan ook sterk bezig met alle nieuwe ontwikkelingen binnen het Freestyle-windsurfen en de achterliggende principes van het windsurfen.

Denken in functies wil zeggen dat je tijdens het lesgeven in eerste instantie een bewegingsanalyse maakt van de te realiseren functie. Als je bijvoorbeeld rechthout vaart en je wilt oploeven dan kun je dat doen door; je zeil naar achteren te bewegen of je board meer achterop te belasten.

Beide acties geven een resultaat waarbij het board oploeft. Hoe je de actie uitvoert is, zeker in eerste instantie, minder relevant. Als het maar werkt. De instructie vind dus niet plaats op de actie (rechthout zus, linkerhand zo, rechthout ingedraaid, linkervoet meer naar achteren, etc), maar op de functie: "mast naar achteren!".

Dit resulteert in het feit dat het aanwijzen naar de deelnemer toe:

- gaat over wat je met board of tuig gaat doen
 - niet direct aangeeft hoe je dat gaat doen.
- Hierdoor worden aanwijzingen (dat wat je als instructeur aanwijst) veel eenvoudiger (dat is één) en doet de deelnemer niks fout (dat is twee). Immers, wanneer het materiaal in een andere positie gebracht wordt, levert dat een ander resultaat op. En dus niet of je hand meer naar voren of achteren is. Ook hier geldt, evenals bij het zeilen: door het snappen van de functie volgt de actie logischerwijs. De acties zijn niet het doel, maar de functie. Binnen de VDWS zien we veel mooie resultaten met deze manier van kijken en aanwijzen.

Is het goed, is het fout?

De handelingsgerichte manier van instructie geven (zoals aan het begin van dit artikel benoemd) is gezien vanuit het denken in functie en actie of oriëntatie en controleren, uiteraard niet per sé een verkeerde manier. Het is wel echt anders en komt voort vanuit een andere manier van kijken. Voor een leerling die onzeker is en die nog éénmaal vraagt om een logische handelingsvolgorde



Voelen wat een handeling doet

bij het maken van een overstag kan het heel functioneel zijn.

Een andere manier van kijken (zoals beschreven in dit artikel) zal echter eerder leiden tot de keuze voor het geven van andere vormen van leerhulp. Dan zoek je eerder naar leerhulp in de vorm van het aanwijzen van de te realiseren functie of het demonstreren. Je zoekt het eerder in het geven van een voorbeeld met een aantal accentpunten (kijk nú trek ik het grootzeil even aan, snap je waarom?) of om vooral een bewegingsbeschrijving te geven, of om vragen te stellen, of te helpen in de uitvoering. Met name oefeningen waarmee de leerling 'voelt' wat een handeling doet, geven inzicht in de kern.

- Laat je helmstok eens helemaal los: wat gebeurt er?
- Probeer je giek eens naar de achterkant van de surfplank te bewegen: wat gebeurt er? Hoe kan dat?

Ter afsluiting

Wij zijn, ook binnen het opleiden van water-sportinstructeurs, enorm voorstander van het werken vanuit principes. Daardoor ben je direct gericht op de kern van wat belangrijk is in de watersport. Het begrijpen van de kern zal eerder leiden tot inzicht in leren. Je leert geen trucje, maar je leert waaróm je

handelingen verricht. Hoewel watersporten vaak veel van je vergt, omdat je snel moet inspringen op nieuwe factoren (veranderende wind, andere boten, stroming, andere boten die je pad kruisen, een lijn die breekt of iets dergelijks) kun je hiermee altijd terugvallen op de kern: oriëntatie, controle en (daarmee) de te realiseren functie. Door deze wijze van leren zal een leerling/deelnemer gericht zijn op het 'doel' van de actie op het water. De effectiviteit is daarmee heel groot en de deelnemer zal eerder flexibel met zoiets complex als watersporten om kunnen gaan.

Auteurs

Mark Jan Mulder is docent aan het Instituut voor Sportstudies in Groningen en Hugo Doornhof is directeur MBO4Leisuresports en opleider bij VDWS.

Noten

1. Een overstag manoeuvre is een richtingsverandering waarbij de punt van de boot door de windrichting draait.

Bronnen

De Lange, HP (2010). *Unterlagen Instruk-torenausbildung*, VDWS Service GMBH, Weilheim
Timmers, E (2008). *Didactiek voor Sport en Beweging*, de Vrieseborch, Baarn

Frisbee goed te gebruiken voor sportdagen

Er zijn in de loop der jaren in de Lichamelijke Opvoeding al diverse artikelen verschenen over het hoe en waarom van frisbee in de gymlessen. Het begon allemaal met Jan Luijks, frisbeecrack van het eerste uur, die in 1985 de reeks To frisbee or not to be, that's the question schreef. En als laatste in dat rijtje schreven Eric Swinkels en Hans Krens vroeg in 2008 een bijdrage over Frisbee in het voortgezet onderwijs waarin het doelspel Ultimate, maar ook de uitwerking van mikspelen als Double Disc Court en Disc Golf voor het examenvak BSM werden behandeld. In dit artikel ga ik niet in op het gebruik van de diverse vormen van frisbee voor de lessen LO maar geef ik mogelijkheden voor het opnemen van een frisbeeonderdeel bij de jaarlijkse sportdag.

Door: Ted Beute

Als je je vooraf toch nog afvraagt hoe je frisbee kunt gebruiken binnen de lessen LO zijn er inmiddels verschillende frisbeeboeken op de Nederlandse markt verschenen. Voor het basisonderwijs kun je bijvoorbeeld prima gebruikmaken van de klapper *Kennismaken met Ultimate Frisbee*, met een kant-en-klare lessenreeks voor gymlessen en voor na schooltijd met de geïnteresseerde leerlingen. Daarnaast is er in de maand september een nieuw boekje uitgekomen over frisbeesport, speciaal geschreven voor docenten in het voortgezet onderwijs en voor beginnende jeugdtrainers. Het is een onderdeel van de Sportimpuls praktijkreeks van het Jan Luiting Fonds en behandelt eigenlijk alle frisbeesporten die er zijn. Het boek heet *Frisbee, het ultieme spel* en het geeft behalve uitleg over alle frisbeesporten en diverse technische beschrij-



Tekening van de overhead

vingen ook foutenanalyses, didactische opmerkingen en vele, vele oefenvormen. Het is daarmee erg handig voor de – met frisbee nog weinig ervaren – docent LO.

Frisbee tijdens de sportdag

In dit artikel wil ik een lans breken voor een item dat slechts een klein deeltje van dat boek vormt, namelijk het gebruik van frisbee als onderdeel van de jaarlijkse sportdag. Op veel scholen is de sportdag een verplicht onderdeel van het curriculum en meestal ziet die dag er al jaren hetzelfde uit. Het eigen sportdagprogramma heeft zich inmiddels op veel scholen bewezen en als we het draaiboek volgen kost het weinig moeite.

Dat mag waar zijn voor veel collega's, maar als je wellicht op zoek bent naar nieuwe, frisse onderdelen of een geheel nieuwe sportdag moet opzetten daag ik je uit ook eens aan een fris-

beeonderdeel te denken. In het boek *Frisbee, het ultieme spel* zijn daarover voorbeelden als bijlagen. Ik loop nu even door die mogelijkheden heen.

Voorwaarde: frisbee onderdeel van je lessenplan

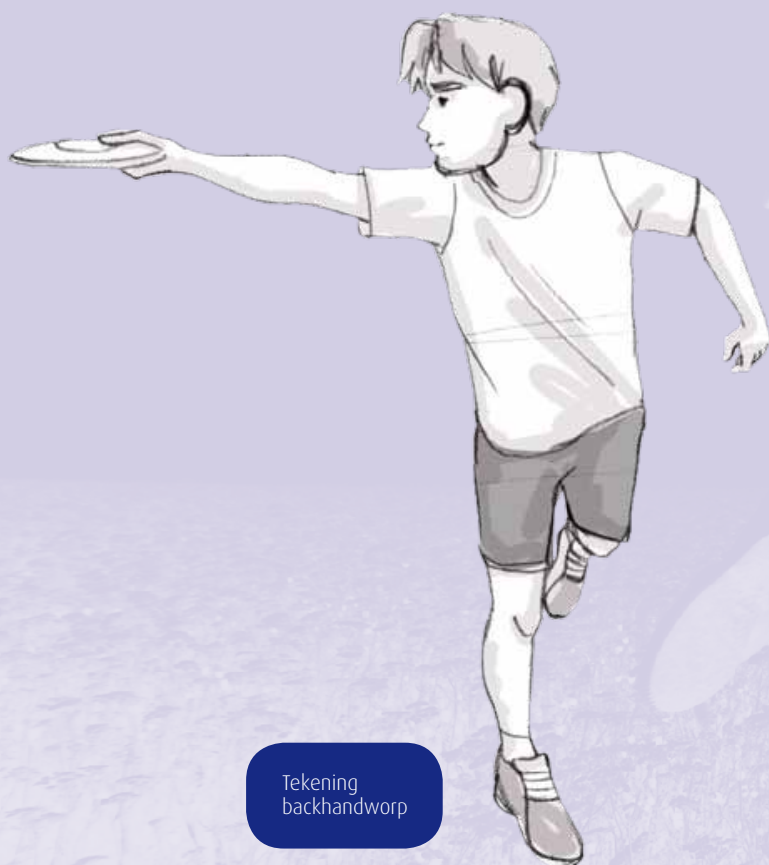
Allereerst lijkt het me gerechtvaardigd om te stellen dat frisbee ook deel moet zijn van je normale lessenplan. Als leerlingen tijdens de lessen LO niet een paar keer hebben geoefend met het vangen en vooral het gooien van een schijf, hebben ze bij zo'n onderdeel tijdens de sportdag geen referentiekader en moet je hopen dat ze in hun vrije tijd met papa een keer op het strand of in het park hebben gegooid. Want de techniek van het gooien met een frisbee en dus het gericht werpen is voor de meeste kinderen toch nog vrij lastig. Maar uiteraard heeft tegenwoordig iedere zichzelf respecterende docent een lessenreeks frisbee in zijn schoolwerkplan. Je lessenplan hoort een afspiegeling te zijn van de gehele beweegcultuur en de snelst groeiende sport ter wereld mag daarin natuurlijk niet ontbreken.

Vier mogelijkheden

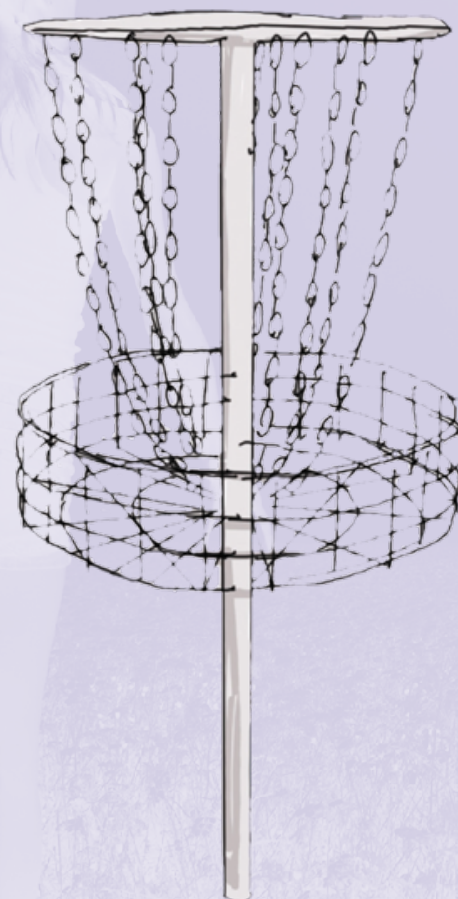
Als je er vanuit gaat dat het tijdens sportdagen veelal draait om de individuele prestaties >>

Contact:

tedbeute@upcmail.nl



Tekening
pole-hole



van leerlingen, is er in eerste instantie een viertal frisbeeonderdelen dat erg geschikt is om op te nemen in het programma van een sportdag:

- Distance
- Disc Golf
- Accuracy
- Throw-Run-Catch (TRC).

Ik beschrijf alle vier mogelijkheden alsof de leerlingen zelf alles regelen. Dat is op lang niet alle scholen het geval. Als je wilt kun je alle onderdelen uiteraard ook met juryleden bemensen.

Distance

Bij Distance, oftewel afstand werpen, gaat het erom hoe ver je de frisbee kunt gooien. Dit onderdeel is goed te doen. Bijvoorbeeld tijdens een atletieksportdag en kan dan zelfs de plaats innemen van het veel gevaarlijkere discuswerpen (of bandslingeren, dat ik zelf jarenlang als onderdeel had tijdens mijn basisonderwijsportdag). Aan te bevelen is het gebruik van een backhandworp. De beweging is dan natuurlijk heel anders dan die bij het speer- of balwerpen.

Je hebt per leerling drie frisbees nodig. Elke leerling mag drie keer gooien en na afloop haalt de leerling zelf zijn schijven op. Als doel zet je een smal, driehoekig vak uit (vergelijkbaar met dat van balwerpen), opgedeeld in afstandstroken. Elke strook krijgt een eigen letter en de leerlingen kunnen zelf op hun scorekaart invullen in welke strook hun verste worp terecht was gekomen. Dat wil zeggen, waar hun verste worp geland was, niet tot waar hij was doorgesleden. Het grote nadeel van dit frisbeeonderdeel is de grote ruimte die je nodig hebt, want goede leerlingen werpen een frisbee verder dan een bal.

Disc Golf

Bij Disc Golf gaat het erom in hoe weinig worpen je vanaf een beginpunt in het doel kunt gooien. Het officiële Disc Golfdoel heet een 'pole-hole' en er zijn mobiele 'pole-holes' te huren bij enkele frisbeeorganisaties. Voordeel van een echte 'pole-hole' is dat de schijf er ook echt in blijft liggen.

Maar natuurlijk is zo'n 'pole-hole' niet

zaligmakend. Je kunt ook gebruikmaken van een grote ton of een bak waarin de frisbee gegooid moet worden. Daarnaast kan een bord op een paal of een boom als mikpunt dienst doen. Na elke worp loopt de leerling naar de frisbee toe, zet een voet achter de schijf en gooit van daaraf verder. Als het doel eenmaal bereikt is, geraakt is, noteert de leerling op zijn scorekaart hoeveel worpen hem dit gekost heeft. Per leerling heb je één frisbee nodig, die hij na afloop zelf terugbrengt. Een grasveld met her en der een paar bomen die als hindernis fungeren is erg geschikt.

Accuracy

Bij 'Accuracy', oftewel doelwerpen, gaat het erom hoeveel worpen je door het doel kunt gooien vanaf diverse plekken. Bij het echte Accuracy gaat het om vier worpen vanaf zeven plekken, maar bij een sportdag zou ik dat beperken tot drie worpen vanaf drie plaatsen. Van die drie plaatsen is er dan één recht voor het doel op iets grotere afstand, maar ook twee plekken niet recht ervoor, eentje schuin links en eentje schuin rechts.

That's Cricket (1)

Dit artikel beschrijft een nieuwe manier om cricket in het onderwijs aan te kunnen bieden. Waar cricket wereldwijd een gigant in de sport is, is in Nederland juist het tegenovergestelde het geval. Ook in het bewegingsonderwijs in Nederland komt cricket niet of nauwelijks voor. Terwijl veel cricketspelvormen juist uitermate geschikt zijn.

Door: Michiel Heitink en Alexander van der Wiele

Het afgelopen jaar zijn wij (twee studenten van de Calo) bezig geweest om een reader samen te stellen. Hierin is tweetalig onderwijs een richtpunt en wordt een koppeling gemaakt tussen de gymlessen en de theorielessen op school. Cricket als middel om een leuke themadag te starten waarin sport, de Engelse taal en andere theorievakken elkaar ontmoeten.



Opzet van het project

In samenwerking met de Koninklijke Nederlandse Cricket Bond (KNCB) is het idee ontstaan voor het schrijven van de reader. Met deze reader willen we cricket onder de aandacht brengen van docenten en leerlingen op het voortgezet onderwijs met speciale aandacht voor het tweetalig onderwijs.

Cricket heeft met zijn Angelsaksische cultuur sterke ontwikkelkansen in tweetalig onderwijs. Cricket, met de beschreven themadag, is een ideale manier om deze cultuur over te brengen. De reader is bedoeld om docenten handvatten te bieden bij het geven van cricket en het organiseren van een 'themadag'. De reader bevat verschillende praktische opdrachten en een deel waar het praktijkgedeelte nader uitgelegd wordt. De sport cricket en de verantwoording van de gebruikte opdrachten, technieken en dergelijke, vormen het grootste deel van de reader.

Dagindeling van de themadag

De leerlingen krijgen een eerste introductie over cricket aan de hand van een filmpje. Het filmpje laat op een leuke manier de

beginselen van het cricket zien, natuurlijk in het Engels. Na de introductie worden de leerlingen aan het werk gezet. Er kan in groepjes of individueel gekozen worden uit een aantal praktische opdrachten die ook in de reader zijn opgenomen. Deze opdrachten zijn gekoppeld aan de verschillende vakken op school, er kan gekozen worden uit de vakken: geschiedenis, natuurkunde, Engels en tekenen. Voor tekenen mogen de leerlingen bijvoorbeeld een logo ontwerpen van hun eigen cricketclub. Voor natuurkunde krijgen de leerlingen de opdracht aan de hand van een voorbeeld in het cricketspel, de snelheid van een gegooide bal te berekenen.

Na dit theoretische deel is het tijd om naar buiten te gaan. Aan de hand van verschillende activiteiten leren de leerlingen cricket te spelen! In de reader staan diverse cricketactiviteiten waarin alle aspecten van het spel terugkomen. Deze zijn zo beschreven dat ook niet-cricketende docenten deze kunnen aanbieden.

Omdat wij twee ALO-studenten zijn is het praktische gedeelte van de reader het meest overwogen stuk geweest. Dit is het deel dat het voor ons en voor jullie als LO-docent interessant maakt. In het vervolg nemen we het praktische deel door en worden de verschillende activiteiten nader besproken. Wat is cricket eigenlijk?

Cricket

Afgelopen winter van 2011 werd in Bangladesh, India en Sri Lanka het WK Cricket gehouden. Het wereldkampioenschap Cricket



Uitleg wat is cricket
Alex van der Wiele en
Michiel Heitink

De spelers

Batsman

De batsman scoort runs door de bal met zijn 'bat' weg te slaan en tussen de wickets van het ene vak naar het andere vak te rennen. Hij kan ook de bal in één keer over de grond of door de lucht het veld uitslaan.

Bowler

De bowlers slingeren de bal bovenhands richting de batsman, met als doel de batsman uit te krijgen. Daar zijn verschillende manieren voor, die aan de achterkant beschreven staan. Er zijn verschillende bowlers in een team.

Fielder

Het doel van de fielders is om de runs van de batsman te beperken. En het andere doel is om de batsman uit te krijgen, bijvoorbeeld door de bal te vangen of door de bal tegen het wicket te gooien tijdens het 'runnen'.

Wicketkeeper

Dat is de speler die achter het wicket staat om de bal tegen te houden als de batsman hem niet heeft geraakt of de bal te vangen als deze wel is aangeraakt door het bat.

Dit is Cricket

Cricket wordt gespeeld door twee teams. Elk team bestaat uit elf spelers. De sport wordt gespeeld op een ovaalvormig veld met een rechthoekige 'pitch' in het midden. Aan ieder uiteinde van de pitch staat een 'wicket'. De wedstrijd bestaat uit twee helften, waarin de beide teams om de beurt 'batten' of 'fielden'. Batten betekent dat je aan slag bent, met twee spelers van je team, en probeert 'runs' te maken. Je probeert het zo lang mogelijk vol te houden. Fielden betekent dat je met het hele team aan het werk bent om het scoren van runs te verhinderen of de spelers die aan slag zijn 'uit' te maken. De fieldende partij heeft een aantal 'bowlers', die om de beurt een aantal ballen in de richting van een wicket gooien. Achter dat wicket zit de 'wicketkeeper' – hij is ook één van de fielders. De rest van de fielders staat verspreid over het veld.



Voor het wicket staat een 'batsman'. Deze zal proberen de bal weg te slaan. Als dat lukt zetten de beide 'batsmen' het op een lopen. Als ze allebei het andere wicket bereiken, is er een run gescoord. En als ze nog een keer lopen twee, of drie... Gaat een batsman uit, dan wordt deze vervangen door een volgende. Tot er geen tweetal meer over is. Dat heet 'all out'. Dan is het pauze en daarna draaien de rollen om. Wie uiteindelijk de meeste runs heeft gescoord is de winnaar.



Batten

Runnen

Een run is een punt wanneer de 'batsmen' zijn gewisseld van kant en allebei veilig het andere wicket hebben bereikt.



Een boundary

Wanneer je de bal het veld uit slaat zonder dat een fielder de bal heeft kunnen stoppen krijg je daar meer punten voor en heet je niet te runnen. Dat heet een 'boundary'.



Zes runs

Wanneer je een boundary slaat zonder dat de bal de grond heeft geraakt, telt dit voor zes runs.



Vier runs

Wanneer de bal over de grond of sluitend het veld uit gaat, telt dit voor vier runs.



Wat is cricket?

is het vierde grootste en vierde best bekeken sportevenement ter wereld na de Olympische Spelen (zomer en winter) en het WK voetbal. Meer dan 100 miljoenen mensen over de hele wereld hebben naar het WK gekeken. Mede vanwege deze aantallen is het WK duur om uit te zenden en is er niets live op de Nederlandse televisie geweest. NOS Studio Sport zond echter samenvattingen uit van de wedstrijden van Nederland en alle wedstrijden waren via een betaalde webstream live te volgen.

Zoals gezegd is cricket wereldwijd een grote sport met vele miljoenen spelers. In Nederland zijn er helaas maar weinig mensen die kennis hebben mogen maken met de 'king' >>



Uitleg actieve gedeelte

Contact:

David.woutersen@knbc.nl
Tel.: 030 751 3789



Continous cricket

of sports'. De KNCB kent ongeveer 6.000 actieve cricketers.

Afgelopen jaren is het meertalig onderwijs sterk gegroeid. Steeds meer scholen bieden hun lessen, of een deel daarvan, in het Engels aan. Het is voor deze leerlingen belangrijk kennis te maken met de Engelse cultuur. En wat vertegenwoordigt de Engelse sportcultuur nu beter dan cricket?

Wat is cricket?

Cricket is een balsport waarbij twee teams strijden tegen elkaar. De spelvorm cricket bestaat uit twee teams van elf spelers. Er wordt gespeeld op een ovaalvormig veld met in het midden een pitch waar aan weerskanten drie paaltjes staan, de wickets. Eén van de teams probeert runs (punten) te maken door de bal weg te slaan en niet uit te gaan. In tegenstelling tot honkbal staan er bij cricket twee slagmensen. Beide bij een wicket. Een van deze slagmensen 'ontvangt' de bal, de ander is slechts een loper (vergelijkbaar met loper op het tweede honk). Het andere team probeert het maken van runs te voorkomen en de slagpartij uit te krijgen. Als tien mensen van de slagpartij uit zijn (twee slagmensen nodig) wisselen de teams van functie. De slagpartij wordt dan veldpartij en omgekeerd. Vervolgens probeert de nieuwe slagpartij meer runs te maken dan de tegenstander. Meer informatie over het spel en de spelregels zijn te vinden op de site van de KNCB. www.kncb.nl. of www.cricket.nl.

De activiteiten die wij gekozen hebben om in onze reader te gebruiken zijn allemaal activiteiten waar de verschillende aspecten van cricket steeds terug keren. Hierbij zijn

de termen, bowlen, fielden en batten de belangrijkste.

Speelbaar maken

Voordat cricket op een leuke manier gespeeld kan worden is het belangrijk het spel en de materialen aan te passen aan de doelgroep. Cricket wordt officieel gespeeld met een harde bal, te vergelijken met een honkbal. Daarentegen dragen de spelers geen handschoenen ter bescherming! Dit zou al een eerste obstakel kunnen zijn voordat het spel überhaupt leuk gespeeld kan worden. Wij raden daarom aan cricket te spelen met (met sporttape ingetapete) tennisballen. Het gebruik van tennisballen komt in de rest van het spel ook ten goede, zo hoeft er geen beschermende kleding voor de batsman (slagman) te zijn en is het makkelijker de bal te laten stuiten in de aangooi. In de schoolsets die aangeschaft kunnen worden (bij de KNCB) zitten zachtere ballen en wordt er gebruik gemaakt van lichtere en kleinere plastic bats.

Met het speelbaar maken van het spel hebben we ook gedacht aan de eindvorm die we uiteindelijk willen gaan gebruiken. Het leek ons in eerste instantie nog niet nodig en leuk om de 'echte' vorm aan te bieden. Daarom hebben we ervoor gekozen om te eindigen met een versimpelde vorm van cricket. In deze vorm komen wel alle elementen van cricket voor. Dit spel heet 'continous cricket', in het volgende artikel zal hier meer uitleg over gegeven worden, net als over de andere activiteiten.

Cricket is voor de meesten een nieuwe sport, daarom een kleine uitleg van de verschillende elementen en termen:

Bowlen

In het cricket spel wordt de bal op een kenmerkende manier aangegooid. De bal moet met gestrekte arm worden aangegooid. Voor leerlingen is dit een lastige manier van werpen, het zal dan ook de keuze van de docent zijn of dit op die manier aangeleerd wordt. Het bowlen zal ook in het onderwijs een belangrijke rol spelen in het spelen van het spel. De bal wordt met een stuit richting wicket en batsman gegooid. De aangooi bepaalt in grote mate het succes van het slaan van de slagman.

Fielden

Met het fielden wordt het spel van de veldpartij bedoeld. Hierin zijn werpen, vangen en stoppen van de bal de belangrijke elementen. De veldpartij probeert de bal na een slagbeurt binnen de lijnen van het veld te houden en de bal zo snel mogelijk in het wicket te gooien. Een bal buiten het veld betekent veel punten voor de slagpartij. Een bal in het wicket betekent het beëindigen van een slagbeurt en het beletten van het scoren van punten.

Batten

Batten, het wegslaan van de bal, speelt een belangrijke en leuke rol in het cricket. Dit is dan ook een onderdeel waar de leerlingen graag mee bezig zijn. Ook het batten is een

kenmerkende techniek en dient vooral in het begin goed uitgelegd en aangeboden te worden. Hier is

Cricket: 'King of sports'

het aangooien van de bal ook erg belangrijk. De verschillende technieken staan in de reader uitgebreid uitgelegd. Het is op deze manier ook voor iemand die geen cricket achtergrond heeft, en nooit cricket heeft gespeeld, mogelijk om deze onderdelen toch uit te kunnen leggen.

Tot slot

De reader is gratis te verkrijgen bij de Koninklijke Nederlandse Cricket Bond. Mocht je aan de hand hiervan nog meer informatie wensen of wil je een clinic van de Koninklijke Nederlandse Cricket Bond dan kun je altijd contact opnemen met David Woutersen ◀



Ga je mee op... WINTERSPORT

- Méér dan 28 jaar ervaring
- Gespecialiseerd in groepsreizen
- Eigen Nederlandssprekende instructeurs
- In eigen bezit van 5500 ski's, snowboards en schoenen

Deze worden van te voren bij de klant gepast en gaan mee op reis



WWW.HUSKI.NL

SCHOOLREIZEN, WERKWEKEN EN STUDIÉREIZEN

ALLES ONDER ÉÉN DAK



Verrassende stedentrips

Geheel verzorgd en onbezorgd op reis



Actieve groepsreizen

Spetterende survivals!



Voordelig op wintersport

Supercool en ijskoud de leukste!

DUKE TRAVEL Groepsreizen op maat
Zie onze nieuwe website: www.dukettravel.nl
Mail: info@dukettravel.nl Tel: 0227-549450



**meer dan 40 jaar maatwerk
voor school- en studentengroepen**

SKIREIS ZELL AM SEE

5-daagse touringcarreis,
heen en terug nachtrit, hotelpension, meer-
persoonskamers, halfpension, skipas 3 dagen
(tot 18 jaar)

vanaf
€ 188,00 p.p.

SKIREIS KITZBÜHEL

5-daagse touringcarreis,
heen en terug nachtrit, hotelpension, meer-
persoonskamers, halfpension, skipas 3 dagen
(tot 18 jaar)

vanaf
€ 202,00 p.p.

PARIJS 3-daagse touringcarreis,
heen en terug dagrit, hotel*/** 3-p.kamers,
douche/toilet, L+O

vanaf
€ 99,50 p.p.

BERLIJN 4-daagse touringcarreis,
heen dag- en terug nachtrit, Jugendhotel,
meerpersoonskamers, L+O

vanaf
€ 92,55 p.p.

ROME 4-daagse vliegreis, Amsterdam
Weeze of Charleroi - Rome vv (incl. verplichte
taxen!), hotel**, meerpersoonskamers, L+O

vanaf
€ 229,00 p.p.

LONDEN 3-daagse touringcarreis,
heen dag- en terug nachtrit,
youth hostel, meerpersoonskamers, L+O

vanaf
€ 79,95 p.p.

BARCELONA 5-daagse touringcarreis, vanaf
heen en terug nachtrit, hotel**/***,
meerpersoonskamer, halfpension

€ 186,95 p.p.

CITY-CRUISE YORK

3-daagse city-cruise, Cruiseferry Europoort-Hull vv,
4-persoonskamer met douche/toilet,
transfer Hull - York vv

vanaf
€ 50,50 p.p.

PRAAG 4-daagse touringcarreis,
heen dag- en terug nachtrit, hotel*/**,
2-3 p.kamers douche/toilet, L+O

vanaf
€ 101,95 p.p.



Genoemde reisommeten bij touringcarreizen bij 46-60 deelnemers.
Bij vliegreis Rome al vanaf 10 deelnemers.
Periode november-februari.

Bij touringcarreizen: elke 16e deelnemer GRATIS!



U kiest uw eigen vertrekdatum! Service waar u recht op heeft!

Meer of minder deelnemers? Meer reisdagen? Andere periode? Of een ander reisdoel in Europa?
BEL ONS VOOR EEN VRIJBLIJVENDE OFFERTE OP MAAT!



EUROPA SPECIAAL REIZEN - HET WARGAREN 5 - 5397 GN LITH - TEL. 0412-481000
offerte@europaspecialreizen.nl www.europaspecialreizen.nl

U REIST PER KEURMERK TOURINGCAR: VEILIGHEID EN COMFORT!

0412-481000
BEL EVEN VOOR ONZE REISEIDS!

School, Bewegen en Sport; eindresultaten uit een landelijk onderzoek

Van 2008-2010 heeft het W.J.H. Mulier Instituut met subsidie van ZonMw het onderzoek School, Bewegen en Sport uitgevoerd. Hiermee zijn relaties tussen enerzijds de school, schoolomgeving en het schoolbeleid en anderzijds het beweeg- en sportgedrag van leerlingen in kaart gebracht. Tijdens de 149ste openbare jaarvergadering van de KVLO op 20 mei jl. is het eindrapport gepresenteerd. Dit rapport bevat veel informatie over de situatie op de scholen, over het beweeg- en sportgedrag en de achtergrond van de leerlingen en over relaties tussen deze onderwerpen (Stuij et al. 2011). In dit artikel volgen enkele interessante resultaten.

Door: Mirjam Stuij en Ester Wisse

Het onderzoek School, Bewegen en Sport richt zich op de betekenis van de school voor het beweeg- en sportgedrag van schoolgaande kinderen. De belangrijkste aanleiding voor het onderzoek was het feit dat de helft van de jeugd onvoldoende beweegt. Daarnaast is nog weinig bekend over de invloed van de school en de schoolomgeving op het sport- en beweeggedrag van jeugdigen. Bij het onderzoek zijn ruim 7.000 leerlingen betrokken afkomstig van 187 scholen. Ondervraagd zijn de leerlingen van de groepen 7 en 8 van basisscholen en van de klassen 1 en 3 van middelbare scholen. Van deze leerlingen zijn de tijdsbesteding aan tien specifieke beweeg- en sportactiviteiten gedurende een week in kaart gebracht en is de intensiteit van deze activiteiten gemeten. Ook over de scholen en de schoolomgeving is informatie verzameld. In een eerder nummer van Lichamelijke Opvoeding zijn de onderzoeksmethoden en de uitvoering van het onderzoek uitgebreider beschreven (twee artikelen in nr. 11, 2009).

Deelname en belang van de beweegactiviteiten

De leerlingen nemen in verschillende mate deel aan de tien onderzochte beweeg- en sportactiviteiten (tabel 1). Zo gaat drie op de tien scholieren minstens één keer per week lopend naar school en acht op de tien op de fiets. Vrijwel alle leerlingen nemen deel aan de les lichamelijke opvoeding. Tijdens de pauze gaat op de basisschool het grootste deel naar buiten om te sporten en bewegen (87%), terwijl dat in het voortgezet onderwijs slechts zeven procent is. Eén op de zes leerlingen die na schooltijd de gelegenheid heeft om aan schoolsport te doen, neemt hieraan deel. Naast schoolgebonden activiteiten zijn ook activiteiten in de vrije tijd beschreven. Acht op de tien scholieren fietst in de vrije tijd en een even grote groep speelt of sport buiten voor zichzelf. Tweederde doet in clubverband aan sport. Basisscholieren spelen/sporten vaker buiten en zijn ook vaker actief met clubsport in vergelijking met middelbare scholieren. Bijna de

helft van de scholieren speelt verder active games en één op de vijf zwemt (buiten clubverband).

Behalve de deelname aan de diverse activiteiten is ook de hoeveelheid minuten per week die de kinderen aan de diverse activiteiten besteden en de (geschatte) hoeveelheid inspanning van het geheel (het activiteitsniveau) gemeten. Het blijkt dat de leerlingen iets meer tijd besteden aan de vijf schoolgebonden beweeg- en sportactiviteiten (inclusief transport naar en van school) dan aan de vijf beweegactiviteiten in de vrije tijd. Pauzes wegen qua tijd zwaar mee maar zijn minder inspannend. Bij clubsport is dat andersom, daar wordt minder tijd aan besteed maar het is wel duidelijk intensiever. Het aandeel in het totale activiteitsniveau ligt voor beide activiteiten rond de twintig procent. Andere activiteiten met een hoog aandeel zijn

	Totaal (n=7.087)	PO (n=4.661)	VO (n=2.426)
Actief transport naar/van school			
Lopen naar/van school	30	41	18
Fietsen naar/van school	79	72	86
Bewegen onder schooltijd			
Lichamelijke opvoeding	95	97	93
Pauzegedrag: buiten bewegen en sporten	45	87	7
Schoolsport	17	21	14
Bewegen in vrije tijd			
Clubsport	68	71	66
Buiten bewegen/sporten voor jezelf	80	90	71
Zwemmen	21	24	17
Fietsen in vrije tijd	82	82	82
Active games	45	50	39

a. Niet alle leerlingen konden in 'de meetweek' deelnemen aan schoolsport, omdat dit niet op alle scholen werd aangeboden.

Tabel 1. Deelname van leerlingen aan tien beweeg- en sportactiviteiten (in procenten)

buiten voor jezelf bewegen of sporten (17%) en lichamelijke opvoeding (17%). Het lopen en fietsen naar/van school neemt een tiende van het totale activiteitsniveau op zich.

Het beweeggedrag van leerlingen hangt samen met hun achtergrond en motivatie om te bewegen en te sporten. Dit is in een tweetal artikelen dat reeds in Lichamelijke Opvoeding is verschenen beschreven (resp. nr. 11, 2009 en nr. 2, 2011).

De situatie op de scholen

De ondervraagde schoolvertegenwoordigers zien het belang van sport en bewegen in, maar vertalen dit (nog) niet altijd in een gerichte aanpak. Over het algemeen beschikken de basisscholen over iets minder goede voorzieningen dan scholen voor voortgezet onderwijs.

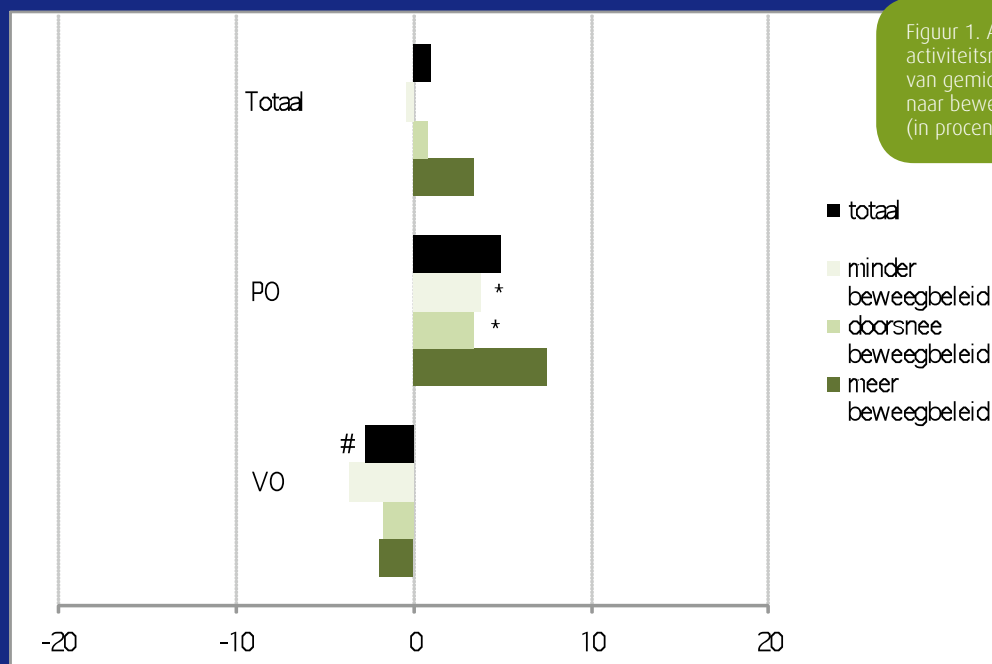
Het betreft dan het niveau van de leerkrachten, de capaciteit van de accommodaties en de hoeveelheid materialen. Basisscholen besteden wel meer aandacht aan de beweegvriendelijkheid van het schoolplein. Zo vindt men op 51 procent van de basisscholen dat op het schoolplein voldoende voorzieningen zijn om leerlingen goed te laten bewegen en sporten, tegenover veertien procent van de middelbare scholen. Over de kwaliteit van de accommodaties voor lichamelijke opvoeding zijn basisscholen meer tevreden, over de kwaliteit van materialen en het budget daarvoor zijn de middelbare scholen meer tevreden. Verder is een relatie gevonden tussen de locatie van de accommodatie voor lichamelijke opvoeding en de duur van de les. Op 43 procent van de basisscholen en op 46 procent van de middelbare scholen staat de binnenaccommodatie voor lichamelijke opvoeding op het terrein van de school. Bij deze scholen is de duur van de gymles langer dan op scholen waar de accommodatie niet op het terrein staat.

Voorzieningen en activiteiten in de pauze

Voorzieningen op het schoolplein en activiteiten die tijdens de pauze georganiseerd worden, blijken positief samen te hangen met het beweeggedrag van leerlingen. Leerlingen die in de pauze meestal niet buiten sporten en bewegen, hebben vaker een schoolplein waar geen sport- en spelvoorzieningen aanwezig zijn. Ook is het vaker zo dat op hun scholen nooit activiteiten tijdens de pauze worden georganiseerd. Basisscholieren die in de pauze meestal niet buiten sporten en bewegen, zitten relatief vaak op scholen die wel plannen hebben om het plein bewegingsvriendelijker te maken. Middelbare scholieren die in de pauze meestal wel bewegen en sporten, zitten vaker op een school waarvan de schoolvertegenwoordiger aangeeft dat er op het schoolplein voldoende ruimte is om te bewegen en sporten.

Waardering van lichamelijke opvoeding

Er is een aantal relaties gevonden tussen de voorzieningen voor lichamelijke opvoeding en de waardering van leerlingen voor deze lessen.



Figuur 1. Afwijking activiteitsniveau van gemiddelde naar beweegbeleid (in procenten)

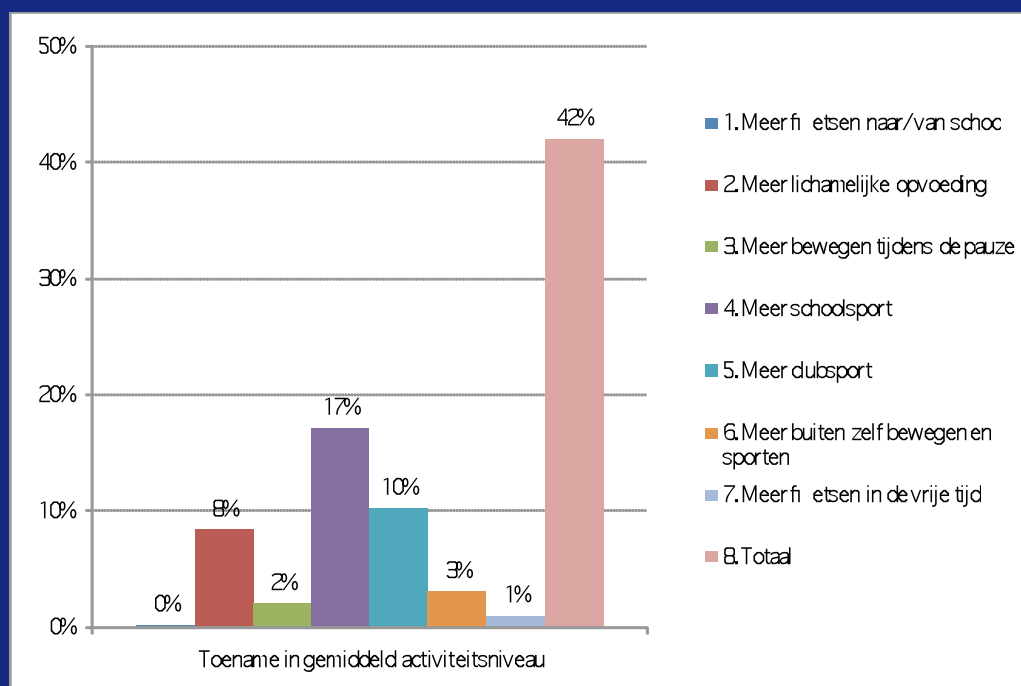
* significant verschil in activiteitsniveau vergeleken met 'meer beweegbeleid'
significant verschil in activiteitsniveau tussen PO en VO

Zo neemt deze waardering bijvoorbeeld toe met de hoeveelheid en kwaliteit van het beschikbare materiaal voor buitenlessen. Leerlingen van basisscholen die volgens de schoolvertegenwoordiger voorzien zijn van goed sport- en spelmateriaal voor deze lessen hebben daarnaast een hoger activiteitsniveau. Een klein deel van de leerlingen (3%) oordeelt negatief over de les lichamelijke opvoeding. Opmerkelijk is dat deze leerlingen vaker les hebben van een vakleerkracht. Dit is onafhankelijk van de achtergrond van de leerling. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat een vakleerkracht zich meer laat leiden door richtlijnen van het vak, terwijl een groepsleerkracht meer de wensen van de leerlingen volgt (zie ook Mossel & Stegeman 2007: 225). Een andere mogelijke reden is dat leerlingen bij de aanwezigheid van een vakleerkracht meer worden geconfronteerd met de dingen die ze niet kunnen (Stegeman et al. 2007: 71). Ook zou het kunnen zijn dat de vakleerkracht meer dan de groepsleerkracht aandringt op het belang van sport en bewegen of dat het meespeelt dat de leerlingen minder vertrouwd zijn met de vakleerkracht dan met de groepsleerkracht. We hebben echter geen gegevens om deze stellingen te kunnen verifiëren. Een minder positieve waardering van leerlingen zegt daarbij niets over de kwaliteit van de lessen. Er zijn aanwijzingen dat de aanwezigheid van een vakleerkracht lichamelijke opvoeding samengaat met een betere kwaliteit van de lessen (Weerden et al. 2008: 149-150). De aanwezigheid van een vakleerkracht op een basisschool zegt ten slotte iets over wat de school wil investeren in het vak lichamelijke opvoeding en hoe beweegericht de scholen zijn.

Verband beweeggedrag leerlingen en beweegbeleid school

Met de informatie van de scholen is een indeling gemaakt in scholen met een minder, een gemiddeld en een meer actief beweegbeleid. Deze indeling hangt ook duidelijk samen met concrete voorzieningen. Leerlingen op basisscholen met een actiever beweegbeleid kennen een hoger activiteitsniveau dan andere basisschoolleerlingen (figuur 1). Dit geldt met name voor de activiteiten die op en rond de school zelf »

Figuur 2. Toename in gemiddeld activiteitsniveau van leerlingen bij realisatie van een aantal scenario's (in procenten)



- 1 alle leerlingen die op minder dan vijf kilometer van school wonen en nu (deels) op een inactieve manier naar school komen, komen op de fiets.
- 2 alle leerlingen krijgen drie klokuren per week lichamelijke opvoeding (tenzij ze dat nu al 180 minuten of meer hebben)
- 3 alle leerlingen bewegen en sporten tijdens de pauze op het schoolplein in dezelfde mate als de leerlingen die dat nu al doen
- 4 alle leerlingen krijgen twee uur per week schoolsport (tenzij ze dat nu al 120 minuten of meer doen)
- 5 alle leerlingen die nu niet aan clubsport deelnemen, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (147 minuten)
- 6 alle leerlingen die nu niet voor zichzelf buiten bewegen/sporten, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (182 minuten)
- 7 alle leerlingen die nu niet fietsen in de vrije tijd, doen dit met de gemiddelde duur van degenen die dat nu wel doen (83 minuten)
- 8 de voorgaande acht scenario's gelden allemaal.

plaatsvinden. Voor het voortgezet onderwijs zijn in het algemeen geen verschillen gevonden. Op een aantal specifieke onderdelen zijn voor beide onderwijsvormen wel verbanden met het beleid gelegd.

Op basisscholen met een actiever beweegbeleid is het percentage leerlingen dat aangeeft te worden aangemoedigd door de school om te bewegen en sporten hoger dan op basisscholen met een minder actief beleid. Verder geldt dat van een actiever beweegbeleid op basisscholen vooral jongens, autochtonen en leerlingen die lid zijn van een sportvereniging profiteren. Dit zijn de leerlingen die over het algemeen al actiever dan gemiddeld zijn. Mogelijk worden zij vooral gestimuleerd door een schoolomgeving die gericht is op bewegen en sporten en sluit het huidige beleid minder goed aan op de wensen van de minder actieve leerlingen.

In het voortgezet onderwijs hebben niet-westers allochtone leerlingen baat bij meer beweegbeleid, zeker in vergelijking met deze groep op andere scholen. Deze leerlingen blijken ook buiten school actiever dan gemiddeld: ze besteden ook meer tijd per week aan clubsport dan niet-westerse allochtonen van scholen met een minder of doorsnee actief beweegbeleid. Of deze leerlingen op scholen met meer beweegbeleid door de school gestimuleerd worden om (ook buiten school) te bewegen en te sporten is niet duidelijk. Het is ook mogelijk

dat de al actieve leerlingen van niet-westerse allochtone afkomst eerder kiezen voor een middelbare school die veel op het gebied van sport en bewegen doet en zich als zodanig profileert. Meer beweegbeleid hangt ook in het middelbaar onderwijs samen met een hoger percentage leerlingen dat zegt door de school te worden aangemoedigd om te bewegen en sporten. De leerlingen op deze scholen geven daarnaast vaker aan dat zij meer zijn gaan bewegen en sporten sinds zij op hun school zitten. Dit wijst in de richting van een positieve invloed van een actief beweegbeleid op het beweeggedrag van jongeren.

De toekomst verkend op basis van scenario's

Het beweegbeleid hangt samen met concrete voorzieningen en omstandigheden van een school. Deze hangen ook vaak weer samen met het beweeggedrag van leerlingen. De meeste winst bij het stimuleren van het beweeggedrag lijkt te behalen bij het uitbreiden van het aanbod van schoolsport, de inrichting van het schoolplein en de organisatie van activiteiten tijdens de pauzes. Het

eindrapport besluit met enkele aanbevelingen voor de praktijk. Ter ondersteuning hiervan is voor acht verschillende scenario's berekend wat het mogelijke effect zou zijn op het beweeggedrag van leerlingen (figuur 2). Hierbij is geen rekening gehouden met allerlei mogelijke beperkingen die zich kunnen voordoen bij de praktische realisatie van deze scenario's of met eventueel optredende compensatie door leerlingen. Of leerlingen bijvoorbeeld minder aan clubsport doen als ze allemaal aan schoolsport deelnemen, kunnen we niet voorspellen. Maar de doorrekeningen geven wel een indicatie van de maximaal te verwachten effecten voor het gemiddelde activiteitsniveau per week van elke maatregel.

Het schoolsportscenario levert het meest op, gevolgd door het clubsport- en het lichamelijkeopvoedingscenario. Dat uitbreiding van schoolsport relatief effectief is, komt doordat er slechts weinig leerlingen zijn die op dit moment aan schoolsport doen. Dat het clubsportscenario een relatief groot effect heeft, komt doordat het een intensieve activiteit is (zie figuur 1). Het effect van uitbreiding van lichamelijke opvoeding is wat minder groot, omdat vrijwel iedereen er nu al aan deelneemt. Toch kan het verhogen van het aantal klokuren effectief zijn. Het is op dit moment de enige activiteit die alle leerlingen bereikt, omdat het voor iedereen verplicht is.

Aanbevelingen voor de praktijk

In het onderzoek zijn aanwijzingen gevonden voor een relatie tussen het beweegbeleid van een school en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen. De invloed van de school op het activiteitsniveau van de leerlingen is echter beperkt. De activiteiten die buiten de school plaatsvinden zijn namelijk belangrijker dan de schoolgebonden activiteiten (als we niet alleen naar de tien onderzochte activiteiten kijken). Bovenstaande scenario's geven aan dat er mogelijk nog wat winst te behalen is, ook op school. Daarbij kan voor bepaalde leerlingen een concreet beweegbeleid wel degelijk zinvol zijn. Beleidsmakers kunnen zich richten op het (blijven) bevorderen van samenwerking tussen school en sportvereniging, een verhoging van het aantal uren lichamelijke opvoeding en naschools sportaanbod, het aanbieden van sportaccommodaties in de nabije schoolomgeving en goed (buiten)materiaal voor lichamelijke opvoeding. (Financiële) ondersteuning van het ontwikkelen van een beweegbeleid op scholen met kinderen met een bewegachterstand is een andere aanbeveling. Voor scholen geldt dat met name uitbreiding van ruimte en sport- en spelvoorzieningen op het schoolplein, organisatie van beweegactiviteiten in de pauze en naschools sportaanbod potentie biedt. Uiteraard kan hiervoor worden samengewerkt met buitenschoolse sportaanbieders. Ten slotte is bij intensivering en uitbreiding van het beweegbeleid op scholen van belang dat specifiek aandacht wordt besteed aan de wensen van leerlingen met bewegachterstanden en het betrekken van ouders. Daarbij zouden docenten lichamelijke opvoeding zich meer kunnen richten op succesbeleving en beweegplezier voor elke leerling (zie ook ons artikel in *Lichamelijke Opvoeding* nr. 2 van 2011).

Over de auteurs

Mirjam Stuij en Ester Wisse zijn onderzoekers bij het W.J.H. Mulier Instituut en hebben zich de afgelopen jaren onder andere bezig gehouden met het onderzoek School, Bewegen en Sport. Meer informatie over het onderzoek staat op onze website: www.mulierinstituut.nl/school. Hier zijn ook de twee artikelen te vinden die eerder in *Lichamelijke Opvoeding* zijn verschenen.

Bronnen

Mossel, G. van & H. Stegeman (2007). Vaksecties LO en de ervaringen van hun leerlingen. In: Stegeman, H. (red.), *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*, 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media: 163-227.

Stegeman, H., H. Bax, R. Hoekman & M. Slotboom (2007). Aspecten van de kwaliteit van LO. In: Stegeman, H. (red.), *Naar beter bewegingsonderwijs. Over de kwaliteit van sport en bewegen op school*. 's-Hertogenbosch/Nieuwegein: W.J.H. Mulier Instituut/Arko Sports Media: 23-100.

Stuij, M., E. Wisse, G. van Mossel, J. Lucassen, R. van den Dool (2011). *School, Bewegen en Sport. Onderzoek naar relaties tussen de school(omgeving) en het beweeg- en sportgedrag van leerlingen*, Nieuwegein/'s-Hertogenbosch: Arko Sports Media/W.J.H. Mulier Instituut.

Weerden, J. van, F. van der Schoot & B. Hemker (2008). *Balans van het bewegingsonderwijs aan het einde van de basisschool 3. Uitkomsten van de derde peiling in 2006*, Arnhem: Cito. ◀

advertentie

Lekkerfit!

**"De kern voor een
gezonde schoolomgeving"**



Noordhoff Uitgevers



Hartstichting

www.lekkerfitopschool.nl



→ FRISBEE

HET ULTIEME SPEL



Frisbee wordt veel gespeeld in parken en op stranden. Maar het is ook een sport, die gespeeld wordt in verenigingen en op school. In *Frisbee, het ultieme spel* wordt een brug geslagen tussen jeugdsport en bewegingsonderwijs op school.

Frisbee, het ultieme spel schenkt aandacht aan diverse spelvormen, zoals onder meer de wedstrijd sport 'ultimate frisbee' en een aantal andere, meer en minder bekende individuele en team spelvormen. De spelvormen zijn zowel binnen als buiten de school breed toepasbaar. Bovendien geeft het boek korte en heldere beschrijvingen van verscheidene werp- en vangtechnieken. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat de frisbeesport een uitdagende jeugdsport is, mits er veel aandacht is voor succesmomenten en spelplezier.

Frisbee, het ultieme spel is een praktische gids voor lesgevers die in het onderwijs of elders binnen het brede terrein van bewegen en sport met frisbee aan de slag willen. Het boek behandelt diverse spelvormen en speltechnieken, geeft vele praktische tips en is rijk geïllustreerd.

Ted Beute is behalve bestuurslid van de NFB, een uitstekend didacticus als docent bewegingsonderwijs.

FRISBEE, HET ULTIEME SPEL



€16,90 incl. btw

ISBN: 978-90-52335-53-1

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



LEZEN OVER BEWEGEN



Gedragsverandering *is een kunst*

Door: Arnold Bronkhorst – regiocoach Noord en Oost

Met een afkeurende blik sta ik voor de spiegel. Onder diverse hoeken heb ik net met een timmermansoog mijn lijf geobserveerd. Ook de weegschaal bevestigt mijn vermoedens: In de vakantie ben ik weer aangekomen.

Ik span mijn buikspieren wat aan en recht mijn rug; de wens is de vader van de gedachte. De tijd van het getrainde ALO-lijf is helaas verleden tijd.

Goed, niets aan de hand, hoor ik mezelf denken. Vanaf nu een strak schema aanhouden. Elke dag minimaal een uur kracht oefeningen. Dat zal die overtollige kilo's leren.

Direct krijg ik een enorme behoefte dertig push-ups uit mijn lichaam te persen. Bij de twintigste hou ik het voor gezien.

Misschien morgen nog maar eens proberen...

Mijn dagelijkse sleur veranderen is meestal makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe vaak beloof ik mezelf niet dat ik meer ga bewegen, gezonder ga eten, minder tv ga kijken en nóóit meer een druppel alcohol aanraak. Maar hoe vaak houd ik me hieraan? De vraag stellen is hem beantwoorden. Dit geldt voor mij, maar gelukkig ook voor jou. Daarnaast geldt het wellicht nog wel meer voor de doelgroep die we met het project VMBO in beweging willen beïnvloeden.

Er zijn vele projecten waarin getracht wordt de schoolgaande jeugd bewuster te maken van de gevaren van een ongezonde leefstijl. Deze vertellen ons dat je van zitten dood gaat, van patat eten iets meer dood gaat, van roken nog meer dood gaat en van alcohol hoofdpijn krijgt. Op zich een goed idee om scholieren hiervan op de hoogte te brengen. Alles begint bij bewustwording, zeg ik dan maar.

Toch denk ik niet dat hierdoor minder geconsumeerd, gecomputerd of gerookt wordt. Zoals mijn schoonvader het zou duiden: "Daarvoor zit het beestje mens te ingewikkeld in elkaar". Voor een volwassene is het al een enorme klus om de gevolgen van ongezonde keuzes voor de langere termijn te overzien. Jongeren schijnen hier volgens de hersenonderzoekers totaal incapabel voor te zijn. Volgens hen ziet de prefrontale cortex van een gemiddelde scholier eruit als een bouwput. Nee, jongeren alleen aanspreken op hun bewustzijn lijkt geen succesnummer. Jammer...

Gelukkig biedt de wetenschap altijd weer uitkomst! Anno 2011 moeten we ons, volgens de mensen die er verstand van lijken te hebben, vooral richten op het onbewuste. Jongeren een duwtje in de richting van de gezonde keuze geven, oftewel 'nudgen'. Dit kan doormiddel van het aanpassen van de omgeving of de manier waarop de keuze wordt aangeboden. Het mooie is dat op deze wijze de gezonde keuze de makkelijke keuze wordt. In de beleidsbrief sport van het VWS

wordt al met name gerept over een beweegvriendelijke omgeving. Nu alleen nog hopen dat de scholen hierbij niet worden vergeten, want dat is per slot van rekening de plek waar alle jongeren minimaal vijf dagen per week vertoeven.

Kortom: eruit blijven zien als een adolescente schoonspringer is een utopie, ongezond gedrag veranderen in gezond gedrag is een kunst, maar gelukkig krijgen wij hulp van goede wetenschappers zoals Prof. Zonnebloem en Prof. Barabas.

Zo, dat heb ik ook weer van me afgeschreven. Ga ik nu nog even die laatste tien push-ups doen. ◀

advertentie

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



- Geluidsreductie en geluidsabsorptie in alle zaaldelen door akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!



De Graaf en van Stijn BV
Postbus 32
2420 AA Nieuwkoop
Tel: (0172) 57 97 20
Fax: (0172) 57 26 70
www.trenomat.nl
info@trenomat.nl

Al 40 jaar gespecialiseerd in nieuwbouw & onderhoud

Fitte kinderen, sportieve tieners

Auteur: Han C.G. Kemper.

Uitgever: Elsevier Gezondheidszorg, Amsterdam, 2011

Het boek "Fitte kinderen, sportieve tieners" is een studieboek waarin emeritus-hoogleraar Han Kemper allerlei aspecten belicht die te maken hebben met jongeren, fitheid en bewegen. Aan bod komen onder andere de invloed van bewegen en sport op de gezondheid, fysiologie van de groei, ontwikkeling en rijping, en sportieve prestaties. Ook gaat de auteur her en der in op meetmethoden en de betrouwbaarheid daarvan. Dat alles



maakt het boek geschikt voor onder andere (studenten) lichamelijke opvoeding, sporttrainers en fysiotherapeuten. Niet alle bronnen en afbeeldingen die in het boek worden gebruikt zijn even recent; dat zegt echter niet persé iets over de kwaliteit. Veel van de informatie komt van Kemper's eigen Amsterdamse Groei en Gezondheids Onderzoek, een in Nederland nog altijd unieke longitudinale studie bij een groot aantal personen. Ook meer recente ontwikkelingen als het onderzoek naar inactiviteit en beweeggames komen echter aan bod. Het boek belicht weliswaar niet alle, maar wel een groot aantal aspecten die samenhangen met bewegende jeugd, en is daarom een welkome aanvulling op het beperkt aantal boeken op dit terrein in het Nederlandse taalgebied.

Lars Borghouts

Sport, Bewegen en Onderwijs: kansen voor de toekomst

Brede Analyse 2010

Auteurs: Jo Lucassen, Ester Wisse, Froukje Smits, Justus Beth, Harold van der Werff

Uitgever: W.J.H. Mulier Instituut, 's Hertogenbosch, 2011

De *Brede Analyse 2010* is vanuit het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs en in opdracht van de ministeries OCW en VWS uitgevoerd. De analyse beoogt richting te geven voor de komende beleidsagenda en bestaat uit vier delen.

1. Maatschappelijke en beleidsmatige ontwikkelingen die rechtstreeks van belang zijn voor sport, bewegen en onderwijs.
2. De feitelijk stand van zaken van de sport- en beweegactiviteit van jeugdigen en het beschikbare aanbod.
3. De verder reikende ambities die met sport en bewegen kunnen worden nagestreefd, zoals het verminderen van overgewicht en van schooluitval.

4. Schetsen van toekomstbeelden met betrekking tot sport, bewegen en onderwijs.

De maatschappelijke ontwikkelingen gaan in op diverse veranderingen in de samenleving die van belang zijn op het terrein van sport, bewegen en onderwijs, zoals: veranderende samenstelling van de bevolking, een gezonde leefstijl als beleidsspeerpunt, de opkomst van brede scholen, opkomst van nieuwe vormen van sport en beweegaanbod, sterke verenigingen en Olympisch Vuur, etc. Het streven van het Platform Sport, Bewegen en Onderwijs is, in navolging van overheden en sportorganisaties, "dat ten minste 50% van de jeugd in de leerplichtige leeftijd voldoet aan de combinorm en tevens dat een bijdrage wordt geleverd bij deze jongeren aan het bestrijden van overgewicht en schooluitval en aan de ontwikkeling van sportief toptalent." (p.6).

Van de schoolgaande jeugd voldoet momenteel ruim de helft van de basisschoolkinderen (54%) aan de combinorm (voldoet aan de fitnorm of aan de beweegnorm), maar van de schooljeugd in het voortgezet onderwijs is dat slechts 42%. Jongeren in het mbo scoren nog slechter (een percentage wordt niet genoemd). Sinds de Alliantie School & Sport is er weliswaar meer tijd en aandacht gekomen voor sport en bewegen in en rondom de school, maar de in de Alliantie gestelde doelstelling dat kinderen op 90% van de scholen dagelijks kunnen sporten en bewegen is niet bereikt. Door de 'breedtesportimpuls' (BSI) en 'buurt onderwijs school' (BOS) zijn er lokaal mooie projecten tot stand gekomen. Ook de invoering van de combinatiefunctionaris leidt tot een betere samenwerking tussen school en sportverenigingen. Echter, aandacht voor sport en bewegen in de lokaal educatieve agenda (LEA) en het gezondheidsbeleid van de gemeente is noodzakelijk voor een structureel beleid. Naast de stimulering van een grotere deelname van de jeugd aan bewegen en sport is er in het derde deel van de analyse aandacht voor vijf andere beleidsterreinen namelijk maatschappelijke participatie en integratie, overgewicht onder de jeugd, schooluitval, topsporttalent en werkgelegenheid, de bredere betekenis van sport en bewegen. In het laatste deel worden mogelijke en wenselijke toekomstscenario's geschetst. Geconstateerd wordt dat de bereidheid en inzet om samen te werken tussen onderwijs, sport en bewegen de laatste jaren is gegroeid en dat continuering van de huidige inspanningen nodig is om deze samenwerking te verankeren. Met experts is er een discussie georganiseerd over richtingen waarin de ontwikkelingen zouden kunnen gaan. Daarvoor zijn vier scenario's, te weten: van fundament naar eigen beweegtalent, actieve leefstijl centraal, sport en bewegen een leven lang en brede scholen als sport- en beweegcentra, besproken. Hoewel er bij de inhoudsdeskundigen sprake is van accentverschillen kan geconstateerd worden dat het scenario 'van fundament naar eigen beweegtalent' gezien wordt als basis voor toekomstig beleid en de andere scenario's als aanvullend. Leren goed te bewegen is de basis voor intensief bewegen, waarbij inleiden in de beweegcultuur als centrale eindterm voor het basisonderwijs wordt beschouwd. In het voortgezet onderwijs en in het mbo kunnen accenten gelegd worden op sportvaardigheden, introductie in urban trends en/of fysieke fitheid. Er wordt gepleit voor een blijvende samenwerking tussen school en sportverenigingen, dans- en sportcentra en buurtsportorganisaties. Brede scholen met combinatiefunctionarissen die functioneren binnen een beweegteam bieden daarvoor goede mogelijkheden.

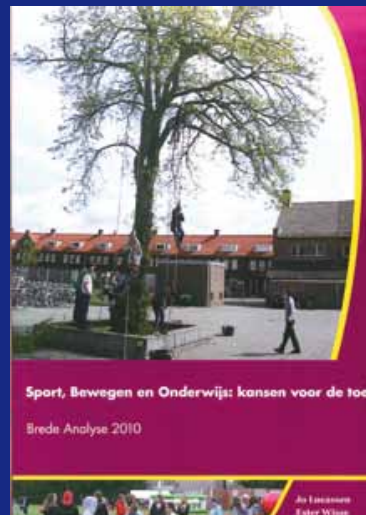
De Brede Analyse 2010 biedt een helder overzicht over de huidige stand van zaken met betrekking tot relevante maatschappelijke

ontwikkelingen in het beleid en de feitelijke stand zaken op scholen met betrekking tot bewegen en sport. Zowel kwantitatieve als kwalitatieve gegevens krijgen ruime aandacht, waarvoor geregeld gebruik gemaakt wordt van gegevens uit andere onderzoeken. Uit een ouderonderzoek komt naar voren dat ongeveer 30% vindt dat er te weinig verplichte uren bewegen en sport binnen schooltijd zijn. Over de kwaliteit zijn de ouders positiever. Helemaal tevreden tot neutraal is 90% van de ouders. Uit het scholenonderzoek blijkt dat 76% van de basisscholen tevreden is over het aanbod van beweegen sportactiviteiten binnen schooltijd en voor het voortgezet onderwijs ligt dat percentage op 88%. Basisscholen met een vakleerkracht scoren hoger dan zonder vakleerkracht respectievelijk 95% en 62%. Dat er over bewegen en sport binnen en buiten schoolverband al jaren hoge verwachtingen bestaan met betrekking tot het realiseren van overstijgende, maatschappelijke, doelen wordt in het derde deel duidelijk. Verder blijkt dat deze bredere benutting van sport en bewegen nog weinig met onderzoeksresultaten wordt onderbouwd. Gesteld wordt dan ook dat er geïnvesteerd moet worden in goede voorwaarden zoals: langlopende investeringen voor duurzame samenwerkingsorganisaties, professionaliteit, capaciteit en accommodaties.

Het laatste deel is wellicht het meest interessant om te lezen. Wat

kan de toekomst ons brengen en wat welke richting wensen we? De experts gaan voor een goede samenwerking tussen de diverse sectoren en dat vereist een passend beleidsmatig kader door integraal jeugdbeleid op te nemen in de lokale educatieve agenda (LEA). Verder wordt benadrukt dat bewegen en sport op school in eerste instantie gericht moet zijn op motorische basisvaardigheden en goed leren bewegen. Van alle begeleiders op het gebied van sport en bewegen wordt een grote pedagogische competentie verwacht. Van de vier scenario's vormt 'van fundament naar eigen bewegingstalent' de basis voor de andere drie perspectieven, die elk hun waarde hebben en voor accenten kunnen zorgen.

Hilde Bax



advertentie

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

ERIMA LEVERT SNEL EN BETROUWBAAR
ERIMA GARANDEERT NALEVERBAARHEID
ERIMA BIEDT MONSTERSERVICE

GET TOGETHER AND WIN
www.erima.nl

Groepsreizen voor scholen en bedrijven

Maatwerk
www.grevink.nl
in wintersport

klik op "actie" voor de nieuwste aanbiedingen,
Verstuur uw offerteaanvraag via de homepage

Voor een offerte of brochure bel:

Tel: 0341-460180

Fax: 0341-431888

Email info@grevink.nl

GREVINK
reizen
wintersportreizen voor groepen!

klimwanden / onderhoud & inspectie / klimgrepen

Speciaal assortiment voor scholen



ENTRE-PRISES

WWW.ENTRE-PRISES.NL



De positie van bewegen/sport in Ghana

Voorzitter van de Branche Sport en bewegen binnen het MBO, Ap te Winkel, verbleef de eerste drie maanden van 2011 in Ghana. Als vrijwilliger/fotojournalist bij Central Press Newspaper in Cape Coast deed hij onder meer verslag van de atletiekkampioenschappen in de Central Region. Op verzoek van de redactie doet hij verslag van zijn ervaringen.

Door: Ap te Winkel

Ghana is een ontwikkelingsland, waar georganiseerde prestatiesport en sport in het algemeen een lage prioriteit hebben. Er zijn eerst nog wel enkele andere problemen op te lossen en daarnaast is er gewoonweg niet genoeg geld om te zorgen voor goede faciliteiten en deskundige trainers en coaches. Toch is sport wel degelijk aanwezig in dit land.

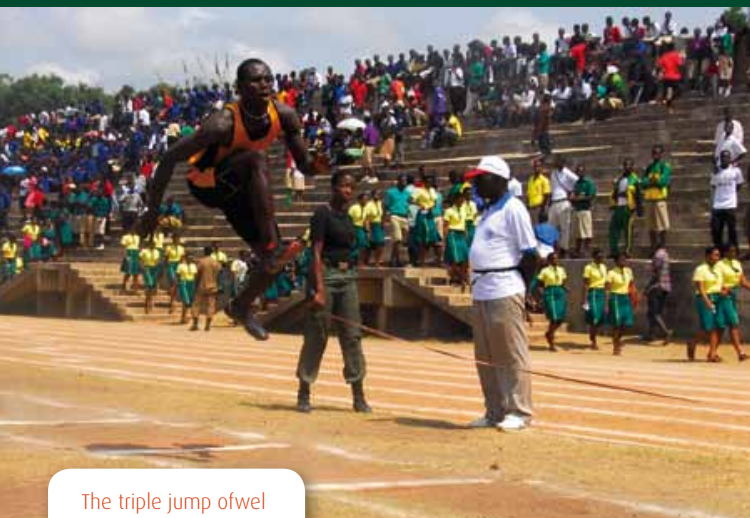
In de Ghanese media gaat bijna alle aandacht uit naar voetbal. Veel wedstrijden uit de Engelse, Spaanse en Duitse competitie worden hier uitgezonden op tv. Ook zijn er in de regionale hoofdsteden grote schermen waarop de meest aantrekkelijke wedstrijden worden getoond, waaronder wedstrijden uit de Europese Champions League. Ghana zelf kent een premier league waarin Kotoko uit Kumassi de

meest bekende club is. Alle grote Ghanese voetballers spelen echter in de Europese competities. Denk aan Gyan, Asamoah, Essien,

Na voetbal komt er een hele tijd niets, dan boksen (met sterren als Emmanuel Lartey – Lartey, Joseph King Kong Agbeko, Sugar Ray Narh) en daarna atletiek en opkomende sporten als hockey, golf en vooral ook rugby. Op internationaal niveau presteert Ghana vooral goed met voetbal en boksen.

Van januari tot en met maart 2011 heb ik doorgebracht in Ghana en heb gedurende die tijd ondermeer vijf weken bij Central Press gewerkt als fotojournalist. Dit was zeer interessant, want je komt op verschillende plekken in de regio, ontmoet veel verschillende

FOTO'S: AP TE WINKEL



The triple jump ofwel hink-stap-sprong



Finale 100 m



mensen en bent getuige van allerlei bijeenkomsten. Emanuel, de editor van Central Press, (en tevens mijn 'baas' tijdens de periode in Cape Coast) had goed onthouden dat ik op een sportopleiding werkzaam ben.

Dus een uur na mijn eerste contact met hem werd ik al gedropt bij een atletiekwedstrijd tussen dertien scholen van zone 1 van Central Region. Uiteindelijk ben ik vier dagen lang naar atletiekkampioenschappen geweest voor senior high schools and beroepscolleges, georganiseerd door de Central Region Schools and Colleges Sports Association.

Kampioenschappen

De atletiekkampioenschappen zijn tweedaagse toernooien. De Central Region is verdeeld in vijf zones. Elke zone organiseert zijn eigen atletiektornooi. De nummers 1 t/m 4 van elke onderdeel mogen naar de Regional Athletics Championship. Bij ons zouden we dat provinciale kampioenschappen noemen. Als er geen blessures en ziektegevallen zijn kent elk onderdeel bij de finale dus 20 deelnemers.

In Nederland kennen we ook wel schoolwedstrijden, denk onder andere bijvoorbeeld aan schoolvoetbaltoernooien voor basisonderwijs en de diverse NK's voor mbo-scholen, maar de diverse taken van sportbeoefening en de wedstrijden daarin worden vooral geïnitieerd door de sportbonden en verenigingen. In Ghana is er geen verenigingscultuur, zoals wij die in Nederland kennen. In verschillende dorpen ben ik wel voetbalteams tegengekomen, maar dan gaat het meestal om volwassenen, die naar ik vermoed, samen iets hebben opgezet. In georganiseerd verband sporten kinderen voornamelijk in de uren op school.

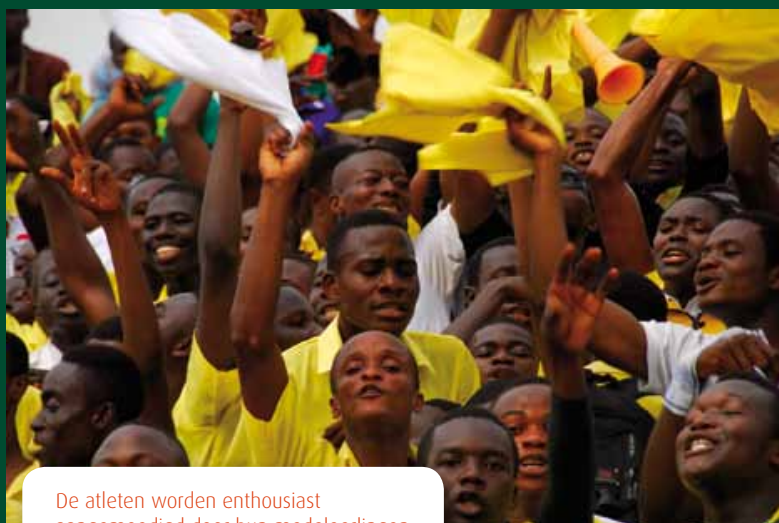
En dat sporten stelt op veel basisscholen, zover ik nu heb kunnen zien, niet veel voor. Er zijn geen LO/sportleraren (of BOS-medewerkers). De leerkrachten, als ze al gekwalificeerd zijn, hebben weinig kaas gegeten van sport en bewegen. Vaak bestaat het wekelijkse sportuur dan ook uit wat rek- en strekoefeningen, hardlopen en wat bewegingsspelletjes. Ook wordt er wel een voetbal op een hobbelig veldje gedropt waar alle kinderen dan achteraan rennen. Op de scholen voor voortgezet onderwijs en beroepsonderwijs is de situatie een stuk beter. Deze scholen hebben namelijk gekwalificeerde sportleraren in dienst.

Weinig faciliteiten

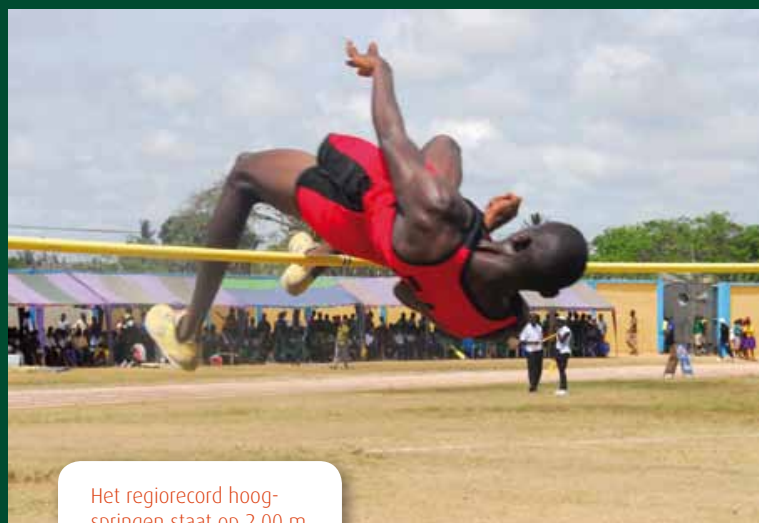
De faciliteiten om te sporten zijn echter mager. In veel regio's is de armoede dusdanig, dat er geen geld is om behoorlijke sportfaciliteiten te realiseren. Meestal is er bij scholen slechts een bescheiden hobbelig veldje. In het droge seizoen bestaand uit deels dor gras en deels zand. Op dat veldje zijn in ieder geval twee doelen geplaatst, hoe provisorisch dan ook. Voetbal is, zoals al gezegd, sport nummer 1 in Ghana. Verder is er een kans dat er twee palen zijn geplaatst om een volleybalnet op te hangen. Bij enkele scholen ben ik tevens een basketbalveldje, een badmintonveld en enkele tafeltennistafels tegengekomen. Zwembaden tref je alleen aan bij de luxere hotels. Sporthallen heb ik niet gezien, maar er zullen er ongetwijfeld enkele zijn in de grote steden. Waarschijnlijk zijn er in Ghana vooral voor het hoogste niveau voetbal (Africacup 2008 vond plaats in Ghana) en boksen redelijke voorzieningen.

Geen verenigingen

Sportverenigingen, zoals bij ons kennen ze hier niet. Als er al iets voor jeugd te doen is op het gebied van sport na schooltijd, dan is het vaak in de vorm van een sportproject, mogelijk gemaakt door »



De atleten worden enthousiast aangemoedigd door hun medeleerlingen



Het regiorecord hoogspringen staat op 2.00 m



Per onderdeel krijgen De nummers
1 t/m 3 een certificaat



De teamcaptain van MFANTSIPIM krijgt de beker voor de eerste
plaats in het scholenklassement jongens overhandigd.

één of andere buitenlandse stichting. Wel zie je in de vrije tijd kinderen op een trapveldje met een al of niet leuke bal spelen.

Voor de concurrentiepositie van Nederland is het maar goed ook dat Afrikaanse landen te weinig geld hebben om in sportfaciliteiten, uitgebalanceerde voeding en trainers te investeren. Zouden ze daar wel over kunnen beschikken, dan kunnen we een plek bij de eerste 10 in het Olympische medaille-klassement zeker op onze buik schrijven. Elke keer sta ik weer verbaasd als ik zie hoe fantastisch de meeste kleine kinderen hier bewegen. Zou je dat, onder met Nederland te vergelijken omstandigheden, verder ontwikkelen, dan zou er een aardverschuiving optreden op de ereschavotten van diverse sporten.

Doordat ze echter tot twaalf jaar nauwelijks sportlessen of goede begeleiding krijgen, heb ik het idee dat een groot deel van de voor-sprong op het gebied van bewegen tegen die tijd wel verdwenen is. Ik denk dat veel Nederlandse jongeren, die vanaf hun vijfde of zesde jaar sporten, in ieder geval binnen hun discipline beter presteren dan Ghanese tieners.

Naast voetbal en atletiek worden er in Central Region ook schoolwedstrijden gehouden, zij het niet elk jaar, op het gebied van tafeltennis, basketbal, volleybal hockey, handbal en tennis.

Atletiekfinales

Terug naar de finale van 24 en 25 februari. Het betrof een tweedaags atletiektoernooi waaraan de beste 4 atleten van elke zone mochten deelnemen. Tijdens de wedstrijden wordt er door medewerkers van de sportcouncil ook gekeken of er talenten bij zitten die in aanmerking komen voor extra trainingen. Afhankelijk van de gestelde limieten gaan de beste atleten van de regiowedstrijden naar de landelijke finale.

Een groot deel van de officiële wedstrijdnummers op het gebied van atletiek was hier te zien: de loopnummers (100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000, inclusief horden en estafette); daarnaast ook de bekende spring- (polsstok, hoog, ver en triple = hink-stap-sprong)

en werpnummers (kogel, discus, speer). Elk schoolteam was in uniforme sportkleding (shirt, broek, trainingspak) vertegenwoordigd. Opvallend was wel dat niet iedereen sportschoeisel droeg. Een aantal sporters liep op blote voeten of op sokken. Maar dat hoeft de pret niet te drukken, want ooit kwam op die manier Zola Budd toch in de wereldtop terecht.

De sportaccommodatie bestaat uit een zeer groot ommuurd grasveld met daarom heen een atletiekbaan van zand. Daarop was met kalk een 400 meter atletiekbaan (acht banen) uitgezet met daarin een voetbalveld waarop de werp- en springnummers werden gehouden. Met kalk waren de diverse start- en finishposities zeer gedetailleerd uitgezet; zo was met blauw aangegeven hoe de horden moesten staan bij de 110 ten opzichte van de 100 meter, waarbij deze laatste in het wit waren aangegeven.

Organisatie

Langs een gedeelte van de baan is er tegen de heuvel een vaste tribune, terwijl er verder rondom het veld partytenten waren neergezet zodat sporters, begeleiders en supporters voor een deel in de schaduw naar de wedstrijden konden kijken. Veel zaken worden in Ghana schijnbaar uit de losse pols gedaan, maar dit toernooi was verbaasd goed georganiseerd.

Er waren, naar ik schat, rond de 150 medewerkers: van organisatiecomité, scheidsrechters, starters, baancommissarissen, EHBO, tijdwaarnemers, security, speakers, geluidsmensen, wedstrijdsecretariaat, officials en loopjongens voor het klaarzetten en verplaatsen van de spullen. Er was zelfs een fanfareorkest aanwezig, bestaande uit studenten van één van de deelnemende scholen. Dit orkest zorgde voor de muziek tijdens ondermeer de ploegenpresentatie (het defilé) en de huldiging van de winnaars.

Ik ben nauwelijks zaken tegengekomen die ontbraken of het moet al zijn dat er geen elektronische tijdwaarneming was en geen elektronisch scorebord. Het enige dat ik tijdens het toernooi echt gemist



heb was het overzicht met de geleverde prestaties en de publicatie ervan.

Twee dagen na de wedstrijden ben ik bij de wedstrijdsecretaris thuis geweest om een met de hand geschreven overzicht op te halen van de uitslag. Ook liet hij een overzicht zien (soort grootkasboek) waarin hij alle uitslagen vanaf 1990 met de pen had bijgehouden.

Bij de start van het toernooi was er wel een goed verzorgd programmaboekje in beperkte oplage, vooral bedoeld voor de eregasten en bepaalde medewerkers. Volgens het programmaboekje is men 's ochtend begonnen met een gebed. In Ghana beginnen veel officiële bijeenkomsten met een gebed, dus is het niet vreemd om ook een sportwedstrijd met een gebed te beginnen. Vervolgens zijn voor de diverse onderdelen de series gestart. Net voor de break (lunch) vonden de eerste finales plaats. Na de break was de officiële openingsceremonie. Alle teams, voorzien van schoolvlag, stelden zich hierbij op het middenterrein.

Na de openingsceremonie werden de wedstrijden voortgezet. Meestal waren er vier disciplines gelijktijdig aan de gang; één op de baan en drie op het middenterrein. De huldigingen van de afgeronde programmaonderdelen vonden al gedurende de overige wedstrijden plaats.

Naast een individueel klassement is er ook een schoolklassement, zowel voor de meisjes als de jongens.

Ik was aangenaam verrast door de professionele organisatie, maar meer nog was ik, alle vier de dagen, onder de indruk van de sfeer die er heerste tijdens het gehele evenement.

Duizenden jongeren in diverse schooluniformen op de tribune en langs de baan; een deel luid zingend, trommelend en zelfs zag ik een groepje een polonaise lopen. Ook de vuvuzela was aanwezig. In Nederland zijn dergelijke enthousiaste fans nauwelijks denkbaar of het zou in Thialf moeten zijn. Wij (in ben geboren en getogen Winterswijker en nu al jaren werkzaam in Doetinchem) Achterhoekers overstijgen een dergelijke sfeer alleen op de Spinnenkop op het moment dat De Graafschap binnen een half uur een derde goal scoort tegen een club als Ajax. Gebeurt er dan vervolgens een half uur niets dan zal het peil al snel zakken naar een niveau ver beneden het enthousiasme van deze Ghanese scholieren bij een schoolsportwedstrijd. Atletiek wel te verstaan.

Het zou een geweldige uitdaging zijn om iets dergelijks in Nederland op te zetten. Ik acht de kans op succes om een evenement neer te zetten zo als ik hier heb gezien organisatorisch wellicht nog wel haalbaar, maar het teweegbrengen van zoveel enthousiasme bij het publiek voorlopig nog even als een kansloze missie. ◀

advertentie



ROCKS n RIVERS
OUTDOOR & EVENEMENTEN

Ledeboerstraat 68b | 5048 AD Tilburg | Nederland
T. (013) 4690460 | F. (013) 4690461 | E. info@rocks-n-rivers.nl
Website: www.rocks-n-rivers.nl

Schoolkampen in de Ardennen!

EEA tours
de Mol-Pelikaan



SNOWBREAKS.NL
BY ROCKS n RIVERS

Wintersportkampen
Educatieve Winterkampen
Gletsjer-skikampen
Bergsportkampen

VeBO.nl
www.snowbreaks.nl

De schaatsvereniging: ideale maatschappelijke stageplek

Ook jouw school zal er na de zomervakantie mee te maken krijgen: alle leerlingen in het voortgezet onderwijs moeten een maatschappelijke stage lopen. Ook dat ze daarbij zelf mogen kiezen uit het brede aanbod van non-profit-organisaties waarbij ze stage gaan doen, zal ongetwijfeld bekend zijn. Maar wist je dat ook schaatsverenigingen zich uitstekend lenen om – bijvoorbeeld een half of heel seizoen – een maatschappelijke stage aan te bieden?

D De schaatsclub als stageplaats

Verenigingen, in welke sport dan ook, zijn vrijwel altijd op zoek naar vrijwilligers. Een scholier, met een jonge, frisse kijk op zaken en met de nodige leergierigheid en enthousiasme is daarbij vaak van harte welkom. Als jeugdtrainer, maar bijvoorbeeld ook in de organisatie van verenigingsactiviteiten kunnen je leerlingen een enorme bijdrage leveren aan de schaatssport in hun eigen omgeving. Het zelf sportief bezig zijn en daarbij jeugd stimuleren dat ook te doen, past perfect in het streven in ons land naar een gezondere samenleving. De minimaal 30 uur maatschappelijke stage worden zo snel, leerzaam en vooral leuk ingevuld.

Cursus

Veel verenigingen die maatschappelijke stageplaatsen ter beschikking hebben, zijn hierover zo enthousiast, dat ze jullie leerlingen

‘Maatschappelijke
stage: snel, leerzaam en
vooral **leuk**’

graag iets extra's bieden. Ook de KNSB helpt daarbij een handje. Zo kunnen de scholieren voor slechts € 25 de KNSB-opleiding schaatsbegeleider niveau 1 volgen en houden dus aan hun stage ook een diploma over waarmee ze 'vast' aan de slag kunnen als schaatsbegeleider. Tijdens de cursus, bestaande uit vier workshops, leert de

stagiair meer over lesgeven, het aanleren van de schaats-techniek, spellen op het ijs, veiligheid, schaatsmateriaal en -kleding en de organisatie van het school- en jeugdschaatsen. Het is handig als de stagiair zelf kan schaatsen, maar dat is zeker geen must - een vereniging

kan immers op veel gebieden hulp gebruiken. Voor de begeleiding van je leerling is altijd iemand verantwoordelijk met ruime ervaring.

Eigen initiatief

Zo krijgen leerlingen bij een schaatsvereniging vaak ook de ruimte om op eigen initiatief activiteiten te organiseren. Twee enthousiaste leerlingen uit Schellinkhout vertellen bijvoorbeeld: "We hebben rond Sinterklaastijd allemaal spelletjes met de kinderen gedaan, zoals een estafette met cadeautjes en 'onder de daken door schaat-sen'. Na afloop kreeg iedereen een Pietendiploma en dat vonden ze super." Kortom: scholieren kunnen hun maatschappelijke stage bij een schaatsvereniging zo leuk maken als ze zelf willen.

Meer weten?

Neem voor meer informatie over maatschappelijke stages bij een schaatsvereniging in jouw regio contact op met de KNSB via 033 489 2000 of per mail naar opleidingen@knsb.nl

Kijk ook eens op onderstaande websites:

KNSB.nl [flyer maatschappelijke stage](#)

Natuurlijk kun je ook terecht bij de schaatsverenigingen in je omgeving en/of bij de vrijwilligerscentrale in uw regio. **◀**

Afdelingen

Den Haag

Schaatsen 2011-2012

De schaatsliefhebbers onder ons kunnen het komend seizoen weer volop hun hart ophalen.

Datum: zaterdag 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november en 3 december 2011

Tijden: 8.30 - 9.45 uur

Plaats: De Uithof

Kosten per cursus bedragen voor leden € 45, aspirant-leden € 35 en niet-leden € 55, dit is inclusief entree Uithof.

Inschrijven voor 8 oktober per e-mail: paulverleg@kvlo-den Haag.nl
Gaarne bij de aanmelding vermelden of men tot de beginners of gevorderden behoort.

Bij genoeg animo wordt er na de kerst nog een tweede cursus gegeven.

Contact:

opleidingen@knsb.nl

In Memoriam

Rein Bloem, pionier van het rhönradturnen



Op 10 juni 2011 is Rein Bloem overleden, 105 jaar oud. Uit de vele facetten van deze veelzijdige persoon zouden wij graag er één uitlichten, die van de pionier van het rhönradturnen. In de jaren 30 begon hij met deze tak van turnen, gaf hiermee les aan piloten in opleiding bij de KLM en aan verenigingen. Voor de piloten was de gedachte dat ze met het rad oriëntatie van tijd en ruimte leerden verkennen. Toen Rein docent aan de Calo (Chr. Academie voor Lichamelijke Opvoeding) werd, behandelde hij ook het rhönrad voor de studenten, hoewel het geen examenstof was en er dus weinig tijd in het programma was. Wat had Rein toch met dit turntoestel? Hij noemde het wel eens een pedagogisch toestel. Je moet luisteren naar het rad, je wordt erdoor gecorrigeerd als je geen rekening houdt met de eigenschappen ervan. Vanuit het luisteren naar het rad kun je je eigen initiatieven nemen en je meesterschap erin tonen. Om een term uit het bewegingsonderwijs te gebruiken: het is ideaal om het subjectiverend-zich-bewegen te ontwikkelen.

Na zijn pensionering dacht hij: Nu is het afgelopen met het rhönradturnen. Maar twee van zijn studenten waren ermee verder gegaan, hadden enkele andere collega's van scholen en turnverenigingen enthousiast gemaakt en wilden zich landelijk organiseren. Met de aanbeveling van Rein Bloem werden zij ondergebracht als een werkgroep bij het KNCGV (Koninklijk Nederlands Christelijk Gymnastiek Verbond). Enkele scholen en verenigingen kochten raderen. Het aantal beoefenaars steeg gestaag. Rein nam met grote interesse deel aan de activiteiten en turnde nog op hoge leeftijd in het rad.

Nu is het rhönradturnen bij de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie) ondergebracht en zijn er volop activiteiten georganiseerd. Er worden Nederlandse Kampioenschappen gehouden. Door zich aan te sluiten bij het IRV (Internationale Rhönradturn Verbond) is er deelname aan de Wereld Kampioenschappen. De kennis en kunde is enorm toegenomen. Het IRV heeft Rein Bloem als pionier het erelidmaatschap verleend.

Op 2 juli 2011 hebben we met dankbare herinneringen afscheid genomen van Rein. Een schitterend mens!

Peter de Jong

Peter de Jong is oud-voorzitter van Rhönrad Nederland en erepresident van het IRV



De laatste schoolbel, het afscheid van de collega's, het lijkt alweer tijden geleden. Nou het was me een vakantie wel. We hebben een heerlijke tijd gehad met een rondreis in Italië en Frankrijk. We doen altijd de ene keer de keus van mijn partner en het andere jaar de keus van mij. Ik had mijn zinnen gezet op een combinatie van water en fietsen.

We begonnen in het noorden van Italië rond de meren. Van Lago d'Orta zijn we langs Lago Maggiore, Lago di Varese, Lago di Como, het meer van Lugano en het Vier woudstedenmeer in Zwitserland geweest. Elk meer heeft zijn eigen uitstraling. Ook leent het ene meer zich beter om langs te fietsen dan het andere. Lago D'Orta met als parel Orto San Giulio is heel idyllisch en niet zo groot. Jammer dat je er niet omheen kunt fietsen. Lago Maggiore is groots en als je flink wilt klimmen is het mondaine Stresa een aanrader. Vanuit het plaatsje kun je omhoog naar Mon Vanwaar je een schitterend zicht hebt op zowel Lago D'Orta als het Lago Maggiore. Het meer van Varese is eigenlijk niet meer dan een grote plas water waar aan de oevers weinig vertier mogelijk is. Daarvoor hebben ze enkele lido's (kunstmatige strandjes) met een zwembad aangelegd met allerhande ligbedden op grasvelden er omheen. Wel waren er overall fietspaden aangelegd wat het fietsen aangenaam maakte. Bij het Comomeer in Como hebben we op een terras zitten te genieten van de opstijgende en landende watervliegtuigen. En de weg langs de westkant is adembenemend. Prima te fietsen. In Menagio gingen we scherp naar rechts richting Portezza aan het meer van Lugano. Dan blijkt dat sommige wegen langs de meren in Italië/Zwitserland totaal niet geschikt zijn voor het hedendaagse verkeer. De smalle doorgangen in dorpjes langs de oever van het Comomeer en dat van Lugano worden geteisterd door een grote hoeveelheid gemotoriseerd verkeer dat de tolgeweg wil vermijden. We deden er dan ook uren over om zo'n dertig kilometer af te leggen. Fietsers hadden het moeilijk vanwege die drukte en door de uitlaatgassen waarin ze moesten rijden. Hier moet je wegblijven van de oevers om lekker te kunnen fietsen.

De twee weken waren omgevlogen en we gingen richting huis. Na een natte rit richting Nederland besloten we bij Mulhouse linksaf te slaan. Wat hadden we in het regenachtige Nederland te zoeken? We gingen Frankrijk in en zakten weer af naar het zuiden. Gedurende de hele rit naar Annecy plensde het geweldig. 50 Op de snelweg was al hard. Wat ging het tekeer. Was dit nu wat je van vakantie verwacht? Fijn andere dingen doen en uitrusten, energie opdoen van de omgeving, de activiteiten en het mooie weer. Je zou er haast moedeloos van worden. Maar we moesten niet zeuren. Tijdens het verblijf in Italië waren we de regen steeds voor geweest en hadden we met fietsen slechts een enkele druppel gevoeld.

Op vakantie

De volgende morgen werden we beloond met een stralende zon! Dan heb je meteen weer energie. Rond het meer van Annecy is een autovrije weg aangelegd waar je naar hartenlust kunt fietsen, skeeleren/skaten of wandelen. Dat wordt daar dan ook veelvuldig gedaan. En er zijn voldoende plaatsen om even af te koelen in het heldere water.

Het laatste meer dat we aandeden was het Lac le Bourget. Hier is de laatste jaren flink geïnvesteerd in de infrastructuur langs de oever. Bij Aix les Bains zijn stranden vernieuwd en nieuwe toiletgebouwtjes verrezen. Enkele kilometers verderop is een nieuw strand aangelegd met een uitspanning zoals we die kennen uit Scheveningen of Zandvoort. En alles kraakhelder. Het summum was wel een toilet waar alles automatisch ging.

De weg langs de oostkant, de route D'Aix, loopt echt langs de oever, waardoor je steeds een mooi uitzicht hebt op het meer. Voordeel was dat er niet veel gemotoriseerd verkeer reed waardoor we relaxt konden fietsen.

De extra week in Frankrijk vloog voorbij. Al met al hebben we een prima vakantie gehad en zijn we verwend geweest met het weer. Met de auto zijn we steeds de buien voor geweest en hebben daardoor heerlijk kunnen fietsen. Ik ben weer helemaal klaar voor een nieuw schooljaar. Volgende keer doen we weer de keus van mijn partner.

Mery Graal





Studiedag basisonderwijs

'Kinderen aan de 'macht'?' (6)

9 november 2011

De inschrijving voor de landelijke studiedag basisonderwijs op de ALO in Den Haag is gestart. Het thema van deze dag is 'Kinderen aan de 'macht'? De autonomie van de leerling bij beweegactiviteiten. Hoe 'machtig' mogen kinderen in een bewegingsles zijn? Hoe creëer je de ruimte binnen de lessen bewegingsonderwijs om de betrokkenheid van de leerlingen te vergroten? Op deze studiedag wordt er een beeld gegeven hoe deze autonomie in het bewegingsonderwijs gerealiseerd kan worden. Voor het volledige programma en inschrijven kun je terecht op de site www.kvloscholing.nl

T Tweede landelijke studiedag L02 vmbo november 2011 (6)

Op donderdag 24 november zal de tweede landelijke studiedag L02 vmbo op het CLV te Veenendaal plaatsvinden. Het thema is 'Verdieping in L02 vmbo'. Het belooft een gevarieerd programma te worden. In de workshops wordt aandacht besteed aan o.a. visuele feedback en beter leren polsstokhoogspringen, het maken van toetsen, ontwerpen van een trainingsprogramma, bewegen op muziek, freesport, tik-en afgooispeken, korfbal en 'Bewegen en regelen'. Tijdens het buffet is er voldoende gelegenheid om onderling ervaringen uit te wisselen en nieuwe ideeën op te doen voor je L02 programma. Inschrijven via www.kvloscholing.nl.

Studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs (6)

Op woensdag 18 januari zal de studiedag speciaal onderwijs en praktijkonderwijs plaatsvinden op de Calo Windesheim te Zwolle. Het thema is "Samen bewegen met passie." Samen gaat over het feit dat voor het eerst de studiedag speciaal onderwijs en de studiedag voor het praktijkonderwijs zijn samengevoegd. Dit is vooral een inhoudelijke keuze geweest omdat de problemen van kinderen vergelijkbaar zijn in beide onderwijssoorten. Het samen bewegen verwijst ook naar de ontwikkelingen op het gebied van passend onderwijs waarbij kinderen in steeds meer divers samengestelde groepen zullen bewegen. Tenslotte gaat het om het woord passie. De KVLO bestaat in 2012 150 jaar en wil laten zien hoe bijzonder we zijn als groep mensen met een passie voor bewegen. Maar ook hoe mooi het is om deze passie over te dragen aan de kinderen die we lesgeven zodat we samen bewegen met passie. Noteer de datum vast in je agenda, het programma staat begin oktober op de website www.kvloscholing.nl.

Extra datum herhalingscursus levensreddend handelen

Vanwege de grote belangstelling voor de *herhalingscursus levensreddend handelen* voor docenten LO wordt dit najaar een extra cursus

aangeboden op 15 november in het KVLO-bureau te Zeist. Heb je interesse schrijf je in via www.kvloscholing.nl

Scholingen van afdelingen en opleidingsorganisaties

De afdeling Den Haag organiseert voor de schaatsliefhebbers onder ons verschillende cursussen.

1^e cursus: zaterdag 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november en 3 december 2011

2^e cursus: zaterdag 14, 21, 28 januari, 4, 11 en 18 februari 2012

Tijden: 8.30 - 9.45 uur, Plaats: De Uithof, Maximum aantal deelnemers: 15
Kosten per cursus bedragen respectievelijk voor leden, aspirant-leden en niet-leden € 45, € 35 en € 55, incl. entree Uithof. Leden gaan voor op niet-leden en leden van Den Haag gaan weer voor op leden van andere afdelingen. Inschrijven per e-mail naar paulverleg@kvlo-den Haag.nl

De afdeling Leiden organiseert op woensdag 23 november een studieavond trendsporten van 16.30-22.15 uur. De deelnemers krijgen 3 registratiepunten en kunnen zich opgeven via kvloleiden@hotmail.com. De kosten inclusief eten en drinken zijn € 20,-. De studieavond vindt plaats op het Rijnlands Lyceum in Oegstgeest. Nadere info volgt/ staat op de site van de KVLO en de afdeling Leiden. Wil je info over deze studieavond trendsporten van de afdeling Leiden opnemen op de scholingspagina?

Op de webkalender vindt u nog meer interessante scholingen en evenementen van de diverse afdelingen en opleidingsorganisaties.

Digitaal KVLO-portfolio

Meer dan 1200 KVLO-leden zijn lid van het Initieële Register en waarschijnlijk hebben velen voldoende punten gehaald voor toelating in het Beroepsregister. Je kunt via de site www.kvloregistratie.nl, middels de pagina **meedoen**, gebruik maken van het stappenplan. Tevens is er op deze site veel informatie over het Register en het portfolio te vinden. Vragen met betrekking tot de registratie kunnen gemaild worden naar registratie@kvlo.nl. 

Contact:

registratie@kvlo.nl of astrid.vanderlinden@kvlo.nl

B-FIT-PROJECT

Het project B-Fit van de Gelderse Sport Federatie is onlangs gecertificeerd als 'theoretisch goed onderbouwd' door de Erkeningscommissie Interventies van het Centrum Gezond Leven (CGL). Het Gelderse project wil in drie jaar tijd overgewicht bij kinderen tussen de twee en vijftien jaar terugdringen.

Een bewegingsconsulent begeleidt drie jaar lang kinderen in de leeftijd van twee tot en met vijftien jaar met als doel het voorkomen en stabiliseren van overgewicht. Door een actief lesprogramma (bestaande uit meerdere beweegmomenten per week), periodieke fitheidstesten, een theoretisch lespakket en een interactieve website wordt kinderen het bewustzijn bijgebracht dat een fitte leefstijl ook leuk kan zijn. Om de kinderen zo goed mogelijk te begeleiden, wordt er een nulmeting, een tussenmeting en een eindmeting gehouden door kinderen vragenlijsten in te laten vullen over verschillende aspecten van een gezonder bestaan.

Video Biketrial in LO op Leraar24

Wat is de waarde van biketrial, hoe kun je er mee beginnen en waar moet je op letten bij het geven van les in biketrial? Op Leraar24 staat een videofilmje van een les in biketrial op het Vlietland College te Leiden. In dit filmje staan beelden van leerlingen die tijdens een les LO met een trialbike allerlei obstakels passeren. Docent Frits Bosman is aan het woord, die biketrial doet in zijn gymlessen. Zie www.leraar24.nl/video/2808.

VAKBONDSCONTRIBUTIE VERREKENEN MET HET BRUTOLOON

Voor KVLO-leden die werkzaam zijn in het hbo, mbo, VO (en bij OMO) en PO is het op basis van de cao's voor deze sectoren mogelijk om de betaalde contributie over het jaar 2011 te verrekenen met de eindejaarsuitkering. Je ontvangt hiervoor ingesloten een betaalbewijs hetgeen je kunt inleveren bij de werkgever. Je betaalt hierdoor minder belasting over de eindejaarsuitkering en deze zal daardoor netto hoger uitvallen.

De betalingen zijn bijgewerkt tot 9 september.

WINTERVERGADERING

De 149e wintervergadering vindt plaats op zaterdag 10 december 2011 in cultuur- en congrescentrum Antropia te Driebergen.

Het programma

- 09.30 uur Ontvangst
- 10.00 uur Huishoudelijke vergadering deel I
- 12.00 uur Lunch
- 13.00 uur Huishoudelijke vergadering deel II
- 14.15 uur Pauze
- 14.30 uur Start jubileumjaar KVLO 150
- 15.00 uur Afscheid en receptie bestuurslid Harry Evers

Voorlopige agenda

- 1 Opening door voorzitter Jan Rijpstra
- 2 Notulen Voorjaarsvergadering d.d. 20 mei jl.
(zie www.kvlo.nl/MijnKvlo)
- 3 Benoeming nieuwe bestuursleden
- 4 Begroting 2012 (ter inzage bij de afdelingsbesturen)
- 5 Statutenwijziging (zie www.kvlo.nl/MijnKvlo)
- 6 GO-zaken
- 7 Rondvraag
Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld
- 8 Koersverkenning
- 9 Sluiting

Vakwerkplan De lesbrieven

In het vakwerkplan bewegingsonderwijs De Lesbrieven zijn 80 gymlessen voor groep 3 t/m 8 beschreven. Bij de beschrijving van deze lessen is uitgegaan van een gymzaal met een moderne inrichting en een oppervlakte van 252 m². Met de uitbreiding van 30 alternatieve opstellingen zijn de lessen ook geschikt gemaakt voor een meer traditioneel ingerichte en kleinere gymzaal (162 m²). www.gymlessenbasisonderwijs.nl



Word net als Descol ook fan van de ParaStars!

Descol is fan van ParaStars

Zes paralympische topsporters willen hun sport naar een hoger niveau tillen. Zij ervaren het zelf: gehandicaptensport krijgt in Nederland te weinig aandacht. Daar moet verandering in komen. Daarom vormen de zes sterren een team om elkaar te ondersteunen, aan te vullen, van elkaar te leren en passie en kennis door te geven aan de rest van de wereld.

Toptennisster Esther Vergeer stelde een sterrenteam samen dat bestaat uit Marije Smits (atletiek), Barend Kol (zeilen), Anna Jochensen (skiën), Mike van der Zanden (zwemmen) en Ronald Hertog (atletiek). ParaStars is het eerste team gehandicaptensporters ter wereld dat hun krachten bundelt en zich op deze manier wil presenteren en manifesteren om gehandicaptensport onder de aandacht te brengen.

De ParaStars zoeken geen sponsors. Ze willen fans. Fans die het team en het idee steunen.

Wat doe je als fan? Je kunt fan worden tot en met de Paralympische Spelen in 2012 door een fanpakket te bestellen, bestaande uit een gepersonaliseerd fan-shirt en fan-buttons te kopen, want als fan laat je graag zien van wie je fan bent! Als fan ben je goed op de hoogte en dus ontvang je regelmatig fanmail met nieuws en resultaten van Team ParaStars. Daarnaast wordt er een fandag georganiseerd waar je de ParaStars kunt ontmoeten.

Descol heeft alle 85 medewerkers fan gemaakt van het Team ParaStars.

Volg ons en wordt ook fan! Meld je aan en laat zien dat je trots bent op dit Nederlandse talent. Fan worden kan op www.teamparastars.nl



Descol sportvloeren, Duurstedeweg 7, Postbus 420, 7400 AK Deventer
Tel: 0570 85 42 51, Fax: 0570 62 28 30, Internet: www.descol.nl

De actuele algemene voorwaarden zijn van toepassing. Consulteer a.u.b. voor gebruik de meest recente locale Productinformatie-bladen.

PULASTIC®

vooruitstrevend, veilig en continu in beweging



van educatie tot wereldprestatie!

Kinderen verantwoord leren bewegen. De visie die ten grondslag ligt aan het moderne bewegingsonderwijs proberen wij te vertalen in gymnastiektoestellen die niet alleen degelijk en duurzaam zijn maar ook uitdagend, aantrekkelijk en vooral veilig. Vakdocenten en andere deskundigen uit het bewegingsonderwijs wijzen ons de weg hoe wij met nieuwe toestellen kunnen bijdragen aan uitdagend en verantwoord bewegen.

www.janssen-fritsen.nl



**janssen
fritsen**

Janssen-Fritsen Nederland b.v.

Tel: 0492-530930 • verkoop@janssen-fritsen.nl • www.janssen-fritsen.nl