LO 12 nieuw 12-10-2005 15:17 Pagina 1

LICHAMELIJKE OPVOEDING

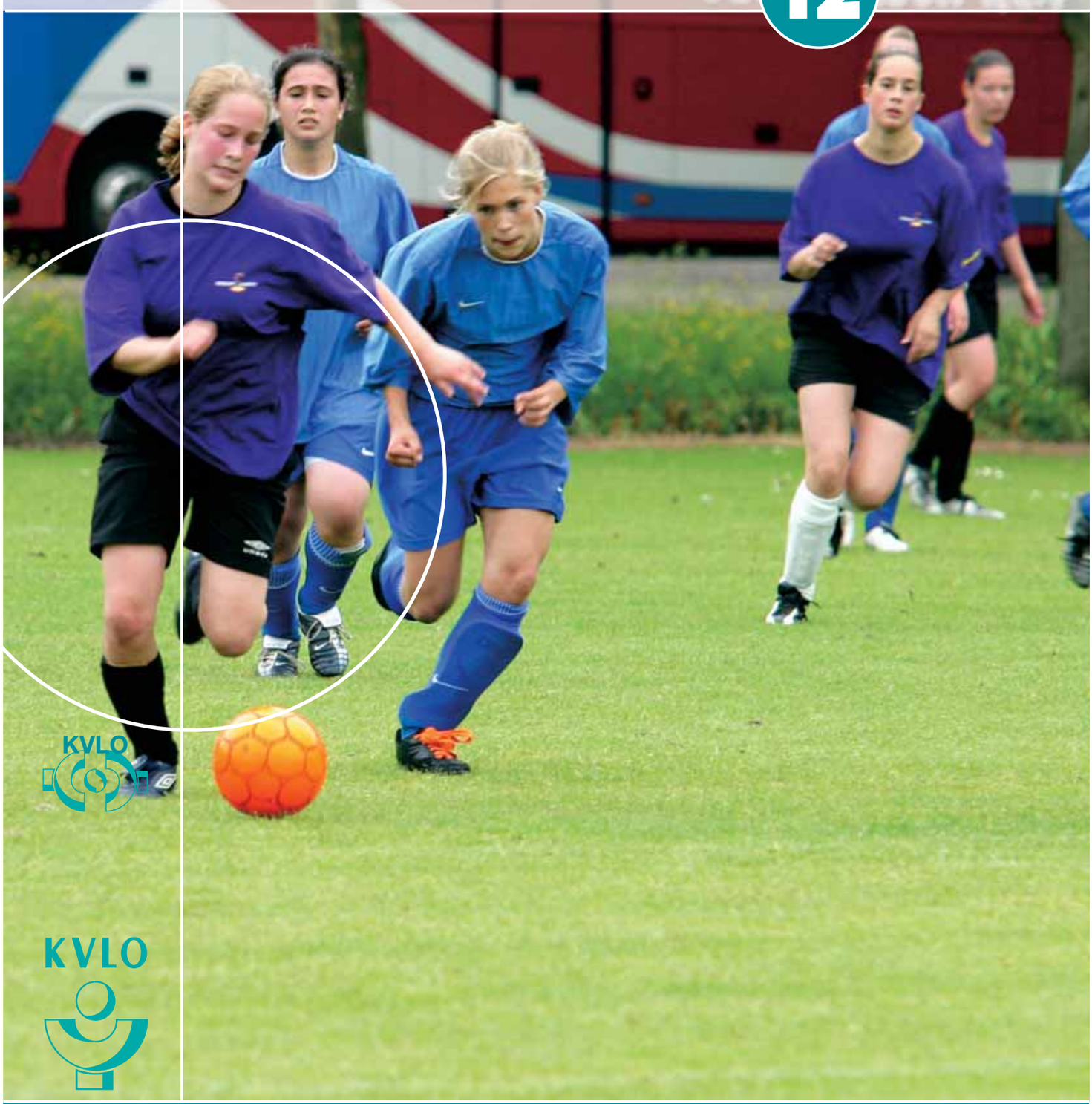
KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Topic: Trendsporten

Jaargang 93

21 oktober 2005

12



KVLO

KVLO

www.kvlo.nl

Alle schoolsport artikelen
(Ook die nog niet op onze site staan)
MATCHPOINT
sportswear
Alle textiel-bedrukkingen
Alle soorten (sport) kleding
Sporttenue vanaf: € 21,50 (incl. Btw)
www.matchpointsportswear.nl
Info@matchpointsportswear.nl
Lijnbaanstraat 16 - 9711 RV GRONINGEN 050 - 3183 777

Duke Travel
www.duketravel.nl
SGR
Tel : 0227-549450
Fax : 0227-549465
E-mail : info@duketravel.nl
Adres : Kluiten 1, 1674 NM
STEDENREIZEN | SPORT / ACTIEF | WINTERSPORT


Brezo Kampen
schoolkleding.nl
BREZO
Haatlanderdijk 22, 8263 AR Kampen
Tel. 038 - 333 15 35 / Fax 038 - 333 10 91
E-mail: brezo@hetnet.nl / Website: www.brezo.nl

HEEFT U ONZE WEBSITES AL GEZOCHT
KVLO
www.kvlo.nl
www.gymleraren.nl (community lo)
www.gymlessen.nl (vaklokaal digischool)
www.bvenet.nl/~lo-bve
www.schoolensport.nl
www.janluitingfonds.nl

IS DAT KIND OVERBEWEEGLIJK? DRUK EN ONHANDIG? 'ACHTER' MET SCHRIJVEN?

DE OORZAAK KAN EEN BEWEGINGSACHTERSTAND ZIJN.

Het CENTRUM VOOR M.R.T. in 's Hertogenbosch start in het schooljaar *2005/2006 een* ***opleiding***:

MOTORISCHE REMEDIAL TEACHING

Deze opleiding is bestemd voor onderwijsgevenden, die beroepsmatig belangstelling hebben voor Motorische Remedial Teaching. Met name voor diegenen die MRTer willen worden of MRT in hun beroep willen integreren.

De **Opleiding** start in *januari 2006 en duurt tot juli 2007.*
De opleiding vindt plaats op donderdag; 30 avonden en op 6 zaterdagen. De kosten bedragen € 1.550,-

Als u ons belt of mailt krijgt u een inschrijffolder toegestuurd.

CENTRUM VOOR MRT
Jeanne Smits
Cursuslocatie: BS. De Wegwijzer Drunen
Kantoor: v.Doorenstraat 18 5038 VK Tilburg
Telefoon 013 - 5368043
e-mail jeanne_smits@hotmail.com

AFDELINGEN

IJSSELSTREEK

Schaatsen
Datum: vrijdag 4 november
Tijd: 20.15 - 22.00 uur
Plaats: Kunstijsbaan De Scheg, te Deventer
Info: Kees van Lisdonk, e-mail: *kees@kvlo-ijsselstreek.nl*

Workshop conflicthantering en najaarsvergadering
Datum: woensdag 23 november 2005
Tijd: 19.00 - 21.00 uur aansluitend najaarsvergadering
Plaats: Carmel College Salland, te Raalte
Info: Jilles Veenstra, e-mail: *jilles@kvlo-ijsselstreek.nl*

IJMOND

Volleybaltoernooi voor docenten
Datum: zaterdag 5 november
Tijd: 9.00 - 13.00 uur
Plaats: Kennemer College, te Beverwijk
Info: Jaap Maks, e-mail: *j.maks@hetnet.nl*

Indoorgolf
Datum: donderdag 10 november
Tijd: 19.30 - 22.00 uur
Plaats Ichthus College Wolf, te Driehuis/Velsen
Kosten: € 2,50
Docent: Sylvester Greveling en Chris Mooij

TWENTE

Tik- en afgooispelen, aperatief of hoofdgerecht?
Datum: donderdag 17 november
Tijd: 19.30 - 21.30 uur
Plaats: Prof. Dr. Huizingschool, te Enschede
Kosten: € 10,-
Info: Bennie Nordkamp, tel.: 054 153 2803

OMSLAGFOTO: ANITA RIEMERSMA





INHOUD

TOPIC TRENDSPORTEN'

Wat is een trend, wat is een hype. Er zijn in de afgelopen tijd enkele artikelen verschenen over trendsporten. De vraag was of de sporten tijdelijk in de belangstelling stonden of blijvertjes waren. De sporten die nu worden beschreven, hebben zich in de praktijk al bewezen, de een wat langer dan de ander. Het gaat nu alleen nog om naamsbekendheid.

6 INDIACA
Kevin Ligtermoet

8 YOGA
Eveline Mulder

10 NORDIC WALKING
Ans van Maanen

19 PRAKTIJK

20
SCHERMEN IN HET VO (1)
Maarten Massink



12 ONDERZOEK NAAR LO2 IN H/V
We hebben het mooiste vak van de wereld, zeggen we vaak. Op sommige scholen is het zelfs een examenvak geworden. Wat bieden ze aan? Werken die scholen op dezelfde wijze? Is de kwaliteit vastgelegd? Een heleboel vragen. Tijd om dat eens te onderzoeken.
Gerie ten Brinke e.a.



16 STUDIEDAG BEWEGEN EN SPORT IN BVE
De studiedag voor het Bve-veld mag zich verheugen in een steeds stijgende belangstelling. Ook voor dit jaar is weer een interessant programma samengesteld.
Bert Boetes



26 MATERIAALREVOLUTIE IN HET NEDERLANDSE TURNEN
Springen deed je met de reutherplank. Later kwam daar de minitramp bij. Tegenwoordig nemen de ontwikkelingen een steeds grotere vlucht en niet alleen op het gebied van springen. Een update.
Tjalling van der Berg



OMSLAGFOTO: ANITA RIEMERSMA

RUBRIEKEN Eerste pagina 5 Afdelingen 2 Ko Lum 30 Aan de bak in het vak 31 Boeken 32 Gymnastiek een volkszaak 34 Laatste pagina 38

EN VERDER Studiedag LO2, Time-out / Hilde Bax 14 De Papendaldagen van de afdeling Gelre / Ingeborg Wensink 23 KVLO Digitaal / Arjen Gutker de Geus 33 38ste Thomas Oriëntatiedag 36 Curriculum Vitae Yvonne Sanders 39

Rusland Kinderhulp helpt!



Uw hulp helpt ook! Giro 2380041

Stichting Rusland Kinderhulp zet zich in voor de kinderen (en hun ouders) die wonen in de door de Tsjernobyl-ramp besmette gebieden. Jaarlijks worden er groepen kinderen voor een gezondheidsverblijf naar Nederland gehaald. Verder verzorgt de stichting hulpgoederen naar Wit-Rusland, waarbij alles wordt geregistreerd opdat het niet in beslag genomen wordt door de douane en de goederen terecht komen bij de hulpbehoevenden.
Een belangrijke nieuwe tak waarmee Stichting Rusland Kinderhulp zich bezighoudt is de zelfredzaamheid van het land. Daartoe worden agriprojecten opgezet onder het motto:
LEREN - WERKEN - GELD VERDIENEN.
Rusland Kinderhulp heeft inmiddels een goede reputatie opgebouwd als humanitaire organisatie in Wit-Rusland.

Uw hulp helpt ook!
U wordt al donateur voor €12,50 per jaar.

Stichting Rusland Kinderhulp

Jan Bruins Slotstraat 7
7913 ZZ Hollandscheveld
Telefoon (0528) 34 11 04
(tijdens werkdagen van 9.00-12.00 uur)
info@ruslandkinderhulp.nl
www.ruslandkinderhulp.nl

Dat U veel geld kunt besparen met onze pakketpolis wist U al

Maar dat U via de pakketpolis ook op vakantie zou kunnen naar Brazilië, dat wist U vast nog niet!

Hoe? Kijk snel op onze vernieuwde website

www.fac.nl

Financieel Advies Centrum verzorgt uw
- Privé verzekeringen
- Ziektekosten
- Hypotheken
- Pensioenen

Bel voor meer informatie: 020-4560088
Financieel Advies Centrum
Postbus 9030
1180 MA Amstelveen
Fax: 020-4412813
E-mail: info@fac.nl

AVÉRO | achmea

Financieel Advies Centrum viert met U het 5 jarig bestaan van de Pakket Polis

Voor alle klanten die aan het eind van dit jaar een Pakket Polis bij ons hebben lopen betekent dat dat U naast de al heel aantrekkelijke premie kortingen ook nog eens mee dingt naar een volledig verzorgde vakantie reis naar Brazilië!!

http://www.rtl.nl/(/reizen/yorintravel/)/components/reizen/yorintravel/2002/12_december/stad/salvador.xml

SALVADOR de Bahia Brazilië

Yorin travel besteedde er al maar liefst 2 keer aandacht aan Bahia het echte Brazilië, niet het op Spanje lijkende noorden (Forta Leza) of het zeer hektische zuiden (Rio – Sao Paolo).
Maar de ongerepte schoonheid van Bahia.

Kijk voor meer informatie maar eens op de Yorin site.

- De plek waar het Yorin team verbleef ligt zo'n 40 kilometer boven de grote stad Salvador.
- Wordt door een Nederlander geleid en heeft heel veel mogelijkheden naast zalig niets doen.
- Kijk gerust rond op de website.

In december wordt bij onze cliënten onder de bezitters van een pakket polis deze fantastische reis verloot.!



Wordt dagarrangement ook een bewegingsarrangement?

EERSTE PAGINA

DOOR GERT VAN DRIEL

Vanaf 1 januari 2007 hebben basisscholen de verplichting om, wanneer ouders daarom vragen, van 7.30 uur tot 18.30 uur voorschoolse-, tussenschoolse- en naschoolse opvang aan te bieden. Het kabinet heeft onlangs besloten om deze verplichting aan de scholen op te leggen. Daarmee lijkt een forse stap gezet te worden op de weg naar volledige dagarrangementen voor leerlingen op en rond de school. Het lijkt een onafwendbare ontwikkeling in een samenleving waarin de arbeidsparticipatie steeds groter wordt. Het zijn dan ook vooral economische motieven die ten grondslag liggen aan deze gezamenlijke actie van Tweede Kamer en Kabinet.

Wanneer we kijken naar de huidige situatie dan zien we dat er nauwelijks sprake is van voorschoolse opvang; slechts een enkele school biedt leerlingen de mogelijkheid om ruim voor aanvang van de school opgevangen te worden. Naschoolse opvang in een professionele setting wordt door 5% van de leerlingen bezocht; dit aantal is in het afgelopen jaar gedaald na het invoeren van de nieuwe wet kinderopvang, die voor veel ouders heeft geleid tot een hogere ouderbijdrage. Het meest ingeburgerd is het overblijven, waar door 50% van de leerlingen (Trouw) regelmatig gebruik van wordt gemaakt.

Vanuit het perspectief van kinderen is de toenemende mogelijkheid om ook na schooltijd in de opvang terecht te komen het meest ingrijpend op hun activiteitenpatroon. Immers voor veel kinderen geldt de tijd na schooltijd als vrije tijd. Tijd waarin je kunt (buiten)spelen samen met zelfgekozen vriendjes en vriendinnetjes en waarin je naar muziekles en de sportvereniging kunt gaan. Als kinderen(lees: ouders) vanaf 2007 meer gebruik gaan maken van deze mogelijkheid tot naschoolse opvang komt het er des te meer op aan de kwaliteit en diversiteit van het activiteitenaanbod nog eens goed onder de loep te nemen. Het is daarom terecht dat vanuit de kringen van schoolleiders in het basisonderwijs gewezen wordt op de volstrekt onvoldoende huisvesting voor het er zo maar bij nemen van deze taak.

Allereerst is het zo dat de groepslokalen en de gemeenschapsruimten van veel basisscholen na schooltijd allerminst ongebruikt blijven. Veelal wordt er nog vergaderd en is het onderwijspersoneel in de lokalen druk met het voorbereiden van onderwijsactiviteiten voor de volgende dag(en).

Maar de standaardhuisvesting van een basisschool is ook onvoldoende om een voldoende divers en kwaliteitvol programma van activiteiten aan te bieden. En dit geldt zeker vanuit het perspectief van bewegen en sport. Het zou toch niet zo mogen zijn dat kinderen door de toename aan mogelijkheden van naschoolse opvang minder in de gelegenheid zouden komen om buiten te spelen en/of de trainingen van de sportvereniging te kunnen volgen.

Het spreekt van opportunisme wanneer gemeend wordt dat we er zijn wanneer scholen verplicht worden om vanaf januari 2007 deze mogelijkheid te bieden.

Het zou verstandiger zijn aan te sluiten bij een meer geleidelijke ontwikkeling naar meer brede scholen (er zijn nu 500 brede scholen van de 7500 basisscholen; het is een doelstelling om over vijf jaar 1200 brede scholen te hebben). In de brede school worden voorzieningen van school, buurt en sport op elkaar afgestemd en wordt gezocht naar een geïntegreerde 'harde' infrastructuur. Om te komen tot een pedagogisch verantwoorde situatie zal toegewerkt moeten worden naar een situatie waarin samenwerking met andere instanties en investering in de gebouwen en buitenruimte om de school de belangrijkste aandachtspunten zijn. Het bieden van een opvang na schooltijd zonder voldoende garanties voor deze bewegingsmogelijkheden zou anders wel eens kunnen leiden tot een bewegingsarm dagarrangement. Met in het kielzog nog minder kinderen die de beweegnorm halen…

Het hoofdbestuur heeft veel positieve reacties ontvangen op de actiedag 'GYMMOET'. Ook regionaal op de scholen zijn er veel acties georganiseerd die de pers hebben gehaald. Momenteel zijn wij in afwachting van behandeling in de Tweede Kamer van het wetsvoorstel voor de tweede fase havo/vwo. Wij weten niet wanneer dit wetsvoorstel zal worden geagendeerd. Tot die tijd houden wij contact met de kamerleden van de verschillende fracties.

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

Redactie: Hans Dijkhoff *(eindredacteur)* Jacqueline Tangelder *(redactiemedewerkster)* **Redactieraad:** Harry Stegeman (vz), Hilde Bax, Marianne van Bussel-Schippers, Bert Boetes, Lars Borghouts, Danny van Dijk, Ernst Hart, Maarten Massink, Chris Mooij, Eric Pardon. **Redactieadres:** KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist, e-mail: redactie@kvlo.nl **Abonnement Lichamelijke Opvoeding:** Jaarabonnement € 55,- (buitenland € 80,-) Losse nummers € 3,- (excl. verzendkosten) **Handelsadvertenties:** Bureau Van Vliet BV, Passage 13-21, Postbus 20, 2040 AA Zandvoort. fax: 023 5717680 e-mail: zandvoort@bureauvanvliet.com www.bureauvanvliet.com **Verschijningsdata 2005:** 21 jan., 11 feb., 11 maart, 1 april, 29 april, 20 mei, 17 juni, 8 juli, 19 aug., 9 sep., 30 sept., 21 okt., 18 nov., 9 dec. **Druk:** Drukkerij Giethoorn Ten Brink, Postbus 41, 7940 AA Meppel. Tel.: 0522 855111. **Vormgeving:** FIZZ new media solutions, Stationsweg 44a, 7941 HC Meppel. Tel.: 0522 246162. **DTP:** Jan Ottens, Drukkerij Giethoorn Ten Brink. 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. Mededelingen vanwege de vereniging en artikelen, die het beleid van de vereniging raken, zijn voor verantwoordelijkheid van het hoofdbestuur. **Dagelijks bestuur KVLO:** G. van Driel, voorzitter mw. drs. B. Zandstra, secretaris mw M. G. van Bussel-Schippers, penningmeester e-mail: bestuur@kvlo.nl **De afdeling rechtspositie is dagelijks bereikbaar van 12.30 tot 16.30 uur** Bezoekadres: Zinzendorflaan 9. e-mail: irp@kvlo.nl **Ledenadministratie:** abonnementen en personeelsadvertenties: KVLO, Postbus 398, 3700 AJ Zeist. fax: 030 6912810 e-mail: ledenadm@kvlo.nl site: www.kvlo.nl Opzeggingen dienen aangetekend te geschieden vóór 1 december van het lopende jaar (kandidaatleden vóór 1 augustus). De opzeggingen worden door de KVLO bevestigd. Contributie KVLO: zie de website of neem contact op met onze ledenadministratie **Secretariaat Thomas Groepering:** Drs F. Huijboom, P. Potterstraat 26, 5143 GX Waalwijk, tel.: 0416 333022, e-mail: fred.huijboom@wxs.nl **ISSN-nummer: 0024-2810**
Telefoon: ledenadministratie 030 693 7676, algemeen 030 692 0847, Afdeling individuele rechtspositie 030 6937678

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 6

EEN TRENDY SPORT VOOR NEDERLAND IN DE TOEKOMST?

INDIACA

Indiaca is een nieuwe sport die intussen in acht landen wordt beoefend. Deze sport heeft erg veel weg van het moderne volleybal. Het is een dynamische en emotionele sport. Hoe kan het dat Nederland hiervoor nog geen aandacht heeft? ***Door: Kevin Ligtermoet***

Indiaca is eigenlijk een mix van volleybal en badminton. Het is een sport die door twee teams gespeeld wordt. Het speelveld wordt gelijk verdeeld door een hooggespannen net. Een speciale indiacabal wordt gebruikt om mee te spelen.

HET ONTSTAAN

In 1936 heeft een Duitse leraar van lichamelijke opvoeding *Karl Hans Krohn* een spel ontdekt in Brazilië genaamd 'Peteca'. Hij had ontdekt dat dit populaire spel, gespeeld met de zogenaamde 'featherball'*(zie foto)*, al heel lang werd beoefend. Deze bal heeft erg veel weg van een shuttle, maar is een stuk zwaarder. Het mooie van het spel is dat het overal gespeeld kan worden. Er zijn geen rackets nodig bij het spel en aparte omheiningen zijn ook overbodig.
Karl Hans Krohn heeft het spel Peteca even in een ander jasje gestoken. Peteca werd eigenlijk meer gezien als een spel dat overal gespeeld kon worden, maar *Karl Hans Krohn* wilde er eigenlijk een moderne sport van maken. Hij heeft gekozen voor de naam indiaca. Deze naam is afgeleid van de termen 'Indian' en 'Peteca'. Om van indiaca een officiële sport te maken moesten er natuurlijk ook regels komen. De meeste regels zijn afkomstig van het volleybal, maar er zijn natuurlijk ook wat aangepaste en zelfbedachte regels.

HET SPEL

De bal wordt in het spel gebracht door middel van een service. De serveerder raakt de bal en de bal gaat over het net naar het speelveld van de tegenstander. De rally gaat net zo lang door totdat de bal de grond raakt, een speler zijn/haar lichaam raakt (uitgezonderd de onderarm), een bal uitgaat of als een team de bal niet goed retourneert. Het doel van het spel is eigenlijk vrij eenvoudig. Beide teams moeten proberen om de indiacabal, op regulaire wijze, over het net te krijgen om vervolgens de bal op de helft van de tegenstander te laten stuiteren. Een team heeft het recht om drie maal de bal aan te raken om de bal daarna zo goed en moeilijk mogelijk naar de tegenstander te spelen.

SPELREGELS INDIACA

Er wordt gespeeld volgens het officiële *rally point system*. Als de rally afgelopen is, heeft degene die de rally wint een punt en krijgt ook het recht om te serveren. Als je de service herovert dan moet iedereen een plaats doorschuiven. Dit gebeurt met de klok mee. De wedstrijd is afgelopen als een team twee sets heeft gewonnen. Een set is gewonnen als een team de 25 punten heeft behaald met een verschil van twee punten. Is er geen verschil van twee punten dan wordt er net zolang doorgespeeld totdat dit wel het geval is.
Een team speelt met vijf spelers in het veld. Wisselen mag de gehele wedstrijd gedaan worden, in ieder dood moment. Elke speler kan meerdere malen in een wedstrijd gewisseld of ingebracht worden. Er mogen echter niet meer dan tien verschillende spelers aan de wedstrijd hebben deelgenomen. Er kan ook een mix partij gespeeld worden bij indiaca. Iedere sekse dient dan met minimaal twee mensen vertegenwoordigd te zijn.

VERSCHILLEN TUSSEN VOLLEYBAL EN INDIACA

Er wordt steeds gezegd dat indiaca erg goed te vergelijken is met het hedendaagse volleybal. Toch zijn er wel verschillen. Het eerste en misschien wel het grootste verschil met het volleybal is natuurlijk de indiaca bal. Een indiaca bal is veel makkelijker om mee te handelen dan met een volleybal. De basisslag met een 50 gram zware bal is een stuk makkelijker slaan dan een vijf à zes keer zwaardere volleybal. Daarbij komt ook dat een indiaca bal bestaat uit veren. De veren vangen in de lucht een hoop weerstand en dit zorgt voor vertraging van de bal. Zo heb je steeds net even iets meer tijd om je op de goede positie op te stellen.
Het veld is bij indiaca ook een stuk kleiner dan een volleybalveld. Daardoor speelt er in een team bij indiaca een speler minder dan in een volleybalteam.

ONTWIKKELING VAN INDIACA

In 1998 kwam het idee om een Internationale Indiaca Bond (the IIA) op te richten. Dit kwam als eerste ter discussie bij een Duits gymnastiekfestival. Dit idee werd voorgelegd door Duitsland, Japan, Luxemburg en Estland.
In het jaar 2000 regelde de oprichtingsgroep van de IIA een ontmoeting als voorbereiding voor het aanstellen van een gemachtigde binnen de organisatie. De belangrijkste onderwerpen waren hierbij: de lichting van de IIA-statuten en het organiseren van de vergadering om de gemachtigde te kiezen. Even later werd in dat jaar ook echt gekozen en waren de volgende landen lid van de IIA: Brazilië, Estland, Duitsland, Japan, Slowakije en Zwitserland.
In 2001 waren er voor het eerst scheidsrech-



FOTO: INTERNET





ters die het fluiten van de wedstrijden als een baan zagen. Aan het einde van het jaar werd dan ook het eerste Wereldkampioenschap gespeeld.
In het jaar 2002 werd het eerste IIA congres gehouden. Daarnaast vond ook in dat jaar voor het eerst de World Cup plaats.
In augustus van het jaar 2004 werd het tweede congres en het wereldkampioenschap indiaca gehouden. In totaal deden er 26 teams mee aan dit wereldkampioenschap.
Uit cijfers blijkt dat er ongeveer 800.000 mensen in Japan en ongeveer 100.000 mensen in Europa indiaca beoefenen.

WAAROM NIET IN NEDERLAND?

Nederland is niet zo initiatiefrijk als andere landen in Europa. Neem nou als voorbeeld Duitsland. Duitsland is een land dat op zoek gaat naar nieuwe sporten en de uitdaging zoekt om van een nieuwe sport een grote sport te maken. Zo waren ze onder andere betrokken bij het ontstaan van het handbal. Handbal is uitgegroeid tot een grote sport. Misschien gaat dit ook wel gebeuren met indiaca, want bij indiaca kwam het initiatief toch ook weer bij de Duitsers vandaan.
In Nederland wordt er heel weinig aandacht besteed aan nieuwe sporten. Ook in het bewegingsonderwijs zal er geen aandacht worden besteed aan nieuwe sporten zoals indiaca. *(Noot van de redactie: in het kader van de reeks nieuwe sporten hype of trend wordt juist ook aandacht besteed aan minder bekende/gespeelde sporten. De onderwijsontwikkelingen zijn er tegenwoordig op gericht om beter aan te sluiten bij wat er speelt. De hieronder geplaatste citaten zijn uit artikelen van het jaar 1999. De afgelopen zes jaar is er, in ieder geval bij de opleidingen, een hoop veranderd. Aanpassing van de kerndoelen straks in 2006 geeft de scholen een hoop ruimte om in te gaan op wat er in de bewegingscultuur speelt.)* Het is vaak onduidelijk of het bewegingsonderwijs aansluit op de behoefte van de jongeren. Het bewegingsonderwijs is een traditie. Er worden jaar in en jaar uit dezelfde (bal)spelen aangeboden. In het artikel van Paul de Knop e.a met het thema 'De aansluiting van LO en schoolsport op de actuele bewegingscultuur' wordt het volgende over de keuzes geschreven die gemaakt worden wat betreft de spelen in het bewegingsonderwijs. 'Deze keuzes worden gemaakt door leerplancommissies waar de jongeren zelf niet of nauwelijks bij betrokken worden. Het is dan ook van belang om na te gaan hoe jongeren tegenover deze keuzes staan' (De Knop, 1999).
Hieruit blijkt dus dat er niet wordt geluisterd naar de jongeren. Misschien willen de jongeren meer nieuwe sporten leren kennen i.p.v de traditionele balspelen te beoefenen in de gymles.
In het artikel van Hilde Bax en Ernst Hart met de titel 'laatste themanummer voor 2000' wordt het volgende geschreven over het bewegingsonderwijs.
'Scholen hebben vaak weinig geld voor het vak bewegingsonderwijs, met als gevolg dat het materiaal veroudert. En dat heeft weer consequenties voor de invulling van het vak en de waardering van de leerlingen voor hun lessen bewegingsonderwijs' (Bax, Hart, 1999).
Hieruit blijkt dat het voor de leraren ook onmogelijk is om nieuwe sporten met de jongeren te gaan doen. Er is geen materiaal om in een gymles een keer indiaca te gaan spelen of om andere nieuwe sporten te gaan doen. *(Noot van de redactie: juist omdat de sport indiaca overal gespeeld kan worden en niet duur is, zou het juist een aanbeveling zijn om deze sport te gaan spelen. Dit citaat kan dus ook en andere kant op uitgelegd worden.)*

TOEKOMST

In het vierde hoofdstuk van het boek *Sport in Nederland* staan verschillende toekomstscenario's. De sport en de vrije tijd zal er in de toekomst anders uit komen te zien. Het derde toekomstscenario heeft de titel 'De Familiedag'. Hier wordt afstand genomen van de individualisering van het eerste decennium van de 21e eeuw. Ook wordt in dit scenario de sport als integratiemiddel gebruikt. Dit scenario past goed bij de ontwikkeling van indiaca. Indiaca is een echte teamsport. Hoe beter er samengespeeld wordt hoe meer kans je hebt om te winnen. Indiaca is ook een mooi voorbeeld van een sport die als integratiemiddel gebruikt kan worden. Indiaca kan door iedereen (jong, oud, rijk, arm, etc.) gespeeld worden.



FOTO: INTERNET

TOT SLOT

Indiaca is een sport die nog niet zo lang geleden is bedacht. Het is een sport die zich in andere landen toch redelijk snel ontwikkelt. Toch zie je dat er in Nederland nog helemaal geen aandacht voor is. Misschien dat dit in de komende jaren gaat veranderen. Ik ben benieuwd!

BRONNEN

Internetsites

- *www.indiaca.de*
- *www.indiaca-iia.net*
- *www.indiaca-dtb.de*
- *www.peteca.com*

Boeken
Mark van den Heuvel en Hugo van der Poel, *Sport in Nederland een beleidsgerichte toekomstverkenning*, ISBN 90-361-9630-2.

Artikelen
'De aansluiting van LO en schoolsport op de actuele bewegingscultuur' *Lichamelijke Opvoeding* 17, 1999, De Knop, P. e.a
'Laatste themanummer voor 2000' *Lichamelijke Opvoeding* 17, 1999, Bax, H. en Hart, E.

CORRESPONDENTIE: kevinligtermoet@hotmail.com

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 8

EEN NIEUWE LEVENSWIJZE OF GEWOON EEN MANIER OM TE ONTSPANNEN?

YOGA

Druk bezig zijn hoort er anno 2005 gewoon bij. Volle agenda's, deadlines, het is niet zo verwonderlijk dat mensen zeuren over stress. Het is ook zeker niet raar om op je dertigste thuis te zitten door een burn-out. Mensen zoeken een oplossing voor het probleem stress en gaan dan op zoek naar iets om daar vanaf te komen. Ze komen daarbij vaak bij yoga uit. ***Door Evelien Mulder***

Yoga komt oorspronkelijk uit India en is de laatste jaren in populariteit toegenomen in het Westen. Er zijn verschillende vormen van yoga, maar de vorm die het meest wordt gebruikt in de westerse wereld in hatha yoga en daar gaan we dan ook dieper op in.

WAT IS HATHA YOGA PRECIES?

De vorm hatha yoga wordt in Nederland eigenlijk gewoon yoga genoemd. Maar in wezen zijn er nog vijf andere vormen. Zo heb je de Raya yoga hierbij ligt de nadruk op de meditatie en Juana yoga waar de filosofie centraal staat. In het Westen is vooral belangstelling voor ontspannen door yoga en daar is hatha yoga uitstekend geschikt voor. Bij hatha gaat het er vooral om de balans in je lichaam te vinden (zie foto).
Hierbij richt men zich op heel het lichaam, namelijk zintuigen, organen, de ademhaling, maar behalve op het fysieke deel ook op de concentratie, denkvermogen en geestelijke bewustwording. In de Dikke van Dale staat het zo beschreven:

yo·ga (de ~)
1 uit India afkomstig streven om door lichamelijke en geestelijke methoden van concentratie tot hogere bewustzijnstoestanden te geraken of bijv. een betere ademhalingstechniek aan te leren.

Het woord yoga betekent letterlijk vereniging of verbinding. De filosofie die achter de yoga schuilgaat is in het kort moeilijk te beschrijven. Het gaat helemaal terug naar de evolutie. De wereld wordt gezien als illusie waar mensen zich eerst bewust van moet worden en daarna los van maken. Door ons eigen onvermogen kunnen we echt van onecht onderscheiden. Dit belemmert ons bewust te worden van de ware natuur. En yoga is er om je te helpen juist wel bewust te worden van de ware natuur en op zoek te gaan naar jezelf en jezelf in evenwicht te brengen.
Bij een yogales zijn er drie belangrijke punten waar op gelet wordt, uiteindelijk leidt alles naar de hierboven vermelde zelfrealisatie, maar daaraan vooraf gaat een aantal stappen.

- Doorstroming in het lichaam wordt bevorderd door middel van oefeningen. Spieren worden soepeler, ademhaling dieper en verkrampingen worden opgeheven.
- Oefeningen worden met aandacht gedaan. U dient zich open te stellen voor wat er in uw lichaam gebeurt. U leert en ontdekt waar uw grenzen liggen. Het gaat niet om prestatie.
- U leert om op tijd te ontspannen.

WAAROM YOGA?

Wat is er nou zo bijzonder aan yoga waardoor veel mensen het helemaal geweldig vinden? Het zit hem waarschijnlijk in de ontspannende werking ervan. Volgens Gibson (1993) zijn de mensen de hedendaagse sport als gebruiksartikel gaan zien. Als middel om iets te bereiken. Je hoort ook vaak, dat mensen na een sessie volledig ontspannen weer thuis komen. Dat hebben ze dus door yoga bereikt. Niet dat het voor iedereen geldt, je moet er natuurlijk wel voor open staan. Er zijn ook mensen die liever een stukje gaan hardlopen of fietsen om tot rust te komen. Misschien is het ook wel zo populair, omdat er geen doelgroep voor vastligt. Iedereen die yoga wil beoefenen is in staat om ook daadwerkelijk yoga te beoefenen. Jong en oud iedereen kan yoga.
Eigenlijk is yoga niet ineens in de laatste jaren ontstaan, maar het bestaat al ruim 4000 jaar. Er zijn veel afleidingen uit voortgevloeid, maar yoga is nog steeds de populairste en meest succesvolle vorm. De meeste later onstane stromingen zijn doodgebloed. Pas de laatste jaren is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van yoga. Daar is uit gebleken dat mensen die yoga beoefenen, yogi's genoemd, in bepaalde houdingen de bloeddruk naar benenden kunnen brengen. Zeer geoefende yogi's kunnen zelfs de autonome functies van het menselijke lichaam controleren. Hiermee bedoelt men de lichaamstemperatuur, maar ook de hartslag en de bloeddruk. Voor mensen die graag een wat kleinere buikomvang zouden willen is er nog hoop met yoga. Na zes maanden beoefenen van hatha yoga is er een hogere longcapaciteit, een betere ademcapaciteit. Tegelijk kan de weerstand toenemen en het cholesterolgehalte in het bloed gaat omlaag. Ook niet geheel onbelangrijk is het effect van vermindering in lichaamsgewicht met daarbij de afname van de buikomvang.
Er zijn ook al dokters die hun patiënten doorsturen, als er stressverschijnselen zijn. Ze zijn dan geneigd om yoga te adviseren. Terwijl yoga eerst niet eens werd geaccepteerd als therapie. Maar doordat er zulke goede resultaten mee worden behaald en de er wetenschappelijk is aangetoond dat het bloeddruk- en cholesterol verlagend kan werken.

YOGA OVER TWINTIG JAAR

Volgens Mark van den Heuvel en Hugo van der Poel zijn er vier mogelijke scenario's voor de sport in 2020. De zogenaamde houseparty, de candlelight party, de familiedag en het buurtfeest. Bij de houseparty is de belangrijkste verandering met gevolgen voor de sport dat de sportbonden en verenigingen alleen nog maar sport op topniveau en

met commerciële betekenis organiseren. Het familiedag scenario laat zien dat er over twintig jaar een grote populariteit is voor teamsporten en dat de georganiseerde sport dominant is. Ook het buurtfeest laat zien dat de teamsporten erg populair zijn. Er wordt in het buurtfeest scenario niet meer deelgenomen aan energieverslindende evenementen zoals de Olympische Spelen. Yoga past het best in het candlelight party scenario.
Volgens dit scenario zien de gevolgen voor de sport er over twintig jaar ongeveer zo uit. De nadruk zal liggen op de individualistische sporten zoals joggen, zwemmen, tennissen, fietsen en schaatsen. Vooral de buitensporten stijgen in populariteit. Yoga wordt vooral door de mensen zelf beoefend in het huis. De beoefenaars van yoga beschouwen yoga als manier om fit en gezond te blijven en even te ontspannen van alle dagelijkse stress. Sport in het algemeen wordt over twintig jaar ook gezien als instrument voor een gezonde leefstijl, dat geldt niet alleen voor de burgers, maar ook voor de overheid en bedrijven. Er wordt meer belang gehecht aan natuurbeleving en groene ruimte. Nederland wordt niet volgebouwd, maar er wordt juist rekening met de natuur gehouden. Yoga als manier van bewegen past daar natuurlijk prima tussen, omdat je het zowel binnen als buiten kan beoefenen en er geen materialen voor nodig hebt.



FOTO: INTERNET

Yoga houding

AFSLUITING

Er zijn veel verschillende redenen om aan yoga te doen. De één noemt het wel een manier van leven toch zijn er velen die het om gezondheidsredenen blijven beoefenen. Zoals slank en fit blijven. De mensen die yoga beoefenen om zelfbewustwording en yoga dus wel zien als een manier van leven zijn maar klein in aantal. Zij hopen met yoga zich helemaal bewust te worden van hun eigen lichaam. Yoga is geen agonaal spel (Johan Steenbergen, '97) waarbij het gaat om te strijden tegen elkaar. Er is ook geen competitieverband mogelijk bij yoga, omdat het bij yoga niet gaat om ergens beter in te zijn dan anderen. Je kan wel kijken wie het lenigst is na een aantal trainingen, maar of dat veel met yoga te maken heeft? De meesten in Nederland doen het om te ontspannen en tot rust te komen.
Mensen die voor het eerst in aanraking komen met yoga zien het als een manier om het lichaam lenig en fit te houden, anderen zoeken hulp in bij bepaalde klachten. Bijvoorbeeld rug- of nekklachten. Weer anderen mensen zoeken bij yoga dingen die hun levens aanvullen. Ze hebben het gevoel dat ze niet genoeg uit het leven zelf halen en leven er ook helemaal naar. Je kunt yoga als instrument zien dat je iets geeft waar je juist zo naar op zoek was. Als je naar yoga kijkt, zie je alleen maar mensen die hun lichaam in rare bochten wringen, maar na een paar lessen te hebben meegedaan voel je dat het meer is. Je wordt je bewust van kleine veranderingen en uiteindelijk voel je de innerlijke rust. Wat voor reden je ook hebt om aan yoga te doen. De essentie van yoga is de zelfrealisatie, anders gezegd het op zoek gaan naar jezelf, zelfbewust worden en je ware natuur vinden.

BRONNEN

Internet
http://home.tiscali.be/pipo.yoga/algemeen.html
http://yoga.pagina.nl
Boeken
Het Sivananda yoga centrum, *Praktische yoga,* ISBN 90-274-7176-2
Selvarajan Yesudian en Elisabeth Haich, *Sport en Yoga,* ISBN 90-202-4014-5
Mark van den Heuvel en Hugo van der Poel, *Sport in Nederland een beleidsgerichte toekomstverkennig*, ISBN 90-361-9630-2.
Tijdschriften
KVLO *Lichamelijke Opvoeding:* themanummer, jaargang 87 november 1999.

CORRESPONDENTIE: evelienmm@hotmail.com

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 10

EEN HYPE OF EEN BEWEGINGSVORM DIE TOEKOMST HEEFT?

NORDIC WALKING

Nordic Walking is overgewaaid uit Finland. Cross countryskiërs wilden in de zomer ook graag trainen, en kwamen zo op het idee om de beweging van langlaufen zonder sneeuw te imiteren. Nordic Walking is een echte buitensport en heel geschikt om in een groep te beoefenen. Je kunt je optrekken aan het tempo van de anderen en bovendien is het gezellig om onderweg samen met je Walkingvrienden van de natuur en de buitenlucht te genieten. Met Nordic Walking is het mogelijk om zonder veel moeite harder te lopen dan wanneer je gewoon wandelt. Je kunt dus eenvoudig mooie lange tochten afleggen in de vrije natuur.
In Nederland is deze sport in opkomst en lijkt al een ware hype te worden. ***Door: Ans van Maanen***

Nordic Walking is geschikt voor iedereen. Of je nu oud of jong bent en of je nu een goede basisconditie hebt, of niet. Zelfs mensen met een lichamelijke beperking kunnen meedoen. De wandelaar bij Nordic Walking maakt namelijk gebruik van 'poles'. Dat zijn wandelstokken die je helpen om een hoge snelheid te bereiken zonder dat het een grote inspanning vergt. De techniek om te wandelen met poles is gemakkelijk te leren. Nordic Walking kent drie technieken: de gezondheidstechniek voor mensen met een lichamelijke beperking, de sporttechniek voor wandelaars met een gemiddelde conditie en de topsporttechniek voor zeer fitte sporters. Iedereen kan dus bewegen op zijn eigen niveau.



FOTO: HANS DIJKHOFF

Stok niet laten slepen

Oefeningen vooraf



FOTO: HAND DIJKHOFF

AFVALLEN

Voor wie zijn conditie op peil wil brengen, of af wil vallen, is Nordic Walking een ideale sport. Nordic Walking voelt niet zwaarder aan dan gewoon sportief wandelen, maar is wel veel beter voor je uithoudingsvermogen. Je hartslag ligt tijdens Nordic Walking namelijk hoger dan wanneer je gewoon sportief wandelt, en je energieverbruik stijgt ten opzichte van sportief wandelen. Dit kan ook een valkuil zijn: je doet al gauw te veel. Tijdens een normale sportieve wandeling verbruik je rond de 280 kilocalorieën, bij Nordic Walking kunnen dat er 400 zijn. Je conditie stijgt daardoor meteen vanaf de eerste training.

GOED VOOR JE SPIEREN

Lopen met stokken is niet alleen goed voor je conditie, maar ook voor je spieren. De stokken zorgen ervoor dat je de spieren in je billen, buik, rug, schouder en arm intensief gebruikt. Daardoor werkt Nordic Walking goed tegen RSI en schouderklachten. Je wervelko-

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 11



FOTO: HANS DIJKHOFF

Treintje

lom wordt stabieler van Nordic Walking. Dat maakt de sport zeer geschikt voor mensen met rugklachten. Het prettige van lopen met stokken is bovendien dat je de gewrichten in je benen ontlast. Je verkleint dus de kans op blessures of pijn.

MATERIAAL

Als je nu denkt ik heb nog wel een paar skistokken of wandelstokken op zolder liggen, dan moet ik je teleurstellen.
Je hebt er speciale stokken, poles, voor nodig van het liefst hoogwaardig carbon. Verder is een paar goede (lage) wandelschoenen een vereiste om te gaan wandelen.

MENINGEN

De meningen zijn wat verdeeld over het zien van Nordic Walking groepen.
Het zou er suf uitzien, het is geen gezicht, het is alleen voor ouderen. Jammer, heel jammer, het zijn uitspraken van mensen die aan de zijlijn staan toe te kijken.
Het is namelijk leuk, gezond, gezellig met elkaar de natuur in, geeft veel ontspanning in de schouders en verhoogt je conditie aanmerkelijk..

Maar hoe je het ook doet, als je maar beweegt…..

TRAINER WORDEN?

Bij diverse atletiek- en skiverenigingen worden cursussen Nordic Walking georganiseerd. Deze cursussen zijn actief en gezellig en worden geleid door professionele Nordic Walking trainers.
Mocht je trainer willen worden dan organiseren de KNAU en de Nederlandse Ski Vereniging applicatiecursussen voor mensen met een sportgerichte vooropleiding.

Ans van Maanen is coördinator Sportief Wandelen en Nordic Walking van de KNAU
U kunt meer informatie vinden op www.sportiefwandelen.nl en www.knau.nl

CORRESPONDENTIE: ansvanmaanen@knau.nl

ONDERZOEK

KANSEN EN BELEMMERINGEN

ONDERZOEK NAAR LO2 IN H/V



FOTO: FRANK VAN AALST

Met de invoering van de tweede fase in 1998 werd het ook mogelijk voor scholen om LO2, het examenvak in het vrije deel van een profiel, in te voeren. Op een zestigtal scholen is dat sindsdien gebeurd. Met veel inzet en enthousiasme zijn door vakcollega's programma's ontwikkeld die enerzijds aansluiten bij de eindtermen voor LO2 en anderzijds tegemoet komen aan de specifieke wensen en mogelijkheden van de leerlingen en de school. ***Door: Gerie ten Brinke e.a.***

Na zeven jaar ervaring is de KVLO benieuwd naar het aantal scholen dat momenteel het keuzevak LO2 aanbiedt, naar hun ervaringen en naar de aard en samenstelling van hun programma's. Tot op heden blijkt ongeveer 15% van de scholen voor voortgezet onderwijs het vak aan te bieden. Welke factoren hieraan ten grondslag liggen is onduidelijk. De KVLO wil graag zicht krijgen op de redenen die scholen hebben om het examenvak niet aan te bieden.

UITVOERING

Het lectoraat 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding' binnen de Christelijke Hogeschool Windesheim doet op verzoek van de KVLO onderzoek naar de huidige stand van zaken ten aanzien van het vak LO2 in HAVO/VWO. Onder leiding van de lector 'Bewegen en gedragsbeïnvloeding', Harry Stegeman, is een onderzoeksteam samengesteld, bestaande uit twee docenten en vier vierdejaarsstudenten LO van de Calo. Dit team is verantwoordelijk voor het uitvoeren van het onderzoek.

OPZET ONDERZOEK

Er zijn twee hoofdvragen geformuleerd voor dit onderzoek.

1. Zijn de LO2-programma's van de scholen die LO2 aanbieden vergelijkbaar qua doelstellingen, aanbod en toetsing?
2. Wat zijn knelpunten, randvoorwaarden en motieven om het vak LO2 wel of niet in te voeren op een school?

Ter voorbereiding hebben we enkele scholen bezocht en een gesprek gevoerd met docenten LO (van zowel scholen die wel LO2 als scholen die geen LO2 aanbieden). In deze gesprekken is verkend wat relevante items zijn in relatie tot de twee hoofdvragen. Op grond van deze items is een drietal vragenlijsten opgesteld, te weten een vragenlijst voor:

- docenten van scholen die het vak LO2 aanbieden
- leerlingen die meer dan een jaar het vak LO2 volgen
- docenten van scholen die geen LO2 aanbieden.

Deze vragenlijsten zijn begin oktober verstuurd. Op grond van de uitkomsten van deze vragenlijsten zal een verdiepend onderzoek gedaan worden aan de hand van interviews of scenario-onderzoek. In het voorjaar van 2006 zal een rapport met conclusies en aanbevelingen gepresenteerd worden aan de KVLO. We verwachten dat dit rapport ondersteuning kan bieden aan scholen die van plan zijn het vak LO2 in te voeren. Daarnaast hopen we aanbevelingen te kunnen doen waarmee de bestaande LO2-programma's doorontwikkeld kunnen worden.

ONDERZOEKSPROJECT: EEN KRACHTIGE LEEROMGEVING VOOR STUDENTEN

In het vierdejaar van de lerarenopleiding LO aan de Calo in Zwolle werken studenten gedurende dertien weken een dag per week aan een onderzoeksopdracht. In de meeste gevallen gaat het om opdrachten gebaseerd op een reële vraag uit het onderwijs. In samenwerking met een sectielid van de betreffende school wordt een projectplan opgesteld en een projectresultaat afgesproken. Te denken valt aan het ontwikkelen van een PTA voor LO2 in het vmbo, vakoverstijgende projecten voor de vernieuwde onderbouw, programma's voor sportklassen, sportaanbod binnen de 'brede school', etc… Op deze manier komen studenten in een levensechte context in aanraking met het op een projectmatige manier ontwikkelen van onderwijs.

In dit verband hebben Tjitske, Matthijs, Rik en Frank zich aangemeld voor het uitvoeren van dit onderzoek. Enerzijds om te leren en ervaren wat er bij een gedegen onderzoek allemaal komt kijken, anderzijds om meer zicht te krijgen op het vak LO2. Janna en Gerie dragen vanuit hun ervaring met het doen van onderzoek respectievelijk het ontwikkelen en aanbieden van een LO2-programma zorg voor de kwaliteit van het onderzoek. Daarnaast zijn ze als docent verantwoordelijk voor de begeleiding van de studenten.

UW MEDEWERKING IS HARD NODIG

Om op basis van ons onderzoek verantwoorde uitspraken te kunnen doen over de stand van zaken ten aanzien van het vak LO2 hebben we natuurlijk een grote respons nodig, zowel van LO2 als niet-LO2. We hopen dan ook dat u even de tijd neemt om de vragenlijst in te vullen en aan ons te retourneren. We hebben de vragenlijsten gestuurd naar de adressen die bij het CFI bekend zijn. Het kan zijn dat dat adres niet overeenkomt met uw werkplek. Mocht u geen vragenlijst hebben ontvangen, dan kunt u contact opnemen via het volgende mailadres: *g.ten.brinke@windesheim.nl*

Alvast bedankt voor de moeite en medewerking!

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 13



FOTO: FRANK VAN AALST

De onderzoeksgroep

Waar we benieuwd naar zijn binnen dit onderzoek:

Tjitske: Ik vraag me af hoeveel tijd het kost om een LO2-programma op te stellen en of er daarbij behoefte is aan ondersteuning van instanties als KVLO of SLO.

Matthijs: Ik hoop dat we door onderzoeksmatig bezig te zijn een extra impuls weten te geven aan de kwaliteit van LO2.

Rik: Kiezen leerlingen het vak LO2 uit gemakzucht of omdat ze werkelijk geïnteresseerd zijn?

Gerie: Is het waar dat binnen veel LO2-lessen de theorie min of meer los staat van de praktijk of lukt het om theorie en praktijk geïntegreerd aan te bieden?

Janna: wat hebben niet-LO2 scholen nodig om LO2 wel aan te bieden?

Frank: Ik ben benieuwd wat je zoal nodig hebt als sectie/school om het vak LO2 aan te kunnen bieden.

De medeauteurs zijn: Frank van Aalst, Tjitske Bleijenberg, Janna Deelstra, Matthijs de Jong, Rik Kuiper

CORRESPONDENTIE: g.ten.brinke@windesheim.nl

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 14

STUDIEDAG LO2 22-04-05 IN ALMERE

TIME OUT!; BEWEGEN EN SAMENLEVING

We blijven als vakwereld volop in beweging, zeker waar het gaat om ons eigen vakgebied. Enerzijds een studiedag over de inhoud van lichamelijke opvoeding 2 en anderzijds de barricade op voor behoud van verplichte lichamelijke opvoeding in zowel basisonderwijs als het gehele voortgezet onderwijs. *Door: Hilde Bax*

In de workshop tijdens de studiedag voor docenten LO2 in Almere op 22 april stond de vraag centraal of een boek als ondersteuning bij LO2 in een meerwaarde voorziet. Als leerlingen zich meer en nader willen verdiepen in bewegen en sport omdat het aansluit bij hun belevingswereld en/of ze er verder mee willen in een vervolgopleiding dan is een theoretische verdieping op zijn plaats. LO2; wel of geen boek? Zo ja welk boek? Veranderen van boek? Tijdens de workshop zijn we hierover met elkaar in gesprek gegaan.

OPZET TIME OUT!

Time out! gaat over sport, bewegen en samenleving. Een belangrijk onderwerp in het programma lichamelijke opvoeding 2.
In de vijf hoofdstukken komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- de ontwikkeling van de bewegingscultuur
- de maatschappelijke, ethische en economische betekenis van sport en bewegen
- waarom doen mensen aan sport
- de organisatie van sport en bewegen
- toekomstoriëntatie.

STUDIELAST

Time Out! leder hoofdstuk heeft een studielast van zeven uur voor de havo en negen uur voor het vwo. De studielast voor de onderzoeksopdracht (vwo) en de ervaringsopdracht (havo) vallen hier buiten. In een aantal onderwerpen, naar keuze, kunnen leerlingen een wat grotere diepgang bereiken. Op deze manier kunnen leerlingen op basis van eigen interesse bepaalde onderwerpen diepgaander bestuderen.

TIME OUT! IN HET STUDIEHUIS

- Er is aandacht voor zelfstandig werken en leren
- De leerlingen leren zelfstandig hun bronnen te kiezen en te reflecteren op hun leerproces
- Achtergrondinformatie wordt aangedragen
- Bij het verwerken en het maken van opdrachten kan worden samengewerkt, in een aantal gevallen is dit zelfs een 'must'.

Hoofdstukindeling

- Studiewijzer
- Leestekst
- Opdrachten.

Opdrachten bij het hoofdstuk de maatschappelijke, ethische en economische betekenis van sport en bewegen gaan over:

- Sport en vrije tijd
- Sport en agressie
- Waarde(n)volle sport
- Sport en economie.

Sport en vrije tijd; een van de opdrachten
Er zijn mensen die niet of nauwelijks sporten in hun vrije tijd en anderen die volgens eigen zeggen niet buiten sport zouden kunnen.

a. Ga gedurende een week na hoeveel tijd je besteedt aan bewegen en sporten. Maak hiervan een schema en schrijf de activiteiten op.
b. Vraag aan twee volwassenen in je directe omgeving om dat ook te doen.
c. Maak een persoonlijke top 10 van vrijetijdsbestedingen (variërend van TV kijken, internetten, ...). Maak ook een fictieve top 10 voor als je 30 jaar bent. Schrijf hierbij een toelichting van een 1/2 A-4.

Eindtoets; drie voorbeelden

- Casus
- Stellingen
- Open vragen

Sport en agressie?



FOTO: ANITA RIEMERSMA

EVING VOOR LO2 (HAVO EN VWO)





FOTO: ANITA RIEMERSMA

Spinning: nieuwe trend

Stellingen

1 Sporten die een aanslag doen op het milieu moeten verboden worden.
2 De commercie is niet meer weg te denken uit de sport.
3 De Olympische gedachte 'meedoen is belangrijker dan winnen' is niet meer van deze tijd.
4 Trends in de sport houden de sport levendig en actueel.
5 Sponsorgelden moeten gelijk verdeeld worden tussen topsport en jeugdsport.
6 De betekenis van sport voor de algemene persoonlijke ontwikkeling wordt onderschat.

Workshopstellingen

1 Leerkrachten bewegingsonderwijs moeten de relatie van hun vak met buitenschools bewegen en sporten, voor nu en later, meer benadrukken. Het domein bewegen en samenleving moet een even groot deel uit gaan maken van de lessen bewegingsonderwijs als het domein bewegen en gezondheid.
2 Het is logisch dat in een tijd waarin autonomie en deregulering centraal staan in het overheidsbeleid de minimum lessentabel voor lichamelijke opvoeding verdwijnt. Als vakwereld zijn wij deskundig genoeg om zonder speciale bescherming van de overheid onze uren te bewaken.

Gelukkig bestaan er diverse meningen in de groep en dat maakt het gesprek levendig. We zijn het er wel over eens dat 'GYM MOET'.

Over de auteur
Hilde Bax is werkzaam op de Hogeschool van Amsterdam als opleider op de ALO.

CORRESPONDENTIE: h.h.t.bax@hva.nl

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 16

18 JANUARI 2006 IN ZWOLLE

STUDIEDAG BEWEGEN EN SPORT IN BVE

Het Platform Bewegen en sport Bve organiseert samen met de KVLO , Hogeschool Windesheim (Calo) en de Bve-Raad op 18 januari 2006 de landelijke studiedag voor de sector Beroepsonderwijs en volwassenen educatie. Naast een bezinning op de plaats van Bewegen en sport in de beroepsopleidingen zijn er twaalf workshops die een doorsnee geven van hetgeen op Bve-instellingen gebeurt en hoe bewegen en sport binnen beroepsopleidingen kan worden ingevuld. ***Door: Bert Boetes***

De organisatie hoopt met dit thema u een zinvolle denk- en doedag te kunnen bieden, waarin u zowel op theoretisch als op praktisch niveau ervaringen kunt opdoen en uitwisselen.

DAGINDELING

Na de opening door een prominente supporter van bewegen in Bve wordt de keynote-speech verzorgd door dr. Harry Stegeman, lector aan de hogeschool Windesheim. Daarna kunt u starten met één van de 12 workshops. Er zijn drie workshoprondes. De workshops zijn gekoppeld aan de domeinen voor de diverse competenties zoals die in het referentiedocument bewegen en sport beschreven staan.
Aan het eind van de dag zal traditiegetrouw een sport-BN'er de deelnemers uitdagen om in de eigen school aan de slag te gaan met de nieuw verworven kennis en ervaringen. Gedurende de dag is er voldoende gelegenheid om stands te bezoeken. De dag wordt afgesloten met een netwerkborrel .

PROGRAMMA

09.30 - 10.00	Registratie en ontvangst
10.00 - 10.10	Opening
10.10 - 11.00	Keynote speech dr. Harry Stegeman
11.15 - 12.15	Workshopronde 1
12.15 - 13.00	Lunch
13.00 - 14.00	Workshopronde 2
14.00 - 14.15	Pauze
14.15 - 15.15	Workshopronde 3
15.30 - 16.00	Plenaire afsluiting door sport BN-er
16.00 - 17.00	Netwerkborrel.

INSCHRIJVING

Inschrijving vindt plaats na ontvangst van het ingevulde inschrijfformulier, voorzien van handtekening voor incasso, in Zeist. Indeling geschiedt op volgorde van binnenkomst. Uiterste inschrijfdatum is 1 december 2005. Eind december ontvangt u een inschrijvingsbewijs met programma en routebeschrijving.

KOSTEN

Zie inschrijfformulier. Voor studenten geldt een apart tarief (zie inschrijfformulier).
Nadere informatie: KVLO, tel.: 030 693 7677 (Astrid van der Linden).

OVERZICHT VAN DE WORKSHOPS

1 Bedrijfssport in een groot bedrijf

Naar aanleiding van resultaten van een TNO-onderzoek, waaruit blijkt dat bewegen door werknemers heel gunstige effecten heeft voor bedrijven, besluiten steeds meer bedrijven om sport voor hun werknemers aan te bieden. Een kijkje in de keuken van de ING bank in Amsterdam.
Workshopleider: Ellen Meliesie, fysiotherapeut bij ING bank.
Type workshop: theorie.

2 Wat doet je werk met je lijf

Bewegingsprogramma's voor werknemers in het kader van preventie van klachten aan het bewegingsapparaat en reïntegratie na gezondheidsklachten.
Workshopleider: Hans Oosting, Centrum voor Integrale rugzorg, Zwolle.
Type workshop: praktijk.

3 Bewegen samen regelen

De methode Bewegen Samen Regelen is in de afgelopen jaren door de Calo–Windesheim ontwikkeld voor het basisonderwijs. Het concept van deze methode is erop gericht dat leerlingen zelf bewegings-

Studiedag Bve 2004



FOTO: HANS DIJKHOFF

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 17

activiteiten voor hun klasgenoten organiseren op basis van een lesmap en een ondersteunende website. De rol van de groepsleerkracht of de vakleerkracht verschuift daardoor veel meer van het organiseren naar het begeleiden en stimuleren van bewegingsactiviteiten. In deze workshop worden de mogelijkheden verkend van de methode Bewegen Samen Regelen voor het mbo aan de hand van het lesmateriaal en de website met de bedoeling de rol van de leerlingen in de les bewegingsonderwijs in het mbo te vergroten.
Workshopleider: Jaap Kleinpaste, Calo Zwolle.
Type workshop: praktijk.

4 Reflecteren op bewegen
In deze workshop staan we stil bij de effecten van reflectie binnen bewegingsactiviteiten. We doen dit door zelf aan de slag te gaan in de praktijk, waarbij we elkaar coachen. We gebruiken daarbij de methode kernreflectie. Deze methode richt zich op de beleving van de deelnemers en het inzetten van persoonlijke kwaliteiten. Tijdens het bewegen zullen we ons regelmatig afvragen welke belemmerende gedachtes ons weghouden van het persoonlijk doel binnen bewegen. En .... zijn we ons eigenlijk wel bewust van wat ons beweegt? Willen we harder, hoger, sneller of juist genieten, relaxen, kicken?
Workshopleiders: Claudia Tempels en Bruno Oldeboom, docenten Calo Zwolle.
Type workshop: praktijk.

5 Kanjers in de sport
Kanjers in de Sport is gebaseerd op de methode kanjertraining, een in het onderwijs succesvol gebleken methode om het sociaal-emotioneel functioneren van kinderen blijvend te verbeteren. Voor de sport is een eigen methode ontwikkeld voor trainers, coaches en begeleiders in de jeugdsport gericht op het versterken van de teamspirit, verhogen van zelfvertrouwen en het omgaan met conflicten.
In de workshop wordt ingegaan op de inhoud van de methode Kanjers in de Sport en de mogelijkheden om de methode in te passen in het onderwijsprogramma vanuit ervaringen in Almere.
Workshopleider: Bas Schutte, docent Calo Zwolle.
Type workshop: theorie.



6 Sport op maat: kiezen voor bewegen
Leerlingen op ROC's helpen kiezen voor een sport- of beweegactiviteit die bij hen past, in de optiek van een leven lang bewegen. ROC Nijmegen biedt alle eerstejaars studenten een keuzeprogramma van clinics. Hoe ze dat organiseren en introduceren is de inhoud van deze workshop.
Workshopleider: Bert Cleij, ROC Nijmegen e.o.
Type workshop: theorie.

7 School en sport samen sterk
In juni 2005 sloten het ministerie van OCW en NOC*NSF een alliantie om school en sport meer met elkaar te verbinden. Deze alliantie geldt ook voor Bve. Wat kan de sport (bonden en verenigingen) voor onze opleidingen betekenen?
Workshopleider: Mark Monsma, NOC*NSF.
Type workshop: theorie.

8 Bewegen in de BOS-driehoek
Scholen werken samen met gemeentelijke organisaties, sportverenigingen en welzijn. Voorbeelden uit de praktijk van onder meer BOS-projecten in de regio Zwolle.
Workshopleiders: Toon Kannekens, directeur Sportservice Zwolle en Ton Markink, coördinator van het studentenprojectbureau Sportieve van Landstede.
Type workshop: theorie.

9 Strategie rond bewegen in een ROC
Hoe zorg je ervoor dat je bewegen en sport verankerd in de schoolorganisatie? Hoe ziet zo'n plan voor bewegen in een ROC er dan uit? Ervaringen van ROC Flevoland.
Workshopleider: Percy Henry, manager ROC Flevoland.
Type workshop: theorie.

10 Certificering van ROC's
In het kader van de alliantie NOC*NSF/ministerie OCW wordt een systeem opgezet voor certificering van sportactieve ROC's. Afdelingen die voldoen aan bepaalde criteria krijgen het predikaat 'Sportactieve school', beoordeeld door NOC*NSF, KVLO, en de ministeries van VWS en OCW.
Workshopleider: Oscar Erken, KVLO.
Type workshop: theorie.

11 Competentieleren in Bve
Wat is competentieleren en hoe geef je daar in de praktijk vorm aan? Is het wat we altijd al deden of zijn er toch nieuwe tendensen in te ontdekken?
Workshopleider: Berend Brouwer, Stichting Leerplan Ontwikkeling.
Type workshop: praktijk.

12 Omgaan met agressie
In verschillende beroepen kun je als werkende geconfronteerd worden met agressie: horecapersoneel, verplegenden, sociaal pedagogisch werkers, winkelpersoneel, beveiligers et cetera. Hoe je in dit soort situaties kunt handelen is onderwerp van deze workshop.
Hoe kun je als docent bewegen en sport je leerlingen hiermee vertrouwd maken?
Workshopleider: Alien Zonnenberg, KVLO.
Type workshop: praktijk.

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 18

Inschrijfformulier

Studiedag **Bewegen en sport in Bve** op woensdag 18 januari 2006 te Zwolle.

Naam: _____ Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon: _____ E-mail: _____

Bank/girorekening: _____ t.n.v: _____

O docent Bewegen en sport
O Anders:
Naam Bve-Instelling:

Lid KVLO: ja/nee Kandidaat lid KVLO: ja/nee
Lidmaatschapsnummer _____ (zie adressticker vakblad)
(*zonder lidmaatschapsnummer brengen wij het hoogste bedrag in rekening*)
NB: Betaalt per eenmalige incasso en gaat hiermee akkoord door ondertekening. Deze incasso is onherroepelijk.

Het inschrijfgeld bedraagt: **€ 150,-**
Deelnemers die werken bij een Bve-Instelling die ondersteuner is van het Platform bewegen en sport Bve (lijst op www.bewegenensportbve.nl) kunnen € 15,- van dit bedrag aftrekken en betalen dus **€ 135,-.**
Deelnemers die lid zijn van de KVLO krijgen **€ 20,-** korting en betalen **€ 130,-.**
Deelnemers die in deze beide categorieën vallen betalen € 115,-.
Studenten die KVLO-lid zijn betalen € 40,- en studenten die geen lid zijn betalen € 55,-.
Bij de deelnameprijs zijn de lunch en het materiaal inbegrepen.

Handtekening voor akkoord: _____

Ik heb belangstelling voor de volgende workshops:

Nr. workshop Titel van de workshop

1 _____

2 _____

3 _____

(Tweede keus)

1 _____

2 _____

3 _____

Dit formulier volledig ingevuld in een envelop (zonder postzegel) opsturen naar: Bureau KVLO
Antwoordnummer 6030
3700 VB Zeist

Uiterste inschrijfdatum: 1 december 2005.
Bij overintekening hebben KVLO-leden voorrang op niet-leden.


FOTO: ANITA RIEMERSMA

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 19

PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 12 - 2005

PRAKTIJKKATERN



FOTO: ANITA RIEMERSMA

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

20 SCHERMEN IN HET VO (1) *Maarten Massink*

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 20

TREFSPELEN

SCHERMEN IN HET VO (1)



Leerlingen vinden het heerlijk om met elkaar trefspelletjes te spelen, waarbij ze proberen elkaar te treffen met een speels tikje. Soms voeren ze een schijngevecht uit waarbij ze met schijnbewegingen elkaar zo uitspelen dat ze de ander hadden kunnen treffen zonder dat ze de ander daadwerkelijk raken. Zo imiteren ze boks- of karatewedstrijdjes. Maar spannender wordt het, als ze elkaar (licht) mogen raken. Er wordt dan veel van ze gevraagd als het gaat om speels met elkaar omgaan. Je moet de ander vertrouwen dat hij niet zal proberen je hard te treffen. Andersom moet je vertrouwen geven, door te voorkomen de ander hard te raken. Je moet goede afspraken maken met elkaar om veiligheid te garanderen.

Door: Maarten Massink

Deze code van vertrouwen en speels met elkaar omgaan, zie je op straat als twee oude bekenden elkaar ontmoeten en even een speels tikje uitdelen of zelfs een schijngevechtje uitvoeren als blijk van herkenning. Een teken van een vertrouwensband.

VEEL PERSPECTIEF

Het vraagt bovendien een bepaalde mate van bewegingsvaardigheid. Je moet snel zijn in je bewegingen. Sneller dan de wering van de ander. Maar die snelheid moet je ook weer op tijd afstoppen om doorslaan en hard treffen te voorkomen. Bovendien moet je schijnacties afstemmen op de snelheid en mogelijkheden van je partner. Kortom trefspelen vormen een activiteitengebied met veel perspectief en ontwikkelingsmogelijkheden, zowel op het pedagogische als op het motorische vlak. Voorbeelden van trefspelen op school zijn karate-do, boksen en schermen.

SCHERMEN

In de komende artikelenserie is schermen aan de orde. Bij schermen gaat het om het treffen van de ander met een schermwapen. In de schermwereld worden sabel, floret en degen onderscheiden. De wapens verschillen onderling. Ook het trefvlak is verschillend. Bij floret is alleen de romp trefvlak (dus geen armen, benen of hoofd), bij sabel is alles boven het middel trefvlak (dus ook armen, handen en hoofd). Bij degen zijn alle lichaamsdelen trefvlak. Als er met een schermwapen wordt geschermd moet er altijd een masker worden gedragen. Bovendien beschermt een handschoen de schermhand tegen een tik op de hand. Een schermvest met col en een lange broek beschermen het lichaam tegen (natuurlijk onbedoeld) hard contact met het ijzer.

Het schermen met deze wapens en bescherming vraagt een kostbare uitrusting. Dit is voor een beperkt aantal scholen weggelegd. Sommige scholen vinden de investering zeer de moeite waard. Het is een kwestie van prioriteiten stellen en keuzes maken. Er zijn scholen die trefspelen spelen met een opgerolde krant of rolletjes isolatiemateriaal. Hierdoor verdwijnt de noodzaak van het dragen van een masker en andere bescherming. Het stelt ook minder eisen aan de techniek van de greep. Maar op deze wijze wordt het wel mogelijk enkele principes van trefspelen te ervaren. Je kan met deze materialen ook afweren met je armen.

SABEL

Hier worden lessen beschreven waarin het gaat om schermen met sabel. Aan de greep zit een kom zodat bij het afweren je hand beschermd wordt. Met het sabel maak je een treffer door de ander te tikken (houwen) met het ijzer en niet door te steken of prikken met de punt van het wapen zoals bij de floret.

VEILIGHEID

Voordat het materiaal wordt uitgedeeld, wordt eerst iets verteld over het wapen en hoe je er mee omgaat in verband met de veiligheid. Als je rondloopt met een wapen houd je de punt naar beneden. Je mag absoluut geen schijn of dreiging maken met het wapen buiten een gevecht om. Scherm nooit zonder masker en ga nooit dicht bij andere schermers die sparren in de buurt staan zonder bescherming. Je mag alleen met elkaar schermen volgens afspraak, na het groeten en het opzetten van de maskers.

EERSTE INSTRUCTIE

De docent vertelt en oefent eerst met leerlingen hoe ze het wapen vast moeten houden, wat te doen met groeten, hoe ze moeten staan in de uitgangshouding (de stelling) en hoe ze moeten verplaatsen en aanvallen.

De greep
Pak de greep tussen duim en wijsvinger en schuif deze aan tegen de



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Een treffer met een floret

kom. Leg de andere drie vingers losjes over de greep. Pak de greep niet vast als een bijl (polsfixatie), maar losjes zodat je vanuit de pols een snel tikje kan geven met het wapen.

Groeten
Kijk naar je partner, zet de voeten haaks tegen elkaar, houd het wapen voor je. Breng de kling voor je gezicht en strek je arm omhoog. Het masker is onder je andere arm. Na afloop van het sparren bedank je de tegenstander door elkaar de (niet-gehandschoende) hand te geven.

Stelling
Zet het masker op. De voorste voet wijst naar je partner en de achterste voet staat twee voetlengtes erachter, haaks op de voorste voet. Sta gebogen in de knieën. De gewapende hand (aan de kant van je voorste voet) is iets voor je, met de hand lager dan de elleboog om je hele arm te kunnen beschermen. De punt van je sabel is op ooghoogte en wijst schuin naar voren. De andere arm houd je losjes op de rug.

Verplaatsen
Je verplaatst je alleen vooruit of achteruit in een lijn. Het speelveld is een loper. Je mag er niet aan de zijkant af. Bij voor- en achterwaarts verplaatsen moet je eerst uitstappen en dan de andere voet bijzetten, maar wel afstand houden tussen de voeten. Zorg dat je stevig blijft staan.

Aanvallen
De afstand naar de ander is zo groot dat je hem niet kan raken met alleen armstrekken maar wel als je daarbij een uitvalspas maakt. Je moet een uitval maken door eerst je schermarm te strekken en je wapen te richten op een trefvlak, dan je achterste been te strekken en voorste voet te verplaatsen. Je achterste voet blijft plat op de grond staan om snel terug te kunnen keren bij een tegenaanval (riposte).

Als de leerlingen eerst allemaal op de hoogte zijn gebracht van de stelling, het verplaatsen en de aanval, kunnen ze in groepjes van vier het aanvallen oefenen.

OPDRACHTEN IN VIERTALLEN

Twee voeren uit, twee controleren op een veilige afstand/plaats en geven aanwijzingen. Eerst opdracht 1, daarna wisselen. Dan opdracht 2 en dan wisselen etc. Let op de volgende dingen:

- alle aanvallen moeten met een uitvalspas gemaakt worden
- daarna stapt de aanvaller weer snel terug in de stelling
- herstel steeds de afstand tussen de aanvallers (niet te dichtbij staan)
- zachtjes tikken door een snelle polsactie en geen slaande armbewegingen.

1 Ga tegenover elkaar staan. Om beurten maak je vijf aanvallen (tikjes) naar de buik. Dan naar de flank (schermarm-zijde). De ander laat zich eerst gewoon treffen en merkt dat het niet erg is getroffen te worden (angst overwinnen, vertrouwen krijgen). Je mag niet elkaars ijzer raken (niets horen). Je tikt met de sabel op het trefvlak met gestrekte arm en met een tikbeweging vanuit de pols.
2 Maak om beurten vijf aanvallen naar de buik. Maar de ander weert de aanval nu af met de sabel door de sabel rechtop te houden en de greep horizontaal voor de buik langs naar buiten te verplaatsen. Val eerst rustig aan (slow motion) zodat de ander kan weren (verdedigen). Zet het ijzer weg. Nu moet je wel ijzer horen. Draai de kom van je sabel naar buiten in de richting van de sabel van je tegenstander. Alle verdedigende weringen met de sabel hebben

Het hes en het masker



FOTO: ANITA RIEMERSMA



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Houding oefenen

een nummer. Het weren van de buik is wering 4. Daarna hetzelfde met vijf aanvallen naar de flank. Deze weer je ook af met een horizontale wering (sabel rechtop, de greep beweegt horizontaal) in de schermarm-richting. Dit is wering 3. Met de horizontale wering 3 en 4 kun je snel alle aanvallen op je buitenkant romp en armen afweren.

3 Maak om beurten vijf aanvallen naar het hoofd door op de bovenkant van het masker te tikken. De ander laat zich gewoon treffen. Maak daarna weer vijf aanvallen, maar de ander weert nu af; het ijzer wijst nu horizontaal en de greep beweeg je van beneden naar boven zodat jouw wapen het ijzer van de ander afweert. Het ijzer is iets schuin omhoog zodat het wapen van de aanvaller naar de kom afglijdt en niet door kan duwen. Dit is wering 5.

4 Speel wedstrijdjes tot vijf punten. Je mag allebei aanvallen. Wie het eerst zijn arm strekt heeft het recht van de aanval. De ander moet eerst verdedigen (weren) voor hij mag aanvallen. De andere twee zijn beide scheidsrechter. Zij leiden de wedstrijd. Eerst groeten de schermers elkaar en de scheidsrechters.

Procedure

- de scheidsrechter zegt: 'in de stelling' (de schermers gaan klaar staan, masker op)
- en daarna: 'zijn jullie klaar?'
- de schermers antwoorden met 'ja'
- de scheidsrechter zegt 'start'
- de scheidsrechter zegt 'stop' als hij een treffer ziet, geeft een speler een punt en laat de spelers naar de uitgangspositie terugkeren en begint opnieuw met 'in de stelling'.enz.
- de scheidsrechter zegt ook 'stop' als er wordt geslagen in plaats van getikt en de aanvaller krijgt een waarschuwing.

Als je deze opdrachten uitvoert met een opgerolde krant of isolatiebuizen in plaats van. sabels, kun je de armen gebruiken bij de verdedigende weringen.

Nadat ze eerst van de docent instructies hebben gehad over veiligheid en de eerste beginselen van schermen, worden leerlingen gestimuleerd om in een groepje van vier met elkaar te oefenen en een wedstrijdje te spelen. Belangrijk hierbij is dat ze elkaar aanwijzingen geven. Het letten op het handhaven van de schermafstand is daarbij eerst belangrijk.

Uitvoeringen

De opdrachten kunnen één voor één aan leerlingen mondeling en met voorbeelden gegeven worden door de docent. Maar ze kunnen ook op het bord geschreven worden of per lesbrief uitgereikt, waarbij leerlingen het tempo bepalen waarmee ze de opdrachten uitvoeren. Dit stelt meer eisen aan het zelfstandig werken en leren, maar geeft de docent meer ruimte voor coaching op samenwerken.

PROBLEMEN EN UITDAGINGEN

Na afloop van de partijtjes volgt er een nabespreking. In de partijtjes zullen ze gemerkt hebben dat het spelen veel onoverzichtelijker is dan het oefenen van aanvallen en verdedigen. Het spel stopt niet als je een aanval geweerd hebt. Je mag een tegenaanval plaatsen (riposteren). En er zal niet alleen maar rechtstreeks aangevallen worden, maar ook met schijnbewegingen. De scheidsrechters zullen het moeilijk hebben gehad met het beoordelen wie het recht van de aanval heeft. Belangrijk daarbij is dat leerlingen beseffen dat het soms moeilijk te zien is voor een scheidsrechter. De scheidsrechter moet daarmee geholpen worden en kan misschien fouten maken. Dat mag. Om te leren moet je fouten kunnen maken.

Het spelen met tegenaanvallen en schijnbewegingen kan problemen opleveren maar ook uitdagingen. Daar komen we in een volgend artikel op terug.

LITERATUUR

Allround, vmbo onderbouw (+ werkboek), Wolters Noordhoff. Breukelman e.a.
Allround, vmbo bovenbouw (+ werkboek), Wolters Noordhoff. Breukelman e.a.
Allround, havo/vwo onderbouw (+ werkboek), Wolters Noordhoff. Breukelman e.a.
Allround, havo/vwo bovenbouw (+ werkboek), Wolters Noordhoff. Breukelman e.a.

Over de auteur:
Maarten Massink is docent aan SG de Meergronden in Almere en neemt deel aan de ontwikkelgroep van het basisdocument voor het voortgezet onderwijs.

Correspondentie:
M.Massink1@chello.nl

Wordt vervolgd

Dit artikel is te downloaden op www.gymleraren .nl

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 23

6 EN 7 JUNI 2005

DE PAPENDALDAGEN VAN AFDELING GELRE

De Papendaldagen van de afdeling Gelre zaten, wat de aanmeldingen betreft, weer overvol. De docenten waren niet voor niets gekomen. Met meer dan 100 deelnemers waren de groepen zeer groot. Het is leuk dat er 's avonds veel (oud)collega's nog een drankje nemen voordat ze naar huis gaan. Ook gebeurt het steeds meer dat collega's blijven overnachten. Naast het leren tijdens de workshops is er dus ook gelegenheid om bij te praten met collega's, wat weer waardevolle contacten kan opleveren. ***Door: Ingeborg Wensink***

De activiteitencommissie had wederom gezorgd voor een zeer afwisselend programma. Er wordt altijd geprobeerd om workshops aan te bieden met activiteiten die in onderwijsland zeer actueel zijn. Om ze even te noemen: unihockey, frisbee, zelfverdediging, omgaan met agressie en golf. De dag werd ingeleid door Jilles Veenstra met een verhaal over de huidige stand van zaken wat betreft de CAO.

INLEIDENDE SPREKER

Jilles begon met duidelijk aan te geven wat de KVLO nu eigenlijk is. De KVLO is een vakvereniging die een rol kan hebben in het behartigen van belangen. Dit zijn zowel individuele belangen als belangen bij centraal en decentraal overleg. Ze is aangesloten bij het CMHF. Door aansluiting bij een vakbond kun je vervolgens meedoen aan overleg. Over de eventuele afschaffing van de minimum lessentabel had Jilles het volgende te zeggen: De koers die het ministerie volgt, is een koers van autonomiseren. Scholen krijgen veel meer eigen zeggenschap. In dit licht zou de afschaffing van de minimum tabel een logische zet zijn, hoe vervelend dat ook is.

Omdat we toch allemaal praktijkmensen zijn, had iedereen nu toch

Plenaire bijeenkomst



FOTO: INGEBORG WENSINK



FOTO: INGEBORG WENSINK

Probeer de goede houding te vinden

wel zin om wat te gaan doen. We gingen uiteen in drie grote groepen en elke groep begon bij een van de workshops.

GOLF

De workshop golf werd gegeven door Peter Phoelich en Kees Borst. Na een heldere uitleg over de clubs (ook wel werkmateriaal genoemd) ging een groep aan de gang met de swing en een andere groep hield zich bezig met het putten. Peter en Kees hadden het materiaal zodanig neergezet dat iedereen op een veilige onderlinge afstand aan de gang kon. Bij het afslaan had iedere deelnemer de beschikking over een mandje ballen, zodat er veel geslagen kon worden voordat de ballen gehaald moesten worden.
Zelfs bij vakidioten als gymnastiekvolk moet je toch weer veiligheidsregels behandelen. Tegelijkertijd is dit ook handig om vervolgens in de les te gebruiken. Voorbeeld. Je mag bij het afslaan maar één bal tegelijk uit het mandje halen en slaan in plaats van al vijf ballen klaar te leggen en die dan achter elkaar te slaan. De kans dat je dan meerdere ballen tegelijk raakt is te groot. Op zich een simpele regel, maar wel handig om leerlingen te vertellen.

OMGAAN MET AGRESSIE

De eerste dag was er ook een theoretische workshop: 'Omgaan met agressie'. Deze werd gegeven door Alien Zonnenberg en Marian Oldenbeuving. Alien deed voornamelijk het theoretische gedeelte. Wat o.a. ter sprake kwam, waren verschillende gradaties van agressief gedrag. Dit gaat van subassertief gedrag (geen grenzen aangeven) tot echte agressie.
Wat ook werd genoemd door Alien was het feit dat scholen verplicht zijn om een veiligheidsbeleid te hebben. Hierin staat beschreven wat het beleid van een school is, bijvoorbeeld op het moment dat een leraar bedreigd wordt. Een dergelijk beleid is er natuurlijk niet alleen voor de docent, maar ook voor de leerlingen. Het is letterlijk een beleid om een veilig klimaat op school te creëren en te handhaven. Het is verstandig om te weten of er op de school waar je werkt zo'n beleid is en wat het precies inhoudt.
Ook werd er onder leiding van Marian nog een rollenspel gedaan, waarin een van de rollen werd gespeeld door een deelnemer van de workshop. Na afloop werd dit besproken waarbij ook tips en adviezen werden gegeven door de workshopleiders.



FOTO: INGEBORG WENSINK



FOTO: INGEBORG WENSINK

ZELFVERDEDIGING

Het laatste onderdeel van de middag was de workshop zelfverdediging. Deze werd gegeven door Joost Wensink. Deze workshop was vooral gericht op het eigen maken van zelfverdedigingsvaardigheden die je in een lesprogramma kunt gebruiken. Veel docenten weten wel iets van zelfverdediging, maar het is toch lastig om je technieken zo eigen te maken dat je er in de lessen alle kanten mee op kunt. Dus eigenlijk ook een stukje eigen vaardigheid, maar met als doel het aan te leren aan leerlingen.
Bij sommige technieken werd toch ook wel heel duidelijk gezegd dat die niet voor alle leerlingen geschikt waren om aan te leren. Anders gezegd: als docent moet je zelf bepalen of je technieken aanbiedt aan je leerlingen, of dat je dat bewust niet doet.
Het was in ieder geval een workshop waarbij er zeer weinig momenten waren van niets doen, maar juist heel veel wel doen.

STREETDANCE

's Avonds was het de beurt aan Florieke, die met haar geweldige enthousiasme iedereen mee wist te krijgen met streetdance. Door haar duidelijke manier van het aanleren van een dans konden de meeste deelnemers meekomen en hadden er vervolgens ook lol in. Daarna volgde er nog een stukje breakdance waarin ze ons leerde dat het helemaal niet nodig is om er zelf heel bedreven in te zijn om het aan anderen te leren. Mede dankzij de goede instructiekaarten kwam het al gauw tot een kleine demonstratie van deze en gene.

UNIHOCKEY

Na een gezellige avond en voor sommigen een korte nachtrust stond de volgende ochtend unihockey en frisbee op het programma. Unihockey werd gegeven door Joost van Geel en Henk Schuster. Het was een workshop waarbij het tempo heel erg hoog lag. Eerst werd er een aantal inspeelvormpjes uitgelegd (alleen en met z'n tweetjes): rondlopen met de bal aan de stick, passen in tweetallen met op het moment van fluiten 1-1 spelen.
Ook werd heel duidelijk uitgelegd hoe de regel met de voet zit: je mag de bal stoppen met de voet, niet passen of scoren. Verder maakte het niet uit welke hand er boven en welke hand onder zat bij het vasthouden van de stick.
Daarna was er aan aantal spelvormpjes uitgezet. Dit ging van kleine veldjes tot zeer kleine veldjes. Dat betekende heel veel doen en veel aan de bal komen. Op een aantal veldjes waren de goaltjes op een ander manier dan normaal neergezet: allebei in het midden met de achterkanten tegen elkaar aan of aan de uiteinden van het veld met de achterkant naar het midden. Dit had tot gevolg dat het spel uit elkaar werd getrokken. Van kluitvorming is dus veel minder sprake en dit is in een lessituatie zeer wenselijk.

Unihockey



FOTO: INGEBORG WENSINK

FRISBEE

De laatste workshop van de Papendaldagen was frisbee. Dit werd gegeven door Hans Krens. Zelf zeer bedreven in het spelen van frisbee. Aan het begin toch weer het oefenen van de techniek. Toen werd voorgedaan hoe je door vier leerlingen in een vierkant op de hoekpunten te zetten je een leuke oefenvorm hebt. Deze vereist niet zoveel ruimte. Verder kun je ze dan met een forehand of backhand laten gooien.
Daarna werd op twee velden een partijtje gedaan. Een aantal regels werd nog uitgediept, waarna de workshop werd afgesloten.
Toen was het tijd voor de lunch. Tijdens het eten is het altijd gezellig bijkletsen.

SOFTBAL

Het laatste onderdeel voor die dag was met z'n allen een partijtje softbal spelen. Dit betekende voor sommigen een gezellig partijtje en anderen werden bloedfanatiek. Het komt tenslotte niet zo heel vaak voor dat je in de les op je eigen niveau een partijtje softbal met collega's kunt spelen.
En zo kwamen de Papendaldagen van de afdeling Gelre weer tot een einde. We kunnen wederom terugkijken op geslaagde dagen. Dagen waarin we veel hebben geleerd en die, doordat het zo gezellig was, veel te snel voorbij gingen.

CORRESPONDENTIE: ingenborgwensink@hotmail.com

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 26

MEER VEILIGHEID EN GEMAK DOOR ONTWIKKELDE MATERIALEN

MATERIAALREVOLUTIE IN HET NEDERLA

Dit artikel is geschreven door iemand die zijn sporen in de turnwereld ruim heeft verdiend. Het is dan ook in eerste instantie geschreven voor die turnwereld. Omdat veiligheid iets is dat ons allemaal aangaat, zeker in het onderwijs, willen we het u niet onthouden. We laten het aan u over wat u ervan wilt overnemen.

Door: Tjalling van den Berg

Vele trainers, leraren en bestuurders schermen zich af voor vernieuwing. Toch moet je geen angst hebben om 'je te vernieuwen!'. Wanneer trainers van verschillende sporten met elkaar praten/werken worden ervaringen uitgewisseld en ontstaan nieuwe ideeën. We moeten niet alleen naar onze 'eigen' sport kijken. Als je de top wilt bereiken moet je zeker in de Nederlandse situatie alles tot in detail beter doen dan de andere landen. Angst voor vernieuwing leidt tot veroordeling van de vooruitgang.

Eén professionele vooruitgang binnen het turnen is het materiaal en accommodatie. Er is een versnelde ontwikkeling van nieuw turnmateriaal en veel permanent ingerichte turnhallen. Het gevolg is nieuwe kansen voor het turnen, wat onterecht het imago van 'antiek, goedkoop, stram, strak en stoffig' heeft. Het moderne turnen is 'technosport'. Het leren van die vaardigheden kan door de unieke eigenschappen van ons zenuwstelsel: zonder vaardigheid geen aardigheid! Een turn(st)er probeert aan de zwaartekracht te ontsnappen, om de zwaartekracht te bespelen, de zweeftijd te verlengen en de ruimte op zijn kop te zetten. De tijd en de ruimte is voor een gymnast wat het water is voor een vis! Een gymnast(e) zal altijd hoger willen springen, zwaaien en draaien dan zijn eigen lichaamskracht hem toestaat. Wie zijn gymnasten de echte sensaties wil laten beleven moet ze los laten komen door afzet van superveerkrachtig materiaal en over de kop laten gaan met verantwoord hulpmateriaal. Uiteraard speelt de methode van aanleren een belangrijke rol en de veiligheid van de situatie. Voor een springer geldt: ik wil wel springen als ik maar zeker ben van een veilige landing. Turnen is een spel met de angst, een poging er vrij van te worden. Binnen het turnen worden de laatste jaren allerlei 'ruimtevaart'materialen in ontwikkeling gebracht om veilige situaties te creëren. Het draaien in de ruimte om de breedte-, lengte- en diepte-as, wordt door allerlei vluchtnabootsende materialen (vluchtsimulatoren) gestimuleerd. De ontwikkeling van het laatste belangrijkste (hulp)materiaal zal in dit artikel worden behandeld.

NIEUWE MATERIALEN

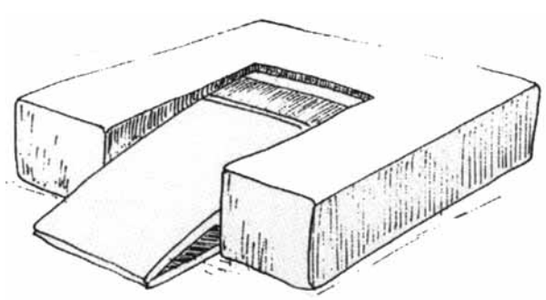
In het turnen worden veel (hulp)materialen ontworpen door creatieve 'doe-het-zelvers'. Vaak ontwikkeld vanuit 'dumpmateriaal'. Een aantal fabrikanten is de laatste jaren op die markt ingesprongen en daardoor is de kwaliteitswaarborg van het materiaal aanzienlijk gestegen. In de voorbereiding en opbouw van vele elementen maakt men er veel gebruik van om snel en veilig succes te boeken. De train(st)er/docent heeft dan meer tijd om te observeren, te analyseren en te corrigeren. De laatste specifieke ontwikkelingen zal ik kort toelichten.

SPRINGEN

Bij het springen gaat het om materialen ter bescherming van de landing, verbetering van de afzet en afduw van het toestel (veerkrachtige polstering). Voor de vereniging/school zijn van belang de volgende ontwikkelingen:

Planken

planken zijn door de ontwikkeling van de 'yourchenko'sprongen (arabier op plank) nog voortdurend in evolutie. De vorm zal blijven veranderen. Nieuw is het plaatsen van verstelbare veren in de planken, waardoor je de vering af kan stellen aan het type springer of de doelgroep jong en ouder. Rond de plank plaatst men een schuimblok ter voorkoming van blessures



Tekening 1: bescherming rond de plank

Springtramp

Nieuw is de 'springtramp': het doek van de minitrampoline met randbescherming is in een frame van het 'plankmodel' gespannen (zie foto 1). Het gevolg is meer beurten en meer afzethulp dan bij een gewone plank.

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 27

DERLANDSE TURNEN



Foto 1: de springtramp

Matten

Zachte matjes ('crashmatjes') van verschillende maten. De matjes worden vaak als beveiliging op landingsmatten of andere toestellen gelegd, maar kunnen ook apart gebruikt worden. Toestelfabrikanten zijn op deze markt ingesprongen. We moeten zo snel mogelijk af van een standaard mattenpakket! De ideale landingsmat voor alle situaties bestaat niet. De huidige spring- en landingssituaties eisen meer landingsmatten van verschillende afmetingen en hardheid! Met extra dikke matten kan men bovendien een 'opbouwkuil maken'.

Tumblingbanen

In de praktijk is de antieke lange mat vervangen door verende (opblaasbare) tumblingbanen. Veel verenigingen hebben hun eigen tumblingbaan aangeschaft. Ook op scholen met min of meer vaste turnaccommodaties heeft het toestel zijn weg weten te vinden. Het ziet ernaar uit dat de ontwikkeling gestaag doorgaat!



Foto 2: de opblaasbare tumblingbaan

De cresikubus

Uit drie jaar ervaring met de creaQbus (18 delen schuim en zeer bruikbaar voor het basisonderwijs) is gebleken dat het vierkante blauwe blok, dat gemakkelijk om te bouwen is naar een schuin vlak, (zie foto 3 a en b) een belangrijk hulpmiddel is voor het (acrobatische) springen. Vanuit de ervaring van de vele clinics, het werken met de speciale turnklassen van het Cios te Heerenveen en het topturnen binnen de Friesland College Turnschool is veel ervaring met dit vlak opgedaan.

Er is nu een bijzondere cresikubus . De cresikubus heeft talloze mogelijkheden en kan zeer goed gekoppeld worden aan andere toestellen. Alle acrobatische sprongen kunnen erop worden aangeleerd in zogenaamde over- en underload situaties. Het vlak is op basis van de opgedane ervaring iets breder gemaakt en kan gekoppeld worden aan twee magic blokken.



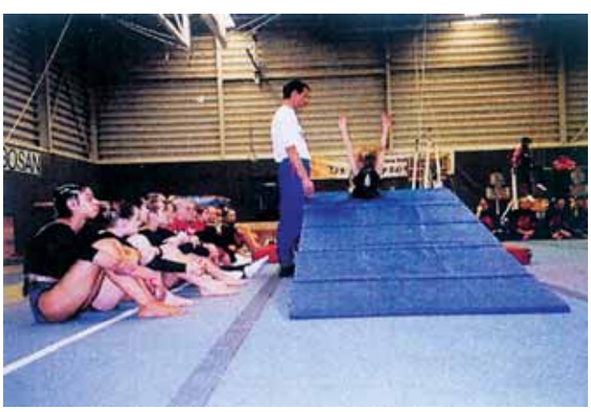
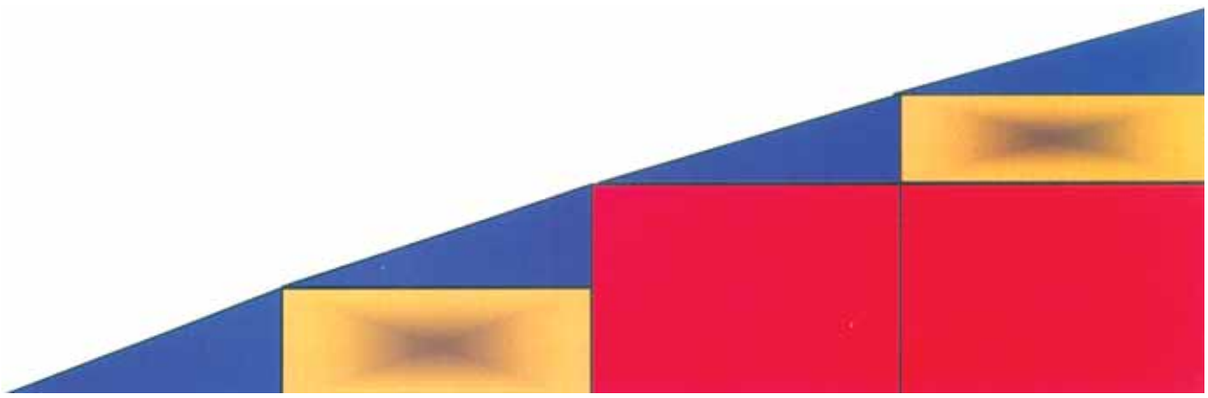


Foto 3a en 3b: de 'oude' creaQbus

Ontwerp: cresikubus

Een totaal van acht foamdelen welke onderling koppelbaar zijn aan alle kanten met klittenband. De foamdelen zijn te combineren met de standaard turnmatjes uit ieder gymzaal/turnhal.

Mogelijke bouwwerken: Schuinvlak – Brug – Piramide – Schavot – Spin – enz.



Tekening 2: de cresikubus

2 Maxiblocks A tevens te gebruiken als aanloop bij airtumbling
2 Midiblocks B stapelbaar en bruikbaar als verhoogd vlak voor de acrobatiek
4 Miniblocks C maken van de Maxi en Miniblocks samen een schuinvlak

NB: Maxiblocks van Hard materiaal
Midiblocks van Medium materiaal
Miniblocks van Soft materiaal

De grote Maxiblocks zijn hol en hebben een topdeksel. Hierdoor kunnen een Midiblock en twee Miniblocks *in* het Maxiblock worden opgeborgen… en dat scheelt weer in de opslag.

ZWAAIEN EN DRAAIEN

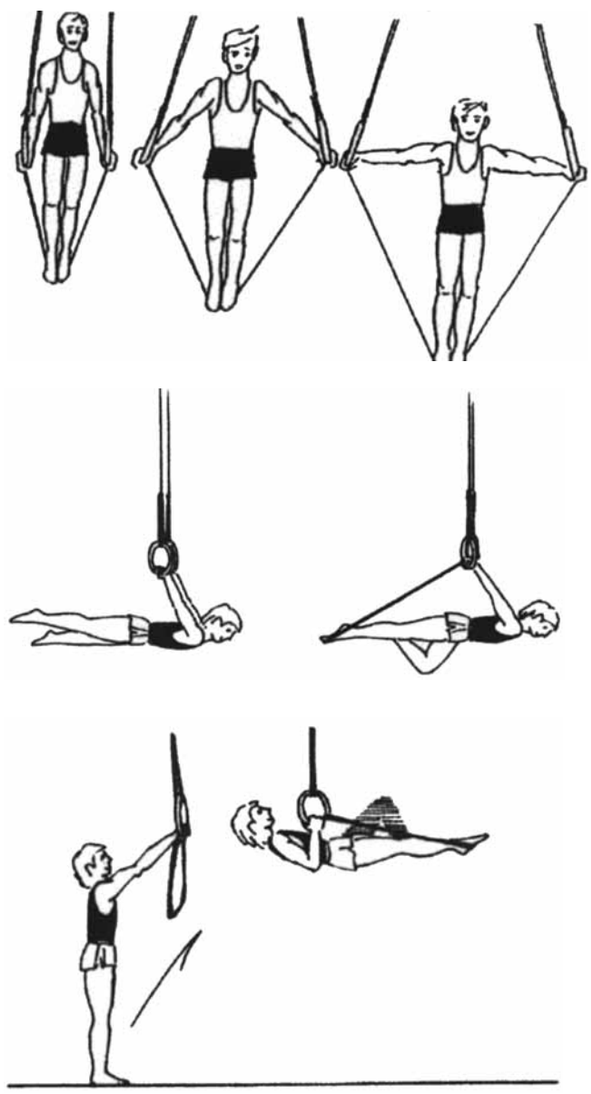
Zwaaien en draaien zijn op veel toestellen overheersende profielelementen. Steeds meer wordt gekozen voor de grootruimtelijke zwaaiacties om het leerproces in het turnen te beginnen. Op de fysiek 'zware' toestellen als ringen stil, paard voltige en brug gelijk kan zwaaien voor beginners snel tot letterlijke en figuurlijke afvallers leiden. Door het 'spaceturnen' is het nodige ontwikkeld om dat te voorkomen. De belangrijkste producten volgen hier.

Ringen stil

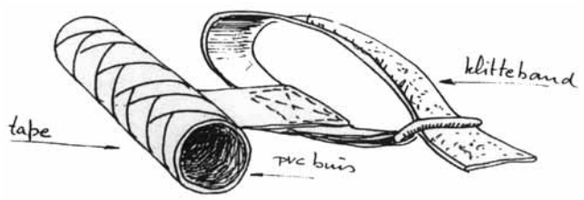
Het fysiek en psychisch zware ringen stil turnen ('zonder afzien kan men niet genieten!'), heeft de laatste jaren de nodige space-impulsen gekregen. Een fysiek ontlastend hulpmiddel is de fietsband/rubberen band: bijzonder geschikt om krachtvormen als 'plank' voor en achter, breedtestanden en handstanden mee te trainen (zie tekening 3).

De brug ongelijk

Door zijn grote verstelbaarheid is het een dubbel rek geworden. De accenten liggen op de grote zwaai - en draaiacties veelal verbonden met vluchtelementen. De materiaalontwikkeling heeft hier gelijke tred mee gehouden. Zo zijn er: rekstokbuisjes met polsbandjes en rekhandschoenen (tuinhandschoenen): om de gymnasten snel en veilig de beleving van de grote zwaai- en draaiacties te laten ervaren (zie tekening 4). De bandjes horen standaard bij iedere rekstok geleverd te worden!



Tekening 3: turnen in de fietsband



Tekening: 4: rekstokbuisjes

Ringen zwaaien

Gezien het gevaar van een onvoorspelbare vlucht bij het losschieten/loslaten zijn speciaal voor het ringenzwaaien leren bandjes ontworpen (zie foto 4) waardoor het toestel weer optimaal veilig is. Het enige nadeel is dat men geen afsprongen meer kan maken. De bandjes zouden verplicht moeten zijn bij het bewegingsonderwijs. De KNGU is daarin al verder.



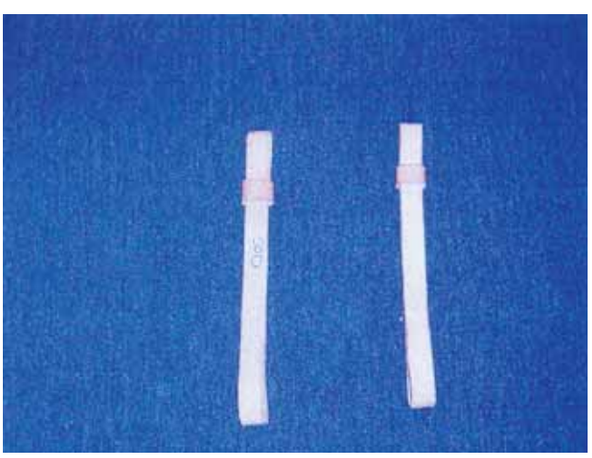
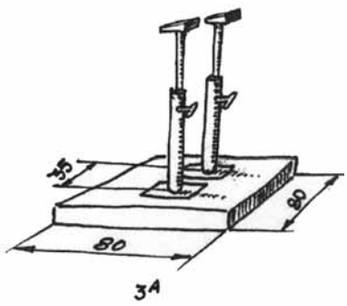


Foto 4a en 4b: lusjes voor aan de ringen

BALANCEREN

Acropaaltjes

Ze zijn er in allerlei soorten en afmetingen. De basispaaltjes zijn met de schuin aflopende kop (zie tekening 5) De paaltjes niet vastzetten, maar lichte speling geven! De onderpartner beweegt namelijk altijd ook een beetje. De bovenpartner leert zo snel in te spelen op kleine balansverstoringen. Het beweeglijk maken van zo'n paaltje kan door het paaltje in een koker te plaatsen. Behalve voor de acrogym zijn de paaltjes ook als specifiek hulpmiddel voor het toestelturnen te gebruiken. Ze zijn bij uitstek geschikt voor het trainen van de balans.



Tekening 5: acropaaltjes met schuine platte kop

SAMENVATTING

Eén vooruitgang binnen het turnen is de materiaalsituatie. Vanuit de versnelde ontwikkeling van nieuw turnmateriaal om veiliger, ruimer en uitdagender te turnen is spaceturnen een erkend begrip geworden. Spaceturnen staat voor turnen in de ruimte. Door het ontwikkelen van talrijke (hulp)materialen zijn geweldige mogelijkheden ontstaan om gemakkelijker de ruimte te gaan bespelen. Voor praktisch iedereen is het ervaren van groot-ruimtelijke zwaai-draai- en sprongacties haalbaar. Creatief nadenken en handelen is de boodschap voor alle werkers in de gymnastische sporten. Ontwikkeling van goed functionerend materiaal in een goede (eigen) accommodatie is een uitdaging! Het ontwikkelen van permanent en veilig ingerichte turnhallen is in het Nederlandse turnen een niet meer te stuiten ontwikkeling. Ook het onderwijs zou maximaal kunnen profiteren van deze 'spaceturnhallen'. Enkele voorbeelden daarvan zijn onder andere de nieuwe permanent ingerichte turnhal van het Cios Heerenveen en de ALO in Amsterdam. Het turnen blijkt daar 'ineens' weer een leuke sport te zijn! Voor het onderwijs zijn de voordelen nog duidelijker: minder blessures, geen onnodig gesleep met materialen, een grote tijdwinst in het lesgeven en super gemotiveerde studenten.

Foto's: Martin van Wijk
Tekeningen: Jochem Mol

LITERATUUR

Tjalling van den Berg en Jochem Mol: *Turnen in Beeld*, 7e druk 2004, uitg. de Vrieseborch.

Met dank aan Bosan Sport voor de foto van de springtramp
Met dank aan Roger van der Auwera en Martin van Wijk.

CORRESPONDENTIE: Tjalling.berg@wxs.nl

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 30

DE SURVIVAL VAN DE FATTEST

Overgewicht gaat gepaard met allerlei ongemakken en aandoeningen zoals hoge bloeddruk, diabetes, hoog cholesterol, kortademigheid, gewrichtsklachten et cetera.
Is de voedingsindustrie wel de enige boosdoener als veroorzaker van de epidemie van overgewicht?
Het Voedingscentrum in Den Haag doet zijn best om af en toe via radiospotjes het belang van groente en fruit aan te prijzen, maar die vallen in het niet temidden van de overvloed van dikmakende voedings- en drankenreclame.
Er zitten ten aanzien van het probleem van overgewicht echter twee kanten aan dezelfde medaille: die medaille is de energiebalans tussen energie-inname (voeding en drank) en energiegebruik (lichaamsbeweging).
Wanneer je elke dag iets meer eet dan je verbruikt, wordt die extra energie-inname opgeslagen als vet en dat resulteert in een geleidelijke toename van het lichaamsgewicht: een pilsje of een paar chocolaatjes extra per dag levert een jaarlijkse toename van enkele kilo's.
Behalve beperking van je energie-inname (diëten, lijnen, etc.) kun je ook je energiegebruik verhogen.
Een of twee keer per week sporten is echter te weinig voor een fundamentele bijdrage aan het energiegebruik: de duur en de frequentie zijn te kort. Onderzoek wijst er zelfs op dat mensen die extra gaan sporten dit compenseren door in het dagelijkse leven minder te bewegen! De beste remedie is dagelijkse lichamelijke activiteit te integreren in het dagelijkse leven: lopend of op de fiets naar school, werk of in de vrije tijd. Overal de trap nemen in plaats van liften en roltrappen. De auto uitsluitend gebruiken voor lange ritten. Kinderen laten buiten spelen in plaats van tv kijken en volwassenen klussen in en om het huis in plaats van binnen zitten. Tijdens het weekend er een gewoonte van maken om er op uit te trekken en actief te recreëren. Tijdens het werk in plaats van e-mailen en telefoneren naar collega's (trap)lopen en tijdens de pauze een wandelingetje maken, enzovoort
Mooie adviezen, maar waarom worden ze niet of nauwelijks opgevolgd?
De belangrijkste reden is dat onze omgeving het nauwelijks mogelijk maakt of op zijn minst niet uitnodigt om meer te bewegen.
Jonge kinderen in flats kunnen alleen in de zandbak spelen als de ouders tijd hebben. Op school wordt kinderen van half negen tot half vier verboden om te bewegen omdat er gelezen, geluisterd, geleerd en geschreven moet worden. Op straat kan niet meer gespeeld worden omdat straten, pleinen het domein van het gemotoriseerde verkeer zijn geworden. Vanwege de veiligheid worden kinderen met de auto naar school gebracht en op de weinige speelplaatsen kan alleen geravot worden als er oppas is. De inrichting van onze omgeving is op zichzelf dikmakend. En wie heeft deze omgeving zo gemaakt: de overheid die over ons welzijn beschikt via mooie gemeentelijke, provinciale en landelijke plannen op het gebied van onderwijs, woningbouw, verkeer et cetera.
In een onlangs verschenen rapport van TNO staat dat slechts 3% van de Nederlanders voldoet aan de norm voor bewegen, dat zijn dus slechts drie op de honderd mensen.
Indirect zijn we er uiteindelijk ook zelf verantwoordelijk voor. Wij willen veel zittend werken en liggend recreëren om te bekomen van de dagelijkse werkstress; man en vrouw willen allebei een eigen inkomen verwerven en besteden de opvoeding gedeeltelijk uit en wij kopen auto's (twee tot drie per gezin), scooters, brom- en snorfietsen (ook al is men geen tachtig en zonder handicap), televisies, computers en afstandsbediening. We mobielen naar buren, vrienden en familie ook al zijn ze op loop- of fietsafstand.
Ons lichaam is in de evolutie (we weten sinds kort dat de eerste rechtopstaande en gaande homo sapiëns bijna 10 miljoen jaar oud is) geselecteerd op veel lichaamsbeweging. We hadden genen om zoveel mogelijk te eten als er voedsel was. Daarnaast kregen we dat voedsel alleen maar door het op lange tochten te verzamelen, door jacht en door verbouw. Dat kostte dagelijks veel inspanning. De energie-inneming (schransen) volgde nadat veel energie gebruikt was (strooptocht).
Nu is deze leefwijze precies omgekeerd: er is altijd voedsel in overvloed, overal verkrijgbaar en ook kant en klaar. We kunnen dus op elk moment van de dag eten en drinken zonder dat we daar veel lichamelijke inspanning voor hoeven te doen.
Wij hebben in die lange evolutie nooit geleerd om onze energie-inname aan te passen aan een gering energiegebruik. We moeten, om onze balans in evenwicht te houden, voortdurend nadenken om niet te vaak, te grote porties en te veel en te vet te eten.
Dit is een strijd tegen de 'fatness' die niet alleen gericht moet worden op de fastfoodindustrie, maar ook op een verandering van onze leefomgeving en ons beweeggedrag. Zoals onze maatschappij nu is ingericht, zullen we die strijd niet makkelijk winnen. Hebben we echter dagelijks een groot energiegebruik, zoals in de strijd om de 'fitness' van onze voorouders, dan blijkt de energie-inname automatisch aangepast aan dat energiegebruik en blijven we op gewicht zonder daarover hoeven na te denken.
Daar moet de overheid maar eens goed over na te denken, maar niet te lang, want het aantal dikkerds neemt angstwekkend toe.
Docenten lichamelijke opvoeding kunnen daarbij best een handje helpen. Door kinderen te helpen bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl kan bewegingsonderwijs een belangrijke factor zijn, daarop is men bij een sportvereniging niet gericht. Alleen jammer dat onze minister dat nu net de nek om wil draaien.



FOTO: HAND DIJKHOFF

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 31

INTERVIEW MET JEROEN KOEKOEK

Jeroen Koekoek, 32 jaar, woont samen met Pauline, Thijmen (5) en Babeth (3) in Zwolle. Jeroen is vakleerkracht bewegingsonderwijs op jenaplanschool Cleophas te Utrecht.



FOTO: JEROEN KOEKOEK

Daarnaast werkt hij als opleidingsdocent aan de Calo in Zwolle. Jeroen is direct na zijn studie bewegingswetenschappen aan de slag gegaan op een Pabo en werkt sindsdien al weer negen jaar in het basisonderwijs. Daarvan is hij zeven jaar met veel plezier verbonden aan de Cleophasschool. Deze school heeft een gemengde populatie en heeft vooral daarom een belangrijke multiculturele functie. De school staat midden in de wijk Overvecht. De sfeer op de school is uitstekend. De gymlessen zijn, behalve voor groep 3, in stamgroepen. Bijvoorbeeld de bovenbouw kinderen van groep 6, 7 en 8 gymmen samen met elkaar.

Jeroen besteedt zijn vrije tijd optimaal door redelijk frequent handbal te spelen in de eredivisie bij handbalvereniging Venus/Nieuwegein.

WAT MAAKT JOUW WERK LEUK EN BOEIEND?

'De nimmer aflatende inzet van kinderen. Het is fantastisch om te zien hoe kinderen met groot enthousiasme alle activiteiten aangaan die je ze aanbiedt. Het verwondert me dan ook steeds weer dat kinderen met zoveel vertrouwen nieuwe activiteiten willen aan- of ondergaan. In dit soort onderwijs gymmen kinderen uit verschillende groepen met elkaar. Door het structurele leeftijdsverschil binnen de klas wordt je geconfronteerd met grote diversiteit in lichamelijke en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Hoewel ik de uitdaging zie om zoveel mogelijk met deze verschillen rekening te houden, zijn kinderen in de gymles totaal niet bezig om zich te focussen op die verschillen. Elk kind heeft en krijgt een plek in de les. Tijdens spelonderdelen houden kinderen, zonder mijn inbreng, hier dan ook rekening met elkaar.'

'Het boeiende in mijn werk is het leveren van maatwerk aan kinderen. Als een activiteit niet goed staat, dan blijft het een uitdaging om te sleutelen. Kleine organisatorische oplossingen bedenken. Doorduwen en stimuleren op de bewegingsvaardigheid van een kind. Een gehele gymles laten lopen, zodat voor mijn gevoel een organisch geheel ontstaat. Alles draait om het enthousiasme van de kinderen. Ik vind het erg leuk om nieuwe activiteiten te ontwerpen en uit te proberen. Maar ook in mijn didactische handelen wil ik me bewust blijven van mijn inbreng. Soms kom ik lesgevend op een andere manier in. De kinderen zijn daardoor wel eens verrast. Ik wil dat er geen sleur in onze verhouding ontstaat. Alle ervaringen neem ik ook mee in mijn rol als opleidingsdocent.'

WAT VIND JE MOEILIJK AAN JE WERK?

'Het gevecht om legitimering van het vak. Iedereen vindt veel bewegen belangrijk tegenwoordig. Op praktijkniveau kom ik geregeld de omkering tegen. Een slecht onderhouden gymzaal, beroerde hygiënische omstandigheden, weinig en afgedankt materiaal. Overleg met betrokken instanties verloopt meestal moeizaam. Er is vaak te weinig geld. De gymzaal wordt vaak gebruikt voor verkiezingen, toneelvoorstellingen en andere festiviteiten. Elke keer moet je als vakleerkracht goed bewaken dat kinderen aan regelmatig en kwalitatief goed bewegen toekomen.'

SUCCESLESSEN?

'Lessen waarin het vrij werken centraal staat. Een gymles organiseren waarin vrij werken centraal staat lukt niet in één keer. Dat moet je een tijdje rustig opbouwen. Vrij werken is niet: ga maar aan de gang en de leerkracht neemt koffie! Kinderen moeten leren om keuzes te maken, om samen en zelfstandig te werken. Ze moeten in staat zijn om een activiteit een tijdje vol te houden. Als het niet gaat dan ben ik er natuurlijk. Een groot voordeel van vrij werken als organisatievorm is een afname van het aantal conflictsituaties. In vrij werken gaat het vooral ook om het proces.'

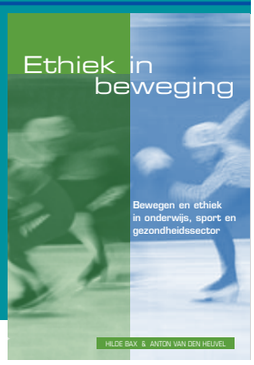
HOE ZIET EEN LES ER IN DE TOEKOMST UIT?

'Naar mijn idee hopelijk niet veel anders dan nu. Kinderen moeten gewoon veel en plezierig bewegen. Er wordt al zoveel inactief . Het idee om computers in de gymzaal te gebruiken vind ik op zich goed. Wel zal voortdurend moeten worden bekeken wat de meerwaarde is. Daar waar leerlingen directe feedback krijgen op hun bewegingshandelingen via computeranimaties heeft het mijns inziens zin. Zolang de computer maar niet het bewegen vervangt.'

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 32

Ethiek in beweging

Hilde Bax & Anton van den Heuvel (2005; 2e druk). Assen, van Gorcum.



Wie het woord 'ethiek' leest, kan afgeschrikt worden. Dat lijkt nogal zware kost. Bovendien ook nog '…in beweging'. Een practicus zal dan al snel aannemen dat het verhaal zweverig zal zijn. De auteurs vermoeden zelf dat het boek vooral verbazing zal oproepen. Beide is niet het geval. Het verhaal is helder geschreven en van vele praktijkvoorbeelden voorzien.
Verbazing zal alleen optreden als je nog weinig weet over hoe er in ons vak gedacht wordt.
Het boek gaat vooral over 'wat belangrijk is of kan zijn' in verschillende praktijken zoals het bewegingsonderwijs. Centraal staan opvattingen, grondslagen of beroepsconcepten.
Zoals het boek ook begint ligt de nadruk minder op 'ethiek' en meer op 'filosofie over bewegen'. Met ethiek hangt de vraag samen: wat is verantwoord of goed en wat niet. Zelfs de aandacht voor 'waarden', in het tweede deel heeft vooral een beschouwend karakter en is meer een inleiding op het stellen van ethische vragen. Het boek is voor mij meer een laat vervolg op Jaap Kugel's 'Filosofie van het lichaam, een wijsgerige beschouwing over het menselijk gedrag' (1982). Het geeft te denken dat in al die jaren maar twee van dit type boeken op ons vakgebied zijn verschenen. Aan de andere kant is het natuurlijk ook een 'gat in de markt' en geeft dit het belang van zo'n publicatie op dit moment aan.

Het is een verdienste van de twee auteurs dat ze hun theorie op een uiterste heldere manier beschrijven en met duidelijke voorbeelden illustreren. Het boek is dan ook primair bedoeld voor studenten van lerarenopleidingen, de sport-, management- en gezondheidsopleidingen aan de ALO's en Sporthogescholen, de leergang vakbekwaam bewegingsonderwijs van de Pabo en voor professionele trainers en coaches in opleiding. Maar natuurlijk is het ook interessant voor praktiserende en in sport en bewegen geïnteresseerde collega's. Dat had er wel bij mogen staan.
Het boek bestaat uit drie delen. Hilde Bax neemt het eerste deel voor haar rekening. Ze schetst het 'waarom' van filosoferen over bewegen. Die kijk op bewegen is wat haar betreft gefundeerd op een antropologische bewegingsleer. Het gaat over lichaams- en bewegings- beelden als verbijzonderingen van mensbeelden. Denken over bewegen krijgt in de verschillende beroepspraktijken zoals school, therapie, sport en vrije tijd verschillende ladingen, die ze nauwkeurig probeert te beschrijven.
Buytendijk, Crum, Gordijn en Tamboer zijn bij het kiezen van voorbeelden en het bepalen van standpunten voor haar het sterkst richtinggevend. Een meer subjectieve/relationele zienswijze overheerst dan ook in sterke mate. Deze staat tegenover een meer objectieve/substantiële zienswijze. Filosoferen over die tegenstelling en duidingen in welke opzichten ze ook elkaar kunnen aanvullen is erg interessant. Denk maar eens aan het belang van fysiotherapie bij het revalideren in de gezondheidszorg. Gaat het nu vooral om het verbeteren van de armfunctie of om het optillen van een kopje om te drinken? Hoewel een voorkeur duidelijk wordt uitgesproken wordt gelukkig op meerdere onderwerpen in het boek op tegenstellingen ingegaan.
Onderwerpen waarover wordt gefilosofeerd zijn onder andere:

- bewegingsfilosofie als grondslagenonderzoek
- een pleidooi voor een antropologische bewegingsleer
- aannames van wetenschappelijk onderzoek
- bewegen in de verschillende beroepspraktijken: bewegingsonderwijs, therapie en sport

Anton van den Heuvel richt zich in het tweede deel op de zin van het denken over waarden, feiten en normen en op welke manier deze bijvoorbeeld binnen school kunnen worden overgedragen. Vanuit doel, plicht of deugd wordt geprobeerd te illustreren hoe waarden kunnen worden gefundeerd. Fair play en creatief bewegen zijn de praktische toepassingen hiervan. Het verhaal is redelijk abstract geschreven, maar de vele praktische voorbeelden en met name de samenvattingen aan het eind van elk hoofdstuk geven de lezer voldoende houvast. Het verhaal richt zich op onderwerpen als:

- denken over waarden, feiten en normen
- de overdracht van waarden, normen en regels
- hoe zijn waarden te funderen?
- verantwoordelijkheid en vrijheid
- training, identiteit en sport
- waarden in sport en bewegen

Waarden en normen zijn maar een deel van wat het gedrag van mensen richting kan geven. Het is jammer dat het meer algemene begrip 'waardegebieden' van de groep van en rondom Hermans niet aan de orde komt. Een relationeel gezien belangwekkender begrip. Een waardegebied is iets of iemand dat voor een persoon van aanmerkelijk belang is en zowel in positieve als negatieve zin. Waardegebieden beïnvloeden in samenhang in sterke mate het gedrag van iemand. De koppeling tussen waardegebied en gevoelens nuanceert en verantwoordt in nog sterker mate het gedrag van mensen. Waarden en normen kunnen ook waardegebieden zijn.

In het derde deel komt het ethische karakter van het boek het sterkst aan bod. Hierin wordt namelijk geïllustreerd hoe moreel handelen vorm en inhoud krijgt in het bewegingsonderwijs, de sport en binnen de gezondheidssector. Het gaat hier over de beroepscode voor vakleraren, de seksuele intimidatie in de sport en de omgang tussen arts/hulpverlener en patiënt en wat daarbij acceptabel is en niet. Het zijn duidelijke interpretaties van wat 'goed' is en 'niet goed'.

Het boek is bij de tijd, zoals blijkt uit de aandacht voor het competentiegericht leren en opleiden. Ieder hoofdstuk kent een casus, één of meer stellingen en vragen, waarmee studenten zowel zelfstandig als in groepen aan de slag kunnen. Voor hen is het zeker een leerzaam boek. Doen, denken, reflecteren en experimenteren komen integraal aan bod. Dus ook ideaal voor een praktijkman of –vrouw.

Edwin Timmers

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 33

KVLO DIGITAAL

Ondanks het feit dat docenten lichamelijke opvoeding praktijkmensen zijn is de KVLO ook actief op digitaal terrein. Om u een indruk te geven op welke gebieden wij ons digitaal ontplooien geven wij u een overzicht van onze activiteiten. ***Door: Arjen Gutker de Geus***

KVLO WEBKRING

De KVLO webkring bestaat uit *www.kvlo.nl* met alle afdelingssites de actiesite *www.gymmoet.nl*, *www.schoolensport.nl* *www.gymleraren.nl* (community LO van kennisnet), *www.gymlessen.nl* (gymzaal VO van de digitale school voor leerlingen) *www.janluitingfonds.nl* en *www.bewegenensportbve.nl*.
Deze sites staan onder beheer van de KVLO webredactie bestaande uit:

- Arjen Gutker de Geus, webmaster
  - *kvlo.nl*
  - *gymmoet.nl*
  - *janluitingfonds.nl*
  - *sportsweb.nl.*
- Hans Dijkhoff, hoofdredacteur vakblad *Lichamelijke Opvoeding*
- Twan Belgers, webmaster *schoolensport.nl*
- Leon Falkena, KVLO afdelingen
- Bert Boetes, *bewegenensportbve.nl*
- Hjalmar Zoetewei, webmaster *gymleraren.nl en gymlessen.nl.*

KVLO AFDELINGEN

Wij stimuleren de afdelingen om binnen de afdeling op zoek te gaan naar een webmaster die een website voor de afdeling gaat bouwen en onderhouden. De afdelingen kunnen via de site efficiënt communiceren met de afdelingsleden en de besturen zijn bereikbaar via een mail adres van de afdeling. Om een indruk te krijgen kunt u een bezoek brengen aan:

- *www.kvlo-denoorder.nl*
- *www.kvlo-oostbrabant.nl*
- *www.kvlo-denhaag.nl*
- *www.kvlohaarlem.nl*
- *www.kvlo-ijsselstreek.nl, www.kvlo-degraafschap.nl*
- *www.kvlo-twente.nl.*

Als u het leuk vindt om een website te bouwen en te onderhouden voor uw afdeling neem dan contact op met het bestuur van uw afdeling.

KVLO SCHOLING

Om een overzicht te maken omtrent de scholingsactiviteiten op het gebied van Bewegingsonderwijs en Bewegen en Sport in Nederland is 1 oktober 2005 *www.sportsweb.nl* gelanceerd. Deze site wordt tevens gebruikt als webwinkel. U kunt hier bijvoorbeeld het originele GYM MOET T-shirt bestellen. Deze site is in ontwikkeling en zal de komende maanden gevuld worden met 'content'.

KVLO LEDEN

Binnen enkele maanden zal het voor leden mogelijk zijn om zich te registreren als docent lichamelijke opvoeding (in het kader van de wet BIO). Deze registratie zal digitaal plaats gaan vinden op *www.kvlo.nl* via MijnKVLO. Via MijnKVLO kunt u ook het vakblad downloaden, gebruik maken van een gastenboek en een discussieforum en kunt u veel praktijkinformatie vinden. Een bezoekje waard!

CORRESPONDENTIE: webmaster@kvlo.nl



gymlessen.nl

KVLO

KVLO

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 34

SERIE

GYMNASTIEK EEN VOLKSZAAK (11)

DE HYGIËNISTEN EN DE GYMNASTIEK

Toen in 1784 door de doopsgezinde voorganger Jan Nieuwenhuysen de Maatschappij tot Nut van het Algemeen (MNA) werd opgericht om de volksklasse door het aankweken van kennis en vaardigheden maatschappelijk te verheffen, richtte men zich met name op het onderwijs, waartoe volksscholen werden opgericht, voorlichtende volkslectuur werd uitgegeven, en volksbibliotheken werden ingericht. Het belang van deze Nutsscholen voor de maatschappelijke vooruitgang heeft de nodige erkenning gekregen, maar aan de propaganda die arts-leden van de MNA maakten voor gymnastiek om daarmee de fysieke gesteldheid van de jeugd en hun algemeen welzijn te verbeteren is weinig aandacht besteed. *Door: J. Steendijk-Kuypers*

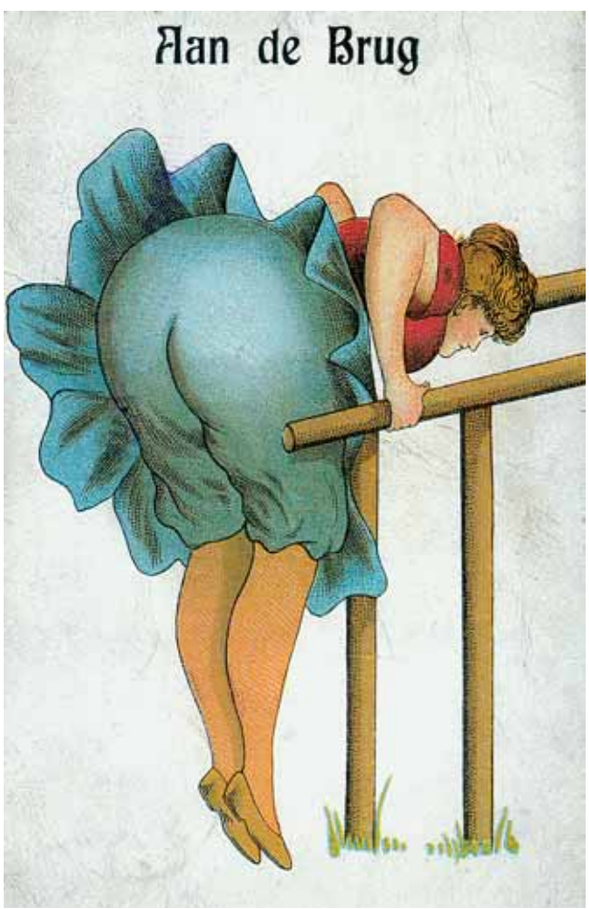
Het ging deze artsen zowel om de lagere volksklasse waar het de kinderen door de erbarmelijke leefomstandigheden aan energie ontbrak, als om de hogere standen waar de jeugd eveneens in een ongezond milieu leefde door de knellende, bewegingsbeperkende kleding en het voorgeschreven inactieve levenspatroon.
Omstreeks 1845 sprak de Amsterdamse arts J.P. Heye regelmatig over gymnastiek, en stuurde hij zijn aanbeveling om gymnastiek in het leerplan voor de scholen op te nemen aan de regering. In Hoorn was de lector aan de klinische school van die stad, J.J. Aghina degene die zich inzette om gymnastiek te populariseren. Deze hygiënisten waren artsen die zich naast de therapeutische hulpverlening meer en meer gingen toeleggen op het voorkómen van ziekten: de preventieve gezondheidszorg. Zij stimuleerden gemeentebesturen tot een sociaal gezondheidsbeleid. Ook namen ze de pedagogische taak van voorlichter op zich. Hoewel de gezondheid van het individu centraal stond, drong zich het begrip *volksgezondheid* steeds meer op de voorgrond, en daarmee ontstond de vraag naar een wetenschappelijke benadering van de *gezondheids*problematiek.

GYMNASTIEK ALS PREVENTIE

In 1875 richtten enkele medici in Utrecht de *Vereeniging tot Verbetering van de Volksgezondheid* op; men stelde zich ten doel de hygiëne, met als onderdeel daarvan de gymnastiek, als wétenschap meer erkenning te bezorgen. Gymnastiek was voor hen een preventief middel, een *werktuig* om de volksgezondheid op een hoger peil te brengen. De vereniging organiseerde in Utrecht een debat over *Onderwijs en de beoefening van gymnastiek* met als doel bij de komende wetsherziening op het Lager Onderwijs gymnastiek een integrerend deel van dit onderwijs te doen zijn. Ook pleitte men ervoor dat in elke stad een school zou komen waar voor een ieder de gelegenheid moest zijn om tegen geringe kosten te oefenen onder deskundig toezicht. Bovendien moest gymnastiek als deel van de hygiëne meer aandacht krijgen bij het wetenschappelijk hoger onderwijs. De vereniging organiseerde ook buiten haar medische kring lezingen over gymnastiek en pleitte voor het oprichten van een kweekschool voor gymnastiekmeesters.

Enkele hygiënisten die zich in het bijzonder voor gymnastiek interesseerden, wisten de aandacht op hun ideeën te vestigen met het uitgeven van een tijdschrift. D. Lubach en L.J. Egeling vormden in 1858 de redactie van het tijdschrift *Schat der gezondheid, een tijdschrift voor alle standen, tot bevordering van de volkswelvaart, door ver-*

Het zwakke geslacht: vrouwenturnen in de lachspiegel



IEK



G.A.N. Allebé (1820-1892)

spreiding van eenvoudige beginselen. De titel verwees naar het levenswerk van de Dordse arts Johan van Beverwyck : *Schat der gesondheydt* (1636), een goed toegankelijk medisch boek met adviezen om gezond te blijven door gezond te leven. Andere tijdschriften die op het gebied van de hygiëne in de tweede helft van de negentiende eeuw verschenen waren: *De Gezondheid, tijdschrift voor gezondheidsleer (*1867-1870*), Volksheil* (1872-1881*), Olympia* (1886-1898*),* en het *Tijdschrift voor gymnastiek, met medewerking van doctoren en gymnastiekonderwijzers,* (slechts twee jaargangen 1894, 1895) onder redactie van H. van Kreel.
Deze gymnastiekonderwijzers waren merendeels uit de gewone burgerij, waar vanuit weinig invloed viel uit te oefenen op het beleid van de regering. Het was voor de VGON dan ook van groot belang dat hygiënisten onder de geneeskundigen een succesvolle lobby vormden die de gymnastiekonderwijzers in hun verzoek om wettelijke regeling van hun vak steunde.
De belangrijkste artsen die zich voor de gymnastiekbeweging inzetten, waren G.A.N. Allebé, D. Lubach, en S.S. Coronel.

G.A.N. ALLEBÉ (1820-1892)

Allebé was bestuurslid van de Amsterdamse Nutsgymnastiekschool die in 1852 aan de Westermarkt in het voormalig slachthuis werd ingericht. Hij introduceerde daar de gymnastieklessen voor meisjes en opende een afdeling voor heilgymnastiek. Allebé hield regelmatig lezingen over hygiëne, schreef artikelen over gezondheidsleer in bovengenoemde tijdschriften, en gaf bij dit alles in het bijzonder aandacht aan de vrouw, die hij binnen het gezin als bewaker van de huishoud- en gezinshygiëne beschouwde. In 1845 verscheen zijn opvoedkundig handboek *De ontwikkeling van het kind naar ligchaam en geest*, en in 1853 gaf de MNA zijn *Het kind in zijn eerste levensjaren uit*, waarin hij ook voor het jonge kind fysieke oefening voorschreef om lichaamskracht én levensgenot te bereiken; Allebé sprak bij dit oefenen en harden van *lichaamscultuur*.
In *De vrouw in betrekking tot de gezondheidsleer* stelde Allebé dat binnen het huisgezin de vrouw – hulpvaardig, verstandig en handig van aard – de zware taak was toebedeeld om voor de hygiënische omstandigheden bij kinderverzorging, voeding en lichaamshygiëne te zorgen; ze moest daarvoor kennis van zaken hebben én er fysiek toe in staat zijn. Wat dit laatste betreft zouden meisjes en vrouwen er goed aan doen te gaan gymnasticeren bij een vereniging. Allebé stelde in *Over beweging en rust* (1860) voor om aan jonge meisjes op school gymnastiek en lessen in de gezondheidsleer aan te bieden, zodat ze later ten dienste konden staan van de gezinshygiëne en een gezond nageslacht ter wereld zouden brengen.
In zijn *Onderzoek naar de waarde van kunstmatige ligchaamsoefeningen voor de vrouwelijke jeugd* (1857) gaf hij speciale aandacht aan de werken over turnen en huisgymnastiek voor vrouwen van de Duitse gymnastiekpedagoog Mouritz Kloss. Bleke, vale, schrale, weke, dofogende zenuwzwakke meisjes kregen door zijn gymnastische oefeningen weer veerkracht, uitstraling, blosjes, sterke zenuwen, en schoonheid van gestalte, verkondigde Allebé. Als redacteur van het *Nederlandsch Tijdschrift voor Geneeskunde* besprak hij in 1857 zeer uitgebreid de voor meisjesgymnastiek belangrijke werken van Kloss: *Weibliche Turnkunst* en *Weibliche Hausgymnastik.*
Zowel uit de archiefstukken van de Amsterdamse gymnastiekschool als uit deze publicatie blijkt dat de lessen aan de meisjes volgens de ideeën van Kloss werden gegeven. Allebé onderhield ook persoonlijk contacten met deze gymnasticus. Diverse gymnastiekonderwijzers die in hun vak naam maakten waren als docent of als leerling aan de Amsterdamse Nuts-gymnastiekschool verbonden, zoals F.G. Tusch, J. van Monsjou, M.A.van der Est en J.S.G. Disse. Zo kreeg de meisjesgymnastiek volgens de 'methode Kloss' in Nederland vaste voet aan de grond.
Even belangrijk als de recensie zelf, was het feit dat Allebé met dit uitvoerige artikel in een medisch vakblad veel artsen voor het eerst in kennis bracht met gymnastiek als hulpmiddel bij de preventieve gezondheidszorg. Helaas zou het medisch tijdschrift nadien slechts sporadisch aandacht schenken aan het pedagogisch en hygiënisch nut van gymnastiek.
Meisjesgymnastiek moest volgens Allebé worden afgestemd op de bestemming van de vrouw, het moederschap, zoals bij jongens het krachtige turnen hen voorbereidde op hun rol in de maatschappij als werknemer en in het leger. Door gymnastiekbeoefening zou de vrouw het bezielende gevoel van *gezondheid* ervaren. Ongetwijfeld zijn deze inzichten van Allebé van doorslaggevende betekenis geweest voor de doorbraak van schoolgymnastiek voor meisjes en van de oprichting van gymnastiekverenigingen voor vrouwen. Hij gaf in populaire bewoordingen uitleg over de gunstige werking van bewegingsoefening op de spierontwikkeling, de spijsvertering, de ademhaling, de werking van het hart en de stabiliserende invloed op de zenuwen. Vooral dit laatste was voor vrouwen belangrijk, gezien hun zenuwzwakke natuur. Allebé kreeg erkenning door diverse damesgymnastiekverenigingen die zich naar hem noemden.

Wordt vervolgd

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 36

38STE THOMAS ORIËNTATIEDAG

‘SPORTGERICHT BEWEGINGSONDERWIJ
HOE VERLOOPT DE SAMENWERKING TU

Het bestuur van Thomas van Aquino, de katholieke groepering binnen de KVLO, nodigt u uit deel te nemen aan de 38ste Oriëntatiedag die gehouden zal worden in Tilburg.

Vrijdag 16 december 2005
in en om Fontys Sporthogeschool
Goirleseweg 46 te Tilburg
Telefoon: 087 787 0199

PROGRAMMA

Traditiegetrouw zal het thema worden ingeleid tijdens een plenaire zitting.
Daarna zullen deelaspecten aandacht krijgen in workshops.
Bovendien bieden de workshops u de mogelijkheid zich nader te oriënteren op vernieuwingen en ontwikkelingen binnen het vakgebied.
Daartoe kunt u ook de stands bezoeken van firma’s die in de stadssporthal hun producten presenteren.

PLENAIR

09.45 uur	Opening door drs. G.J.M. Doorenbosch, voorzitter van Thomas van Aquino. Hij zal het thema inleiden.
10.00 uur	Stellingen, statements en standpunten. Henk Gemser en Harry Stegeman gaan onder leiding van Pieter Matthijsse in debat over het thema.

WORKSHOPS

Tussen 11.00 en 16.45 kan aan vier workshops worden deelgenomen. Daartoe kan een keuze worden gemaakt uit het onderstaande aanbod. Deze keuze kan worden gemaakt aan de hand van de gegevens in het programmaboekje dat u krijgt toegezonden wanneer u zich heeft ingeschreven. In dit programmaboekje vindt u uitvoerige achtergrondinformatie over de opzet en de inhoud van de verschillende workshops.

Workshop 1
‘SOK; om geld in te steken of om gaten te stoppen’
Door Maarten Massink (SG. de Meergronden)

Workshop 2
‘De leraar LO; klaar om aan de slag te gaan in de BOS-driehoek’
Door NOC*NSF/KVLO

Workshop 3
‘Sportontwikkeling/bewegingsontwikkeling; de ALO’s en hun schuivende panelen’
Door de vijf ALO-opleidingen

Workshop 4
‘Sportoriëntatie voor achterstandsjongeren’
Door R. Mombarg/K. Molenaar

Workshop 5
‘De OSB, een sportactieve school in beweging’
Door Gilbert Breuer/Kees van der Dussen (OSB de Bijlmer)

Workshop 6
‘Sport op Maat’
Door Bert Cleij/Maurice Vrolijks (ROC-Nijmegen)

Workshop 7
‘SOK in de nieuwe onderbouw’
Door Ger van Mossel

Workshop 8
‘Run and gun”; fastbreakoefeningen zijn fun’
Door Ben Ponsioen (NBB)

Workshop 9
‘Handbal, meer dan een spelletje’
Door Nicolien de Wit (NHV)

Workshop 10
‘Speel, van geheel naar deel’
Door Joost van Geel/Bart Neutkens

Workshop 11
‘Korfbal en onderwijs: samen spelen, samen werken’
Door Rob Lof (KNKV)

Workshop 12
‘Circus; draaiend houden van circusmaterialen; een uitbreiding van een bewegingsthema’
Door Anne Kuipers

Workshop 13
‘Jongens: Intenties, Emoties en Acties’
De relatie tussen willen, voelen, doen en bewegen
Door Jan Kallenbach

Workshop 14
‘Kraak de code’, spelen met de principes van bewegen en muziek’
Door Anneke Janssen



FOTO: JOD DR006

ERWIJS; KANS OF BEDREIGING'.
NG TUSSEN SPORT EN LO?

AFSLUITENDE DEMONSTRATIE

De dag zal na de laatste workshopronde om *17.00 uur* worden afgesloten met een demonstratie.

KOSTEN

De kosten voor deelname (inclusief lunch) bedragen:
€ 80,- voor leden van de KVLO
€ 110,- voor niet-leden van de KVLO
€ 25,- voor studenten ALO/Pabo/bewegingswetenschappen.

Invulling eerdere editie Thomas Oriëntatiedag



FOTO: JOD DRO06

WIJZE VAN INSCHRIJVEN

Er kan worden ingeschreven door het verschuldigde bedrag over te maken op: *girorekening 11 68 053 t.n.v. penningmeester Thomas van Aquino, Den Elding 95, 5421 MC Gemert, o.v.v. uw naam, volledig adres en Thomas van Aquino.*

Wanneer betaling via de school/instelling loopt, de namen en adressen van iedere deelnemer vermelden. Mocht hiervoor op de betaalkaart niet voldoende ruimte zijn, dan graag de namen en adressen in een aparte brief opsturen naar de penningmeester van Thomas van Aquino.

Inschrijving geschiedt op volgorde van ontvangst van de deelnemersbijdrage.

Het maximaal aantal deelnemers bedraagt *450*.

Uw betaling moet voor *18 november a.s.* bij de penningmeester binnen zijn.

PROGRAMMABOEKJE MET MEER INFORMATIE

Na ontvangst van de deelnemersbijdrage ontvangt u het programmaboekje met meer gedetailleerde informatie over de verschillende workshops en een inschrijfformulier om uw keuze voor de vier workshops kenbaar te maken.

OPMERKING

Wij stellen het op prijs als u na afloop van de Oriëntatiedag het evaluatieformulier inlevert op de plaatsen die hiervoor worden aangegeven. Wij belonen uw moeite met een kleine attentie als herinnering aan deze dag. Aan het einde van de dag kunt u een deelnemerscertificaat als bewijs van deelname aan deze scholingsactiviteit in ontvangst nemen op de plaatsen waar ook de evaluatieformulieren worden ingeleverd.

Voor informatie over het programma:
Gé Doorenbosch: 049 751 7155

Voor informatie over het inschrijven:
Rien van Oijen: 049 236 4178



DOOR BAUKJE ZANDSTRA

Wintervergadering

De 143e Wintervergadering zal gehouden worden op zaterdag 10 december in het Jaarbeurs Congrescentrum te Utrecht.

Het dagprogramma is als volgt.
09.30 uur Ontvangst.
10.00 uur Huishoudelijke vergadering deel I.
12.30 uur Lunch.
14.00 uur Huishoudelijke vergadering deel II.
16.00 uur Drankje, hapje.

Voorlopige agenda
1 Opening door voorzitter Van Driel.
2 Mededelingen.
3 Notulen Voorjaarsvergadering d.d. 20 mei 2005 (LO 8 pag. 18 e.v.).
4 Begroting 2005.
a de begroting 2005 ligt ter inzage bij de afdelingsbesturen.
b het hoofdbestuur stelt voor de huidige contributiebedragen te continueren.
5 Verkiezing HB.
a Het hoofdbestuur stelt voor dhr. Ton van Rijn te benoemen in het hoofdbestuur. Er zijn geen andere kandidaten gesteld.
b Het hoofdbestuur stelt voor mw. Yvonne Sanders te benoemen in de kwaliteitszetel Thomas. Tot 3 december kan bezwaar worden aangetekend.
c In 2005 treden statutair af de heer G.W. Klein Lankhorst, de heer O.E.P. Erken, mevrouw M.G. van Bussel-Schippers. Er zijn geen tegenkandidaten gesteld.
6 GO-zaken.
7 Rondvraag.
Schriftelijke vragen zullen eerst worden behandeld.
8 Evaluatie actie GYM MOET.
9 Bespreekpunten
a mplementatie alliantie: 'school en sport samen sterker'.
b Reglement regionalisatie.
c KVLO visie op bewegingsonderwijs, sport en gezondheid.
d De duaal werkende vakleerkracht in het PO.
10 Sluiting.

Voordracht kwaliteitszetel Thomas

Het bestuur van de katholieke groepering Thomas van Aquino draagt Yvonne Sanders voor in de tweede Thomas kwaliteitszetel. Haar CV staat u op pagina 39 van dit blad. Het hoofdbestuur is zeer verheugd dat de vacature weer vervuld kan worden en ondersteunt de voordracht.
Afdelingen kunnen tot 3 december bezwaar aantekenen volgens artikel.15 lid b van de statuten. Indien geen bezwaar wordt ingediend zal benoeming plaatsvinden tijdens de Wintervergadering d.d.10 december 2005.

Project regionalisatie

De ingangsdatum van het project regionalisatie is in verband met de actie GYM MOET een half jaar opgeschoven. Dit betekent dat de werving sprocedure voor regiocoördinatoren begin 2006 zal starten en het project m.i.v. het cursusjaar 2006-2007 daadwerkelijk kan aanvangen.

Agendering wetswijziging WVO

De wetswijziging WVO (schrappen urenplicht LO) staat nog niet geagendeerd voor behandeling in de Tweede Kamer.

Persaandacht GYM MOET

De actie GYM MOET heeft tot nu toe behoorlijk wat persaandacht gekregen. Er is vooral veel aandacht geweest in de schrijvende pers en op de (lokale) radio. Dagelijks druppelen nog persartikelen binnen, ook van lokale acties op scholen. Het hoofdbestuur is bezig een overzicht te maken van alle acties en van alle persaandacht. Voor een volledig overzicht van de lokale acties/acties op scholen verzoek ik u - als u dat nog niet gedaan hebt - uw actie alsnog te melden via *www.gymmoet.nl* (knop actiedag) en eventuele persartikelen op te sturen en radio of tv uitzendingen te melden.

KVLO verzekering

De collectieve WA-verzekering, de ongevallenverzekering en het ziektekostencontract van de KVLO zijn overgegaan van Lancyr kantoor FAC (financieel advies centrum) naar Lancyr kantoor Elswout te Haarlem. Onze contactpersoon dhr. W. Broertjes (tel.: 023 751 0015) is dezelfde gebleven.
Leden die privé schadeverzekeringen hebben afgesloten bij Lancyr kantoor FAC kunnen binnenkort kiezen of zij daarvoor ook een overstap naar Elswout maken. In LO 13 zal hierover meer informatie gegeven worden.

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 39

CURRICULUM VITAE VAN YVONNE SANDERS

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Naam	Yvonne Sanders-van Arendonk
Adres	Korenmolen 58
Postcode	6003 BG Weert
Telefoon	049 554 3904
Burg. Staat	gehuwd, 3 kinderen
Geb. datum	2 juli 1960

OPLEIDINGEN

1998 - 1999	Cursus fijne motoriektraining, cursus zelfverdediging voor meisjes
1996 - 1997	Motorisch Remedial Teaching Hogeschool Utrecht
1992 - 1993	Vakbekwaamheid voor het reisbureau bedrijf: SEPR.
1991 - 1992	Verkorte opleiding: Leraar toerisme en toeristische geografie, Hogeschool Gelderland
1983 - 1987	Psychomotorische therapie en bewegingsagogiek te Amsterdam
1982 - 1983	Sportmassage NSF, tennislicentie KNLTB
1978 - 1982	Katholieke Academie voor Lichamelijke opvoeding

LOOPBAAN

2003 - heden	Docent Fontys Sporthogeschool. Taken: het mede vorm geven aan de opleiding Speciaal Bewegingonderwijs, het coördineren van de stages en verzorgen van lessen Bewegingsagogische wetenschappen, MRT en PMT en kampen.
1998 - 2001	Docent op Pabo te Roermond: Taken: het verzorgen van de lessen bewegingsonderwijs binnen de deeltijdopleiding
2000 - 2004	Docent Sport en Bewegen te Tilburg. Taken: het vormgeven van de opleiding Bewegings-agogiek en het verzorgen van lessen binnen deze afdeling
1996 - 2000	Docent speciaal onderwijs 'het Palet' in Weert. Taken: verzorgen van bewegingsonderwijs en opzetten van MRT.
1991 - 1996	Vervangingen op scholen voor het voortgezet onderwijs in Limburg
1989 - 1991	Docent MEAO 'Drakensteijn' te Weert
1986 - 1987	Trainingscoördinator hockeyclub T.M.H.C. te Tilburg
1986 - 1996	Docent op het Lager Beroepsonderwijs 'Regina Mundi' te Etten-leur
1985 - 1986	Docent op de Katholieke Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Tilburg
1982 - 1985	Vervangingen in het voortgezet onderwijs



MAATSCHAPPELIJKE FUNCTIES

2001 - 2004	Verzorgen van voorlichting leerlingvolgsysteem binnen onderwijsbegeleidingsdiensten
2003 - heden	Ouderraad Bisschoppelijk College Weert
1997 - 1999	Activiteitencommissie Montessorischool Weert
1993 - heden	Bestuur Thomas van Aquino. Taken: onder andere inhoudelijk vormgeven van Thomas Oriëntatiedag en coördineren van Jazzdansdagen
1987 - 1993	Afdelingsbestuur afdeling West Brabant KVLO
1986 - 1987	Bestuur Thomas van Aquino

BEREIDVERKLARING

Ondergetekende Yvonne Sanders is bereid bij verkiezing het hoofdbestuurslidmaatschap te aanvaarden.



Stiller Sporten...? Het kan!

- ***Gehoorverlies***
- ***Oorsuizen***
- ***Hoofdpijn***
- ***Vermoeidheid***
- ***Stemproblemen***

zijn het gevolg van lawaai en nagalm in de sportzaal waar u les geeft!





Vraag ons om een vrijblijvend advies, geluidsmetingen en/of een oplossingsvoorstel.

Want uw gehoor moet nog een tijd mee!

Sportzalen met akoestische plafond- en wandpanelen van Ecophon

Ecophon

Acour Lawaaibestrijding b.v.

Initiatiefnemer van **www.Stille-Sportzaal.nl**

Biezeveld 3
5531 BX Bladel
Tel.: 0497 - 387 005
Fax: 0497 - 387 528
info@acour.com
www.acour.com

TRENOMAT SCHEIDINGSWANDEN



De nieuwste generatie zaalscheidingen

Trenomat Acoustic ®

- Geluidsreductie **en** geluidsabsorptie in **alle** zaal delen door **nieuw** akoestisch wandmateriaal!
- Ook voor renovatie en verbeteren van de akoestiek in bestaande accommodaties!

TRENOMAT
DE GRAAF EN VAN STIJN BV

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

ACTIE NIEUW bij SIDIJK

Heeft u iets te vieren ...?
Jubileum, Sportdag of Slotfeest







Wij hebben voor u de materialen
SUPERCOOL ... Click & Go !



AIRFUN



Huur nu onze
AIRFUN AANHANGER
met VIER artikelen
voor slechts € 250
CLICK & GO

Springkussen of Klimwand
Tumblingbaan of Airvlak
Flikflakker of Creaqbus
Bobslee of Doelschietwand
Bel voor info: 0348-444879
of bel SIDIJK: 0566-625700



Sidijk

ZWERFSPORT OUTDOOR

LET OP: Voor al uw sportieve werkweken

Nederland
Kotterbos

België
Ardennen

Duitsland
Eifel

Frankrijk
Ardennen
Alpen
Verdon
Ardèche

Italië
Dolomieten
Gardameer

Slovenië
Bled

Back to nature
Ervaar de stilte van de natuur vanaf ons tentenkamp in de Franse Ardennen en Duitse Eifel. Eerlijke outdoor activiteiten als abseilen, kanovaren, vlottenbouwen, tokkelen, bivak en volop kampvuur bouwen: perfecte samenwerkingsvormen!

Luxe survival, 2e fase en cultuur
Het grootste aanbod van groepshuizen en bungalowparken bieden wij in Belgische Ardennen. Locaties in het Ourthe- en Amblèvedal. Tal van mogelijkheden voor culturele excursies.

Outdoor Xtreme
De outdoor activiteiten in puurste zin van het woord beleven de leerlingen in Italiaanse Dolomieten en Franse Alpen: canyoning, raften, via ferrata, hydrospeed, tubing en kayak.

Samenwerken – Bewegen - Samen leren – Natuur ervaren – Beleven - Grensverleggend

www.zwerfsport.nl ~ info@zwerfsport.nl ~ Tel 023-5628370 Fax 023-5652986

LO 12 nieuw 12-10-2005 15:18 Pagina 41