



# BUSJE KOMT ZO...

**Een praktijkverhaal over de ervaringen van een bewegingszwakke leerling. Over hoe deze leerling in het lesgeven van de LO docent erachter komt wat hij wel en niet belangrijk vindt. Door: Maarten Massink**

## GYM OP DE NIEUWE SCHOOL

Het jaar dat ik naar het voortgezet onderwijs ging zag ik vreselijk op tegen de gymlessen. Op de basisschool had ik gym van mijn eigen juf. Als de rest van de klas ging spelen met trefbal of zo, zat ik altijd lekker met de juf te praten. Zij wist wel dat ik gym niet zo leuk vond. Ik was vreselijk onhandig, werd altijd als eerste afgegooid of uitgetikt en met toestellen werd altijd onmiddellijk duidelijk dat ik er niet overheen kon komen als we ergens over heen moesten springen. En met zwaaien had ik zoveel zweet in mijn handen dat het vele gewicht dat ik moest zien te houden in een greep aan de ringen, al bij voorbaat een kansloze actie was. Vaak naar de wc gaan was mijn redding, of een briefje van thuis. En mijn schooljuf begreep dat. Maar zou de 'meneer' of 'mevrouw' van gym op de middelbare school dat ook begrijpen. Ik kon er van tevoren al niet van slapen.

## EEN 'MENEER' VOOR LO

Op een maandag in augustus kreeg ik mijn lesrooster en de schrik sloeg mij al om het hart. Er stond de naam van een 'meneer' voor LO en ik had hem twee keer per week. Zou hij mij begrijpen en ontzien zoals mijn juf van de lagere school? En ja hoor... de eerste weken les op het veld, dus niet lekker zitten in de vensterbank in een warme gymzaal, maar met een trainingspak voor als het fris was en mogelijk zelfs les in de regen. De onrust sloeg om in paniek toen ik van mijn buurmeisje hoorde, die in de parallelklas zat en dezelfde 'meneer' had voor gym; dat de eerste weken vooral hardlopen op het programma stond en korfbal en voetbal. Ik voelde me niet goed worden en vroeg mijn moeder of ze een briefje wilde schrijven dat ik niet mee kon doen. Maar mijn moeder zei dat ik het maar moest proberen en tegen de meester zeggen dat ik misschien niet alles mee kan doen. Nee dat is leuk, gelijk binnenkomen en tegen een gymleraar zeggen dat je misschien niet alles mee kan doen. Dat is hetzelfde als tegen de buschauffeur zeggen... 'ik wil wel meerijden maar ik kan niet instappen'. Zou hij dat begrijpen en mij helpen met instappen, of zou hij de deur dicht doen en weg rijden?

## ZWEMMEN VIND IK WEL LEUK

Woensdagochtend was het zover, het vierde en vijfde uur (een blokkuur, ook dat nog) voor het eerst gym. We moesten met de fiets naar het veld. De eerste keer verzamelen bij de gymzaal bij school. De gymleraar zou de eerste keer meefietsen om de weg te wijzen, daarna moesten we zelf de weg naar het veld nemen en wachtte hij ons daar op. Hij stelde zich voor en we mochten hem Rob noemen. Hij vroeg of iedereen er was en telde de leerlingen. Op het veld aangekomen stelde hij zichzelf voor, waar hij woont en hoe oud hij was waarom hij gymleraar was geworden... (hij vindt sporten leuk en kinderen leren sporten en bewegen vindt hij nog leuker dan zelf sporten... hoe bestaat het!). Daarna mochten we kort iets vertellen over onszelf en welke sport wij leuk vonden. Daar ga je al dacht ik nog... ik vind helemaal niks leuk aan sport, maar dat kan je toch niet zeggen? Maar mijn redding zat in het groepje meisjes dat ik kende, die waren ook niet zo sportief. Zij zeiden dat ze dansen en zwemmen leuk vonden. Oh dat kan ik ook wel zeggen, want ik ga wel eens naar het zwembad en op een feestje heb ik wel eens gedanst met mijn vriendinnen, en veel lol gehad, dus nog waar ook.

'Nou komt goed uit' zei de gymleraar 'want we gaan ook dansen met de klas, streetdance en aerobics, en aan het eind van het schooljaar doen we op school een minitriatlon en dan gaan we ook veel oefenen met zwemmen'. Dat was nou net niet mijn voorstelling van zwemmen.

## GEEN ONTKOMEN AAN

'Maar deze periode staat vooral hardlopen, voetbal en korfbal centraal'. Ja hoor..., daar heb je het al: HARDLOPEN. Ik kreeg het al benauwd voor we gingen rennen. Meneer Rob zette een rondje uit met pilonnen. Ik vraag of ik mag plassen. 'Als je nodig moet, moet je maar even gaan... maar schiet wel op dan wachten wij wel even met starten'. Dat was niet de bedoeling. Ik ging toch maar even terwijl ik helemaal niet hoefde. Toen ik terugkwam begon hij net met de uitleg. 'Niet iedereen is even goed in hardlopen. De één zit op voetbal bijvoorbeeld en



FOTO: HANS DIJKHOFF

*Ja hoor, hardlopen*



FOTO: ANITA RIEMERSMA

### Volhouden

traint drie keer in de week. De ander loopt alleen hard als hij de bus moet halen' (Ik hoopte dat hij de deuren dicht zou doen en verder reed en dat ik niet in kon stappen). Nu gaan we zo hardlopen zodat iedereen mee kan doen op-zijn-eigen-niveau.' Hij zei dit nu voor het eerst maar ik zou het later nog vele malen te horen krijgen. En het werd duidelijk voor mij; je moest instappen in deze bus, er was geen ontkomen aan.

### LANGZAAM HARDLOPEN

We gingen leren duurlopen, oftewel het hardlopen zolang mogelijk volhouden. Ook dat nog, dat zou bij mij niet lang duren en iedereen zou mij voorbijlopen. De kunst was, zei hij, niet zo hard mogelijk lopen, maar zo langzaam hardlopen dat je het heel lang volhoudt. Dat klinkt gek; langzaam hardlopen. We gingen in een baan van 200 meter lopen en dat moest je zes minuten volhouden. Ik kan nog geen minuut hardlopen dacht ik nog. 'Maar je mag kiezen. Na een minuut geef ik een fluit-sig-naal. Als je hardlopen niet meer kan volhouden ga je de volgende minuut wandelen. Bij de tweede, vierde en zesde minuut heb je een keuze tussen wandelen of hardlopen, bij de eerste, derde en vijfde minuut probeer je het hardlopend vol te houden'. Hij deed nog even voor wat langzaam hardlopen was. Ik dacht dat hij een grapje maakte want hij dribbelde zo langzaam hard als ik ongeveer hardloop. Maar dat was goed zei hij.

### VOLHOUDEN

We gingen van start en sommigen jongens ging er als een pijl vandoor om de eerste te zijn. Laat maar gaan dacht ik en ik hoorde Rob zeggen, 'laat maar gaan... loop je eigen tempo' en

hij ging naast mij en nog een paar anderen lopen die het langzaamste tempo kozen. Na veertig seconden stonden twee jongens die hard waren weggegaan buiten adem bij de pilon. 'Nog niet stoppen jongens, de minuut is nog niet voorbij...' zei de gymleraar. Ik kon amper praten zo buiten adem was ik, maar ik hield het een minuut vol. Sterker nog ik kon zo de zes minuten afwisselend volhouden, waarvan drie wandelend en drie rustig hardlopend.

Na afloop van het rennen zei hij wat hij er van vond. Hij gaf mij en Renate een compliment omdat, hoewel we achteraan liepen en het minste gelopen hadden, we wel de zes minuten op de goede manier hadden volgehouden. Dat was niet iedereen gelukt! Volgende week gaan we acht minuten proberen vol te houden... en zo doen we er iedere week een paar minuten bij. Niet echt een leuk vooruitzicht... alhoewel ik wel nieuwsgierig was geworden of ik acht minuten zo ook vol zou kunnen houden.

### IEDER OP EIGEN NIVEAU

Vervolgens gingen we verder met voetballen. Weer een korte inleiding door Rob. Niet iedereen is even goed... ieder op eigen niveau... oftewel je mocht kiezen op welk veldje je wilde spelen: veldje 1 met de voetballers met veel voetbalervaring, veldje 3 voor leerlingen met weinig of geen voetbalervaring en veldje 2 als je er tussen in zit. Hij sprak niet over goede en slechte voetballers viel mij op. Ik stapte in voor veldje 3 en de bus ging weer rijden. Met acht leerlingen speelden we vier tegen vier, maar er waren drie doelen die je moest verdedigen en drie doelen waar je op kon scoren. Daardoor kon je makke-

lijker scoren als je maar goed kijkt welk doeltje het minst verdedigd wordt en niet zomaar de bal naar voren schopt. We hadden veel lol op ons veldje omdat iedereen zich niet zo handig voelde met voetbal en daardoor gelijke kansen had.

### OH... LEUK

De les was voorbij voor ik er erg in had. Rob vroeg of we het voetbal zo plezierig vonden en waarom, en hij gaf ons nog een compliment voor het samen klaarzetten en opruimen van de pilonnen. Opgelucht ging ik die dag naar huis. De lessen LO zouden best wel eens mee kunnen vallen. Thuis gekomen vroeg mijn moeder... 'en hoe was de gymles?'. 'Oh... leuk' zei ik en begon aan mijn eerste huiswerk voor Frans. Mijn moeder keek verbaasd achterom.

### UITDAGEN EN GRENZEN ACCEPTEREN

Het is inmiddels alweer een paar jaar geleden dat ik mijn eerste LO-les erop had zitten. Ik heb Rob leren kennen als een LO-leraar die het vooral belangrijk vindt dat je het beste haalt uit jezelf. Hij vindt het niet erg als je iets niet kan of ergens bang voor bent of iets moeilijk vindt. Hij zegt dat dát juist zijn werk leuk maakt, leerlingen over een drempel heen helpen, voorbeelden geven van situaties waar je misschien nog net wel mee uit de voeten kan. Jezelf laten nadenken wat je kan doen om jezelf te verbeteren. Hij daagt je uit om letterlijk in beweging te komen en hij waardeert het als je die uitdaging aangaat en als je ervoor gaat om jezelf te verbeteren. Hij wil dan ook in een gesprekje met jou of met de klas van je weten wat je moeilijk vindt, waar je tegenop ziet, wat je leuk vindt en waarom en wat je kan doen om het nog intensiever of leuker te maken. Maar hij accepteert het ook als er grenzen zijn.

### EXPERT HULPVERLENER

Zo zijn we op een gegeven moment bezig geweest met de salto voorover uit de minitrampoline, eerst als rol op een schuin vlak, toen op een verhoogd vlak en daarna over een kast en voor sommige leerlingen zelfs los in lucht. Ik ben veel te zwaar om opgevangen te worden. Bij rollen op een schuin vlak lag mijn grens. Eén keer viel ik terug in de mintramp omdat ik niet genoeg vaart en hoogte had om op te rollen op het verhoogde vlak. Ik werd er bang voor. Rob heeft samen met mij nog wel geprobeerd om weer verder te komen maar ik blokkeerde steeds en vond het niet meer leuk. Hij is toen samen met mij gaan vangen en inmiddels kan ik bijna alle leerlingen samen vangen en hulpverlenen bij de salto. De leerlingen hebben vertrouwen in mij als hulpverlener. Met springen wil ik de hurkwendsprong over de kast nog wel meedoen, maar bij de salto word ik ingeschakeld als hulpverlener.

### BEOORDELING VAN INZET

Nu maak ik me helemaal geen zorgen meer over mijn beoordeling bij LO omdat Rob zegt dat het met mijn 'inzet' van de les wel goed zit en dat vindt hij het belangrijkste. Op het rapport wordt dat aangegeven als 'inzet in de les'. Dan kijkt hij of je mee doet met verschillende activiteiten. Oftewel of je het probeert en of je kijkt hoe je wat kan leren. Daarbij speelt ook

een rol of je ook zonder directe hulp van hem blijft proberen om jezelf te verbeteren en of je daarbij anderen helpt. Op het rapport wordt voor LO ook aangegeven hoe je vaardigheid is in het bewegen. Daaruit blijkt dat ik moeite heb met bepaalde onderdelen. Met springen met turnen kom ik niet echt verder, ook met andere turnonderdelen blijf ik op beginnerniveau. Maar Rob weet wel steeds interessante turnactiviteiten te bedenken waardoor ik mee kan doen hoewel mijn vaardigheid niet hoog is. Maar mijn eindbeoordeling blijft goed zolang mijn inzet goed is.

### ANDEREN BETER LATEN WORDEN

Niet iedereen begrijpt dat. Zo hebben we een jongen in de klas die op een basketbalclub zit. Hij is heel erg goed in basketbal en eigenlijk in alle sporten. Maar hij vindt het stom dat hij naar de gymles moet komen, omdat hij liever die tijd besteedt aan zijn basketbaltraining. Hij heeft daarvoor ook vrij gevraagd voor LO om basketbaltraining te kunnen volgen. Tijdens gym leert hij toch niets zegt hij want zijn medeleerlingen zijn niet goed in sport en daar kan hij dus niet mee spelen. Rob vraagt regelmatig aan hem om met basketballessen en met andere sportspelen zo mee te doen dat anderen van hem en door hem kunnen leren. Maar hij brengt het geduld niet op. Hij ergert zich, scheldt op zijn medeleerlingen of laat ze links liggen. Hij heeft voor LO voor inzet een onvoldoende. Hij snapt er niets van terwijl hij goed in sport is en hij een hoge vaardigheid in bewegen heeft. Rob legt hem uit dat inzet te maken heeft met meedoen in verschillende situaties, je willen verbeteren en helpen anderen beter te laten worden.

Heel anders is dat met Nico. Nico zit op judo en heeft de bruine band. Hij doet aan competitiejudo. Ook Nico is heel goed in gym. Niet alleen als sporter maar ook als helper. Met judo neemt hij delen van de les over en gaat met leerlingen aan de slag. Maar ook met andere activiteiten heeft hij veel geduld met leerlingen die niet sterk en handig zijn met hun lijf. Zo heeft hij samen met mij hardgelopen tijdens de prestatieloop van de school. Sinds klas 1 ben ik blijven oefenen met hardlopen en nu kan ik vijf km hardlopen. Ik werd daarbij gecoacht door Nico die mij stimuleerde om het goede tempo te vinden zodat ik het kon volhouden.

### GOEDE CHAUFFEUR

De laatste jaren van het voortgezet onderwijs zijn we ook regelmatig met leerlingen de school uit geweest om een aantal weken kennis te maken met een sportclub of -vereniging hier in de buurt. Zo ben ik in aanraking gekomen met de duikvereniging waar ik nu inmiddels een jaar lid van ben. Ik heb het gevoel dat ik met LO op een goede plek terecht ben gekomen. Ik ben blij dat ik in de bus gestapt ben en dat Rob mijn chauffeur was.

*Correspondentie: m.massink1@chello.nl*