

LIChAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LIChAMELIJKE OPVOEDING

Topic: Bewegen in relatie tot beroepsopleidingen

Jaargang 93

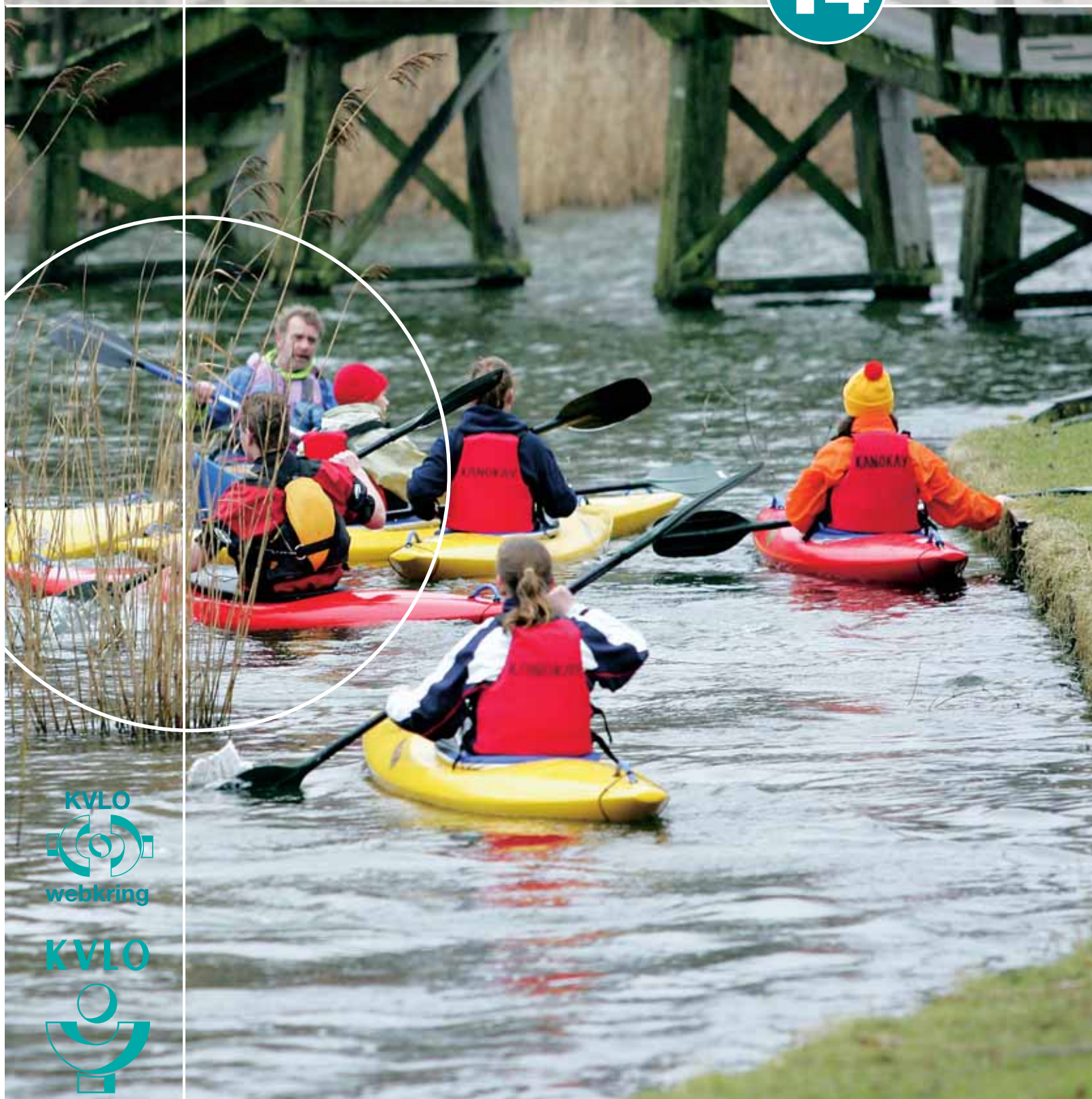
Dubbelinterview met Terpstra en Vliegenthart

9 december 2005

Praktijkplan voor 2006

L02 groeit

14



KVLO
webkring

KVLO

www.kvlo.nl

Science, géén fiction

Professionele coaching- en analysesoftware en de bijbehorende hardware.



Video in de les, Video in mijn les?
 Kost mij dat niet te veel tijd? Kunnen leerlingen zelfstandig met video werken?
 Hoe oud moet je zijn voor effectieve video feedback? Waarom zou ik dat in mijn
 lessen doen? Kan ik ook voorbeelden afspelen? Mijn school kan dat nooit betalen!
 Kan ik plaatjes en tekeningen over de video heen leggen? Hoef ik nooit meer een
 tape heen en weer te spoelen? Kan ik elk moment van de les achteraf vastleggen?

Kan ik gelijktijdig opnames maken en afspelen???
 Dus ik kan met één leerling kijken terwijl de anderen door oefenen en opgenomen
 worden...en dát zie ik dan ook? Altijd? Dat geloof ik niet.

siliconCOACH timeWARP 2

Dat is misschien wel handig

Neem contact op.

Distributie Nederland, België en Duitsland: Visualcoach, Karolusgelden 20, 2353TA Leiderdorp
 servicelijn: +316 41767989, info@visualcoach.nl, www.visualcoach.nl



WWW.VISUALCOACH.NL

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, kano-varen, vlottenbouwen, tokkelen, bivak en volop kampvuur bouwen: perfecte samenwerkingsvormen!

Luxe survival, 2^e 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

ACTIE NIEUW bij SIDIJK

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



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



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





INHOUD

21

PRAKTIJK

22

SCHERMEN IN HET VO (3)

Maarten Massink

25

JUDO IS MEER DAN EEN STOEISPELLETJE VOOR JONGE KINDEREN

Ziggy Tabacznik

25

KANTTEKENINGEN BIJ 'JUDO IS MEER DAN EEN STOEISPELLETJE'

Ziggy Tabacznik en Maarten Massink

6

TOPIC BEWEGEN IN RELATIE TOT BEROEPSOPLEIDINGEN

Bewegen staat weer op de kaart zoals dat heet. Geldt dat ook voor het mbo? Het platform bewegen sport is in ieder geval een officieel platform van de Bve-raad geworden. Daarnaast wordt in de alliantie van OCW, VWS en NOC*NSF een grote rol aan het mbo toegedicht. Tot slot mag ook nog vermeld worden dat die belangrijke rol ook in de sportnota wordt gemeld. Het in samenwerking met de SLO ontwikkelde referentiedocument moet de opleidingen helpen een goed programma voor bewegen en sport te ontwikkelen.

16

MEERVOUDIG BEWEGINGSBEKWAAM IN BEROEP EN SAMENLEVING

Bert Boetes en Berend Brouwer

BEWEGEN EN SPORT VERDIENEN EEN VASTE PLAATS IN HET MBO

Ruud Sneller

19

PRAKTIJKARTIKEL VAN 2001 TOT NU NADER BEKEKEN

Sinds we een nieuwe praktijkredacteur hebben, kunnen we weer meer structuur geven aan de invulling van ons praktijkkatern. Daar is de redactie heel blij mee. Het plan van aanpak.

Maarten Massink



32

VECHTSPOORT MAAKT JONGEN WEL/NIET AGRESSIEF

Enige tijd geleden ontstond er opschudding over een Noors onderzoek waarin bewezen zou zijn dat door vechtsport jongens agressiever zijn dan niet-vechtsporters. Nadere analyse leerde dat de conclusies niet helemaal correct waren.

Jan Sleijffer



36

LO2 GROEIT

Het leek er even op dat LO2 een plek zou veroveren in het profiel Natuur en Gezondheid. Dit ging helaas niet door. Dat betekent niet dat LO2 niet populair meer zou zijn; het aantal scholen groeit gestaag. De KVLO wil graag weten of de aangelegde lijst nog wel klopt. Reageren dus.

Guus Klein Lankhorst



RUBRIEKEN

Eerste pagina 5 Afdelingen/Agenda 37 Aan de bak in het vak 41 Laatste pagina 46

EN VERDER

Veilig schaatsen op natuurijs / Theo Heuzen 29 Het effect van de lessen duursport op de rustpols van eerstejaars SM&O-studenten / Martin Breedijk 30 Wereld Gymnastrada / Pieter Matthijse 38 Parttime werken, fulltime salaris / Loyalis 39 De vrijblijvendheid voorbij, interview met Jacco Eltingh 40 Stichting ISOP is een kans / Maaïke Troussel 42



Mijn beweegreden: kostenbeheersing

Iedereen die verantwoordelijk is voor sport- en speeltoestellen wil grip houden op de kosten. En wie daarbij niets aan het toeval wil overlaten vertrouwt op Nijha.



Want naast de zekerheid van duurzame sport- en speeltoestellen geven wij handreikingen om budgettair te kunnen sturen en onnodige financiële risico's te vermijden. Tel daar onze onderhoudsarme materialen en levensduur verlengende technieken bij op en de conclusie is duidelijk: als het om kostenbeheersing gaat weten wij wat er speelt. Wat is uw beweegreden om voor Nijha te kiezen? Nijha. Voor sporttoestellen, speeltoestellen en spel materiaal. Postbus 3, 7240 AA Lochem, tel. (0573) 28 85 55, fax (0573) 25 45 54, info@nijha.nl, www.nijha.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

AVERO | **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](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.!



Louis Bouwmeester: Sportiefste Basisschool van Nederland

EERSTE PAGINA

DOOR GERT VAN DRIEL

In een sprookjesachtig besneeuwd landschap, op de Generaal-Majoor Kootkazerne te Stroe, is op 25 november jl. voor het eerst de verkiezing van de sportiefste basisschool van Nederland gehouden. Een verkiezing onder bizarre omstandigheden die de deelnemers niet snel zullen vergeten. Door de slechte situatie op de wegen was de laatste deelnemende school pas anderhalf uur na de geplande start binnen. Aan het eind van de dag bleek een aantal deelnemers niet meer naar huis te kunnen. Gelukkig konden ze op de kazerne blijven slapen. Voor de organisatoren waren het geen gemakkelijke omstandigheden. Het programma moest voortdurend worden aangepast. Jammer was ook dat staatssecretaris mevrouw Ross, die de prijzen zou uitreiken, Stroe niet kon bereiken. Door een goede samenwerking tussen de organisatoren van de verkiezing, NOC*NSF en KVLO, en de mensen van de Landmacht werd het voor de aanwezige leerlingen en personeelsleden van de scholen toch een feestelijke en prachtige dag. Voor de KVLO wordt de verkiezing georganiseerd door de afdeling Schoolsport.

Voor deze eerste verkiezing in het basisonderwijs hadden zich zes kandidaten genomineerd. De kandidaten kwamen uit alle hoeken van het land, te weten: Harderwijk, Apeldoorn, Nijmegen, Oosterhuizen, Amsterdam en Delft.

Wat daarbij opvalt is dat het gaat om zowel een klein buurtschap, middelgrote plaatsen en grote steden. Kennelijk doet de schaal er niet toe als het gaat om bewegingskwaliteit op de basisschool.

Om zich te kunnen nomineren moeten scholen via een aanmeldingsformulier voldoen aan een aantal kwaliteitscriteria (zie hiervoor ook de website www.schoolensport.nl).

De belangrijkste van deze criteria zijn:

- Heeft de school voldoende (in tijd) en goed (in kwaliteit) aanbod van bewegingsonderwijs en wordt het vak gegeven door een vak-leerkracht en/of goed opgeleide groepsleerkrachten?
- Zijn er buiten de lessen bewegingsonderwijs in pauzes of na schooltijd nog andere mogelijkheden om te sporten of te bewegen?
- Wordt er voor het brede aanbod samengewerkt met sportverenigingen of andere aanbieders van bewegingsactiviteiten?
- Is er op school aandacht voor de vorderingen van leerlingen en wordt er extra aandacht besteed aan leerlingen die achterblijven in hun ontwikkeling?
- Zijn er voldoende middelen om gymzaal en speelvoorzieningen rond de school op een moderne en uitnodigende manier in te richten?

Naast deze vakinhoudelijke criteria is het van groot belang dat het geheel van plannen en ideeën draagvlak heeft binnen de school bij ouders, leerkrachten en management.

Op de dag van de verkiezing komen de genomineerde scholen met één klas en met de directeur en de vakspecialist voor bewegen bij elkaar. De scholen kunnen zich daar presenteren op een podium en vervolgens krijgen de leerlingen een sportdag aangeboden en ondervraagt een deskundige jury het team naar aanleiding van het ingediende plan. De presentaties met leerlingen zijn een waar feest. Bij de ondervraging door de jury blijkt dat succes vraagt om een goed inhoudelijk plan waaraan op een structurele manier door meerdere partijen kan worden gewerkt.

In alle gevallen gaat het niet om snelle successen, maar om lange adem en duurzaamheid. Ook structurele ondersteuning vanuit de gemeente is voor scholen in het basisonderwijs van essentieel belang.

Na deze eerste verkiezing willen wij de OBS Louis Bouwmeester uit Amsterdam feliciteren met de behaalde award en de geldprijs van 5000 euro. Via de *Lichamelijke Opvoeding* zullen de plannen van alle scholen ruim worden verspreid. Met natuurlijk als doel dat zij ruim navolging zullen vinden en er bij de volgende verkiezing, over twee jaar, veel meer scholen mee zullen doen.

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 2006:** 20 jan., 10 feb., 10 maart, 31 maart, 28 april, 19 mei, 16 juni, 7 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: Zinzendorfflaan 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

BEWEGEN IN RELATIE TOT BEROEPSOPLEIDINGEN

REFERENTIEDOCUMENT IN HET MIDDELBAAR BEROEPSONDERWIJS

MEERVOUDIG BEWEGINGSBEKWAAM IN

**Dat is de titel van het referentiedocument bewegen en sport in het middelbaar beroepsonderwijs dat aan-
knopingspunten biedt voor het invullen van een gevarieerd programma voor bewegen en sport in alle be-
roepsopleidingen. Om de docenten en managers in de scholen te helpen met het invullen van opleidingspro-
gramma's rond bewegen en sport is in 2004 in samenwerking met de SLO een zogenaamd referentiedocu-
ment ontwikkeld. In dit artikel wordt aandacht besteed aan de inhoud hiervan.**

Door: Bert Boetes en Berend Brouwer

Toen in 1996 de Wet Educatie en Beroepsonderwijs werd ingevoerd, is de verantwoordelijkheid voor het curriculum aan de scholen gegeven. Dat heeft ertoe geleid dat veel scholen voor mbo hebben besloten om bewegen te schrappen uit de opleidingsprogramma's met als reden: het staat niet in de eindtermen van een opleiding, dus hoeven we het niet meer aan te bieden.

Sinds 1997 is geprobeerd bewegen weer een plek te geven in het verplichte deel van de kwalificatiestructuur. Dat is niet gelukt, ondanks brede steun van de politiek, het ministerie van onderwijs en maatschappelijke organisaties. Beslissingen in het middelbaar beroepsonderwijs worden immers genomen door bedrijfsleven en scholen samen!

Gelukkig is er een kentering waarneembaar: de alliantie van het ministerie van OCW en NOC*NSF (en VWS) geeft ruim aandacht aan het mbo, de sportnota van VWS dicht aan het onderwijs een belangrijke rol toe in het kader van bewegingsopvoeding (met name ook het mbo) en de Bve Raad wil de scholen vragen hun verantwoordelijkheid te nemen met betrekking tot bewegen als onderdeel van opleidingsprogramma's (zie ook interview met Margo Vliegthart elders in dit nummer).

Het platform bewegen en sport speelt hierin een cruciale rol en is sinds augustus jl. een officieel platform binnen de Bve Raad geworden.

REFERENTIEDOCUMENT

Het referentiedocument biedt materiaal om te bepalen of in de beroepscompetentieprofielen (algemene en specifieke beroepscompetenties) in voldoende mate het aspect bewegen aan de orde komt en om, waar dit al het geval is, hier nadere uitwerking aan te geven.

In algemene zin zijn de genoemde competenties verbonden met belasting en belastbaarheid, ergonomische aspecten en gezondheid in de diverse beroepen (kappers die veel staan, verpleegkundigen die tillen, stratenmakers die een wissel trekken op hun rug en administratieve krachten die kampen met rsi-problemen).

Daarnaast gaan we ervan uit dat de doelen van de Bve verder reiken dan uitsluitend de 'kale' kwalificering van beroepsbeoefenaren. Ook in de Bve staat de hele persoon van de leerling centraal. Het gaat zowel om vakmanschap als om burgerschap. Wij proberen die twee aspecten ook met elkaar te verbinden.

In dit document wordt voortgebouwd op verworvenheden van de

projecten 'Aantrekkelijk Bewegen', 'Bve in Beweging' en 'Aantrekkelijk Bewegen 2'. In deze projecten heeft de vernieuwing en actualisering van het onderwijs in bewegen en sport in de roc's zich in de afgelopen jaren voltrokken. Veel docenten lichamelijke opvoeding hebben in hun lespraktijk al allerlei vernieuwingen doorgevoerd die vooruitlopen op datgene dat met de nieuwe kwalificatiestructuur wordt beoogd. In het 'Manifest Bewegen en Sport in het beroepsonderwijs' valt de publieksgerichte neerslag daarvan te lezen.

Wij zien verschillende mogelijkheden waarop bewegen en sport een waardevolle bijdrage kan leveren binnen de nieuwe - op competenties gerichte - kwalificatiestructuur voor de Bve. Het overkoepelende begrip kan aangeduid worden met *'meervoudige bekwaamheid met betrekking tot bewegen in beroep en samenleving'*. De diverse aspecten van die meervoudigheid werken we hieronder nu verder uit. Als ordeningscriterium hanteren we daarbij de verschillende clusters van competenties waaraan we een bijdrage willen leveren.

We nemen daarin ook mee dat in een aantal beroepen bewegen en het begeleiden van bewegingssituaties de kern van of een onderdeel van bepaalde beroepsgroepen vormen.

In een matrix wordt aangegeven welke competenties in de verschillende bewegingsdomeinen, gekoppeld worden aan respectievelijk *algemene beroepscompetenties, specifieke beroepscompetenties en leer- en burgerschapscompetenties*.

De competenties worden opgehangen aan de leergebieden:

Analyseren van bewegen, reflecteren op bewegen, kiezen voor bewegen, competent bewegen en regelen van bewegen.

Om een indruk te geven van hetgeen bedoeld wordt met de formulering van de competenties in de verschillende hokjes van de matrix worden de competenties hier nader uitgewerkt.

BEWEGEN EN GEZOND WERKEN

Voorkómen van werksituatiegerelateerde overbelasting

Hier gaat het om kunnen voorkomen van rugklachten, RSI, etc. die rechtstreeks het gevolg zijn van verkeerd werken (te lang, te eenzijdig, te zwaar). Hier zitten twee kanten aan:

- 1 Risico's in het werken kunnen inschatten: wat levert misschien problemen op (een scheve houding bij het werk, te lang in één houding werken)?

AM IN BEROEP EN SAMENLEVING

Deze afbeelding was te groot om in één keer te plaatsen en is daarom geknipt en heeft een letteraanduiding. Ook zijn de volgende tabellen niet in volgorde geplaatst.

Algemene beroepscompetenties			
	Bewegen & Gezond werken	Bewegen & Welzijn	Bewegen & Kerncompetenties
1 Analyseren van Bewegen	Signaleren van vermoeidheid en (risico's op) overbelasting en ongelukken Risico's van het werk kunnen inschatten (fysiek, psychisch en sociaal) Risico's van bewegingsactiviteiten (in de vrije tijd?) met betrekking tot het werk kunnen inschatten.	De betekenis van bewegen kunnen aangeven voor het verhogen van de algemene belastbaarheid en daarmee het algemeen welbevinden Relatie tussen bewegen en andere gezondheidsbevorderende factoren in beeld hebben Analyse van bewegingsactiviteiten en sport met betrekking tot de mate waarin deze welzijn bevorderen en de mate waarin er sprake is van risico's op blessures	Herkennen van kerncompetenties in bewegen en sport in relatie tot het beroepsveld en tot burgerschap
2. Reflecteren op Bewegen	Eigen belastbaarheid of die van anderen kunnen inschatten met betrekking tot bewegen in de werksituatie Relatie tussen het eigen handelen in het werk en deelname aan bewegingsprogramma's kunnen aangeven Effectiviteit van inzet van technieken of hulpmiddelen beoordelen	Eigen wensen en motieven met betrekking tot bewegen in relatie tot welzijn in kaart brengen Eigen fitheid testen en beoordelen Waarde van bewegingsaanbod voor eigen welzijn kunnen beoordelen NB. Niveau 4: ook voor anderen	Reflectie op eigen capaciteiten (m.b.t. bewegen en sport) en op eigen kerncompetenties (in relatie tot het beroepsveld en tot burgerschap) (teamwork, communicatie, leiding geven en ontvangen, etc.)

Afbeelding 1A Competentiematrix meervoudige bewegingsbekwaamheid

2 Risico's in het werk vermijden: hoe voorkom ik dat die potentiële problemen reëel worden (regelmatig van taken wisselen, op een skippybal zitten).

Iedere beroepsbeoefenaar zou de principes moeten kennen en een houding moeten ontwikkelen van alert zijn op gezondheidsrisico's in het werk, procedures kunnen hanteren om om te gaan met die risico's, hulpinstanties kunnen benutten, etc. Voor elk beroep ligt dat natuurlijk anders, maar omdat het principe van één baan voor het leven al lang niet meer geldt komen werknemers dat probleem telkens weer tegen en elke keer in een andere gedaante. Het gaat ook niet aan om dit probleem alleen toegespitst op die ene stage- of werkplek te benaderen. Risico's van overbelasting moeten een breder thema vormen en de competentie om met die risico's goed om te gaan moet zo breed zijn dat de specifieke werkcontext er niet meer toe doet. Op een stageplek kan dit probleem bij wijze van voorbeeld heel goed eens nader verkend worden door de lerende. Maar vanuit die

ervaring moet daarna nog transfer plaatsvinden naar een bredere toepasbaarheid.

Verhogen van direct werksituatiegerelateerde belastbaarheid

Eén van de manieren om het risico op overbelasting te verkleinen is om de belastbaarheid voor dat werk te vergroten. Soms ontstaat die grotere belastbaarheid na een tijdje werken vanzelf. Maar juist in die aanloopperiode is er ook een aanzienlijk risico, juist omdat de belastbaarheid nog niet optimaal is. En later neemt het risico weer toe als de fysieke voorwaarden terug beginnen te lopen. Of veranderen de risico's bij het switchen van baan. In alle gevallen is het zeker verstandig om de eigen belastbaarheid in relatie tot het werk goed in de gaten te hebben en waar nodig op peil te brengen. Dan hebben we het bijvoorbeeld over specifieke vormen van fitnessstraining. In feite gaat het om het kunnen plannen, uitvoeren en evalueren van specifieke fitnessprogramma's (of ze nu thuis, op het werk of in het fitnesscentrum

	Leer- en burgerschapscompetenties		Specifieke beroepscompetenties
	Bewegen & Burgerschap	Bewegen & Leren	Bewegen & Beroep
1 Analyseren van Bewegen	Plaats en organisatie van bewegen en sport in samenleving kunnen aangeven Aard van een aanbod aan bewegingsactiviteiten kunnen onderscheiden naar diverse kenmerken Wijze van deelname van mensen aan bewegen en sport kunnen observeren Maatschappelijke en ethische aspecten van bewegen & sport kunnen benoemen. (waarden en normen)	Herkennen van diverse leerstrategieën voor het leren bewegen. Analyseren van het beroep op bewegingskenmerken en het leren van bewegingen	Analyseren van de vraag naar bewegings- en sportactiviteiten van de doelgroep Observeren van bewegingsgedrag van deelnemers
2. Reflecteren op Bewegen	Eigen sportvoorkeuren, sportmogelijkheden en –motieven in verband kunnen brengen met de diversiteit in sportaanbod (Eigen) deelname aan bewegings situaties kunnen observeren en beoordelen (Eigen) waarden en normen in bewegen en sport onderkennen	Beoordelen van de effectiviteit van diverse leerstrategieën voor het zelf leren bewegen met betrekking tot beroep en vrije tijd	Kunnen reflecteren op de eigen mogelijkheden en beperkingen met betrekking tot het uitvoeren en aanbieden van bewegingsactiviteiten

Afbeelding B1 Competentiematrix meervoudige bewegingsbekwaamheid

uitgevoerd worden), althans op gebruikersniveau. Het ontwerpen van zulke programma's is specialistenwerk. Het accent ligt dan ook op de attitude van het belang van zulke programma's inzien, je er voor in willen zetten, begrijpen van de principes van fitnessstraining (en dat kan alleen op basis van ervaring, door het gedaan te hebben dus), kunnen inschatten of een aangeboden programma zin heeft (in relatie tot jouw eigenschappen en het type werk dat je doet), wanneer een programma kwalitatief goed in elkaar zit, of het effect heeft bij jou. etc. Ook hier geldt dat het i.v.m. een levenslange employability beter is om het in de opleiding niet puur toe te spitsen op één specifiek beroep of één stagesituatie maar het te verbreden tot de principes en de attitude in meerdere contexten.

Voorbereiden op de rol van werkgever bij het bevorderen van gezond werknemerschap

Speciaal voor de opleidingen op niveau 4 zou het de moeite waard zijn om het probleem van vermijden van overbelasting en vergroten van belastbaarheid ook vanuit het perspectief van de werkgever te bekijken. Tenslotte worden deze leerlingen voorbereid op leidinggevende functies.

Hoe ga je om met werknemers als je wilt dat ze gezond blijven werken? Daar komen dan ook bedrijfseconomische kwesties om de hoek kijken. Waarvoor ben je als werkgever verantwoordelijk en hoe ga je daar het beste mee om? Wat kun je zelf doen, wat kun je de

werknemers laten doen en hoe bereik je dat en hoe en wanneer kun je specialisten inschakelen? Het gaat hier deels om iets wat je door middel van bewegingsactiviteiten kunt uitwerken, als bedrijfssport en gerichte fitnessactiviteiten. Deels gaat het direct om het arbeidsproces. Maar de betekenis van bewegen in dit perspectief moet in elk geval ergens een plek krijgen. We kunnen ons voorstellen dat dat bijvoorbeeld gebeurt in een keuzecursus in een laatste studiejaar.

BEWEGEN EN WELZIJN

Verhogen van de algemene belastbaarheid en welzijn

Als iemand in algemene zin zorgt voor zijn gezondheid / welbevinden dan heeft dat ook zijn weerslag op de algemene belastbaarheid in het werk. Bij welzijn gaat het om fysiek, sociaal en psychisch welbevinden. Specifiek in verband met bewegen en sport denken we hier aan in de eigen tijd op een verantwoorde en gezonde manier bewegen.

Daar zit een 'objectieve' kant aan: mensen zouden moeten voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (vijf maal per week minimaal een half uur matige inspanning). Het is onbetwist dat dat een gunstige invloed heeft op de fitheid (hart- en longfunctie, circulatie, gewichtsregulatie). Bij voorkeur zou dat moeten gebeuren op een manier waarop ook alle lichaamsdelen/grote spiergroepen worden aangesproken.

En er zit een subjectieve kant aan. Dan gaat het om de vraag door welke wijze van bewegen iemand zich 'goed voelt'. Dat hoeft niks te ma-

	Algemene beroepscompetenties		
	Bewegen & Gezond werken	Bewegen & Welzijn	Bewegen & Kerncompetenties
3. Kiezen voor Bewegen	Gericht kiezen uit een aanbod aan fitness- en andere bewegingsprogramma's die gerelateerd zijn aan de werkbelasting Kiezen voor deelname aan bedrijfssport Kiezen voor maatregelen die gezondheidsrisico's in de werksituatie beperken	Zodanig uit bewegingsaanbod kiezen dat het: - bijdraagt aan het eigen algemeen welzijn en niet risicovol is voor beroep - zorgt voor evenwicht tussen belasting en draagkracht - de algemene fitheid en belastbaarheid verbetert	Bepalen welke kerncompetenties (in relatie tot het beroepsveld en tot burgerschap) die middels bewegen en sport verworven, geoefend of verbeterd kunnen worden
4. Competent bewegen	Bewegingsactiviteiten voldoende beheersen om blessurerisico's te kunnen vermijden Deel kunnen nemen aan bewegingsprogramma's die risico's verminderen (fitheid en bedrijfs-sport) en de waarde daarvan ervaren	Voldoende beheersingsniveau van bewegen om blessurerisico's te kunnen vermijden Meegedaan hebben aan en mee kunnen doen aan een diversiteit aan bewegingsactiviteiten. Gezond en verstandig sporten	Kerncompetenties kunnen gebruiken in het handelen binnen bewegingssituaties in het werk
5. Regelen van Bewegen	Eigen deelname aan bewegingsprogramma's regelen (eventueel ook voor anderen) Bedrijfssport (mee) organiseren en stimuleren Risico's in het werk kunnen beperken onder meer door inzet van technieken en hulpmiddelen	Eigen bewegingsprogramma opstellen Eigen bewegingssituaties regelen met het oog op eigen voorkeuren. Maatregelen treffen bij bewegingsactiviteiten om blessurerisico's te vermijden Blessures adequaat (laten) behandelen Eigen fitheid kunnen testen.	Bewegingsactiviteiten zo kunnen inrichten dat de eigen kerncompetenties in relatie tot die van anderen goed tot hun recht komen

Afbeelding 1C Competentiematrix meervoudige bewegingsbekwaamheid

ken te hebben met de vraag of het wel vijf keer in de week een half uur is. Voor de één is dat één keer trainen en op zaterdag een wedstrijdje spelen gevolgd door samen een kaartje leggen en een biertje drinken. Voor de ander is dat twee keer per week in de sportschool eens flink op de bokszak beuken of een ochtend in de week voor het werk een balletje slaan met vrienden. Hier is veel meer van belang dat ieder individueel die wijze van bewegen/sport vindt die past bij zijn of haar leefstijl, sportmotieven, financiële middelen, etc. Het is bekend dat wie een bevredigende wijze van sportdeelname heeft gevonden gemiddeld meer tevreden is met zijn leven en meer aankan, meer belastbaar is. Natuurlijk zitten daar veel meer (leefstijl-)aspecten aan, dus het zou (ook) een bredere competentie en een breder gericht deel van het onderwijsprogramma mogen zijn. Hier beperken we ons tot het benoemen van de rol van bewegen en sport in dat geheel. De aandacht voor bewegen en sport als welzijnsbevorderende factor komen we verderop opnieuw tegen in het kader van burgerschap.

Bewegen en kerncompetenties

In het kader van de herziening van de kwalificatiestructuur Bve wordt

op verschillende plaatsen gedacht over algemene of vakoverstijgende beroepscompetenties. Daarbij wordt gedacht aan competenties als 'leren samenwerken in een team, eigen werk voorbereiden, veilig en milieubewust werken'. Ook kan gedacht worden aan zaken als 'doorzettingsvermogen of flexibiliteit vergroten, leren improviseren', 'reflecteren op je eigen houding en gedrag', etc. In dit verband wordt soms ook over kerncompetenties gesproken. In eigenlijk elke opleiding kan in bewegingssituaties heel direct worden gewerkt aan het verwerven van zulke algemene competenties die in allerlei beroepen van belang worden geacht. Bewegingssituaties kunnen ook voor leerlingen een heel aantrekkelijk alternatief zijn om met deze competenties aan de slag te gaan. In bewegingssituaties komen de kwaliteiten van mensen heel direct naar voren. Je kunt je als persoon in bewegingssituaties niet verstoppen. Die context daagt je als het ware uit om met die algemene competenties aan de slag te gaan. Bovendien zijn de competenties waar we het hier over hebben niet alleen in de beroepscontext, maar in het hele bestaan van belang. Als een leerling aan deze competenties (en dus aan zichzelf) gaat werken draagt dat bij aan de ontwikkeling als beroepsbeoefenaar en als burger.

	Leer- en burgerschapscompetenties		Specifieke beroepscompetenties
	Bewegen & Burgerschap	Bewegen & Leren	Bewegen & Beroep
3. Kiezen voor Bewegen	Kunnen kiezen uit een aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten of het regelen daarvan, passend bij de persoonlijke en maatschappelijke betekenis van bewegen Een bijdrage leveren aan de samenleving (vrijwilligerswerk)	Kiezen van leerstrategieën voor het leren bewegen	Sport- en bewegingsactiviteiten die relevant zijn voor het beroep kunnen uitkiezen
4. Competent bewegen	Voldoen aan de Nederlandse beweegnorm Een aantal bewegingsactiviteiten in voldoende mate beheersen om aansluiting te kunnen vinden bij de bewegingscultuur In staat zijn deel te nemen en plezier te beleven aan bewegingsactiviteiten/sport (en het regelen daarvan) als vorm van zinvolle vrijetijdsbesteding	Op grond van eigen ervaring diverse leerstrategieën voor leren bewegen (motorisch leren) in enige mate beheersen (oefenen, imiteren, foutenanalyse)	Beroepsrelevante sport- en bewegingsactiviteiten in voldoende mate beheersen
5. Regelen van Bewegen	Kunnen regelen van bewegingsactiviteiten in de rol van beweger, begeleider, organisator of jury Leidinggevende rollen vervullen Waarden en normen hanteren (in het bewegen) Formele en informele afspraken en regels hanteren Als opvoeder kunnen adviseren met betrekking tot en regelen van bewegen voor kinderen	Inzetten van diverse leerstrategieën voor het leren bewegen	In staat zijn bewegingsactiviteiten (doelgroep gericht) te organiseren, aan te bieden en te begeleiden Als opvoeder kunnen adviseren met betrekking tot en regelen van bewegen voor kinderen

Afbeelding 1D Competentiematrix meervoudige bewegingsbekwaamheid

Bewegen wordt dan ingezet als opleidingsmiddel. Het is niet mogelijk om in de kwalificatiestructuur op te nemen dat aan zulke competenties gewerkt moet worden middels bewegen. Het betreft hier de vrijheid van de scholen die slechts geprikkeld kan worden. Maar er zijn inmiddels al wel tal van voorbeelden die aangeven dat we hier een heel krachtig opleidingsmiddel in handen hebben.

Ook past deze optie goed binnen actuele opvattingen over leren. Leerlingen moeten flexibeler worden opgeleid, ze moeten breed inzetbaar zijn als beroepsbeoefenaar. Dat leidt er onherroepelijk toe dat vakoverstijgende kwaliteiten belangrijker worden dan specifieke vakkennis en -vaardigheden. De leerling moet zich vooral steeds weer nieuwe kennis en vaardigheden eigen kunnen maken. De aandacht verschuift dan van de leerstof naar het proces van leren, de leeromgeving en de manier waarop iemand daarmee omgaat. De grotere eigen verantwoordelijkheid van de leerling daarbij doet ook een groter beroep op de eigen persoonlijke kwaliteiten en eigenschappen van leerlingen om om

te gaan met moeilijkheden in het leerproces. Bij competentieleren gaat het juist om het vermogen om adequaat te kunnen handelen in een bepaalde context. De context zelf kan variëren, maar leren is een proces van actieve reconstructie van kennis en vaardigheden, bij voorkeur door doen en reflectie op dat doen. Competenties leer je niet uit een boekje. Bewegen biedt zo'n rijke context waarin competenties verworven kunnen worden via praktisch handelen en reflectie daarop.

Overzicht van kerncompetenties die in bewegingssituaties te ontwikkelen zijn

Dit overzicht is bedoeld om aan te geven aan welke kerncompetenties/persoonlijke kwaliteiten door middel van bewegen gewerkt kan worden. Dat kan zowel in de eigen opleiding als daarbuiten. Deze competenties kunnen ook in andere activiteiten dan bewegen worden verworven, maar wij zijn van oordeel dat goed gekozen en begeleide bewegingsactiviteiten een uitstekende opleidingscontext vormen.

Waar mogelijk formuleren we de competenties in termen die jongeren kunnen aanspreken.

Sociaal competent, sociale contacten
 Leren samenwerken doe je samen
 Bereid je voor op je rol als vrijwilliger
 Kwaliteit, daar zorg je zelf voor
 Normbewust handelen is de norm
 Met respect omgaan met verschillen
 Reflecteren slaat terug op je eigen gedrag
 Leiding kun je geven, nemen of overlaten aan anderen
 Verantwoordelijk, ben jij dat (mede)?
 Zelfstandig functionerend persoon gevraagd
 Improviseren met beperkte middelen
 Flexibel meegaan met de stroom en inspelen op het onverwachte
 Leren om een leven lang te leren
 (Zelf)discipline heb je overal nodig
 Goed kunnen plannen: een goed plan
 Overtuig(en)(d) (voor) jezelf en de ander
 Leer jezelf en anderen motiveren
 Kun je tegen kritiek en kun je die aan een ander geven?
 'Kan niet ligt op het kerkhof en wil niet ligt ernaast'
 Afmaken waar je aan begonnen bent (doorzettingsvermogen)
 Creatieve oplossingen voor morgen: geef jij ze?
 Initiatief nemen, kansen grijpen
 Empatisch vermogen: voel jij aan wat een ander beweegt?

Leer jezelf beter te leren (lerend vermogen)
 Laat eens zien wie je bent (jezelf presenteren)
 Komt de boodschap over? (presenteren)
 Het geheel is meer dan de som der delen (samenwerken)
 Probleem oplossend vermogen
 Ken jezelf, broeder of zuster (zelfinzicht)
 Kapitein aan je eigen roer (zelfsturing)

Ontwikkelen van leer- en burgerschapscompetenties

Naast alles wat we hiervoor gezegd hebben over de rol van bewegen en sport bij het opleiden tot beroepsbeoefenaar heeft het mbo ook nog een algemeen vormende opdracht: mensen redzaam maken in een complexe samenleving, ze voorbereiden op volwaardig burgerschap. Dat gaat verder dan iemand voorbereiden op werken. Het betekent naast werk ook aandacht voor democratisch burgerschap, op zelfstandig functioneren in je sociale omgeving en op wonen en recreëren. En ook daarvoor geldt: het is feitelijk onmogelijk om voor zulke situaties alle denkbare kennis, vaardigheden en attitudes aan te leren. Het is beter om ook op dit terrein te mikken op brede zelfredzaamheid en het vermogen om je aan te blijven passen aan veranderende omstandigheden: continue ontwikkeling. Dat betekent dat ook daar competenties aan de orde zijn.

Middel om te werken aan algemene (kern)competenties

Wat voor je werk geldt, geldt ook voor je sociale functioneren in het algemeen. In allerlei verbanden wordt een beroep gedaan op een groot deel van dezelfde competenties die van belang zijn als *algemene beroepscompetenties of persoonlijke kwaliteiten*: sociale compe-

tentie, empathisch vermogen, zelfstandigheid en medeverantwoordelijkheid kunnen nemen, etc. Op veel plaatsen in onze verhardende en geïndividualiseerde samenleving wordt hier een beroep op gedaan maar verwerven niet alle jongeren die competenties op een vanzelfsprekende manier. In die zin snijdt het mes bij het werken aan die competenties aan twee kanten. De bedoelde competenties zijn in een werkcontext van belang maar ook in andere contexten. En de opleiding kan de leerlingen er aan laten werken in specifieke arbeidscontexten, maar kan ook meerdere contexten benutten. Bijvoorbeeld bewegen. Bewegen in de context van vrije tijd is - zoals we al eerder be-toogden - uitstekend geschikt om aan zulke algemene competenties te werken. Algemene competenties komen onmiddellijk en direct aan het licht in bewegingssituaties, bewegen is een rijke en voor leerlingen erg aantrekkelijke onderwijscontext en het geeft leerlingen meer mogelijkheden om leren binnen en buiten de school met elkaar te verbinden.

BEWEGEN EN BURGERSCHAP

1 Bijdrage aan burgerschap in het economisch domein

Eén van de kerntaken in dit domein is, met het oog op het beroep: De werker draagt zorg voor de eigen gezondheid door via bewegingsactiviteiten zijn conditie op peil te houden en zo te werken aan optimaal bedrijfsrendement en preventie van ziekteverzuim.

2 Bijdrage aan burgerschap in het sociale domein

Het gaat hierbij om participatie in maatschappelijke relatie met anderen.

Meer specifiek gaat het in dit 'cluster' om voorbereiden op een *zinvolle vrijetijdsbesteding binnen het terrein van sport en bewegen*. Dat betekent een aantal dingen.

Afronden van het proces van sportoriëntatie en -keuze (sok)

In de eerste plaats gaat het dan om het vinden van een passende wijze van sportdeelname. Dat is op zich van groot belang, maar past ook binnen het vergroten van de algemene belastbaarheid. Ook hier snijdt het mes aan twee kanten. In het hele traject van de bijdrage die onderwijs levert aan de sportloopbaan van kinderen moet in het mbo de laatste fase worden afgerond van bewuste (her)oriëntatie en keuze. Deze leeftijdsfase leent zich bij uitstek voor zo'n bewuste keuze en geeft ook het verschil weer met wat in het vmbo al is gedaan. Daar wordt wel wat gedaan aan sportoriëntatie en -keuze, maar op die leeftijd worden keuzes veel meer door de gebondenheid aan de groep gedaan. Op de mbo-leeftijd speelt de ontwikkeling van de individuele identiteit - ook omdat er een duidelijk beroepsperspectief ontstaat - een veel grotere rol.

Sportproducent en kritisch consument

Daarnaast is het van groot belang dat leerlingen in toenemende mate leren *hun eigen sport 'te maken'*. Naarmate kinderen ouder worden ervaren zij (realiseren zij zich) soms veel duidelijker dat het bestaande sportaanbod niet goed aansluit bij hun behoeften. Een te sterk accent op training en competitie is voor een bepaalde groep wel interessant, maar niet voor iedereen. Voor de groep die dat niet meer zo boeiend vindt is er vaak geen georganiseerd alternatief. Zij zijn dan aangewez-zen op het zelf regelen van een manier van sport bedrijven die wel

aansluit op hun wensen. Het accent ligt dan vaak op sporten voor de gezelligheid. En ook dat moet in banen worden geleid, georganiseerd, er moeten afspraken zijn over teamindeling, regels, plaats en tijd van handeling, etc. Maar ook voor de groep die het wel zoekt in een georganiseerde wijze van sportbeoefening geldt dat het aanbod niet altijd de vraag dekt en dat het goed is als je daar zelf - als *positief kritisch bewegingsconsument* - invloed op kunt uitoefenen.

Een rol als sportkader

Naast de afrondende oriëntatie op de rol als sportdeelnemer wordt het op deze leeftijd ook interessant om de leerlingen zich duidelijker te laten oriënteren op een *rol als (vrijwillig) sportkader*. Zij hebben de leeftijd waarop het ongeveer mogelijk wordt om kadertaken en -functies te gaan vervullen. Daarbij denken we aan zaken als scheidsrechters, meehelpen sportactiviteiten te organiseren, te helpen in de kantine of bij onderhoud en verzorgen van accommodaties. Er zijn talloze taken die voor jongeren een interessante invulling van de vrije tijd kunnen inhouden. Op die manier kunnen zij ook de binding ervaren aan het sociale netwerk dat een vereniging is.

Maar ook hier snijdt het mes aan meerdere kanten. Het vervullen van zulke rollen is tegelijk een mogelijkheid om te werken aan algemene competenties (leiding geven en ontvangen, organiseren, samenwerken). En het biedt tegelijk een gelegenheid om te kijken welk soort functies - in eerste instantie binnen de sportcontext, maar van daar uit kun je ook verder kijken - de voorkeur hebben of waar je talenten liggen (help ik liever in de kantine of geef ik liever training?). Dat biedt in beide gevallen een aanvulling op de ontwikkeling als beroepsbeoefenaar.

3 Bijdrage aan burgerschap in het culturele domein

Sportieve activiteiten bieden bij uitstek kansen voor contacten tussen culturen. Culturele achtergronden, omgaan met regels, normen en waarden, ontmoeting en samen bezig zijn krijgen via de context van bewegen directe betekenis en kunnen vanuit het spelen (niet-werkelijkheid) vertaald worden naar de echte werkelijkheid (Huizinga). Deelnemers kunnen in het spelen met elkaar oefenen en experimenteren met de wijze waarop ze zich willen gedragen ten opzichte van anderen.

4 Bijdrage aan burgerschap in het politieke domein

Functioneren in (sport)organisaties en betrokken zijn bij het organiseren van allerhande activiteiten leert mensen te participeren in democratische processen, hanteren van regels en reglementen en omgaan met het niet naleven van regels.

Reeds in het overheidsbeleid neergelegd in de eerste sportnota van een overheid ooit (Sportnota '70) wordt de waarde van het betrokken zijn bij het organiseren van sportieve activiteiten en participeren in sportorganisaties bij uitstek waardevol geacht in het proces van politieke vorming en functioneren in een democratische samenleving.

Bewegen en leren

Bij leren gaat het ook om motorisch leren. Veel beroepen waarvoor in het mbo wordt opgeleid, vragen motorische vaardigheden.

De motorische ontwikkeling is de basis van de totale ontwikkeling. In de opvoeding leren kinderen vanuit bewegen de wereld om zich heen met al haar afspraken en conventies kennen. Zelfs de taalontwikkeling

en het rekenen heeft haar basis in bewegen.

Om optimaal motorische vaardigheden te kunnen leren is het van belang om principes van motorisch leren te ervaren, te analyseren en te kunnen toepassen. Samenwerking tussen de bewegingsspecialisten in de school en de docenten van de beroepsgerichte vakken waarin de specifieke motorische beroepsvaardigheden geleerd worden leidt tot optimale leerresultaten.

Daarnaast is het van belang dat leerlingen zich kunnen blijven ontwikkelen in hun bewegingsloopbaan. In dat kader zullen zij moeten leren om bewegen te blijven leren.

ONTWIKKELEN VAN SPECIFIEKE BEROEPSCOMPETENTIES

1 Bewegingsactiviteiten als direct beroepsgerichte competenties

Het gaat hier om zaken als 'een training kunnen voorbereiden, geven en evalueren', 'een sportinstuif kunnen organiseren', 'bewegingsactiviteiten kunnen begeleiden bij diverse doelgroepen'. Dus die zaken die specifiek zijn voor een bepaalde groep beroepen waarin met (groepen) deelnemers gewerkt wordt rond/met bewegingsactiviteiten. In sommige gevallen is dat de kern van het beroep (zie kwalificaties SB- en Sportopleidingen) en in andere gevallen kan dat deel uitmaken van een beroep (activiteitenbegeleider, onderwijsassistent, woon-groepbegeleider, sociaal cultureel werker). Soms is een zekere fysieke conditie een voorwaarde voor het kunnen uitoefenen van het beroep (binnen vrede en veiligheid en in de beveiliging bijvoorbeeld).

Bij het ontwerpen en maken van mode en kleding is het van belang iets te weten over het menselijk lichaam en het bewegen. Ook het presenteren van kleding heeft allerlei bewegingsaspecten. Een verzorgende in de gezinszorg heeft te maken met opgroeiende kinderen en kan adviseren met betrekking tot het deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Een personeelswerker dient op de hoogte te zijn van de waarde van bewegen in relatie tot werk en van bedrijfssport of een outdoorweekend met betrekking tot sociale cohesie.

In al die gevallen zal dit in de beroepsgerichte competenties beschreven staan en zal er in de opleiding aandacht aan besteed moeten worden.

2 Bewegingsactiviteiten als alternatief voor methodieken in beroepsgerichte competenties

Een andere mogelijkheid is dat bewegen en sport een alternatief kan bieden voor bestaande 'werkmethodieken'. Je kunt bejaarden actief houden met puzzels, kaartspellen, door ze met kinderen te laten praten, boodschappen doen, etc. Maar je kunt ook bewegingssporten met ze doen. Of je kunt het observeren van spel als aanleiding gebruiken om oorzaken van agressief gedrag bespreekbaar te maken.

Deze mogelijkheid ligt in het verlengde van de vorige. Via bewegen kun je allerlei bedoelingen nastreven. *Bewegen wordt dan in het beroep ingezet als middel*. In de opleiding kunnen die mogelijkheden van bewegen dan ook aan bod komen. Bijkomend voordeel zou kunnen zijn dat door meer bewegen tegelijk ook een bijdrage geleverd kan worden aan gezond gedrag.

Als je het overzicht zo leest lijkt het erg pretentius. We moeten echter in de gaten houden dat niet in iedere opleiding alle competenties relevant zijn. Dit overzicht is vooral bedoeld om de docenten en onderwijskundigen houvast te geven en ideeën te verschaffen voor de invul-

ling van bewegingsgerelateerde programma's in de kwalificatieprofielen. Het moet dus worden beschouwd als een menukaart, waaruit een keuze kan worden gemaakt die aansluit op hetgeen binnen een bepaalde opleiding op een bepaalde school in een bepaalde omgeving gerealiseerd zou kunnen worden.

Het referentiedocument is de downloaden van de website van het platform bewegen en sport Bve (www.bewegenensportbve.nl)

CORRESPONDENTIE: info@bewegenensportbve.nl

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan signalen van vermoeidheid en overbelasting (in het werk) bij zichzelf adequaat waarnemen en interpreteren. (fysiek, sociaal en psychisch) De deelnemer kan overbelastingsrisico's in de werksituatie herkennen en inschatten De deelnemer kan risico's inschatten die sport- en bewegingsactiviteiten in zijn vrije tijd kunnen hebben voor het werk
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan signalen van en risico's op (over)vermoeidheid en overbelasting (in het werk), bij werknemers waarvoor hij de verantwoording draagt, adequaat waarnemen en interpreteren.
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan een relatie leggen tussen zijn eigen werksituatie en wijze van werken en signalen van vermoeidheid en (over)belasting. (fysiek, sociaal en psychisch) De deelnemer kan de eigen belastbaarheid in de werksituatie inschatten. De deelnemer kan de waarde van specifieke bewegingsprogramma's aangeven om werkgerelateerde belastbaarheid te vergroten. (fitheidprogramma's en bedrijfssport)
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan de belastbaarheid van anderen in de werksituatie inschatten
Kiezen voor bewegen	De deelnemer kiest uit een aanbod aan specifieke (bedrijfs)fitheids- en bewegingsprogramma's voor zichzelf op juiste wijze in relatie tot de overbelastingsrisico's in zijn werk De deelnemer kiest uit een aanbod van bedrijfssport De deelnemer kiest maatregelen om gezondheidsrisico's in de werksituatie te beperken.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan voor anderen uit een aanbod aan specifieke (bedrijfs)fitheids- en bewegingsprogramma's een juiste keuze maken in relatie tot de overbelastingsrisico's in hun werk.
Competent bewegen	De deelnemer beheerst de (in het kader van een aanbod aan werkgerelateerde fitheids- of bewegingsprogramma's) gekozen bewegingsvormen zodanig dat gezondheids-/blessurerisico's daarbij worden vermeden De deelnemer kan aan specifieke bewegingsprogramma's deelnemen om werkgerelateerde belastbaarheid te vergroten. (fitheidprogramma's en bedrijfssport)
Regelen van bewegen	De deelnemer kan overbelastingsrisico's in het werk vermijden door het werk verstandig te reguleren en door technieken en hulpmiddelen in te zetten De deelnemer kan zijn eigen deelname aan een aanbod aan werkgerelateerde fitheids- of bewegingsprogramma's regelen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan de deelname van anderen aan een aanbod aan werkgerelateerde fitheids- of bewegingsprogramma's regelen en stimuleren De deelnemer kan bedrijfssport (mede) organiseren en stimuleren

Afbeelding 2 Competenties in het domein: Bewegen & Gezond werken

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan diverse leerstrategieën voor het leren bewegen herkennen. De deelnemer kan het beroep analyseren op bewegingskenmerken en het leren van bewegingen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer is in staat leerstrategieën te herkennen die anderen gebruiken om nieuwe bewegingen te leren.
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan reflecteren op z'n eigen bewegen dat wil zeggen: weten wat je nog 'fout' doet en moet/wilt verbeteren (en hoe je dat wilt aanpakken). De deelnemer is in staat om te beoordelen welke leerstrategie voor het leren van bewegen het best bij hem past.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan reflecteren op de manieren die andere mensen gebruiken om bewegingen te leren.
Kiezen voor bewegen	De deelnemer is in staat om leerstrategieën te kiezen voor het leren van nieuwe bewegingen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer is in staat om leerstrategieën te kiezen om anderen nieuwe bewegingen te leren.
Kunnen bewegen	De deelnemer is in staat om op basis van eigen ervaring verschillende leerstrategieën m.b.t. bewegen in zijn eigen handelen te verwerken (oefenen, imiteren, foutenanalyse, etc).
Regelen van bewegen	De deelnemer kan er voor zorgen dat hij nieuwe bewegingen leert.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan anderen helpen bij het leren van bewegen.

Afbeelding 6 Competenties in het domein: Bewegen & leren

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan de betekenis van bewegen aangeven voor het verhogen van de algemene belastbaarheid en daarmee het algemeen welbevinden. De deelnemer kan de relatie aangeven tussen bewegen en andere gezondheidsbevorderende factoren. De deelnemer kan bewegingsactiviteiten en sport analyseren m.b.t. de mate waarin deze welzijn bevorderen en de mate waarin er sprake is van risico's op blessures.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan van bewegingsactiviteiten inschatten in hoeverre ze - in samenhang met andere factoren - risicovol of waardevol zijn voor het welbevinden van anderen.
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan de eigen wensen en motieven met betrekking tot sport en bewegen in relatie tot zijn welzijn in kaart brengen. De deelnemer kan de eigen algemene fitheid beoordelen op basis van testen. De deelnemer kan van een gegeven bewegingsaanbod de waarde voor het eigen welzijn beoordelen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan van een gegeven bewegingsaanbod de waarde voor het welzijn van anderen beoordelen.
Kiezen voor bewegen	De deelnemer kan zodanig uit een gegeven bewegingsaanbod kiezen dat het: - bijdraagt aan het eigen algemeen welzijn en niet risicovol is voor het (toekomstige) beroep - het evenwicht tussen belasting en draagkracht bevordert - de algemene fitheid en belastbaarheid verbetert - ervoor zorgt dat hij voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan voor anderen uit een gegeven bewegingsaanbod zodanig kiezen dat het: - bijdraagt aan het algemeen welzijn van die anderen en niet risicovol is voor hun (toekomstige) beroep - het hun evenwicht tussen belasting en draagkracht bevordert - hun algemene fitheid en belastbaarheid verbetert.
Competent bewegen	De deelnemer beheerst een aantal bewegingsactiviteiten zodanig dat gezondheidsrisico's daarbij worden vermeden en deze als welzijnsverhogend worden ervaren. De deelnemer kan gezond en verstandig sporten. De deelnemer is in staat aan een grote diversiteit aan vormen van bewegen deel te nemen.
Regelen van bewegen	De deelnemer kan de eigen bewegingssituaties zodanig regelen dat ze beter tegemoet komen aan de eigen wensen en zo het eigen welzijn bevorderen. De deelnemer kan bewegingssituaties zo regelen dat blessurerisico's worden vermeden en voorkomende blessures adequaat (laten) behandelen. De deelnemer kan de eigen algemene fitheid testen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan anderen stimuleren om mee te doen aan bewegen. De deelnemer kan een bewegingsprogramma regelen dat de algemene belastbaarheid en welbevinden bevordert.

Afbeelding 3 Competenties in het domein: Bewegen & Welzijn

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan in de eigen deelname aan bewegingsactiviteiten kerncompetenties herkennen als: leiding geven, leiding ontvangen, omgaan met regels en procedures en met normen en waarden, samenwerken, doorzetten, verantwoordelijkheid nemen, initiatief nemen
Niveau (3 +) 4	Idem voor anderen
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan de eigen kerncompetenties bij bewegingsactiviteiten in verband brengen met het functioneren in het beroepsveld en in de samenleving.
Niveau (3 +) 4	Idem voor anderen
Kiezen voor bewegen	De deelnemer kan bepalen welke kerncompetenties (in relatie tot het beroepsveld en tot burgerschap) middels bewegen en sport verworven, geoefend of verbeterd kunnen worden De deelnemer kan geschikte bewegingsactiviteiten kiezen om te werken aan zijn eigen te ontwikkelen kerncompetenties.
Niveau (3 +) 4	Idem voor anderen
Competent bewegen	De deelnemer kan zijn kerncompetenties gebruiken in het handelen binnen bewegingssituaties en deze ook toepassen in het werk
Regelen van bewegen	De deelnemer kan de eigen deelname aan bewegingsactiviteiten zodanig vormgeven dat bepaalde kerncompetenties beter naar voren kunnen komen
Niveau (3 +) 4	Idem voor anderen

Afbeelding 4 Competenties in het domein: Bewegen & Kerncompetenties

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan de plaats en organisatie van bewegen en sport in samenleving aangeven. De deelnemer kan de aard van een aanbod aan sport- en bewegingsactiviteiten onderscheiden naar diverse kenmerken. De deelnemer kan de wijze van deelname van mensen aan bewegen en sport observeren. De deelnemer kan maatschappelijke en ethische aspecten van bewegen & sport benoemen (waarden en normen).
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan de deelname van anderen aan bewegingssituaties in het licht van maatschappelijke en ethische kenmerken adequaat observeren en analyseren.
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan de eigen sportvoorkeuren, sportmogelijkheden en –motieven in verband kunnen brengen met de diversiteit in sportaanbod. De deelnemer kan reflecteren op de (eigen) deelname aan bewegingssituaties. De deelnemer kan de eigen waarden en normen in bewegen en sport onderkennen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan de sportvoorkeuren en –motieven van anderen in verband brengen met de diversiteit in het sportaanbod. De deelnemer kan de waarden en normen van anderen in bewegen en sport onderkennen.
Kiezen voor bewegen	De deelnemer maakt een keuze uit het brede aanbod van (regelen van) bewegen als zinvolle vorm van vrijetijdsbesteding. De deelnemer kiest voor bewegingsactiviteiten die passen bij de eigen persoonlijke en bij de maatschappelijke betekenis van bewegen. De deelnemer kan in de vorm van vrijwilligerswerk een bijdrage leveren aan de (interculturele) samenleving.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan in een leiding gevende vorm van vrijwilligerswerk een bijdrage leveren aan de (interculturele) samenleving.
Kunnen bewegen	De deelnemer beheerst een aantal bewegingsactiviteiten in voldoende mate om aansluiting te vinden bij bewegingscultuur in zijn omgeving. De deelnemer voldoet aan de nationale beweegnorm. De deelnemer kan bij bewegingsactiviteiten en sport, waarden en normen en formele en informele afspraken en regels hanteren.
Regelen van bewegen	De deelnemer kan in (het regelen van) bewegingsactiviteiten waarden en normen en formele en informele afspraken en regels hanteren. De deelnemer kan als opvoeder kinderen adviseren m.b.t. bewegen en het bewegen regelen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan bewegen regelen in één of meerdere leiding gevende rollen, als beweg(er), begeleider, organisator, jurylid.

Afbeelding 5 Competenties in het domein: Bewegen & Burgerschap

Subdomein	Omschrijving competenties
Analyseren van bewegen	De deelnemer kan de vraag naar bewegings- en sportactiviteiten van de doelgroep waarmee hij werkt, analyseren. De deelnemer kan het bewegingsgedrag van deelnemers aan sport- en bewegingsactiviteiten observeren en analyseren. De deelnemer kan de voor zijn beroep vereiste bewegingsactiviteiten analyseren of bekijken of ze volgens plan verlopen.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan analyseren in welke situaties bewegingsactiviteiten zinvolle interventiemogelijkheden kunnen zijn voor de doelgroep waarmee of waarvoor hij werkt.
Reflecteren op bewegen	De deelnemer kan reflecteren op de eigen mogelijkheden en beperkingen m.b.t. het uitvoeren en aanbieden van bewegingsactiviteiten.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer kan vaststellen welke aanpassingen hij moet doen om de activiteit bij afwijkingen weer volgens plan te doen verlopen.
Kiezen voor bewegen	De deelnemer kiest uit mogelijke sport- en bewegingsactiviteiten als onderdeel van de beroepsmethodiek.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer ontwikkelt zelf bewegingsactiviteiten als onderdeel van de beroepsmethodiek.
Kunnen bewegen	De deelnemer beheerst verschillende voor zijn beroep (mogelijk) relevante bewegingsactiviteiten in voldoende mate.
Regelen van bewegen	De deelnemer is in staat doel- en doelgroepgericht bewegingsactiviteiten aan te bieden volgens een aangereikt plan.
Niveau (3 +) 4	De deelnemer is in staat doel- en doelgroepgericht bewegingsactiviteiten te ontwerpen en aan te bieden. De deelnemer kan als (vervangend) opvoeder kinderen adviseren m.b.t. bewegingsactiviteiten en kan deze voor hen regelen.

Afbeelding 7 Competenties in het domein: Bewegen als (mogelijke) activiteit binnen het beroep

BEWEGEN IN RELATIE TOT BEROEPSOPLEIDINGEN

DUBBELINTERVIEW

BEWEGEN EN SPORT VERDIENEN VASTE

Met de inzet van een mediacampagne gaat het 'Nationaal team bewegen en sport in het mbo' bewegen en sport in de Bve-sector promoten. In dit team van prominenten staan onder andere Guus Hiddink, Mart Smeets en Bernard Wientjes opgesteld. Ook Erica Terpstra en Margo Vliegthart maken deel uit van dat team. Als voorzitter van respectievelijk NOC*NSF en Bve Raad vervullen beiden een voortrekkersrol om bewegen en sport weer onderdeel te laten zijn van alle opleidingen in de beroepsopleidende leerweg van het mbo. Door: Ruud Sneller

De maatschappelijke relevantie van bewegen en sport staat voor de twee voorzitters – en tevens oud-staatssecretarissen voor sport – als een paal boven water. Terpstra: 'De waarde van sport is met geen pen te beschrijven. Het is geen panacee voor alle problemen in de samenleving, maar helpt wel fors mee om deze te verminderen. Door sport leren jongeren spelregels te hanteren, rekening met elkaar te houden, hun grenzen te verleggen en uitdagingen aan te gaan. Bovendien zorgt sport voor sociale binding.' Vliegthart: 'Bewegen en sport zijn een prima stimulans om jongeren uit hun stoel en achter hun computer vandaan te krijgen. Alleen al uit het oogpunt van preventie is dat absolute noodzaak. Recent onderzoek van het RIVM en TNO toont aan dat je tienduizenden ziektegevallen in de komende twintig jaar kunt voorkomen door de strijd tegen overgewicht en te weinig bewegen grootschalig in te zetten. Zeker bij jongeren; die vormen op de leeftijd dat ze het mbo binnenkomen een risicogroep. Met het realiseren van het WVS-actieplan Sport en Bewegen, waarvoor het platform Bewegen en Sport Bve in het leven is geroepen (zie kader), is veel geld gemoeid, maar de gezondheidswinst weegt daar tegenop. Hier gaat de kost voor de baat uit.'

VASTE PLEK

Specifiek voor het onderwijs zet Terpstra een aantal niet te versmaden voordelen van sportbeoefening op een rij. 'Het is wetenschappelijk en in de praktijk aangetoond dat sportende leerlingen gedisciplineerder zijn en betere schoolprestaties leveren. Sport levert een binding met de school op en vermindert de uitval. Een roc met veel sport in zijn cursusaanbod heeft een goed imago, ziet de sfeer binnen de school verbeteren en de sociale veiligheid toenemen. Ik breng deze voordelen graag voor het voetlicht, want ik herinner mij maar al te goed hoe in 1996 docenten bewegingsonderwijs op het Binnenhof demonstreerden tegen de teloorgang van hun vak. Hun boodschap was: over tien jaar betaalt u de prijs van deze afbraak. Nu zijn we tien jaar verder. Het wordt hoog tijd dat bewegen en sport weer een vaste, verankerde plek in het onderwijs krijgt. Ook in de bve-sector.'

Een pleidooi voor de terugkeer van gymnastiek als verplicht vak op het lesrooster heeft voor het mbo van nu echter weinig zin. De traditionele vakkenstructuur past niet meer bij competentiegericht onder-

wijs. 'Gymnastiek is als franje uit het onderwijs gesloopt. Tal van gymzalen zijn omgebouwd tot open leercentra en ICT-lokalen; bij uitstek ruimten waarin jongeren veel te weinig beweging krijgen', stelt Vlie-



FOTO: VERBEELD/ERIC VAN DER BURGT

WASTE PLAATS IN HET MBO

genthart vast. 'Nu is de vraag: hoe bouw je een verdwenen infrastructuur weer op, zonder de vernieuwing van het mbo in de weg te zitten? Daarbij zullen we onderscheid moeten maken tussen beroeps-ondersteunende leerweg (bol) en beroepsbegeleidende leerweg (bbl). Die ene dag per week dat bbl-deelnemers op school zijn, is de schaarse tijd hard nodig om datgene te leren wat voor hun latere beroep noodzakelijk is. Instellingen kunnen aan bbl-opleidingen een aanbod van bewegen en sport koppelen waarvan deelnemers naast hun schooldag gebruik maken.'

ONDERSCHIED NODIG

'Voor bol-opleidingen ligt dat anders. Daar moet bewegen en sport gegarandeerd een onderdeel van het onderwijsaanbod zelf zijn. Om die garantie te geven, is het vastleggen van een zorgplicht door de in-

stellingen voor deze leerweg het overwegen waard. Maar dan wel in algemene bewoordingen geformuleerd, zonder de verplichting van een uniforme aanpak. Instellingen dienen de ruimte en de middelen te krijgen om die zorgplicht zelf een vorm en inhoud te geven die past bij hun onderwijs en bij het herontwerpen van het mbo. Competentiegericht onderwijs zie ik daarbij als een stimulans. Bij veel opleidingen zijn de aan te leren competenties heel goed mede via bewegen en sport te verwerven. In tal van beroepen spelen uitgelezen sportcompetenties als samenwerken en teamgeest een belangrijke rol. Ook het fysieke aspect van de beroepsuitoefening - zoals het op de goede manier tillen in de bouw en in de gezondheidszorg - biedt heel wat aanknopingspunten.'

Een half jaar geleden hebben NOC*NSF en OCW een alliantie gesloten, waaruit dit team is ontstaan, om het levenslang sporten en bewegen van jongeren te stimuleren. Terpstra formuleert een stevige ambitie voor de bve-sector. 'In 2010 zouden eigenlijk alle roc's minstens een sportgeoriënteerde school moeten zijn waar elke deelnemer vijf dagen per week dagelijks kan sporten, zowel binnen als buiten de schooluren. De sportactieve school zet nog een stap verder; die besteedt gericht aandacht aan het ontwikkelen van talenten op sportgebied. Het voortgezet onderwijs kent LOOT-scholen, die leerlingen de gelegenheid bieden om naast hun studie topsport te bedrijven. Mijn deelname aan de Olympische Spelen van 1960 in Rome heb ik te danken aan een rector die toen al het belang van die combinatie onderkende. Tijdens de selectie voor die spelen dreigde ik op school niet over te gaan. Mijn ouders zeiden: als dit zo doorgaat, ga je van zwemmen af. De rector zei: ik bied haar een aangepast studieprogramma. Daarmee wist hij mijn ouders te overtuigen en redde hij mijn zwemloopbaan. Ik daag het mbo graag uit om ook LOOT-scholen op te zetten.'

BOS-PROJECT

Vliegenthart steunt de alliantie van harte. 'Er staan prima intenties in. Ik zeg er wel bij: er is geld voor nodig. Je kunt aan de jongeren wel een bijdrage in de kosten vragen, maar niet de volle mep laten betalen. En het is belangrijk om te weten dat scholen deze klus niet alleen hoeven te klaren. Veel sportaccommodaties worden door de week overdag niet gebruikt. De meeste accommodaties zijn eigendom van gemeenten of van sportverenigingen. Samenwerking met die twee partijen biedt veel mogelijkheden. Bovendien is er het project Buurt, Onderwijs en Sport. Dit BOS-project stimuleert en ondersteunt dergelijke samenwerking.' Terpstra onderschrijft het belang daarvan. 'Nederland telt bijna vijf miljoen georganiseerde sporters, dertigduizend sportverenigingen en zeventig sportbonden. Deze schaalgrootte maakt het mogelijk om alle roc's van dienst te zijn. NOC*NSF zet zich daar graag voor in.'

Naast de herwaardering van bewegen en sport binnen het mbo als





FOTO: VERBEELD/ERIC VAN DER BURGT

geheel is er de specifieke vakopleiding Sport en Bewegen, op de niveaus twee, drie en vier. Deze blijkt bijzonder populair onder jongeren te zijn. 'Momenteel is het een van de snelst groeiende opleidingen' vertelt Vliegthart. 'Roc's met deze opleiding hebben extra sportfaciliteiten in huis, die de aantrekkingskracht van de totale instelling ten goede komen. Ik ben optimistisch gestemd over het werkgelegenheidsperspectief dat deze opleiding aan jongeren biedt. Alleen al vanwege de afhankelijkheid van het aantal beschikbare beroepspraktijkvormingsplaatsen zal het volume van de opleiding in evenwicht zijn met de vraag van de markt. Die markt is sterk in ontwikkeling. Kijk maar naar het groeiend aantal sportscholen en fitnesscentra, de ten-

dens om binnen bedrijven steeds meer sportfaciliteiten aan medewerkers beschikbaar te stellen en de professionalisering binnen sportverenigingen.'

DYNAMISCHE ARBEIDSMARKT

Terpstra deelt dit optimisme. 'De sportbonden en NOC*NSF stimuleren en faciliteren sportverenigingen om ruim een miljoen vrijwilligers die in verenigingsverband werkzaam zijn professionele ondersteuning te bieden. Daarmee willen we de continuïteit van het verenigingsleven waarborgen. Daarnaast zien we ruimte om het marktaandeel van de georganiseerde sport te vergroten, want er lopen in Nederland ook nog eens vier miljoen ongeorganiseerde sporters rond. Er zit dus heel wat groeipotentie in de sport en dat is voor ons aanleiding voor structureel onderzoek naar de dynamiek op de sportarbeidsmarkt. Mijn inschatting is dat alle sportverenigingen bij elkaar zo'n tienduizend maatschappelijke stageplaatsen voor het voortgezet onderwijs kunnen leveren. Voor de Bve-sector zal er eveneens heel wat winst te behalen zijn, ook in het kader van beroepspraktijkvormingsplaatsen.'

PLATFORM BEWEGEN EN SPORT

Het Platform Bewegen en Sport Bve is een netwerk van vertegenwoordigers van scholen in de Bve-sector rond het thema bewegen en sport. Bernard Fransen, voorzitter van het college van bestuur van ROC Midden Nederland is de voorzitter van het platform: 'Dit netwerk bestaat al meer dan tien jaar en sinds kort heeft het een officiële status binnen de Bve Raad. Momenteel zijn er 24 instellingen die het platform steunen en hun aantal groeit, ook onder de aoc's. Die steun wil nog niet zeggen dat al deze instellingen bewegen en sport weer terugbrengen in al hun opleidingen. Die beslissing is en blijft de autonomie van elke instelling afzonderlijk. Maar een behoorlijk aantal van deze scholen heeft wel degelijk plannen in die richting en dat is hard nodig. Momenteel is er geen enkel roc meer dat bewegingsonderwijs in al zijn opleidingen heeft.'

'Van buitenaf is er brede steun voor bewegen en sport in het mbo. We hadden het plan om een nationaal elftal van prominenten uit de topsport en het bedrijfsleven bijeen te brengen om die steun zichtbaar te maken. De belangstelling daarvoor is zodanig groot dat we moeiteloos drie elftallen kunnen formeren. Vandaar dat we nu spreken van een nationaal team, dat onder meer via een mediacampagne begin volgend jaar aan de weg gaat timmeren. Verder zijn we in overleg met OCW en de stichting LOOT om de introductie van LOOT-scholen (Landelijk Overleg Onderwijs en Topsport) in de Bve-sector voor te bereiden. Enkele roc's, die ook voortgezet onderwijs in huis hebben, hanteren de LOOT-constructie al.'

Meer informatie: www.bewegenensportbve.nl

CORRESPONDENTIE: boetes@wxs.nl

PRAKTIJK ALGEMEEN

OVERZICHT VAN VERSCHENEN ARTIKELN

PRAKTIJKARTIKELN VANAF 2001

TOT NU NADER BEKEKEN

In dit vakblad wordt altijd een ruime plaats gereserveerd voor de lesgeefpraktijk. In een praktijkkatern verschijnen artikelen over afwisselende activiteitsgebieden en voor verschillende onderwijssoorten.

De redactie streeft naar een regelmatigheid in de afwisseling. Als een bepaalde activiteit lang niet aan bod is geweest gaan we op zoek naar artikelen over deze activiteit. *Door: Maarten Massink*

EEN INVENTARISATIE

Schema 1 geeft een overzicht van alle praktijkartikelen die er vanaf 2001 tot nu zijn verschenen.

In dit overzicht zijn verschillende activiteiten in activiteitsgebieden onderscheiden in de rijen. De kolommen geven een overzicht per onderwijssoort. In de rij 'voetbal' als activiteit bijvoorbeeld, is te lezen dat er voor p.o. (primair onderwijs) twee artikelen zijn verschenen; 01/16, 02/1. Dit wil zeggen dat in jaargang 01 (2001) nummer 16 en in jaargang 02 (2002) in nummer 1 artikelen zijn verschenen over voetbal in het primair onderwijs.

De artikelen zijn verdeeld in groepen zoals we die kennen uit eindtermen- en examenprogramma's: bewegen, bewegen en samenleving, bewegen en gezondheid, bewegen en regelen.

Binnen 'bewegen' is weer een onderverdeling gemaakt in groepen artikelen die gaan over spel, atletiek, turnen, zelfverdediging, bewegen op muziek en zwemmen. Deze verdeling is inmiddels bij de meeste LO docenten bekend.

In de 'totaal' kolom is een opsomming gemaakt van de artikelen in de verschillende groepen. Er zijn in deze periode in totaal 105 praktijkartikelen verschenen. Daarvan zijn 84 artikelen verschenen over 'bewegen' waarvan 40 over spel, 12 over atletiek, 9 over turnen, 7 over zelfverdediging, 12 over bewegen op muziek en 4 over zwemmen. Misschien is deze verhouding wel een aardige afspiegeling van de hoeveelheid lestijd die men besteedt aan de genoemde activiteitsgebieden.

Artikelen over 'Bewegen en samenleving' zijn veertien keer aan bod geweest. Bewegen en gezondheid vijf keer en 'Bewegen en regelen' twee keer. Dat de meeste artikelen over 'Bewegen' gaan is niet zo vreemd in een katern met praktijkartikelen. Maar er zijn wel degelijk praktijkartikelen verschenen die starten vanuit een ander gezichtspunt dan 'Bewegen'.

OPVALLEND

Bijna alle (gangbare) activiteiten in het onderwijs zijn een keer aan bod geweest in het praktijkkatern. Uitzonderingen zijn frisbee, squash,

werpen (atletiek) en trefspelen (zelfverdediging). Dit is een aanleiding om in de komende nummers in ieder geval aan deze activiteiten aandacht te besteden.

Verder is de kolom mbo en speciaal onderwijs en mrt (motorische remedial teaching) vrij leeg. Deze vormen van onderwijs zijn in omvang kleiner dan regulier p.o. en v.o. Maar het is zeer zeker ook de taak van een vakblad deze onderwijsvormen te bedienen met praktijkartikelen.

Het vmbo heeft iets minder aandacht gehad dan p.o., bavo en VO2. Maar als je de bavo bij vmbo rekent, zijn praktijkartikelen over onderwijs aan deze groep leerlingen wel weer ruim vertegenwoordigd. Er zijn relatief veel artikelen over dans en springen (atletiek) verschenen.

Deze inventaris kan de lezer van dit blad helpen bij het snel opzoeken van praktijkartikelen van de afgelopen vijf jaar. Wil je bijvoorbeeld weten wat er in het blad recentelijk is geschreven aan praktijk over korfbal, dan is het niet meer nodig alle nummers door te bladeren. Via dit overzicht zie je dat 01/5 en 04/6 over korfbal gaan in p.o., en 01/14 en 01/15 over korfbal in bavo en vmbo.

'LIJNEN', 'TOPICS' EN 'KRENTEN'

Deze inventaris helpt tevens bij het maken van een planning van onderwerpen en activiteiten die in het praktijkkatern aan bod moeten komen. Het praktijkkatern kent straks drie categorieën aan praktijkartikelen.

- 1 'Lijnen'. Artikelen die een lessenserie beschrijven over een bepaalde activiteit. Deze serie is meestal over een aantal opeenvolgende nummers verspreid. Hierin kan een leerlijn worden beschreven. We zullen via het bijhouden van deze inventarisatie, proberen te zorgen dat verschillende activiteiten en onderwijssoorten afwisselend aan bod komen
- 2 'Topics'. Ieder nummer van de *Lichamelijke Opvoeding* heeft een bepaald topic centraal gesteld. Bijvoorbeeld 'ICT in de les LO' was het topic van nummer 10 van 2005. In het praktijkkatern stond een artikel over basketbal 'Het doel competentiemodel' waarin vaardigheden van leerlingen m.b.v. een computerprogramma worden bij-

Praktijkartikelen inventarisatie 2001 t/m 2005							
	p.o.	bavo	vmbo	vo2	mbo	sp.ond./ mrt	totaal
Bewegen							84
Spel							40
voetbal	01/16, 02/1	02/8, 03/7					4
hockey	00/14, 15, 16, 01/1						4
basketbal	04/13	05/10					2
korfbal	01/5, 04/6	01/14	01/15				4
rugby		05/4,7		01/10			3
american football				04/1,3			2
handbal	05/2		03/5				2
frisbee							0
volleybal		01/8,10					2
badminton				01/16, 02/1			2
tennis				01/4,5,6,7			4
squash							0
tafeltennis	01/14, 02/12		05/10				3
soft-/hokbal	04/7,8	01/12	01/13				4
slag-/looppelen				04/8			1
tik-/afgootspelen	01/6, 03/8	01/14					3
anders							
Atletiek							12
lopen	02/2			04/2			2
springen		05/5,6,7,8	02/6	03/10,11,12,14, 04/8			10
werpen							0
anders	02/4						
Turnen							9
springen		04/04, 04/10,11, 05/3					4
zwaaien		02/4					1
balanceren				01/5			1
acrogyrn	03/5	05/5,6					3
anders							
Zelfverdediging							7
traspelen							0
stoepsporten	03/1,2, 05/4	03/3,4				02/6, 02/14	4
anders	04/14	02/9,10					3
Bew. op muziek							12
dans	02/9,10,11, 03/6,7	04/5	03/7	03/13, 04/6			9
conditie				01/13		01/4	3
anders							
Zwemmen							4
	03/9,10,11			02/1			4
Bewegen en samenleving							14
keuzeactiviteiten:							
schaatsen	01/15	05/1		01/01			3
golf	02/2	01/3,4,11,12					5
klommen				04/4,5			2
roeien	01/7			01/8,10,11			4
Bewegen en gezondheid							5
duurconditie				01/3, 03/2,3,4,			4
fitness				03/5			1
anders							
Bewegen en regelen							2
competenties		03/3, 05/3					2
rollen							
Totaal							105

gehouden. Zo ligt het in de bedoeling voor ieder topic één of meerdere praktijkartikelen te plaatsen die direct verband houden met dat topic.

- 3 'Krenten'. Er komen bij de redactie ook regelmatig praktijkartikelen binnen die vragen om plaatsing, maar die niet een opbouw van een lessenreeks of leerlijn laten zien, en die ook niet een verband houden met een aankomend topic. Ook deze artikelen zullen zeker een plaats krijgen als ze de moeite waard zijn om te lezen. Bovendien zullen wij verschillende internetsites afspeuren en kijken of daar op LO specifieke sites artikelen verschijnen die voor de lezers van ons blad interessant zijn. Deze categorie noemen we daarom 'krenten'.

OPROEP

Daarnaast is het wenselijk en prikkelend als er in het blad plaats komt voor wat meer discussie over de praktijk. Er verschijnen soms praktijkartikelen in het blad waar je vraagtekens bij plaatst en waarover je misschien wel een discussie zou willen voeren. Of waar je misschien een ondersteunende reactie bij zou willen plaatsen en een aanvullende les(senreeks). Hierbij zou ik een oproep willen doen om te

reageren op bepaalde praktijkartikelen als je daartoe de behoefte voelt en denkt dat het een belang heeft. Bovendien geldt deze oproep ook aan iedere lezer van het blad die denkt dat hij of zij een interessant artikel kan schrijven, of iemand kent die een artikel zou kunnen/willen schrijven. Dit kan zijn gebaseerd op een jarenlange ervaring met bepaalde activiteiten voor bepaalde onderwijsgroepen waarin lessen zijn gegroeid die hun waarde hebben bewezen. Maar het kan ook zijn gebaseerd op een zeer origineel en vernieuwend idee dat bestaande praktijken vanuit een heel andere zijde belicht. Kortom rijp en groen kan het doen! Er is in de bovengenoemde categorieën altijd een plaats voor een artikel als het voldoende kwaliteit heeft en vanuit een helder perspectief geschreven is. Reacties kunnen gericht worden aan onderstaand e-mailadres.

Een eerste artikel met daarop een reactie en een weerwoord hebben we reeds binnen. Zie elders in het praktijkkatern.

CORRESPONDENTIE: m.massink1@chello.nl

PRAKTIJKKATERN BEHORENDE BIJ LICHAMELIJKE OPVOEDING 14 - 2005

PRAKTIJKKATERN



PRAKTIJK BASIS- EN VOORTGEZET ONDERWIJS

22 SCHERMEN IN HET VO (3) *Maarten Massink*

25 JUDO IS MEER DAN EEN STOEISPELLETJE VOOR JONGE KINDEREN *Ziggy Tabacznik*

27 KANTTEKENINGEN BIJ 'JUDO IS MEER DAN EEN STOEISPELLETJE VOOR JONGE KINDEREN' *Maarten Massink en Ziggy Tabacznik*

PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS

WEDSTRIJDEN SPELEN

SCHERMEN IN HET VO (3)

In de eerste twee artikelen over schermen is de aantrekkelijkheid van trefspelen voor leerlingen besproken.

Ze vinden het leuk elkaar te tikken en proberen te voorkomen dat ze getikt worden. Daar kunnen we gebruik van maken omdat er veel pedagogische waarden zitten in met elkaar trefspelletjes spelen. Bovendien zijn er veel ontwikkelkansen qua bewegingsvaardigheid. Leerlingen die geïnteresseerd raken kunnen mogelijk aansluiting vinden bij clubs en verenigingen en officiële wedstrijden spelen. Een perspectiefrijk gebied.

Door: Maarten Massink

Leerlingen willen zo snel mogelijk wedstrijdjes spelen, maar de veiligheid moet wel in acht worden genomen. In het eerste artikel zijn opdrachten beschreven waarmee leerlingen in het VO aan de slag kunnen met sabelschermen. Na een introductie op veiligheid en de eerste beginselen van de stelling, aanvallen en verdedigen gaan leerlingen oefenen in groepjes van vier. Hoelang de opdrachten duren die in de eerste twee artikelen staan is moeilijk aan te geven. Het kan één les zijn of meerdere lessen. Dat hangt af van verschillende factoren; de docent, de groep leerlingen, de uitvoering, de beschikbare tijd per les et cetera.

SLAGENWISSELINGEN

Na de veiligheid, de stelling, het aanvallen en het verdedigen hebben we het in het tweede artikel gehad over de riposte en de contra-riposte. Daarbij ging het om het principe dat je probeert na het afweren van de aanval (parade) zo snel mogelijk een tegenaanval (riposte) te maken voordat de tegenstander zich heeft teruggetrokken. Als deze ook weer geweerd wordt kan er een contra-riposte volgen. Zo kan er een spel ontstaan van slagenwisselingen.

WEDSTRIJDJE OF DEMONSTRATIE

Leerlingen moeten doorkrijgen dat ze door armstrekken het recht van de aanval krijgen en dat de ander eerst moet weren voordat hij het

recht van de aanval kan krijgen. Als de leerlingen dit principe doorhebben kan er een wedstrijdje gespeeld worden waarin slagenwisselingen ontstaan. Als ze dit principe niet doorhebben dan blijft het vaak bij 'gelijktijdig aanvallen' of 'meesteken', waarbij leerlingen reageren op een aanval door ook te gaan aanvallen in plaats van eerst te weren. Hierdoor kan het onoverzichtelijk worden voor spelers en scheidsrechters. Leerlingen zijn dan geholpen door in plaats van wedstrijdjes met elkaar een demonstratie af te spreken met een aantal vaste aanvallen en weringen, en die dan steeds sneller uitvoeren. Dit kan tot een mooi schouwspel leiden.

SCHIJBEWEGINGEN

We hebben de spelers tot nu toe geholpen door de aanvallen eenvoudig te houden en vooral 'direct' (zonder schijnbewegingen) uit te



FOTO: STUDIO WIERD

Repost

laten voeren. Nu gaan we aanvallen met schijnbewegingen. Daarbij maken we onderscheid tussen indirecte aanvallen en samengestelde aanvallen. Bij een indirecte aanval bedreig je een trefvlak en je probeert een wering uit te lokken. Als deze wering komt ga je in één tempo met een vloeiende beweging om het ijzer van je tegenstander heen. Je houdt de arm gestrekt en gaat door naar een ander trefvlak. Dat de arm gestrekt blijft is belangrijk want daardoor houd je het recht van de aanval.

Bij een samengestelde aanval maak je ook een schijnbeweging. Je bedreigt een trefvlak, maar op het moment dat de ander gaat weren, trek je je arm in en ga je om de wering heen, naar een ander trefvlak. Deze beweging heeft twee tempo's. Omdat je hier wel je arm intrekt mag deze aanval onderbroken worden. Dat moment kan de tegenstander gebruiken voor een aanval, de 'voorhouw'. Daarmee onderbreekt hij de aanvalspoging van de eerste aanvaller. Dat mag omdat deze tijdens de aanval de arm intrekt.

AANGEPASTE SNELHEID

De essentie van een schijnbeweging is dat je de snelheid aanpast aan de snelheid van je tegenstander. De schijnbeweging is bedoeld om een wering uit te lokken waar je op reageert door de wering te ontwij-

ken en naar een ander trefvlak te gaan. De schijnbeweging moet daarom overtuigd worden ingezet zodat de ander ook daadwerkelijk komt met een wering. Vaak zie je dat de aanvaller een schijnbeweging heeft voorgenomen maar dat de ander er niet op reageert. Hierdoor maakt de aanvaller allerlei voorbewegingen en de verdediger wacht gewoon de finale actie af en weert deze efficiënt. Of, bij een samengestelde aanval, wacht de verdediger de finale actie helemaal niet af maar reageert met een voorhouw. De aanvaller loopt met al zijn voorbewegingen gewoon tegen het wapen van de ander op. Kortom, de schijnbeweging moet overtuigend met de juiste snelheid worden ingezet.

OPDRACHTEN MET 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 uitvoeringen:

- 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
- voer de aanvallen eerst langzaam uit zodat er op de schijnbeweging en de wering gereageerd kan worden; de beslissende aanval maak je pas als de verdediger probeert te weren.

- 1 Maak vijf samengestelde aanvallen naar een trefvlak, dus met schijnbewegingen. Voer het eerst langzaam uit, zowel als aanvaller, maar ook als verdediger zodat de aanvaller de kans heeft om de wering te ontlopen door er om heen te gaan met het wapen. Als het goed loopt voer je de snelheid op.
- 2 Maak vijf indirecte aanvallen waarbij de schijnbeweging in een vloeiende beweging doorloopt. Ook hier eerst langzaam uitvoeren en een verdedigingsactie uitlokken en dan om het wapen heen gaan.
- 3 Maak vijf aanvallen met schijnbeweging, samengesteld of indirect. Als de verdediger de aanval afweert maakt hij een riposte.
- 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 (zie vorige les). Denk aan de commando's: 'in de stelling', 'zijn jullie klaar?'... 'start'... 'stop'. Je kan een toernooitje spelen met wisselende tegenstanders. Probeer met aandacht voor aanvallen met schijnbewegingen te schermen. Denk bij een samengestelde aanval aan de mogelijkheid van een voorhouw. Vergeet niet te riposteren. Ook de riposte kan met een schijnbeweging, indirect of samengesteld zijn.

Tips voor de uitvoering

Denk aan de aangepaste snelheid.

- Als de tegenstander in de wedstrijd niet reageert op jouw schijnbeweging met een wering, ga je wel door naar het bedreigde trefvlak.
- Zorg dat als de verdediger wel reageert met een wering, deze geen ijzer raakt want dan geldt dat al gauw als een goede wering en heeft de ander het recht van de aanval.





FOTO: STUDIO WIERD

'Vliegende' aanval

Problemen bij de uitvoering

Ook hier geldt net als bij de riposte, als leerlingen door de schijnbewegingen het overzicht kwijtraken en het wedstrijdje niet meer overzien als scheidsrechter of speler, mogen ze werken aan een demonstratievorm waarbij ze een slagenwisseling instuderen met schijnbewegingen (indirect of samengesteld). De scheidsrechters worden nu jury en beoordelen de uitvoering.

NABESPREKEN

Bevraag de leerlingen na afloop in de nabespreking.

Vragen over de uitvoering:

- Wat was je favoriete aanvalscombinatie?
- Heb je wedstrijdje gedaan of demonstratie? Laat de demonstratie zien.

Andere vragen zijn bedoeld om te controleren of ze een aantal essenties van aanvallen en verdedigen met schijnbewegingen begrepen hebben. Dit kan mondeling, waarbij het groepje eerst over het antwoord moet overleggen. Het kan ook schriftelijk waarbij ieder groepje met elkaar de antwoorden bedenkt op de vragen en deze opschrijft en inlevert.

Voorbeelden van vragen hierover zijn:

- Wat is het verschil tussen een indirecte en een samengestelde aanval?

- Hoe snel moet een indirecte of samengestelde aanval zijn?
- Wat doe je als verdediger als je een samengestelde aanval verwacht?
- Wanneer kun je een voorhouw maken?

TOT SLOT

Dit was het laatste artikel in een serie van drie. Er is naar gestreefd opdrachten te beschrijven voor leerlingen die de schermvaardigheid verbeteren. Belangrijk daarbij is dat er wedstrijd- of demonstratievormen kunnen worden gespeeld, geleid en beoordeeld door leerlingen zodra de veiligheid het toelaat. Trefspelvormen zijn spelen die kinderen, al dan niet geïnspireerd door films op televisie en/of een enthousiaste docent graag willen uitvoeren.

Dit artikel is te downloaden op gymleraren.nl

CORRESPONDENTIE: m.massink1@chello.nl

PRAKTIJK PO en VO

JUDO IN DE SCHOOL HALEN DOOR EXTERNE ORGANISATIE

JUDO IS MEER DAN EEN STOEL- SPELLETJE VOOR JONGE KINDEREN

Allerlei initiatieven worden ontplooid om kinderen te laten bewegen. Er zijn ook veel organisaties die zich op de 'beweegmarkt' hebben gestort. Zo ook 2Basics, dat zich inzet om judo te promoten.

Door: Ziggy Tabacznik

Het zal in het voorjaar van 1982 zijn geweest, toen mijn ouders het genoeg vonden...! Ik was te druk, te wild en had een overdosis aan energie in mijn lichaam. Volgens onze buurman was judo het antwoord en 'de' remedie voor mijn overdosis aan energie. Om de hoek

stapte ik als 'klein kereltje' de sportschool van Cor van der Geest binnen waar ik jaren les kreeg van zijn neef Robbert van der Geest. Elke zaterdagochtend was het raak, stoeien, contact maken, respect voor de ander en lekker je energie kwijt na een uurtje 'rollenbollen' over de mat.

IN HET BLOED

Nu 23 jaar later zit het judo in mijn bloed. Tien jaar lang bedreef ik topsport op het hoogste niveau. Naast topjudo is er meer binnen het judo. Als judoleraar gaf ik geregeld les en zag je wat voor waarde de sport voor sommige kinderen kan hebben. Judo kenmerkt zich op enkele vlakken sterk ten opzichte van andere en meer populaire sporten (zoals voetbal, hockey en tennis). Het contact maken en het aanraken van je tegenstander is mogelijk het grootste verschil in vergelijking met andere sporten. Binnen de huidige maatschappij is het elkaar aanraken in de vorm van een schouderklopje of omhelzing minder normaal geworden. Met judo rol je een uurtje met elkaar over de grond en ontkom je er dus niet aan.

Vaak geef ik nog judoclinics aan jong en oud. Het is altijd weer mooi om te zien wanneer men in de eerste vijf à tien minuten nog huiverig is om de ander vast te pakken of aan te raken. Mensen zijn nog onwennig en durven niet echt dicht bij elkaar te komen, laat staan elkaar vastpakken en aanraken. Eigenlijk vreemd als je al jaren met elkaar op een werkvloer actief bent of enkele jaren met elkaar in de klas zit. Maar na tien minuten is de kop er altijd af. Knokken, lachen, gieren en brullen. En het elkaar aanraken is de normaalste zaak van de wereld geworden.

MEERWAARDE

Maar het judo heeft meer dan alleen het samenwerken en lijfelijk contact maken. Judo kent als Japanse sport velen tradities. Zo is het netjes groeten voor elkaar, voor, tijdens en na een partijtje erg belangrijk. Een vorm van respect naar elkaar toe die aangeeft dat je volgens de judo-etiquette elkaar met judo probeert te overmeesteren. Voor jongeren, maar ook voor ouderen is dit een prachtige manier om agressie kwijt te kunnen. Knokken, maar zonder elkaar pijn te doen.

Judo kent dus vele aspecten die binnen de opvoeding thuis horen. Mogelijk is het mede daarom in Japan een verplichte school- en universiteitssport. Wij (2Basics Sportbusiness) zagen dit ook in en schreven vorig jaar een judoproject voor scholen. Het project 'Judo in klaslokaal' was geboren. Judo als een schoolse sport die als insteek heeft:

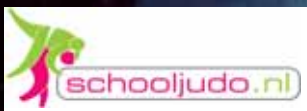


FOTO: ANITA RIEMERSMA

Houdgreep

- samenwerken
- respect
- waarden & normen
- agressieregulatie
- conditie en coördinatie
- weerbaarheid.

Judo heeft al deze elementen in zich en die halen we er door middel van ons project 'Judo in het klaslokaal' uit. Per les wordt er naar een bepaald doel gewerkt. Zo is er bijvoorbeeld 'introductie judo en respect' of 'grondjudo - waarden & normen'. Elke les kent een thema. Binnen de les is de lesstof zo uiteengezet dat er zowel bewust als onbewust gewerkt wordt aan het gestelde doel. De lessen kunnen in zes, acht of tien weken gegeven worden. Het project is geschikt voor de leeftijdsgroep 8 t/m 17 jaar. Wij kiezen er expres voor om het project niet in minder lessen aan te bieden. Anders zou het te veel een introductie- of kennismakingsles worden en daarmee kunnen we de doelstellingen niet halen.

BEWEGEN IS NOODZAAK

De drang en de stimulering om jeugdigen meer te laten sporten is sterk aanwezig bij verschillende landelijke overheidsinstellingen. Zo is de BOS-impuls (Buurt - Onderwijs - Sport) in 2005 in het leven geroepen. Maar ook de onlangs gestarte samenwerking tussen de sportkoepel NOC*NSF en het ministerie van OCW, waardoor nieuwe financiële middelen zijn vrijgekomen. Met dit gegeven valt het project 'Judo in het klaslokaal' onder de reeds genoemde subsidiestromen. De hoofddoelstelling van het project is aan de hand van het judo jeugd in de leeftijdscategorie 8 t/m 17 op maatschappelijk gebied iets bij te brengen. Van normen & waarden tot weerbaarheid en van respect tot het reguleren van agressie. De judosport zorgt ervoor dat kinderen op een pedagogische manier zowel bewust als onbewust hier mee bezig zijn.

Daarnaast heeft het project als secundaire doelstelling de jeugd te enthousiasmeren voor sport en bewegen. Na het project wordt de leerling de mogelijkheid geboden om lid te worden van een judovereniging of club.

HOE WERKT HET PROJECT?

Wanneer een school aangeeft het project te willen starten dan zal het traject in werking worden gezet. 2Basics gaat op de eerste plaats op zoek naar een judovereniging of club in de buurt van uw school. Aangezien ons judonetwerk binnen Nederland vrij groot is, weten wij altijd een geschikte en gekwalificeerde judoleraar te vinden voor een schoolproject. Een tweede optie is om een judoleraar van buitenaf in te schakelen. Dit doen we wanneer er geen (geschikte) judoclub in de omgeving van de school te vinden is. Het project wordt dan ook op de school zelf gegeven.

De judoleraar is binnen het project erg belangrijk. Hij is namelijk verantwoordelijk voor het overbrengen van de lesstof aan de leerlingen. Een capabele judoleraar met ervaring en kennis van zaken is dus erg belangrijk. Uiteindelijk beslissen wij welke judoleraar het project zal draaien, om zo de kwaliteit van het project te waarborgen.

De judoleraar wordt geïnstrueerd en op de hoogte gebracht van ons lespakket. We verzorgen judopakken en een judomat. Dit maakt de beleving erg groot bij de leerlingen. Judo op gymmatjes is namelijk geen judo, volleyballen doe je immers ook niet zonder net! In principe bepaalt de school welke leerlingen het judoproject zullen doorlopen. Het blijkt dat elke school zijn eigen ideeën en opvattingen hierover heeft.

Voorbeeld

Basisschool De Haven in Roden heeft met één specifieke klas het project 'Judo in het Klaslokaal' doorlopen. Binnen deze klas 'boterde' het op sociaal vlak niet echt goed tussen de leerlingen. Het project heeft uiteindelijk een duidelijk pedagogische waarde voor de leerlingen van de Haven gehad. De groep had 'probleemgevalen'. Juist voor deze groep kinderen met een gedragsstoornis (van ADHD tot bang zijn voor lichamelijk contact) was het project ontzettend belangrijk.

Naast deze verbeteringen zijn er na de verschillende projecten vele leerlingen lid geworden van een judovereniging. Het mes snijdt zo aan twee kanten.

Het project is niet alleen geschikt voor het reguliere basisonderwijs, maar ook voor SBO-scholen is het project zeer geschikt. SBO-school 't Kompas in Dordrecht heeft verschillende leerlingen binnen haar school aan het project laten deelnemen. Dit waren leerlingen die extreem onzeker waren, ADHD hebben, autistisch zijn of een aanverwante stoornis hebben. In twee groepen van acht leerlingen werd er zes weken lang met de leerlingen gewerkt aan de hand van onze lessenreeks. Kinderen leerden luisteren en op een respectvolle manier met elkaar om te gaan.

Aan de hand van een voor- en naevaluatie wordt er door de leerkracht een analyseformulier ingevuld. Zo kunnen we in de toekomst het project verder onderbouwen en de positieve impulsen (zoals beschreven in de doelstelling) in harde cijfers tot uitdrukking brengen. De Judo Bond Nederland (JBN) heeft zijn stempel op het project gezet. De JBN stimuleert de judosport onder jeugdigen namelijk extra in deze tijd waar sport hoog op de politieke agenda staat. Dit zou elke sportbond in Nederland trouwens moeten doen.

Het kost ongeveer vier à zes weken (locatie afhankelijk) om het project 'Judo in het klaslokaal' te implementeren bij u op school. Wilt u meer informatie ontvangen, surf dan naar www.schooljudo.nl.

CORRESPONDENTIE: Ziggy Tabacznik

E-mail: info@2basics.nl

Site: <http://www.2basics.nl>

PRAKTIJK ALGEMEEN

INSTEEL TER DISCUSSIE

KANTTEKENINGEN BIJ 'JUDO IS MEER DAN EEN STOEISPELLETJE VOOR JONGE KINDEREN'

Prikkelende artikelen die om een reactie vragen. Dat was het idee van onze praktijkredacteur. Hij werd vrijwel direct op zijn wenken bediend. Het artikel over judo in het klaslokaal riep enige vraagtekens op. Hij mailde zijn commentaar aan de auteur en kreeg een reactie terug. In een andere kleur wordt steeds het antwoord van Tabacznik op Massink weergegeven.

Door: Maarten Massink en Ziggy Tabacznik

LEUK ARTIKEL

Het is een pleidooi voor judo als geschikte activiteit voor het onderwijs. Tal van opvoedkundige doelen worden gerealiseerd d.m.v. judo. Maar...

Er ligt ook een aantal (actuele) discussies onder dit artikel.

Er wordt gesteld dat judo via clubs en verenigingen de school ingehaald kan worden en dat '2Basics' hier een coördinerende rol in kan spelen. Is deze taak niet weggelegd voor de LO- docent; als judo-docent of als coördinator die clubs of vereniging en in zijn school haalt. Is '2 Basics' als intermediair niet een (kostbare) tussenstap?

In principe heeft 2Basics een judoproject uitgeschreven met hieraan gekoppelde doelstellingen. Aangezien scholen vaak niet de tijd hebben om dit soort trajecten op te zetten, verzorgen wij ook het coördinerende gedeelte voor het project. Maar hier worden geen kosten voor berekend. Daarbij staat en valt het project met het goed en duidelijk overbrengen van de lesstof. Wat inhoudt dat wij als judo-experts bepalen of judoleraren capabel zijn om de gestelde doelstellingen en lesstof goed over te brengen.

ACTUEEL

Op zich is het idee om clubs en verenigingen uit de buurt de school in te halen een actueel onderwerp in het kader van de brede school, waarin tijdens en na schooltijd bruggen worden geslagen van school naar de sportieve buurt en omgeving en andersom. Maar het wordt

ook tijd dat we ons als vakwereld bezinnen op de grenzen daarvan. Het gevaar bestaat dat coördinatoren de taak gaan overnemen en op zoek gaan naar sportieve mogelijkheden in de buurt en de LO-docent de keus krijgt om op te treden als coördinator of het risico loopt af en

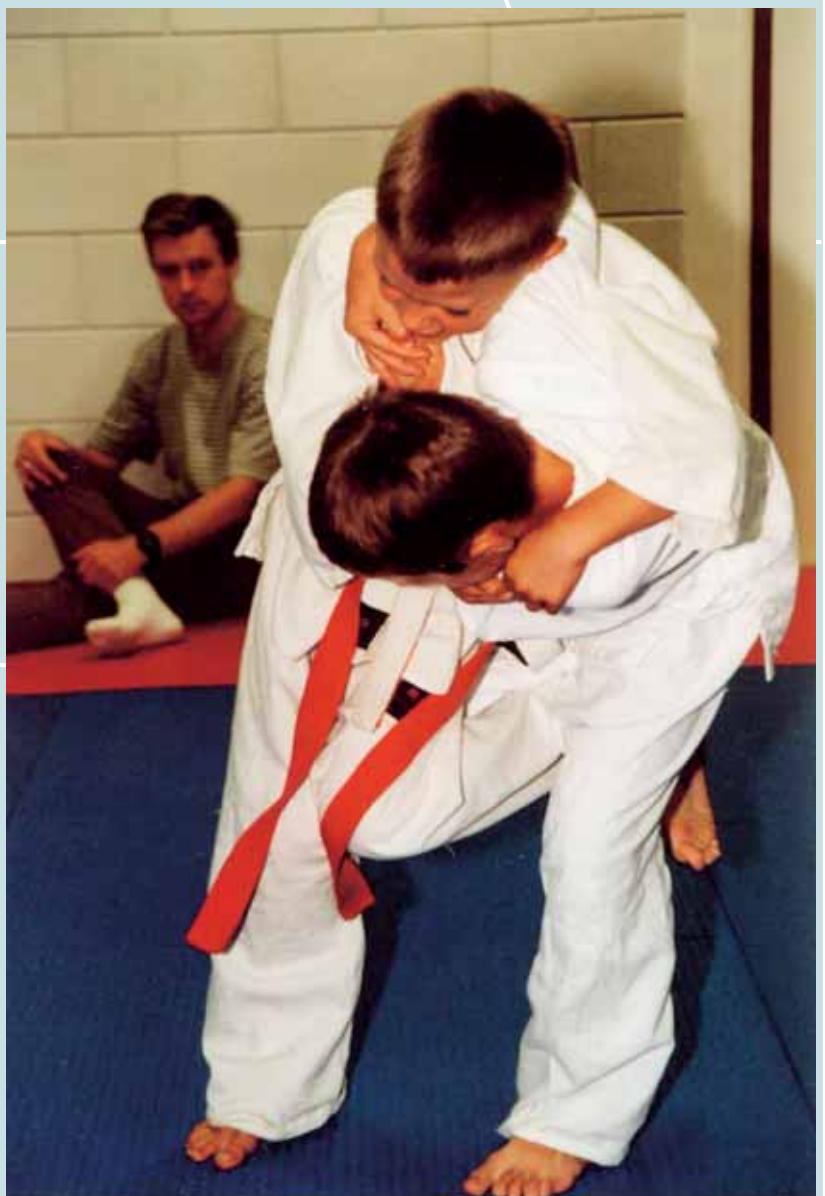


FOTO: ANITA RIEMERSMA

Beenworp

toe in de marge gezet te worden als begeleider van de leerlingen naar en van de activiteiten, of erger achteruitgaat in baanomvang om financiële ruimte te creëren voor instant oplossingen voor leuke sportieve projecten.

Ik denk dat dit zeker een sterk punt is. Aan de andere kant hebben we ook gemerkt dat judo haast of helemaal niet meer gegeven wordt door LO-leerkrachten, slechts enkele met een judoachtergrond willen nog wel eens een judolesje verzorgen. Verschillende leerkrachten gebruiken de matten en judopakken tijdens overige LO-lessen. De LO-leerkracht kan zo enkele weken verschillende stoei- en judovormen aanreiken. Mogelijk moeten we naast het huidige pakket de leerkrachten een lessenreeks aanreiken die deze zelf kan geven naast het project. Zo wordt de LO-leerkracht wel degelijk betrokken.

OVERSTIJGENDE WAARDEN

Is juist niet de LO-docent de expert bij uitstek die de overstijgende waarden van verschillende activiteiten erkent en toepast in het samenstellen van het programma? Sterker nog, hij/zij is degene die deze overstijgende waarden uitdraagt en onderwijst. Hij/zij is degene die eenheid schept in de overdracht van de grote diversiteit van sport- en bewegingsactiviteiten. Het gevaar bestaat dat leerlingen die met een veelheid aan sportieve projecten in aanraking komen steeds opnieuw met andere waarden en normen geconfronteerd worden. De LO-docent hoort daarin continuïteit en transfer te waarborgen. Bovendien kent de LO-docent de sportieve behoeften en tekortkomingen van zijn pupillen het best.

Dit wordt altijd duidelijk besproken met de leerkrachten en afgestemd met de judoleraar die het project geeft op de scholen. Zo weet de judoleraar waar extra aandacht aan gegeven dient te worden. Ik denk dat sport in zijn algemeenheid universele waarden en normen kent, net zoals bij elk weldenkend mens gelden dezelfde waarden en normen. Ik zie hier echter geen grote verschillen in. Hoe sterk benadrukt een LO-leerkracht, of sporttrainer uit welke tak van sport deze waarden en normen. Binnen ons project zijn deze inderdaad zeer nadrukkelijk aanwezig. Het kan zo zijn dat bij een introductie van een andere sport op een school, de waarden en normen inderdaad minder worden nageleefd en dat de sportclub/vereniging meer een wervende insteek kent.

ALLEEN LASTIGE KLASSEN?

Het kiezen voor judo als project voor lastige klassen is ook een benadering die om duidelijke afwegingen vraagt. Op zich een interessante gedachte. Maar wie neemt de beslissing tot het binnenhalen van het judoproject?

Het is de directeur van de school maar ook wordt ons verhaal vaak doorgeschoven naar LO-leerkrachten. Wij krijgen van hen ook veel aanvragen voor het project binnen.

En ten koste van wat gaat dat? Als in een klassenteamvergadering wordt besloten dat een klas erg gebaat zou zijn bij judo en de LO-docent heeft er geen affiniteit mee of de school heeft de accommodatie niet, kan er dan judo gedaan worden ten koste van lessen LO?

De school zelf bepaalt te allen tijde in welke vorm en op welk tijdstip het project plaatsvindt. Er zijn LO-leerkrachten die er juist voor kozen om het tijdens hun reguliere lessen te laten plaatsvinden.

Judo staat hier dan vooral ten dienste van andere doelstellingen dan

de algemene doelstelling van LO. Judo wordt dan gezocht als instant oplossing voor een lastige groep of klas. Gaat dit dan ten koste van LO-tijd en geld?

Ik vind instant oplossing niet het juiste woord, aan de hand van het project moeten kinderen zowel onbewust als bewust geprikkeld worden om een stukje vooruit te komen op sociaal vlak.

Dat het project niet dezelfde doelstellingen nastreeft als de algemene doelstelling van LO is duidelijk.

GOEDE BEDOELINGEN

Ik begrijp wel de goede bedoelingen van het project. En waarschijnlijk zal de samenwerking met de LO-docent gezocht worden en ook op prijs worden gesteld. Maar een waarschuwing voor mogelijke ongewenste taakveranderingen van de LO-docent is op zijn plaats. Het project had misschien beter 'Judo in het gymlokaal' dan 'Judo in het klaslokaal' kunnen heten, het terrein waar de LO-docent graag zeggenschap wil houden als het gaat over sport en bewegen voor zijn/haar klassen.

Ik zie het project judo in het klaslokaal als een leuke, leerzame en goede afwisseling voor het vak LO. Het judo heeft immers los van het project vele goede aspecten in zich, die mijn inziens niet mogen ontbreken tijdens de opvoeding van een kind. Een judoleraar kent de fijne kneepjes en is meer bekwaam op het gebied van judo dan de LO-leerkracht (tenzij hij/zij judo achtergrond kent). LO-leerkrachten kunnen leuke oefenstof aan de hand van het project zelf gebruiken gedurende het jaar. Het project en het vak LO moeten elkaar niet bijten, uit ervaring blijkt dat dit ook zeker niet gebeurt.

We willen hier ook graag uw mening over horen.

Dus mail naar redactie@kvlo.nl.

Op mijnkvlo is sinds kort een forum actief waar u op een prikkelende stelling kunt reageren log in en discussiër mee!

VEILIGHEID EN GEZONDHEID

ONDERSCHATTING KAN DODELIJK ZIJN

VEILIG SCHAATSEN OP NATUURIJS

Het wordt kouder. De dagen zijn beduidend korter. De zon staat laag aan de horizon. Verlangend kijken vele mensen uit naar de tijd dat het over een langere periode gaat vriezen. De schaatsen kunnen dan weer onder; het wordt tijd voor een echte natuurtocht. Echter bij schaatsen op natuurijs ligt het gevaar op de loer.

Vandaar dat de redactie ieder jaar een plekje inruimt om die veiligheid onder de aandacht te brengen.

Door: Theo Heuzen

Voor de meeste van ons is natuurijs een groot feest. Lekker dieselen over rivieren en meren.

De natuur, koek en zopie. Een lift krijgen van mensen die anders nooit lifters meenemen. (Met schaatsen in de hand komt men door het ganse land.) De wereld deugt op natuurijs.

Soms wordt deze mooie wereld minder fraai. Het komt regelmatig voor dat schaatsers op natuurijs in een wak terecht komen. Misschien is het jezelf overkomen. Misschien heb je eens iemand anders moeten redden.

Natuurlijk zakt niemand expres door het ijs. Er is altijd sprake van pech. Natuurijs wordt beïnvloed door tal van steeds verschillende factoren zoals temperatuur, windsterkte en -richting, stroming en diepte van het water. Je kunt daarom nooit zeker zijn van de betrouwbaarheid van het natuurijs. Daarom is het belangrijk altijd een ijspriem en een werpkoord bij je te hebben, zoals je in de auto een gordel om doet.

Over schaatsers in wakken bestaan nogal wat misverstanden:

- 1 je klimt er zo weer uit. Meestal lukt dit niet omdat het ijs afbrokkelt of omdat het nat en glad is
- 2 je kan toch zwemmen. Natuurlijk is het handig, maar het grootste gevaar is die van onderkoeling, waardoor zwemmen onmogelijk wordt.

VEILIGHEIDSET VOOR NATUURIJS

Neem daarom altijd de veiligheidsset mee. Deze bestaat uit een werpkoord om de ander mee te redden en een ijspriem om jezelf mee uit het wak te halen. De set is compact en licht (120 gram). Het werpkoord is flexibel zodat die makkelijk in een broek of jas meegenomen kan worden en heeft een handvat voor de drenkeling. De ijspriem is voorzien van een beschermende kap. Hij kan dus veilig om de nek gehangen worden. Dan kun je er gemakkelijk bij als het nodig mocht zijn.

BESTELLEN

U kunt u de veiligheidsset bestellen door € 12,50 over te maken op girorekening 69 30 356 van de Stichting Veilig Natuurijsverkeer te Amsterdam. De set is ook te koop bij de schaatsspecialist.

INFORMATIE

Informatie is te vinden op de website van de stichting:

www.veiligheidopnatuurijs.nl

of via de site van de KNSB: www.knsb.nl/toerschaatsen

E-mailen kan je ons via de site of direct: heuzen@xs4all.nl

Tel.: 020 627 8273



Mooi en sterk ijs



FOTO'S: THEO HEUZEN

ONDERZOEK

PRAKTISCH ONDERZOEK BINNEN HET LECTORAAT BEWEGINGSWETENSCHAPPEN VAN DE ALO AMSTERDAM

HET EFFECT VAN DE LESSEN DUURSPORT VAN EERSTEJAARS SM&O STUDENTEN

Uivloei van het toewijzen van lectoren aan opleidingen is dat er een kwaliteitsimpuls wordt gegeven in een bepaalde richting. Voor de ALO in Amsterdam heeft dat geresulteerd in het opzetten van een kenniskring, waarvan de leden onderzoek doen naar allerlei zaken. Het onderzoek richt zich op 'evidence based practice'. Door: Martin Breedijk

De ALO Amsterdam heeft in 2002 een lectoraat Bewegingswetenschappen toegewezen gekregen van de Stichting Kennis Ontwikkeling HBO (SKO-HBO). De kernambitie van het lectoraat is "de ontwikkeling van aandacht voor het toegepast onderzoek op specifieke deelgebieden (sport, bewegen en onderwijs) in de opleiding ten einde de (HBO) kwaliteit van de opleiding te versterken". Met de toewijzing van het lectoraat Bewegingswetenschappen zijn middelen beschikbaar gesteld voor de vorming van een kenniskring. Eén doel van de kenniskring is '(...) bij te dragen aan de interesse in en de vaardigheid met het doen van onderzoek'. De focus van de kenniskring van de ALO Amsterdam richt zich op *evidence based practice* (Toussaint, 2004). Als docent van de opleiding Sport, Management en Ondernemen (SM&O) heb ik aan bovenstaande invulling gegeven door te onderzoeken wat het effect is van de lessen duursport op de rustpols van eerstejaars SM&O studenten. Dit artikel bestaat uit drie delen. Eerst zal de plaats van het blok duursport binnen de opleiding geschetst worden, vervolgens wordt het onderzoek beschreven. Tot slot nog enige persoonlijke observaties van de auteur.

PLAATS EN DOELSTELLING VAN DE LESSEN DUURSPORT BINNEN DE OPLEIDING SM&O

Het cluster duursport omvat vier sporten: zwemmen, fietsen, skeeleren/skaten en hardlopen. De eerste drie weken wordt er les gegeven aan de studenten, de laatste vier weken trainen de studenten op een zelfgemaakt, en door de docent goedgekeurd, trainingsschema. De totale lestijd per week is vijf uur.

Het blok wordt afgesloten met een vierkamp. Dag 1 van deze vierkamp bestaat uit 1 km zwemmen en 15 km skeeleren, dag 2 bestaat uit 30 km fietsen en 10 km hardlopen. De studenten stellen voor zichzelf doelstellingen op voor deze vierkamp. Achteraf moeten ze zichzelf aan de hand van de opgestelde doelstellingen en hun prestatie evalueren.

Naast de praktijklessen staan theorielessen trainingsleer op het programma. Hiermee proberen we de theorie en de praktijk aan elkaar te koppelen. Daarbij gaat het er om de toegepaste trainingsvoor-schriften op basis van bewijs te onderbouwen: *evidence based practice*.

ONDERZOEKSVRAAG

De koppeling tussen theorie en praktijk staat centraal. Om dit verder gestalte te geven en studenten op een andere manier bij het onderwijs te betrekken, is het effect van de lessen duursport beoordeeld aan de hand van de rustpols van de studenten. Volgens het gebruikte theorieboek (Vrijens e.a. 2001) leidt een op uithoudingsvermogen gericht trainingsprogramma tot een daling van de rustpols. Dit effect zal bij niet-duursporters, wat de meeste studenten zijn, nog sterker zijn (Jansen, 1999).

De onderzoeksvraag luidt dan ook:

Heeft tien weken duursporttraining invloed op de rustpols (van SM&O studenten)?

ONDERZOEKSOPZET

Tijdens de eerste les werd aan alle studenten uitgelegd wat de opzet en de bedoeling van het onderzoek is. Middels een vragenformulier is gevraagd naar geslacht en de sport (aantal trainingen per week en totale trainingstijd) die naast de opleiding werd beoefend.

Vervolgens is de studenten gevraagd om minimaal één keer per week hun rustpols te meten. Daarbij is aangegeven dat dit op een vast tijdstip moet gebeuren, bij voorkeur 's ochtends vroeg. Voor het vastleggen van de rustpols is een scoreformulier meegegeven.

De regelmaat van de registratie werd bevorderd door één keer per week tijdens de les studenten aan te sporen de rustpols op te nemen. Er is bewust voor gekozen om deelname op vrijwillige basis te doen om gefingeerde gegevens te voorkomen. De formulieren met daarop de genoteerde waarden van de rustpols zijn aan het einde van de tien weken ingeleverd.

RESULTATEN

Van de 82 eerstejaars SM&O-studenten die aan het blok duursport zijn begonnen hadden uiteindelijk 71 studenten aan het onderzoek mee kunnen doen (de anderen hadden blessures of waren te vaak afwezig). Van deze 71 studenten hebben uiteindelijk 23 studenten hun gegevens naar mij toegestuurd, dit is een respons van 32%. Van deze 23 bleken uiteindelijk 17 scoreformulieren voldoende bruikbaar. Alle waarden zijn ingevoerd en verwerkt met SPSS. Met behulp van

REPORT OP DE RUSTPOLS

Excel is de gemiddelde rustpols per week van de studenten uitgerekend (zie grafiek 1).

In de eerste week is de gemiddelde hartslag 62,1 slagen per minuut (sl/min) en in de tiende week (week 11 is de week van de vierkamp) is de gemiddelde hartslag 58,5 sl/min. Dit is een absolute daling van 3,6 sl/min en een procentuele daling van 5,7%. Om te beoordelen of deze daling significant is zijn de gegevens geanalyseerd met de Wilcoxon Signed-ranks toets. Er is een significant verschil in de rustpolswaarde voor en na de lessen duursport ($Z=-2,473; p=0,013$). Bij 14 van de 17 proefpersonen was de rustpols in week 10 lager dan in week 1 en in drie gevallen de rustpols hoger in week 10. Door het geringe aantal respondenten is het niet zinvol om een verder onderscheid te maken in geslacht.

CONCLUSIE

De tien weken duursporttraining van SM&O studenten heeft een significante daling van de rustpols tot gevolg. De onderzoeksvraag kan dus positief beantwoord worden.

AANBEVELINGEN VOOR VERDER ONDERZOEK

Wat opvalt, is dat de rustpols de eerste twee weken licht stijgt. Tijdens de lessen in die periode werd er naar het idee van de docent ook veel meer geklaagd over vermoeidheid. Dit zou kunnen betekenen dat een aantal studenten in een toestand van over-reaching (Vrijens et al., 2001) terechtkwamen. In het komende schooljaar zal middels een nieuw onderzoek geprobeerd worden hier meer duidelijkheid over te krijgen.

TOT SLOT

In de lessen was te merken dat de gemotiveerde studenten duidelijk met het koppelen van theorie aan (hun eigen) praktijk bezig waren. Ze kwamen met vragen als 'Kan het kloppen dat mijn hartslag stijgt in plaats van daalt', 'Als ik 's ochtends niet kan meten, kan ik het dan wel 's avonds voor de televisie doen'. Deze vragen zijn steeds aangegrepen om samen met de studenten vanuit de theorie de antwoorden te vinden.

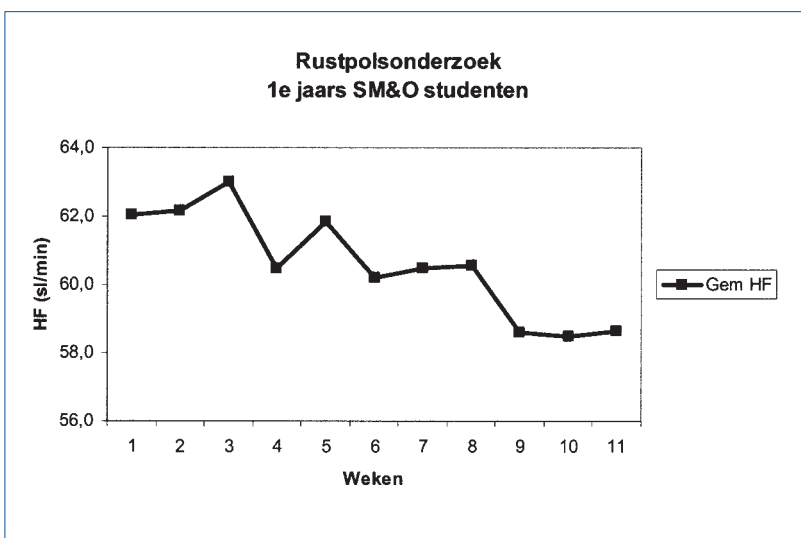
Het onderzoek heeft, naar mijn mening, bijgedragen aan het onderzoeksbewustzijn van SM&O studenten. Door ze mee te laten doen aan dit onderzoek en er zowel in de praktijk- als theorieles over te praten zijn ze geconfronteerd met het toetsen van de theorie in de praktijk en daarmee dus met stappen die nodig zijn voor het opstellen van gefundeerde trainingsplannen in de praktijk (*evidence based practice*).

Ten derde heeft het mij als docent in staat gesteld om mijn onderzoeksvaardigheden op te poetsen. De tijd dat ik onderzoek heb gedaan ligt al weer een tijdje achter mij. Door het hele proces nog eens mee te maken ben ik mij weer bewust geworden van alle aspecten van het doen van wetenschappelijk onderzoek, van het formuleren van een goede onderzoeksvraag, via het toepassen van de juiste statische analyse tot het schrijven van een onderzoeksverslag en artikel.

De laatste twee conclusies sluiten duidelijk aan bij de rol van de kenniskring zoals die de ALO Amsterdam voor ogen stond namelijk het stimuleren van docenten onderzoek te doen zodat zij beter in staat zijn het praktijkonderzoek van de studenten te begeleiden en te beoordelen.

Martin Breedijk is docent ALO Amsterdam – opleiding Sport, Management en Ondernemen

De literatuurlijst wordt op verzoek toegestuurd door de auteur



Grafiek 1

CORRESPONDENTIE: m.breedijk@hva.nl

TER DISCUSSIE

DOORHALEN WAT NIET VAN TOEPASSING IS

VECHTSPOORT MAAKT JONGENS WEL/NIET

De kop 'Meer agressie door vechtsport' in het Dagblad Trouw op 28 september 2005 trof menig vechtsportliefhebber als een knock-outslag of ipponworp. Wat was er aan de hand? Noorse onderzoek zou hebben aangetoond dat, in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, jongens niet minder maar juist meer agressief gedrag vertonen door het beoefenen van kracht- en vechtsport. Met name sporten als boksen, worstelen en gewichtheffen leiden volgens de onderzoekers tot een toename van antisociaal gedrag. Bij karate, judo en tae kwon do is dat minder het geval. Door: Jan Sleijfer

Nog enigszins duizelig van de klap wordt direct de tegenaanval ingezet. Op het internet spreken vele vechtsportliefhebbers en bonden over een vooringenomen positie ten opzichte van de sport en gekleurde interpretatie van de uitkomsten van het onderzoek. Bokscoryfee Arnold van der Leijde reageert dat het bij boksen juist gaat om een levensfilosofie: *'Je kunt boksen gebruiken om problemen en angsten van je af te slaan'*. Ook jongerenwerker Mike Houtsnee, docent kickboksen en oprichter van het Sport Tegen Overlast in Mijdrecht Project (STOMP) twijfelt aan het onderzoeksresultaat: *'Bij ons heeft nog nooit een jongere de technieken van vechtsporten gebruikt op straat. Wij leren ze discipline en zelfvertrouwen te krijgen. Als ze zelfbewust zijn, worden ze ook minder agressief'*. Thom Harinck tenslotte, die thai- en kickboxen in Nederland introduceerde, gelooft de conclusies niet: *'Ik geef nu 33 jaar les en mijn ervaringen zijn tegenovergesteld: jongens en meisjes leren juist discipline, sportiviteit en respect voor anderen'*. Juist van ervaringsdeskundigen had mogen worden verwacht dat zij deze wetenschappelijke aanval met iets meer zelfcontrole hadden gepareerd. Eerst even tot tien tellen beteugelt het evolutionair overlevingsmechanisme om te vechten of vluchten. Iedere vechtsporter, of zo gezegd beoefenaar van zelfverdedigingskunsten (budo), weet dat

bijvoorbeeld de ademhaling herstellen in zo'n situatie effectiever is dan wild terugslaan. Laten we daarom samen teruggaan naar de hoek van de mat of de ring en rustig deze 'tegenstander' observeren.

HET ONDERZOEK

Inger M. Endresen & Dan Olweus, twee Noorse onderzoekers, publiceren reeds in januari (!) 2005 online een onderzoek getiteld: 'Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys'. Vervolgens wordt het artikel opgenomen in het mei-nummer van The Journal of Child Psychology and Psychiatry. Opvallend genoeg ontstaat er in Nederland pas in september commotie over de onderzoeksresultaten, wanneer het dagblad Trouw hoogleraar jeugdbescherming Wim Slot aan het woord laat. De suggestie wordt hier gewekt dat het bewuste onderzoeksartikel in november wordt gepubliceerd. Dit betreft echter een bespreking van het Noorse onderzoek in het wetenschappelijke tijdschrift Kind en Adolescent Review. Een Nederlands blad met een deskundige redactie die een selectie maakt uit de internationale onderzoeksontwikkelingen, op gebied van de (ortho)pedagogiek, (ontwikkelings)psychologie en (kinder)psychiatrie. Het gevolg is een scala van meningen over de relatie tussen agressie en vechtsport, zonder dat de meeste critici het oorspronkelijke onderzoek hebben bestudeerd. De hoogste tijd dus om het beruchte Noorse onderzoek eens voor het voetlicht te brengen.

Het Noorse onderzoek maakt onderdeel uit van een langlopend interventieprogramma naar pestgedrag onder basisscholieren. Dit vond plaats in Bergen, de op een na grootste stad van Noorwegen. Onder leiding van onderzoeker Dan Olweus werkten van 1997 tot en met 1999 37 scholen met 5171 leerlingen hieraan mee. Het vervolgprogramma werd later bekend als het succesvolle 'Olweus Bullying Prevention Program'. Uit dit tweejarige onderzoek gebruikten Olweus samen met Endresen (2005) de data van 477 jongens - niet perse probleemjongens - voor het huidige onderzoek binnen de Universiteit van Bergen. Deze groep schoolgaande jongens, bij de start tussen de 11 en 13 jaar, werd verdeeld over vier groepen: (1) beoefenaars van boksen, worstelen, gewichtheffen of oosterse vechtsporten (judo, karate en tae kwon do), (2) jongens die tijdens de onderzoeks-



Jan Sleijfer

EL/NIET AGRESSIEF



FOTO: ANITA REMERSMA

Grondgevecht

periode zijn begonnen met een van deze sporten, (3) jongens die voor het einde van de onderzoeksperiode zijn gestopt met een van deze sporten en (4) jongens die geen van deze sporten beoefenen. Alle jongens hebben bij aanvang (1997), halverwege (1998) en aan het einde van het onderzoek (1999) vragenlijsten ingevuld. Hierin werd enerzijds antisociaal gedrag gemeten (niet gewelddadig regeloverschrijdend gedrag als vandalisme en diefstal) en anderzijds de mate van geweld (het aanvallen van andere mensen buiten de sport met al dan niet het gebruik van wapens).

DE RESULTATEN

De onderzoeksresultaten tonen aan dat met name de kracht- en vechtsporten boksen, worstelen, gewichtheffen leiden tot een toename of versterking van antisociaal gedrag, al dan niet gewelddadig. De jongens die dergelijke sporten beoefenen zijn vaker betrokken bij

vechtpartijen, gebruiken vaker messen en knuppels, ze stelen, vernielen en spijbelen meer dan jongens die dergelijke sporten niet beoefenen. Bij de oosterse vechtsporten karate, judo en tae kwon do is dat minder het geval.

Kruissink vond reeds in 1988 vergelijkbare resultaten, namelijk dat jeugdige kracht- en vechtsporters (incl. voetballers) vaker delicten plegen in vergelijking met andere jonge frequente sporters. Het betrof hier zoals bij de meeste onderzoeken op dit gebied, onderzoek met een cross-sectioneel design. Dit houdt in dat er uitsluitend een samenhang kan worden vastgesteld en geen oorzakelijk verband. Een relatie tussen sport en antisociaal gedrag kan namelijk ook in de omgekeerde richting wijzen: bepaalde sporten hebben een bepaalde aantrekkingskracht op jongens met reeds een neiging tot agressief gedrag. De resultaten uit het huidige *langlopende* onderzoek van Endresen & Olweus bieden echter nieuwe inzichten in dit kip-ei

dilemma. Aangetoond wordt namelijk ook dat jongens die eerst geen kracht- en vechtsport beoefenden, toen ook minder agressief waren. De onderzoekers concluderen dat het kennelijk de sportactiviteiten en de omstandigheden zijn, die het ongewenste gedrag doen toemen.

Als theoretische onderbouwing van hun conclusie noemen zij de sociale leertheorie (Bandura, 1973). Antisociaal gedrag wordt volgens deze theorie aangeleerd of versterkt doordat de vechtsportbeoefenaars tijdens trainingen worden blootgesteld aan vechtelementen en een leraar die als negatief rolmodel fungeert. Samen met de ontwikkeling van fysieke kracht en het beheersen van vechttechnieken zou dit ervoor zorgen dat de jongens buiten de sportschool deze kwaliteiten willen gebruiken. Daarnaast ligt in de krachtsportwereld de nadruk vooral op spieren, fysieke kracht en hardheid. Het is hier de macho-omgeving van de sportschool die het gewelddadige en agressieve gedrag aanwakkert, aldus de onderzoekers. Een conclusie die haaks staat op de gangbare catharsisgedachte, dat het uitleven of ontladen tijdens sportbeoefening de agressie in het dagelijks leven zou verminderen. Waarvoor overigens weinig empirische steun valt te vinden.

Wat betekent dit onderzoeksresultaat nu voor de kracht- en vechtsport in Nederland? Krijgen de critici dan eindelijk toch gelijk en is de associatie van vechtsport met criminaliteit, geweldpleging en agressie terecht? Moeten ouders gewaarschuwd worden voor de gevaren van kracht- en vechtsport? Met de kennis die we nu van het onderzoek hebben kunnen we met vertrouwen terug de mat op of de ring in. De Noorse 'tegenstander' heeft namelijk een aantal zwakke plekken.

BEPERKINGEN VAN HET ONDERZOEK

Endresen en Olweus noemen zelf al de externe validiteit als beperking van hun onderzoek. Met externe validiteit wordt de generaliseerbaarheid van hun bevindingen bedoeld. Het is maar de vraag of de onderzoeksresultaten uit de stad Bergen met Noorse jongens rechtstreeks te vertalen zijn naar andere Europese landen.

Een (Nederlands) replicatieonderzoek zou hiervoor uitkomst bieden. Daarnaast kan men een kanttekening plaatsen bij het gebruik van vragenlijsten om antisociaal en agressief 'gedrag' te meten. In hoeverre duidt een hoge score op een vragenlijst over agressie ook op daadwerkelijk agressief gedrag? Iets zeggen of opschrijven is één, het doen of gedaan hebben is iets anders. Tevens gebruiken de onderzoekers een zelf ontworpen vragenlijst 'The Bergen Questionnaire on Antisocial Behaviour' (Olweus, 1989). Er kunnen vraagtekens worden gezet bij de validiteit van deze lijst. Met andere woorden meet men wel wat men wil meten. Ten eerste omdat één vraag over antisociaal gedrag bij de laatste meting om onduidelijke redenen 'per ongeluk' is weggelaten. Ten tweede omdat de onderzoekers op voorhand al aangeven dat zij het onwaarschijnlijk achten, onderzoeksresultaten te vinden die wijzen op een afname van antisociale betrokkenheid als gevolg van kracht- en vechtsportbeoefening. Niet echt een objectief wetenschappelijke onderzoekshouding. Tenslotte, de belangrijkste beperking betreft het feit dat het huidige onderzoek langdurig heeft plaatsgevonden in een natuurlijke omgeving. In tegenstelling tot een laboratoriumsituatie is het derhalve vrijwel onmogelijk om alle variabelen constant te houden en uitsluitend de onderzoeksfactor te variëren. Oftewel, bij interpretatie van de



FOTO: ANITA RIEMERSMA

Uit balans brengen

onderzoeksresultaten dient men rekening te houden met de vraag in hoeverre het agressieve gedrag van de jongens uitsluitend het gevolg is van de genoemde factoren. Het is niet ondenkbaar dat het competitie-element van sportbeoefening in het algemeen, tot een hogere score op antisociaal gedrag leidt op de vragenlijst. Zeker wanneer de sporters jonge jongens in de puberteit zijn. Een leeftijdsfase waarin hun hormoonhuishouding, met name stijging testosteron, forse invloed heeft op hun ontwikkeling en energie. Ook is men in deze periode extra gevoelig voor beïnvloeding door leeftijdsgenoten en rolmodellen. Een extra controlegroep van bijvoorbeeld jongens die een niet-contactsport beoefenen als tennissen, zou deze hypothese kunnen bevestigen.

Samengevat kan men stellen dat kracht- en vechtsportbeoefening op zichzelf, nog niet de oorzaak van agressief gedrag hoeft te zijn. Opgemerkt dient te worden dat het klimaat van de school, de rol van de leraar of (een combinatie van) andere factoren ongemerkt een rol spelen. Dit brengt ons bij de eindconclusie ten aanzien van alle verontrusting die is ontstaan door het Noorse onderzoek.

EINDCONCLUSIE

Marc Theeboom (2002), hoogleraar Lichamelijke Opvoeding aan de vrije Universiteit van Brussel, formuleerde het dilemmavraagstuk rond agressie en kracht- en vechtsportbeoefening als volgt: 'Leren vechtsporten jongeren (beter) vechten of leren vechtsporten hen juist eerder om niet te vechten?'. Het huidige onderzoek van Endresen en Olweus (2005) biedt steun voor het eerste.

Desalniettemin kan de Nederlandse kracht- en vechtsport opgelucht adem halen en moet zelfs blij zijn met de uitkomsten van het onderzoek. Ook de jeugdhulpverlening die probleemjongeren via de sportschool op het goede pad wil brengen en onderwijsinstellingen die weerbaarheidslessen in het programma hebben opgenomen kunnen verheugd zijn. Het Noorse onderzoek toont namelijk vooral aan dat het klimaat binnen een (sport-)school en de rol van de (vechtsport) leraar een cruciale invloed kan hebben op het gedrag van jongens. Dus ook op sociaal gewenst gedrag. De onderzoekers geven aanbevelingen ten aanzien van het belang van een niet-macho omgeving,

een leraar die zich bewust is van zijn of haar voorbeeldfunctie en een lesprogramma dat maatschappelijke normen en waarden integreert. Hiermee sluit het onderzoek aan op tal van wetenschappelijke studies waarin wordt aangetoond dat vechtsportbeoefening positieve bijdrage kan leveren aan gewenst gedrag van jongeren. Trulson (1986) toonde bijvoorbeeld aan dat de traditioneel gedoeerde Koreaanse vechtsport tae kwon do, in tegenstelling tot een moderne versie van deze vechtsport, kan helpen bij de rehabilitatie van jonge delinquenten. Leerlingen die lessen aangeboden kregen met ruime aandacht voor oosterse filosofie (o.a. respect voor anderen, bescheidenheid, vertrouwen en eerlijkheid) vertoonden na afloop minder delinquent en agressief gedrag dan leerlingen die tae kwon do puur als vecht- en verdedigingstechniek hadden gevolgd. Het idee dat een lesprogramma met vreedzame filosofieën binnen een vechtsport mogelijk agressief gedrag kan beteugelen, wordt versterkt door de resultaten in het recente Noorse onderzoek. De beoefenaars van de oosterse vechtsporten karate, judo en tae kwon do vertoonden minder antisociaal gedrag dan de jongens die boksen, worstelen of gewichtheffen.

Kortom, er liggen dus pedagogische kansen voor vechtsportleraren en docenten lichamelijke opvoeding. Het onderzoek van Endresen en Olweus (2005) bevestigt daarmee het belang om in de kwaliteit van (vecht)sport - binnen het onderwijs - te blijven investeren. Denk bijvoorbeeld aan ontwikkelen van rijkserkende opleidingen voor leraren binnen de vechtsportwereld en het blijven inzetten van vakleerkrachten binnen de gymlessen op scholen. Vakbekwame leraren zijn methodisch-didactisch onderlegd en creëren een sfeer in de (sport-) school zonder machonormen en dragen zo positief bij aan een gezonde ontwikkeling van jongeren. Bij onprofessionele instructie kan vechtsportbeoefening echter ook averechts werken. Het puur oefenen van efficiënte technieken om tegenstanders uit te schakelen zonder aandacht voor (mentale) vormingsaspecten, brengt risico's met zich mee. Prof. Dr. Maarten van Bottenburg (1996) spreekt in dat opzicht over de verharding van de vechtsporten. Een ontwikkeling die met de groeiende belangstelling voor 'kooigevechten zonder regels' absoluut de aandacht behoeft. Een toegenomen commercialisering binnen de vechtsport is hier debet aan. Aan vechtsport valt steeds meer geld te verdienen. Homma beschreef deze trend al in 1993 door te wijzen op sportscholen die zich vooral bezighouden met het verkopen van gekleurde banden als lucratieve bron van inkomsten.

Onderzoekers trekken conclusies op grond van steekproeven en statistiek. De media signaleert en zoekt naar sensatie. Een expert daarentegen nuanceert de uitspraken en benut de pedagogische accenten in de praktijk. Kracht- en vechtsport is uitermate geschikt om jongens (en meisjes) te leren om voor zichzelf op te komen en daarbij rekening te houden met de belangen van een ander. Een leraar die jonge judoka's na een worp verantwoordelijk maakt voor de val waarmee de tegenstander de grond raakt, ontwikkelt assertiviteit. Zonder aandacht voor het belang van de ander wordt dit agressiviteit. Ik sluit mij dan ook graag aan bij hoogleraar Wim Slot die in het krantenartikel reageert op het Noorse onderzoek en terecht opmerkt dat vechtsporten minder onschuldig zijn dan je denkt. Beleidsmakers, leraren, ouders en kracht- en vechtsportliefhebbers, wees daarom gewaarschuwd en maak de juiste keuze.

Met dank aan mijn vrouw Hester, mijn leraar Jan Kallenbach en mijn collega en vechtsportliefhebber Victor Spaan.

BRONVERMELDING

- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bottenburg, M. van, & Heilbron, J. (1996). *De verharding van het wedstrijdvechten*. Diopter, Amsterdam.
- Dagblad Trouw (2005). *Meer agressie door vechtsport*. Gedownload op 14 oktober 2005, <http://www.trouw.nl/het-nieuws/nederland/article221111.ece>.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46 (5), 468-478.
- Homma, G. (1993). *Children and the martial arts: an aikido point of view*. Berkeley, CA, North Atlantic Books.
- Kruissink, M. (1988). Van padvinderij tot pretpark, van vechtsport tot volleybal. In *Justitiële Verkenningen, Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatie Centrum, Kluwer*, 14, 66-85.
- Olweus, D. (1989). Prevalence and incidence in the study of antisocial behaviour: Definitions and measurements. In M. W. Klein (Ed.), *Cross national research in self-reported crime and delinquency* (pp. 187-201). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Sleijfer, J. A. (2005). *Sportbeoefening en de gevolgen voor agressieve neigingen*. Doctoraal afstudeeronderzoek, Universiteit van Amsterdam, Faculteit der Maatschappij- en Gedragswetenschappen, Afdeling Psychologie.
- Suidman, D. (2005). *Vechtsport maakt jongens antisociaal*. Gedownload op 14 oktober 2005, van <http://www.tijdschrift025.nl/>
- Theeboom, M. (2002). Vechtsporten: Leren vechten of ... leren niet vechten? In *Justitiële Verkenningen, Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatie Centrum, Kluwer*, 28 (3), 72-83.
- Trulson, M. E. (1986). Martial arts training: A novel "cure" for juvenile delinquency. *Human Relations*, 39 (12), 1131-1140.
- Wolters, R. (2005). *Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie*. Gedownload op 14 oktober 2005, van <http://www.knkf.nl>

OVER DE AUTEUR

Jan Sleijfer (geb. 4 januari 1969) studeerde in 1991 af aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam, met een extra aantekening Docent Zelfverdediging. Na twee jaar als gymleraar te hebben gewerkt kwam hij in dienst bij het Opleidingsinstituut Dienst Justitiële Inrichtingen. Hier verzorgt hij tot op heden beroepstrainingen voor justitiepersoneel op gebied van communicatie en agressie. In deeltijd studeerde hij psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Zijn afstudeeronderzoek was getiteld 'Sportbeoefening en de gevolgen voor agressieve neigingen'. Als sociaal en sportpsycholoog is hij momenteel lid van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN). Verder is hij een vechtsportliefhebber, actief beoefenaar van tai-ki-ken en jiu-jitsu (1^e dan en Noord-Hollands kampioen 1999).

CORRESPONDENTIE: j.sleijfer@keiko.nl

L02

OPROEP

L02 GROEIT

Het examenvak L02 in het vrije deel van de profielen is groeiende. Even was er zelfs sprake van opname van L02 in het verplichte deel van het profiel 'natuur en gezondheid', maar het voorstel daartoe is niet gehonoreerd. Hoe is op dit moment de stand van zaken? Door: Guus Klein Lankhorst

In het jaar 2003 hadden we nog 51 scholen. Dit aantal is inmiddels gegroeid tot 64 scholen voor zover bekend. Vanuit de KVLO wordt geprobeerd om een volledig overzicht te krijgen van alle scholen die L02 aanbieden. In een database verzamelen we namen, adressen en dergelijke (hieronder) zodat het bijvoorbeeld mogelijk wordt om mensen persoonlijk uit te nodigen voor studiedagen. Ook kan eenvoudig de nieuwste informatie met betrekking tot ontwikkelingen op L02-gebied worden verspreid. En kunnen onderlinge contacten

gelegd worden en informatie uitgewisseld worden.

Vandaar het verzoek om de onderstaande lijst te controleren, eventueel te verbeteren en/of aan te vullen. Een handig communicatiemiddel is de e-mail. Vooral interessant zijn dus de e-mail adressen van de contactpersonen. Deze kunt u door mailen aan ondergetekende. Met uw privé-gegevens wordt zorgvuldig omgegaan, ze worden alleen in bovenstaande gevallen gebruikt.

Scholen die L02 HV al hebben ingevoerd

Nr.	School	Telefoon school	Contactpersoon
1	Accent College Reviusplein Maassluis	010 591 5883	Herman Wassenaar
2	Agnieten College Zwolle	038 426 2444	Edwin Blok*
3	Baarnsch Lyceum Baarn	035 541 6041	Annelies Dirks
4	Baken Park Lyceum Almere	036 523 8108	C.Gerritsen
5	Baudartius College Zutphen	057 551 5041	Peter Schel
6	Beatrix College Tilburg	013 571 1725	Dennis Witsiers
7	Bernardinus College Heerlen	045 574 0150	Rob Baltissen*
8	Bogermancollege Sneek	051 548 2482	Uppie de Vries
9	Caland Lyceum Amsterdam	020 619 8399	Tanja Nobel
10	Canisius Almelo	054 648 8488	Erwin Elfrink
11	Chr. College De Populier Den Haag	070 364 8808	Gert Jan Dikken
12	Chr. SG Reggesteyn Nijverdal	054 861 2166	Eduard Huisman
13	College den Hulster Venlo	077 354 1249	Geert van Eijk
14	College Rolduc Kerkrade	045 567 7880	Ger Heijnen
15	CSG Het Noordik Almelo	054 648 4848	E. de Vries
16	Develsteincollege Zwijndrecht	078 619 4566	Cees van Vendeloo
17	Dockinga College Dokkum	051 922 9600	Louw Katsma*
18	Erasmuscollege Zoetermeer	079 331 9204	Jolanda Geurts
19	Erfgooierscollege Huizen	035 524 8020	Ester de Nood
20	Esdal College Emmen	059 165 2420	Eduard de Roos
21	Ger. SG Guido de Brès Amersfoort	033 479 2900	Wessel vd Kamp
22	Gertrudis College Roosendaal	016 553 7552	Els Schrik
23	Gomarus College Groningen	050 524 4520	Tom Wonderman
24	Greijdanus College Zwolle	038 469 8698	Frank Euwema
25	GSG Helinium Hellevoetsluis	018 131 6488	Eelco Dröge
26	Heerbeek College Best	049 933 6233	Hans Barmentlo
27	Hondsrug College Emmen	059 165 7979	Henk Feitsma
28	Ichthus College Kampen	038 331 6022	Cor van der Weerd
29	J.P. Thijssen College Castricum	025 165 2571	P. Zeilstra

Nr.	School	Telefoon school	Contactpersoon
30	Jan Tinbergen College Roosendaal	016 554 3871	Fons Pieper
31	Kath. SG Etten Leur	076 501 5905	Rini Braspenning
32	Maaswaalcollege Wijchen	024 648 7120	Kersten Verhoeven
33	Martinus College Grootebroek	022 851 0300	Cor van den Thillart
34	O.R.S Lek en Linge Culemborg	034 551 1789	Marit ter Burg
35	Oostvaarderscollege Almere	036 549 2492	Marc van den Heuvel
36	Openbaar Zeister Lyceum Zeist	030 691 4518	M.Eghtesad*
37	OSG Bataafse Kamp Hengelo	074 291 3328	Henk Haarms*
38	OSG Sevenwolden Heerenveen	051 365 7385	Luuk de Vries
39	OSG Willem Blauw Alkmaar	072 512 2477	Annemarie Manjoero
40	OSG Winkler Prins Veendam	059 861 8712	Jan Piet de Jonge
41	Penta College, A. Merula Spijkenisse	018 171 7588	Albert Bakker
42	Penta College, Blaise Pascal Spijkenisse	018 161 6722	Marius Boogaard
43	Penta College, J.v Liesveldt Hellevoetsluis	018 131 6866	Hans Nooteboom
44	Prisma College, Engelbrecht Breda	076 542 1191	Yvette van Herwijnen
45	Roelof van Echten College Hoogeveen	052 829 5240	Richard Veldboer
46	Röling College Groningen	050 542 1000	Jakob Boetje
47	RSG Hoeksche Waard Oud Beijerland	018 661 7522	C. de Liefde
48	Rythovius College Eersel	049 751 3043	Frank van de Voort
49	S.S.G.N Nijmegen	024 356 3974	Tamara Teunissen*
50	Schoter SG Haarlem	016 539 0390	Koen Anthoni
51	Segbroek College Den Haag	070 363 4940	J. Boerema
52	SG Tabor, Oscar Romero Hoorn	022 854 3081	Tom de Groen
53	SG Tabor, Werenfridus Hoorn	022 928 5828	Peter Kuiper
54	SG Twickel Hengelo	074 255 5333	Eric Swinkels
55	Sintermeerten College Heerlen	045 571 1664	J. Eijkenboom
56	St. Jans College Hoensbroek	045 521 8666	Jaap Kersjes
57	St. Maartens College Maastricht	043 352 6700	Harry Oomen
58	St. Michael College Zaandam	075 612 7418	Nico van Diepen*
59	Stedelijk Lyceum Zuid Enschede	053 482 1135	Herman Rotting
60	Thomas a Kempis college Zwolle	038 421 5277	Reinald Bosman
61	Trinitas College Heerhugowaard	072 571 0144	Marcel Loopeker
62	Zaanlands Lyceum Zaandam	075 617 0055	Gerard Kerkhoff
63	Zernike College Haren	050 406 5730	Jeanette Rijswijk
64	Zuyderzee College Emmeloord	052 763 5950	Thea Limbach

* van deze mensen zijn de e-mail adressen niet bekend.

CORRESPONDENTIE: g.w.klein.lankhorst@maartens.nl

AFDELINGEN

AGOV

Algemene Ledenvergadering

Datum: maandag 12 december

Plaats: Jaap Eden Schaatsbaan

IJMOND

Dance

Datum: eind januari 2006

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Plaats: Bonhoeffercollege te
Castricum

Kosten: € 2,50

AGENDA

Sportkennismaking: nieuwe kansen

Datum: 17 januari

Plaats: Papendal

Aanvullende informatie kunt u
krijgen via de websites van de
SLO, NOC*NSF, KVLO en NISB

Studiedag van het netwerk bewegingsonderwijs Pabo

Datum: donderdag 2 februari
2006

Tijd: 10.00 - 16.00 uur

Plaats: Domstad Pabo te

Utrecht

Kosten: € 100,- p.p.

Info: Wout Wanrooy, e-mail:
wanmast@hetnet.nl

KVLO/KNGU

OPLEIDINGSINSTITUTEN KUNNEN ZICH NU AANMELDEN

WERELD GYMNAESTRADA IN OOSTENRIJK

De Wereld Gymnaestrada is met voorsprong het grootste en gezelligste sportfeest ter wereld. Een keer in de vier jaar nemen ruim 20.000 gymnasten, dansers en turners uit meer dan 40 landen deel aan deze demogym happening. De Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) geeft alle opleidingsinstituten in ons land de kans om met hun studenten deel te nemen aan dit evenement. Een unieke kans. Door: Pieter Matthijsse

De Wereld Gymnaestrada staat op de internationale sportkalender telkens in het jaar voorafgaande aan de Olympische Zomerspelen. In 2008 zijn de volgende Olympische Spelen. Eén jaar eerder de Wereld Gymnaestrada, deze keer in Oostenrijk. De week van 8 tot en met 14 juli 2007 is dé week van de alweer 13^e Wereld Gymnaestrada. Voor docenten LO, studenten aan de Academies voor Lichamelijke Opvoeding en aan de Opleidingen Sport en Bewegen is deelnemen aan de Wereld Gymnaestrada een prachtige kans om kennis te maken met bewegingsvormen uit alle delen van de wereld. De Wereld Gymnaestrada brengt niet alleen jong en oud bij elkaar, maar ook topsport en breedtesport, jazzdans en toesteltur-
nen, acrogym en trampolinespringen, kortom iedereen en alles die betrokken is bij gymnastiek, dans en turnen. Vrijwel alle Europese landen zijn van de partij naast landen als Australië, Brazilië, Canada, Zuid-Afrika, Honduras, Ecuador, Japan, Mexico, Namibië, New Zeeland, Qatar, Amerika, Venezuela, Chili, Trinidad & Tobago en de Kaap Verdische eilanden. Een bonte verzameling van bewegingsvormen, kleding en muziekstijlen is het gevolg. Het evenement omvat een openings- en sluitingsceremonie in een groot stadion, ruim 300 showoptredens, diverse stadionshows, 15 Nationale Avonden, stadsoptredens en speciale workshops voor docenten en studenten.

NEDERLANDSE PLOEG

Na het succes van de vorige Wereld Gymnaestrada in 2003 in Lissabon hoopt de KNGU opnieuw een grote groep te kunnen

afvaardigen. Nederland gaat in Oostenrijk deelnemen met een eigen stadionshow, een Hollandse avond en met diverse verenigingsdemo's. Docenten en studenten die deelnemen gaan onderdeel uitmaken van de Nederlandse ploeg waardoor vervoer, onderdak en maaltijden geregeld worden en ze ook het kledingpakket van de Nederlandse ploeg krijgen. Deelnemers krijgen daarnaast een openbaar vervoerkaart geldig gedurende de hele week en een passe-partout waarmee alle stadionshows en de ruim 300 showoptredens bezocht kunnen worden. Het passe-partout geeft tevens de mogelijkheid om deel te nemen aan alle workshops.

ONDER EIGEN NAAM

Opleidingsinstituten kunnen ook onder hun eigen naam een optreden of workshop verzorgen. Iedere Wereld Gymnaestrada weer zijn er verschillende ALO's en opleidingen Sport en Bewegen die van deze mogelijkheid gebruik maken en zich daarmee nationaal en internationaal profileren.

De ontmoeting met trainers, coaches en docenten afkomstig van alle vijf continenten is ook voor docenten zeer inspirerend en geeft een uniek inzicht in wat er op het gebied van gymnastiek, turnen en dans in de wereld speelt.

INFORMATIE

Alle informatie over deelname mogelijkheden, kosten, het voorbereidingstraject etc. is te vinden op de website www.gymnaestrada.nl. Contact opnemen met Sjanie Boomgaard kan ook. Zij is secretaresse van de Productgroep Wereld Gymnaestrada van de KNGU. Eind februari 2005 moeten alle aanmeldingen binnen zijn.

Correspondentie:

Sjanie Boomgaard

Schoutenveld 926

7327 LB Apeldoorn

Tel.: 055 542 6249

E-mail: sjanie@deburen.demon.nl



KVLO

LEVENSLLOOPREGELING

PARTIME WERKEN, FULLTIME SALARIS

Vanaf 1 januari 2006 kunnen werknemers met de levensloopregeling sparen voor extra vrije tijd. Loyalis voert de levensloopregeling exclusief voor overheid en onderwijs uit.

WAAROM EEN LEVENSLLOOPREGELING?

Het combineren van werk en privé moet makkelijker worden en langer werken aantrekkelijker. Met de levensloopregeling kunt u fiscaal voordelig geld opzij leggen om eerder te stoppen met werken. Maar u kunt dat geld ook gebruiken voor verlof 'tussendoor'. Om te zorgen voor een kind of een zieke ouder, voor het volgen van een studie of om na een reis opgefrist weer aan het werk te gaan.

HOE WERKT LEVENSLLOOP?

Met levensloop spaart u elk jaar maximaal 12% van uw salaris. Bent u geboren tussen 1950 en 1955, dan mag u meer sparen. Uw werkgever houdt het bedrag in op uw brutoloon. Van uw levensloopte-goed ontvangt u inkomen als u met verlof gaat. U kiest tussen geld opzij leggen via levensloop of spaarloon.

DE SPELREGELS VAN LEVENSLLOOP

het maximum (totale) spaarsaldo is 210% van uw bruto jaarsalaris neemt u verlof en daarmee geld op, dan mag u de 'pot' weer tot het maximum aanvullen
u betaalt pas belasting bij opname van uw levensloopte-goed
per spaarjaar bouwt u € 183,- belastingkorting op
bij ouderschapsverlof en deelname aan de levensloopregeling, krijgt u extra belastingkorting tot € 632,- bruto per maand

DE VARIANTEN VAN LOYALIS LEVENSLLOOP

Loyalis biedt twee mogelijkheden om mee te doen aan levensloop. Welke variant het meest geschikt is, hangt af van uw situatie en uw wensen.

VARIANT 1: LEVENSLLOOP ZEKER

Wilt u binnen acht jaar uw levensloopte-goed gebruiken? En kiest u voor zekerheid? Dan is levensloop *Zeker* het overwegen waard.

De voordelen:

een gegarandeerd minimum rendement. Op basis van de huidige financiële marktomstandigheden starten we in 2006 met een gegarandeerd rendement van 4,25% netto
bij een hoger rendement, is het meerdere voor u.

VARIANT 2: LEVENSLLOOP RENDEMENT

Wilt u uw levensloopte-goed langer dan acht jaar 'laten staan'? En wilt u kans maken op een hoger rendement? Dan is Levensloop *Rendement* het overwegen waard.

De voordelen:

optimale beleggingsmix behorende bij de resterende looptijd

kans op een hoog rendement
inleggarantie op de einddatum.

LEVENSLLOOP OF SPAARLOON?

Vanaf 2006 kiest u jaarlijks: of geld weggeld met levensloop, of meedoen aan spaarloon. Niets doen mag ook. Twee regelingen, allebei anders. De verschillen:

met levensloop 'koopt' u vrije tijd. Spaarloon kunt u overal voor gebruiken nadat het vier jaar heeft vastgestaan
bij spaarloon is de inleg maximaal € 613,- per jaar. Bij levensloop kunt u maximaal twaalf procent van uw bruto jaarsalaris inleggen (of meer als u bent u geboren tussen 1950 en 1955). Met levensloop kunt u dus meestal meer inleggen dan met spaarloon
wilt u of hebt u ouderschapsverlof? Dan is levensloop bijna altijd voordeliger door de extra belastingkorting.

DE VOORDELEN VAN LOYALIS LEVENSLLOOP OP EEN RIJ

rendement garantie of kans op een hoog rendement
belastingvoordeel
flexibele inleg
speciale actie voor vakbondsleden: extra storting van € 30 cadeau bij overlijden gaat 90% van uw opgebouwde tegoed naar uw nabestaanden (100% is wettelijk niet toegestaan)
lage kosten (slechts 1,25 % per jaar over het opgebouwd vermogen)
uw opgebouwde vermogen voor levensloop en uw opgebouwde pensioen vindt u terug op één overzicht

HOE REGELT U LEVENSLLOOP?

Werkt u bij overheid of onderwijs? Dan ontvangt u binnenkort meer informatie en een aanmeldcoupon waarmee u een persoonlijke berekening kunt aanvragen. Uw vakbond heeft met Loyalis geregeld dat u tijdelijk een storting van € 30 cadeau krijgt.

Werkt u bij overheid of onderwijs en wilt u nu al meer weten? Ga dan naar de 'rekenmodule levensloop' op www.loyalis.nl. Hier kunt u aangeven hoe lang u verlof wilt en welk salaris u dan wilt ontvangen. Loyalis rekt voor u uit hoe lang u moet inleggen. Als u dat wilt, kunt u meteen een polis aanvragen.

Loyalis

BEKENDE NEDERLANDERS OVER ONS VAK

INTERVIEW MET JACCO ELTINGH

DE VRIJBLIJVENDHEID VOORBIJ!

Jacco Eltingh heeft na zijn actieve loopbaan als toptennisser nog altijd veel betrokkenheid op bewegen en sport. Sport ligt hem na aan het hart en hij zet zich ervoor in dat kinderen bewegen als onderdeel van hun leven gaan beschouwen. Door: Bert Boetes

Jacco ging als kleine jongen naar de Lagere school in Heerde, de Emmaschool. Hij herinnert zich dat er veel werd gesport. Naast de lessen bewegingsonderwijs, waren er sportdagen en werd er door de school aan allerlei sporttoernooien deelgenomen. Natuurlijk was hij daarbij altijd van de partij. De lessen LO werden voornamelijk verzorgd door de groepsleerkrachten. De school had een gymzaal en een schoolplein waar de activiteiten plaatsvonden. De gymlessen werden twee keer per week gegeven en daarnaast werd er zwembles gegeven in het zwembad in Wapenveld. In de herinnering van de ex-toptennisser was sport toen al 'superbelangrijk' voor hem. Natuurlijk was bewegen in het leven van de scholieren in die tijd normaal: veel fietsen en lopen en na school altijd voetballen of andere activiteiten waarin bewegen een belangrijke rol speelde. Jacco vindt dat je ervaring met bewegen in die periode bepalend is voor wat je met sport doet. Voor de één is dat veel, voor de ander, die minder positieve ervaringen heeft gehad, is dat minder. Bij dat laatste refereert hij aan het feit dat het er soms hard aan toe ging.

OMGEVING WERKTE MEE

'Partijen werden altijd samengesteld door te 'poten' tussen de beste sporters uit de groep en vervolgens de spelers te kiezen. De hiërarchie werd zo glashelder. Dat moet gevolgen hebben voor het beweeggedrag van de mensen die altijd als laatste werden gekozen'.

De brugklas heeft Jacco nog gevolgd aan de middelbare school in Heerde, waar veel gymleraren waren en naast de lessen ook veel activiteiten werden georganiseerd. Vanaf z'n dertiende ging hij naar de LOOT-school in Eindhoven. Daar werd standaard twee keer per week een blokkur LO ge-



Jacco Eltingh

ARCHIEFFOTO

ven. Er werd toen al gewerkt met clinics van zes weken waarbij leerlingen geholpen werden bij het keuzeproces voor een sport die bij hen past. Docenten werden daarbij ingezet op hun specialiteit. Als LOOT-leerling mocht hij de gymlessen missen, maar was zelf zo gemotiveerd voor bewegen dat daar geen sprake van was. Naast de drie tot vijf uur tennistraining per dag, deed hij dus gewoon mee met de lessen.

Na zijn actieve leven als toptennisser zet Jacco zich met een eigen bedrijf nu in voor het promoten van bewegen door tennis. Naast de organisatie van de jaarlijkse Alex tennisclassics, een prestigieus toernooi voor ex-topspelers, geeft hij tennisclinics in het onderwijs, via straattennisactiviteiten van de KNLTB en bij verenigingen.

Wat hem daarbij opvalt is dat de laatste jaren de coördinatie en correctiegevoeligheid van deelnemers achteruit gaat. Hij wijt dat aan het feit dat kinderen tegenwoordig minder bewegen en dat er sprake is van vrijblijvendheid bij bewegingsonderwijs en deelname aan sport in de vereniging. Spelers, maar ook docenten en trainers lijken zich wel minder in te zetten. Er is sprake van minder baandiscipline en op school zou via differentiatie kinderen moeten worden geleerd hoe ze keuzes kunnen maken en vervolgens ook helemaal voor die keuze te gaan!

'Weg met de vrijblijvendheid, passie moet terug in de sportbeoefening!'

AAN DE BAK IN HET VAK

INTERVIEW MET MAAIKE VAN DEN BRAND

‘GYMLERARES NIEUWE STIJL’ IN ROTTERDAM



FOTO: MAAIKE VAN DEN BRAND

WIE IS MAAIKE VAN DEN BRAND?

Maaïke is 25 jaar, en in 2002 afgestudeerd aan de Haagse academie voor lichamelijke opvoeding. Direct na dit afstuderen vond ze een baan als docente LO op een school voor voortgezet onderwijs (VO) en op een school voor primair onderwijs (PO). Tijdens deze duobaan merkte ze duidelijk dat haar voorkeur uitging naar het PO. Vorig jaar kon ze starten als full-timer op een school in Hoogvliet ('Westpunt') die meedraait in het ambitieuze project 'Elke dag Bewegen' van de gemeente Rotterdam (zie artikel in LO 13). Naast haar drukke baan heeft ze tijd voor haar vriend (een student Sportmanagement uit Den Haag) met wie ze sinds kort samenwoont. Ook is ze een fanatiek zwemster: ze doet op de sprintafstanden nog steeds goed mee op nationaal niveau.

WAT MAAKT HAAR WERK LEUK?

Het project 'Elke dag Bewegen' draait in de gemeente Rotterdam voor vijftien basisscholen. Maaïke is erg enthousiast over de integrale aanpak van het project: naast de lessen LO zijn er onder andere ook voedingslessen, betrokkenheid van jeugdartsen, oudervoorlichting, en diverse testen. Ze ziet een grote meerwaarde in de samenwerking tussen de sportverenigingen en de school: 'De kinderen krijgen drie uur in de week gym, met daar bovenop nog een aantal sportoriëntatielessen die gegeven worden

door gastdocenten, bijvoorbeeld een reeks volleyballessen gegeven door international Marco Klok. Er is nu al te zien dat er kinderen doorstromen naar de sportverenigingen door deze lessen. Ook is er een naschools sportaanbod in het kader van de brede school, waar de leerlingen vrijwillig naar toe kunnen komen. Deze lessen worden ook door mij verzorgd.'

Maaïke vindt het een verademing dat ze nu als volwaardig collega in het docententeam van haar school meedraait. Tijdens haar vorige baan was ze toch een beetje 'de juf die haar gymlessen kwam geven en die daarna weer vertrok'. Nu heeft ze zoveel uren dat niemand om haar (en om het vak) heen kan. Het vak heeft natuurlijk een zeer belangrijke plaats en functie binnen de hele school. Maaïke: 'Nu komt de bekostiging nog voor rekening van de dienst sport en recreatie, over twee jaar moet de school het zelf doen. Hopelijk gaat dat lukken!'

WAT ZIJN MINDER LEUKE KANTEN VAN HET WERK IN HET PROJECT? WAAR STOOFT JE JE AAN?

Hier moet Maaïke lang over nadenken, blijkbaar zijn er weinig knelpunten. 'Soms hoor ik wel van de docent uit groep 8 dat andere lessen wat in de knel komen door al die aandacht voor de sport... Maar de waardering is groot, en iedereen ziet het belang in van die extra beweging voor de kinderen,

want daar draait het toch allemaal om.'

Er doen vijftien scholen mee aan het project, en Maaïke heeft wel het idee dat er sprake is van een verschillende aanpak van de scholen. 'We gaan binnenkort gelukkig weer overleggen met alle gymleraren uit het project, ik ben erg benieuwd naar de aanpak en de ervaringen van de anderen. Ook gaan we proberen om een scholentoernooi op te zetten voor de deelnemende scholen.'

HOE WIL JE DAT LEERLINGEN AAN JE TERUGDENKEN ALS ZE DE SCHOOL VERLATEN HEBBEN?

'Ze moeten vooral het gevoel hebben dat ze breed ingeleid zijn in de sportwereld. Ik merk nu hoe fantastisch ze het vinden om naast spel ook les te krijgen in turnen (trampoline!), atletiek, bewegen en muziek. Deze onderdelen kwamen toch niet goed uit de verf in de tijd dat er nog geen vakleerkracht was. De gretigheid van de kinderen, die voor het omkleden hun hoofd al om de deur steken om te vragen wat er dit keer weer voor leuk is op het programma staat, dat is puur genieten voor mij.'

WAT IS EEN SUCCESLES VAN JE GEWEEST?

Ik noem het 'chaosbal', een heel dynamisch spel. De ingrediënten: een zaal in twee helften met op elke helft een basket en een korf. Verder: twee trefballen, een korfbal en een basketbal (ik neem hiervoor trouwens liever een volleybal). Doel van het spel is om de volleybal in de basket te gooien of om de tegenpartij in zijn geheel af te gooien (met de roze bal). Met de korf en de korfbal kunnen de kinderen die afgegooid zijn weer verlost worden.

HOE ZIET HET BEWEGINGSONDERWIJS ER UIT IN 2020?

Volgens Maaïke heeft het Rotterdamse model de toekomst, niet alleen voor het PO maar ook voor het VO. 'Drie uur per week gym als absoluut minimum, en een verdere integratie van sportvereniging en school (als in het Amerikaanse model, waarbij de vereniging in de school bestaat), dat moet haalbaar zijn voor het hele land.'

COLLEGA'S OVERZEE

EEN STAGE IN HET BUITENLAND

STICHTING ISOP IS EEN KANS!

Houdt een willekeurige taxichauffeur in San José in Costa Rica aan en vertel dat je uit Nederland komt.

Negen van de tien keer vliegen de verschillende namen uit het heden en verleden van de 'Naranja Mecanica' ofwel 'de oranje machine', je om de oren. Kluivert, Crujff, van Basten, Gullit, Rijkaard, van Nistelrooy, ze kunnen ze allemaal noemen. Voetbal leeft en sport is bij uitstek een middel om de verschillende bevolkingsgroepen te bereiken. Met die insteek gaat stichting ISOP aan het werk in de verschillende achterstandsge-meenschappen in San José. *Door: Maaïke Troussel*

SPORT EN SPEL IN COSTA RICA

Stichting ISOP is in 2003 opgericht door studenten uit Groningen naar aanleiding van een succesvol pilotproject. ISOP staat voor Internationale Studenten Ontwikkelings Projecten. Het is een stichting opgericht door studenten, voor studenten. We organiseren sport- en spelactiviteiten op scholen in Costa Rica. In de ruim twee jaar van haar bestaan zijn er meer dan tien studenten naar Costa Rica vertrokken. In januari 2006 zal er wederom een enthousiaste groep studenten vertrekken naar warmere oorden.

BEWEGINGSONDERWIJS OM SPORTIEVE EN SOCIALE ONTWIKKELING TE STIMULEREN

Het doel van de stichting is het aanbieden van lessen bewegingsonderwijs en het organiseren van naschoolse activiteiten op basisscholen in de armere wijken van de hoofdstad San José. Met inzet van studenten en net afgestudeerden richten wij ons op de sportieve en sociale ontwikkeling van achterstandsgemeenschappen in San José. De kinderen in deze wijken staan centraal.



Stichting Internationale Studenten Ontwikkelings Projecten

Daarnaast hebben we speciale aandacht voor de meer achtergestelde groepen, zoals meisjes/vrouwen en gehandicapten. Door middel van de lessen bewegingsonderwijs op de basisscholen willen we kinderen laten kennismaken met verschillende sporten en een gezonde leefstijl. Thema's die in de lessen aan bod komen zijn: elkaar helpen, je eigen grenzen verkennen en op een gezonde manier leven. De stagiaires brengen hun kennis van lichamelijke opvoeding over op geïnteresseerde leraren, zodat de school na verloop van tijd zelf de lessen bewegingsonderwijs kan voortzetten.

START UITWISSELINGSPROJECT

De afgelopen twee jaren hebben er vele ontwikkelingen plaats gevonden. Naast studenten lichamelijke opvoeding zetten we eveneens meer sportbeleidkundige stagiaires in om de lokale sportcomités te ondersteunen. Costa Rica kent niet het verenigingsleven zoals we dit in Nederland kennen. Als er iets structureels wordt aangeboden dan is dit voetbal en is dit vaak alleen gericht op jongens. Onze doelen zijn het verbeteren van de sportinfrastructuur en het sportaanbod verbreden. Te denken valt aan het onderhouden en bouwen van sportlocaties en het organiseren van competities voor zowel jongens als meisjes. Daarnaast is er uitwisselingsproject gestart tussen een basisschool in Veenwouden en een basisschool in San José. Via een digitale school kunnen de leerlingen met elkaar communiceren. Hiermee willen we bereiken dat meer kinderen en jongeren bekend raken met het ontwikkelingsvraagstuk en zich hier ook voor in gaan zetten.

PROJECTUITBREIDING

Hoewel ISOP zich feitelijk richt op heel Latijns Amerika, hebben we momenteel één project in Costa Rica. In de toekomst willen we onze projecten uitbreiden naar andere landen. Naast studenten van sport-



Sportdag

FOTO: MAAÏKE TROUSSET



FOTO: MAAIKE TROUSSET

Veld bij school

gerelateerde studies hopen we eveneens studenten van andere studies naar Latijns Amerika te kunnen uitzenden. De stagiaires verblijven bij lokale gastgezinnen om de taal zo snel mogelijk machtig te worden en kennis te maken met de cultuur en de gemeenschap. Voordeel hiervan is dat de studenten deel uit gaan maken van de gemeenschap waarin zij aan het werk zijn.

PROJECT 2006

Het aankomende jaar zal er weer een groep studenten naar Costa Rica vertrekken. Het eerste voorbereidingsweekend is al achter de rug. Naast het volgen van lessen Spaans zijn de projectleden druk bezig met inzamelen van geld en materialen voor Costa Rica. In februari 2006 zullen zij daadwerkelijk aan het werk gaan. Graag houden ze u vanaf januari op de hoogte van hun belevenissen als 'vak-sectie overzee'.

Zie voor meer informatie www.isop.nl

VERSLAG VAN CORINE BIJL, PROJECTLID 2005

'Koffer, paspoort, portemonnee, vliegticket, geld, sokken, tandenborstel, heb je alles?' Ik hoor het mijn moeder nog zo zeggen, want als

je een half jaar voor stage naar Costa Rica gaat, dan doen moeders dat. En daar zit ik dan, 20 januari 2005, in het vliegtuig naar San José in Costa Rica, waar ik stiekem nog een traantje wegpink omdat vijf maanden toch niet niks is. Gelukkig was ik in het gezelschap van nog twee dames en heren. Deze heb ik leren kennen via stichting ISOP (Internationale Studenten Ontwikkelings Projecten), die deze stage mogelijk maakt. Eenmaal aangekomen in Costa Rica ben ik erg blij met wat Nederlanders om me heen, want wat doe je, als alle mensen nieuw voor je zijn. Je kan niemand verstaan omdat je de Spaanse taal minimaal beheerst. Je weet niet wat de gewoontes zijn en je kent de weg naar de supermarkt nog niet. Op zo'n moment ben je blij met wat Nederlandse ondersteuning. De eerste week is dan ook erg wennen.

In de tweede week zijn we naast de stoomcursus Spaans een week-endje weg geweest, want Costa Rica staat bekend om de mooie natuur. 's Ochtends om zeven uur opstaan en het natuurpark in, om dieren op te sporen. Vol enthousiasme lopen we door het park maar na een zoektocht van drie uur hebben we welgeteld één luiaard gezien! Jammer, maar we mogen niet klagen, want het woud is



Zaklopen

schitterend en het strand heerlijk. En ja hoor, drie uur gezocht naar dieren, komen de apen, neusbeertjes en leguanen rond lunchtijd op raakafstand naar het strand. De vissen vliegen ons zelfs letterlijk voorbij terwijl we in het water aan het afkoelen zijn. Na deze week dacht ik: 'Ik hou het nog wel even uit in Costa Rica'.

In week vier begint het werk waar we eigenlijk voor gekomen zijn. De stage start en dat betekent dat we gymlessen gaan verzorgen op twee verschillende basisscholen, in het Spaans! De eerste dag beginnen we met een opening. Alle leerlingen staan in uniform in een rij. De dag wordt geopend en geëindigd met het volkslied, waarbij de Costaricaanse vlag door een paar leerlingen wordt gedragen. Daarna stellen alle leraren zich voor aan de leerlingen en ons. En heftig gejuich breekt los bij het horen van het woord 'gymles'. Reken maar dat je veel belangstelling krijgt van iedereen. De volgende dag geven we onze eerste gymles. Met een papertje voor onze neus proberen

Frisbyvolley



we de regels en de spelletjes zo goed mogelijk uit te leggen. Dat valt nog behoorlijk tegen, want in rijtjes staan is voor de leerlingen al een probleem. We hebben niet opgegeven en na ongeveer vier weken kregen de meeste klassen door wat we bedoelden. Uiteindelijk konden we de papertjes opbergen omdat ons Spaans steeds beter werd.

Voor alle klassen hebben we eind maart een sport- en speldag geregeld. Natuurlijk kiezen we voor 'oud-Hollandse spelen' want wat is nou leuker dan Costaricaanse kinderen te zien spijkerpoepen! We hebben alles goed geregeld en klaarstaan. Kom maar op met die 350 kinderen, dan kunnen we beginnen! De eerste kinderen komen al erg vroeg. Mijn vraag aan mijn stagegenoot: 'Goh, is dat jou klas?' Waarop hij antwoordde: 'Nee. Die van jou?'

Blijkt, de schoolleiding was vergeten om te zeggen dat ook de 90 kleuters zouden komen.

Snel nog even wat veranderingen doorvoeren en beginnen maar. Schminken, zaklopen, eilopen, touwtrekken, alles wordt vol enthousiasme gespeeld. Aan het einde van de dag liggen we dan ook uitgeput, maar met een voldaan gevoel op apengapen.

Om de groepsleerkrachten op te leiden, hebben we aan het einde van de stageperiode een workshop gegeven aan de leerkrachten. Ze moesten zelf mee doen met de activiteiten zodat ze die later konden geven aan hun klas. Jammer genoeg hadden we nog maar drie weken de tijd om ze zelf les te laten geven. Deze drie weken waren te kort om de leraressen een volledige les in hun eentje te laten draaien. Hier is een taak voor de volgende studenten weggelegd.

Al met al heb ik nog veel meer beleefd in Costa Rica. Maar om vijf maanden te beschrijven is één artikel niet genoeg. Het gastgezin, het lesgeven, het reizen, het uitgaansleven, de cultuur en mijn nieuwe vrienden, alles in zijn geheel heeft deze stage onvergetelijk gemaakt. Het was echt geweldig en is iets wat je zelf mee moet maken! Toch springt er voor mij één onvergetelijk moment uit. Op één van de laatste dagen voor mijn vertrek naar Nederland wilde ik nog even de kinderen van de school gedag zeggen. Toen een klas mij aan zag komen renden ze het lokaal uit en liepen ze me bijna omver om mij een knuffel te geven met daarbij de vraag: 'Mogen we nog één keer gymmen?' Als kinderen dit tegen je zeggen weet je dat je het goed hebt gedaan. Het gevolg was dat ik op de terugweg naar Nederland in het vliegtuig weer een traantje wegpinkte omdat ik de mensen en leerlingen die ik daar had leren kennen misschien nooit weer zou zien.

CORRESPONDENTIE: Maaike Troussel

Tel.: 050 313 0742

m.troussel@isop.nl

Duke Travel
www.dukettravel.nl

 Tel : 0227-549450
Fax : 0227-549465
E-mail : info@dukettravel.nl
Adres : Kluiten 1, 1674 NM

STEDENREIZEN	SPORT / ACTIEF	WINTERSPORT
		

Brezo Kampen

schoolkleding.nl



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

ALBATRACK ADVENTURES

Voor de "echte" survival werkweken



- * **Aktieve "hikes" België/Nederland**
24-uurs begeleiding, offerte op maat, vaste instructeurs, thema's 2e fase. info-avond
- * **All-in pakket**
activiteiten, tenten, materiaal, vervoer, maaltijden, programmaboek.

info 035-5387783
E-mail: outdoor@albatrack.nl
www.albatrack.nl




Outdoor-activiteiten en Wintersport

VenturiX zoekt voor de uitbreiding van haar franchisenetwerk enthousiaste Franchisenemers (of agenten) voor de nieuw op te starten regio's West en Zuid.

VenturiX is een gezond toonaangevend buitensportbedrijf wat reeds 14 jaar in de branche opereert met een jong, sportief en enthousiast team.

Voorwaarden: • Na het eerste jaar geen neven-betrekkingen/activiteiten als ondernemer of in loondienstverband • Affiniteit en ervaring in de outdoor • Startkapitaal • Een voorovereenkomst van een jaar als start eventueel gevolgd door 4 jarige franchiseovereenkomst.

Informatie: Voor aanvullende informatie kunt u - na het sturen van een schriftelijke motivatie voorzien van uitgebreid C.V. - tijdens kantooruren bellen met de heer M. Schoenmaker op 0297-284267. **VenturiX, Postbus 368, 3640 AJ Mijdrecht**



LAATSTE PAGINA

DOOR BAUKJE ZANDSTRA

Behandeling wetsvoorstel aanpassing profielen tweede fase

De behandeling van het wetsvoorstel zal niet meer plaatsvinden voor het kerstreces.

Duale vakleraren

Het hoofdbestuur wil graag zicht krijgen op de arbeidssituatie (CAO, arbeidsvoorwaarden, overeenkomst werkgevers/partners) van duaal werkende vakleraren in het PO. Dit zijn vakleerkrachten die zowel een lesgevende functie hebben op school als een sportstimulerende functie in de buurt/wijk en waarbij er sprake is van cofinanciering door twee of meer partijen. Dit met oog op het ontwikkelen van voorbeelden van *good practice* door de afdeling rechtpositie. Voorbeelden die juridisch en arbeidsrechtelijk deugen en waarbij continuïteit voorop staat, zoals ook beoogd wordt in de alliantie 'School en sport samen sterker'. U kunt dit doorgeven aan de secretaresse van de afdeling rechtpositie, Maja Bredschneijder, tel.: 030 693 7678.

Bewegen in Nederland 2000-2004 (OBiN)

TNO heeft de monitor Bewegen en Gezondheid geïntegreerd in de Monitor Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) en komt met een aantal opvallende conclusies en trends. Terwijl het percentage Nederlanders dat aan de NNGB voldoet stijgt van 42% naar 50% blijkt dat minder dan 30% van de jeugd aan deze norm voldoet. In dit onderzoek is de NNGB van 30 minuten per dag matig inspannend actief, gedurende vijf dagen per week onderzocht. De norm voor de jeugd: 60 minuten per dag, elke dag van de week is niet onderzocht, maar de conclusie laat zich raden. Aan de fitnorm (minstens driemaal per week 20 minuten inspannende lichaamsbeweging) voldoet ruim een derde van de 12- tot 17-jarigen. Bepaald geen geruststel-

lende cijfers, temeer daar blijkt dat de school de belangrijkste bron voor de dagelijkse lichaamsbeweging van jeugdigen is, de jeugd dikker wordt en mensen met overgewicht minder actief zijn.

Wederom een reden om een minimum aantal uren LO wettelijk te garanderen en tot een dagelijks aanbod van bewegen en sport via school te komen. Voor meer informatie:

www.tno.nl/kwaliteit_van_leven

Rein Bloem 100 jaar

Op 21 december hoopt Rein Bloem zijn honderdste verjaardag te vieren. Hij is niet alleen het huidige oudste KVLO-lid, maar tevens het oudste KVLO-lid ooit. In LO 1 2006 word aandacht besteed aan markante gymnastieker.

CAO's in hbo en Bve

Op 21 november is er een akkoord bereikt over een CAO voor de sector BVE. Per 1 augustus 2005 worden de lonen met 1,0% verhoogd, per 1 juli 2006 met 1,5% en per 1 januari 2007 met 0,7%. Voor de hbo-sector is een loonsverhoging overeengekomen van 2,4% tot 1 augustus 2007 plus een aanbod voor een collectieve regeling zorgverzekering onder gunstige condities. Voor de volledige tekst van de akkoorden verwijst ik u naar de website van de KVLO, www.kvlo.nl

In de komende periode zullen de bonden voor deze sectoren een aantal gezamenlijke voorlichtingsbijeenkomsten houden. De locaties en tijdstippen treft u binnenkort ook aan op de website.

Studiedag LO2

De jaarlijkse studiedag LO2 vindt plaats op vrijdag 28 april in het Baken Park Lyceum te Almere.

Netwerk scholen LO2 vmbo examenvak

KVLO en SLO starten een netwerk voor scholen die zich willen voorbereiden op

het LO2 vmbo examenvak. *Het Ministerie van OCW streeft ernaar om de officiële goedkeuring per 1 augustus 2006 af te ronden. Scholen die mee doen moeten zich goed realiseren dat dit op eigen verantwoordelijkheid is, vooruitlopend op de definitieve regelgeving en dat in dit goedkeuringstraject wellicht nog vertraging kan ontstaan. Scholen die per 1 augustus willen starten kunnen het vak voorlopig wel aanbieden als 7e vak voor de gemengde en theoretische leerweg en als 8e vak in de KBL en BBL.*

Scholen met interesse kunnen zich melden bij c.mooij@slo.nl en alien.zonnenberg@kvlo.nl.

Nationale sportweek

De nationale sportweek wordt gehouden van 14 tot 22 april 2006. De dag van de schoolsport valt op donderdag 21 april. Zie www.nationalesportweek.nl

Bureausluiting

Het bureau van de KVLO is gesloten van vrijdag 23 december tot en met vrijdag 30 december. Op maandag 2 januari 2006 is het bureau weer bereikbaar. Voor noodsituaties kunt u contact opnemen met mr. H.K. Evers (tel.: 06 4876 2023). Hoofdbestuur, staf en medewerk(st)ers wensen u prettige feestdagen en een zeer voorspoedig 2006 toe.

Studiedag netwerk bewegingsonderwijs Pabo

Deze vindt plaats op donderdag 2 februari, Domstad Pabo, Utrecht.

Studiedag VO

De sluitingsdatum voor de studiedag VO van 25 januari 2006 is verschoven naar 10 januari.

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!



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



ENTRE-PRISES NL
Postbus 28 6343 ZG Klimmen



EEN KLIMWAND VOOR IEDEREEN

- Grootste leverancier ter wereld
- Ervaring in de bouw van meer dan 3000 klimwanden
- 3-dimensionale wanden, hout, kunststof, beton.... alles is mogelijk!
- speciaal modulair klimwand-systeem voor scholen
- Klimwanden conform EN 12572
- Klimgrepen conform EN 1176
- Vraag naar onze catalogi en een vrijblijvende offerte.

Tel. 043 - 450 6004 info@entre-prises.nl
Fax 043 - 450 6002 www.entre-prises.nl

Loyalis

Verlof te koop

Ook in uw maat verkrijgbaar



Sparen voor extra vrije tijd. Dat kan met de levensloopregeling. U spaart, de fiscus helpt. En u kiest straks wat u wilt. Een tijdje parttime werken met een fulltime salaris bijvoorbeeld. Of eerder stoppen met werken. Het kan met levensloop.

Uw vakbond en Loyalis hebben een interessant levensloop-aanbod als u bij overheid of onderwijs werkt. U kunt kiezen uit twee aantrekkelijke varianten die rendement en zekerheid bieden. Meer weten? Ga naar de 'rekenmodule levensloop' op www.loyalis.nl. Of bel de Klantenservice van Loyalis: 045 579 61 10.

LIChAMELIJKE OPVOEDING

KONINKLIJKE VERENIGING VAN LERAREN LIChAMELIJKE OPVOEDING

KVLO



**BIJLAGE BEHORENDE BIJ
LIChAMELIJKE OPVOEDING
NR 14 - 9 DECEMBER 2005**

**INHOUDSOPGAVE
VAN DE 93STE JAARGANG 2005**

Auteurs	Nr	Pag.	Auteurs	Nr	Pag.
Willeke Alkema			Gerie ten Brinke e.a.		
Basislessen bewegingsonderwijs deel 3 voor leerlingen met een motorische beperking	6	8	Onderzoek naar LO2 in HAVO/WVO	12	12
Bas Baremans			Adri Broeke		
Hoger dan hoog (1)	5	22	Sportmanagement	7	10
Hoger dan hoog (2)	6	22	Gilbert Breuer en Kees van der Dussen		
Hoger dan hoog (3)	7	25	Open Schoolgemeenschap Bijlmer wint de Richard Krajicek Award	2	10
Hoger dan hoog (4)	8	24	Henk Breukelman		
Hilde Bax			Wat gaan we doen, meester?	5	10
Kleur bekennen in de les bewegingsonderwijs	1	28	Ruud Broekema		
Ethiek in bewegen en sport op school	4	14	Natuurlijk leren: nieuwe kans voor LO?	3	27
Time out!; bewegen en samenleving voor LO2 (HAVO/WVO)	12	14	Dorethy Bruggemann		
Eva van Beek			Lente in Twente (verslag studiedag)	7	38
Bewegen net zo belangrijk als rekenen en schrijven	13	13	Ronald de Bruin		
Rogier Bellén			Stagelopen in Brazilië	6	32
Rugby voor de basisvorming (1)	4	22	Frank Buskermolen		
Rugby voor de basisvorming (2)	6	22	Competenties zijn van studenten	3	6
Tjalling van den Berg			Arnold Consten en Chris Mooij		
Materiaalrevolutie in het Nederlandse turnen	12	26	Beleves	8	30
Ben Blikman			Linda Demmink		
Sporteducatie in het Groninger Sport Model	11	15	Dikke kinderen vinden gym ook leuk!	3	32
Hillie de Blois-Hofma en Guus Klein Lankhorst			Hans Dijkhoff		
Kwaliteitsproject op sectieniveau (Topic LO 11)	13	34	De Haarlemse Papendaldagen	3	36
Theo Boekhorst			ALO Amsterdam verhuist naar nieuwe locatie (interview Cees Vervoorn)	5	30
Einduitslagen Nederlands Kampioenschappen	6	20	Bewegingsonderwijs uit een boek	6	6
Bert Boetes			Interview met een 'gymnastieker' met rechtsgevoel	7	37
Een platform bewegen en sport BVE	7	40	Hoe nieuw is nieuw leren?	8	6
Studiebezoek aan Brussel	9	16	Een nieuwe zaal bouwen, wat nu?	9	33
Interview met Jacco Eltingh	14	40	Zie ook 'Gelezen'		
Bert Boetes en Berend Brouwer			Hans Dijkhoff en Chris Mooij		
Meervoudig bewegingsbekwaam in beroep en samenleving	14	6	Sportkennismaking via het onderwijs	2	30
Casper Boom e.a.			Vic De Donder		
Ontwerpen van tafeltennissituaties	10	26	Waarom Nederland Panathlon nodig heeft	5	34
Lars Borghouts			Aernout Dorpmans		
Jubileum Henk van der Loo	1	10	Certificering van 'Sportactieve' scholen	5	14
Hoe krijg je mensen in beweging?	4	18	Brede opzet watersportclinic 2005	5	36
Videoanalyse in de les LO	9	9	Soft- en honkbalclinics voor het onderwijs	8	42
Hans Botman			Het LO-onderwijs in Suriname	10	36
Unihockey wint terrein	13	38	Kennismaken met basketbal in het basisonderwijs	10	44
Martin Breedijk			Certificering (wordt uw school ook een sportactieve school?)	11	36
Het effect van de lessen duursport op de rustpols van eerstejaars SM&O studenten	14	30	Verkiezing van 'De sportiefste school van Nederland'	11	44
			De Sportiefste school van Nederland voor de derde keer	13	22

Auteurs	Nr	Pag.	Auteurs	Nr	Pag.
Gert van Driel Afscheid van een bijzondere secretaris Zie ook 'Eerste pagina' Zie ook 'Van het hoofdbestuur'	1	6	Irene Huisman en Taimi Joling Straatkinderen in Mexico bewegen	10	31
Gert van Driel en Jeroen Koekoek Het construeren van leertaken in het bewegingsonderwijs	7	30	Mathilde van Hulzen Sporthal of gymzaal?	9	30
Oskar Erken KVLO-schoolsportprogramma 2005-2006	11	38	Frank Jacobs, Anne Luderus en Harry Stegeman Het nieuwe leren	8	9
Kees Faber Het leerverhaal van vier opleiders	11	28	Henry Jager Ome Jan zijn laatste turnkunstje?	10	34
Daan Geelen Crossing borders (Europese uitwisseling)	9	11	Jan Janssens en Harry Stegeman Opvoeding door sport	4	6
Henk Gemser en Ernst Hart Schaatsen jong geleerd	1	24	Yvonne de Jong en Anna Scott Miller Het onderwijs in Nederland en Spanje	9	12
Truus van der Gugten Dank aan de KVLO	3	31	Han Kemper Hoe groot is de kans dat God bestaat?	1	11
Arjen Gutker de Geus KVLO digitaal	12	33	Guus Klein Lankhorst LO 2 groeit	14	36
Henk Hack en Danny van Dijk De BOS-impuls	2	6	Jasper van Kordelaar Afstuderen en werken... maar dan anders	5	38
Ernst Hart 'Schaatsen is leuk en niet moeilijk te leren' (Interview Henk Gemser)	2	34	Lex Kruis Papendal 2004 en 2005	5	17
Dinah Heinsbroek Accent College organiseert mee	6	29	Anne Kuipers Circus in het onderwijs	11	24
Henry Hennink Nieuwe vergoedingsbedragen ESF-3 subsidie, een kans voor extra geld	7 9	43 42	Johan de Lange Bonden sluiten onderhandelaarsakkoord over CAO-HBO	7	29
Anton van den Heuvel Waarden in verschillende gradaties	1	31	Martin Langendoen Stilstaan bij vooruitgang	9	6
Theo Heuzen Veilig schaatsen op natuurijs	14	29	Reginald Leper Piramides bouwen (1) Piramides bouwen (2)	5 6	25 26
Jarno Hilhorst Competent in beweegmanagement?!	13	10	Kevin Ligtermoet Indiaca	12	6
Ivo van Hilvoorde Inleiden in sportculturen	4	10	Henk van der Loo Vernieuwing van de opleiding (FSH)	5	6
Frank Hofland Sportweek Apeldoorn 2004	2	12	Yos Lotens Opvoeden door stoeien	4	25
Monica Hols Landelijke actiedag GYM MOET zet Haagse politiek in beweging	11	32	Ans van Maanen Nordic Walking	12	10
			Michiel Martens De Samen Spelen 2005	13	39

Auteurs	Nr	Pag.	Auteurs	Nr	Pag.
Maarten Massink			Jorg Radstake		
Spelen met competentie	3	14	Project Jeugdkaderopleidingen	13	6
Spelen met competenties in de praktijk	3	23			
LO en het nieuwe leren	8	14	Servé Retera		
Scheren in het VO (1)	12	20	De KVLO-NGF Trophy	10	42
Scheren in het VO (2)	13	26			
Praktijkartikelen van 2001 tot nu nader bekeken	14	19	Jan Sleijfer		
Scheren in het VO (3)	14	22	Vechtsport maakt jongens wel/niet agressief	14	32
Maarten Massink en Ziggy Tabacznik			Ruud Sneller		
Kanttekeningen bij 'Judo is meer dan een stoeispelletje voor kinderen'	14	27	Bewegen en sport verdienen vaste plaats in het mbo	14	16
Maarten Massink en Alien Zonnenberg			Sondela		
Vernieuwde inventarislijst	5	18	Nederlandse sportdocenten zien een bijzonder Zuid-Afrika	1	44
Pieter Matthijsse			Michel Splittje		
Sfeervol NK Minitrampoline springen	6	36	Bewegen van niets naar... (Topic LO 3)	4	30
Wereld Gymnaestrade in Oostenrijk	14	38			
			Christine Stam, Ingrid Vriend en Marco Brugmans		
Benny Mertens e.a.			Preventie van ongevallen en blessures: een cijfermatige aanpak	13	16
Het doelspel competentie model	10	20			
			Johan Steenbergen		
Chris Mooij, Chris Hazelebach en Nicolien de Wit			Identiteit van sport en lichamelijke Opvoeding	1	16
Kennismaken met handbal	2	22			
			Johan Steenbergen, Paul Baar en Hendrik Jan Meijboom		
Chris Mooij en Rick Oosterlaar			Onderwijs, sport en vervagende landsgrenzen	9	6
Pupillenscheidsrechter via school	2	14			
			J. Steendijk-Kuipers		
Ger van Mossel en Harry Stegeman			Gymnastiek een volkszaak (8)	1	40
'Vaksectie als spin in het web'	11	19	Gymnastiek een volkszaak (9)	6	34
			Gymnastiek een volkszaak (10)	8	34
Evelien Mulder			Gymnastiek een volkszaak (11)	12	34
Yoga	12	8	Gymnastiek een volkszaak (12)	13	46
Florieke Mulders en Peter van Brunschot			Harry Stegeman		
Tachtigjarig bestaan Fontys Sporthogeschool (Topic LO 1)	2	43	Edwin Timmers maakt de kwart eeuw net niet vol	2	9
			Bewegen en gedragsbeïnvloeding in onderwijs en vrije tijd	7	6
Ferdinand van der Neut			Minister Van der Hoeven brengt bewegingsonderwijs in gevaar	13	50
Niets is onmogelijk!	13	29			
			Harry Stegeman, Hilde Bax en Colette Roques		
Wim Niesing			Gymleraren over hun vak	11	7
De Shuttle Run Test	6	19			
			Harry Stegeman en Paul de Knop		
Bruno Oldeboom			Het Mulier-project 'Kwaliteit van Lichamelijke Opvoeding'	11	6
Bevoegd, geschikt en bekwaam blijven!	11	16			
			Ziggy Tabacznik		
Eric Pardon			Judo is meer dan een stoeispelletje voor jonge kinderen	14	25
Over het hoe en waarom van het gebruik	6	10			
			Jeroen Timmermans		
Rinus Pecht en Wim Zegers			Hoezo LO?	13	52
Tofsport met de minitramp	3	20			
			Edwin Timmers		
Hanneke van den Pol			Leerlingen helpen bij het verwerven van sportcompetenties!	3	10
Dancerun opening nationale sportweek	2	40	Naar meer gerichtheid op actief leren bewegen	11	11
Harrie Postma					
'Alle kinderen moeten kunnen sporten'	13	40			

Auteurs	Nr	Pag.		Nr	Pag.
Edwin Timmers, Thiemo Meertens en Maarten Massink			AAN DE BAK IN HET VAK		
Leren spelen door slim te voetballen (1)	6	12	Interview met Joost van het Kaar	1	27
Leren spelen door slim te voetballen (2)	7	18	Interview met Reinold Bosman	4	44
Spelervaringen begrijpen, integreren én toepassen (1)	8	38	Interview met Jannij Landheer-Boers	5	44
Spelervaringen begrijpen, integreren én toepassen (2)	9	26	Interview met Karel Snel	6	44
			Interview met Klaas Vreugd	7	35
Edwin Timmers, Dinant Roode en Wim van der Mark			Info LZK School W.B. Noteboom school voor langdurig		
Ontwerpen van meer motiverend onderwijs	10	12	zieke kinderen	8	37
			Interview met Jeroen Schuurman	9	44
Huub Toussaint			Interview met Jeroen Koekoek	12	31
Naar <i>Evidence Based Practice</i> in de Lichamelijke Opvoeding	7	14	Interview met Maaike van den Brank	14	41
Maaike Troussel			AFDELINGEN		
Stichting ISOP is een opportunity	14	42	De IJsselstreek: Basketbal; LO2 in de VMBO; Hockeyclinic;		
			Voorjaarsvergadering		
Jilles Veenstra			IJmond: Nieuw e-mailadres penningmeester		
Toekomst van de medezeggenschap eindelijk duidelijk	1	34	Zeeland: Docenten volleybaltoernooi		
Onderhandelaarsakkoord getekend!	2	41	Haarlem: Algemene ledenvergadering & schaatsen		
De CAO-VO 2005/2006	6	40	N-W Veluwe: Nieuw bestuur		
			De Noorder: Omgaan met agressie en geweld; Skireis		
Harald van Veghel			de Noorder	1	15
Waarden hebben een lijf nodig	1	12	Oost-Brabant: Nieuwe secretaris		
			Leiden: Verandering samenstelling bestuur		
Karel Verweij			N-W Veluwe: Docentenvolleybaltoernooi		
Bewegingsonderwijs als zorgverbreding (3)	1	20	De Noorder: Jaarvergadering		
Bewegingsonderwijs als zorgverbreding (4)	3	40	West-Brabant: Streetdance; Ledenvergadering; Dansdag;		
			Golfclinic voor beginners en gevorderden		
Jeroen Vrijnsen			Noord-Holland: Nieuw e-mailadres penningmeester	2	47
Hebbes en de Herfst Jongleerdag	11	30	De IJsselstreek: Nieuw adres secretaris		
			De Graafschap: Nieuwe bestuurscommissie		
Ingeborg Wensink			Twente: Twentedagen	3	38
De Papendaldagen van afdeling Gelre	12	23	NW Veluwe: Docentenvolleybaltoernooi		
			Friesland: Afdelingsvergadering		
Leo van den Wijngaart			Amersfoort: Cursus klimwandbegeleider onderwijs; Voorjaar		
De Tiende Twentedagen	9	36	afdelingsvergadering		
			Delft: Voorjaar afdelingsvergadering	4	41
Dennis Witsiers			Haarlem e.o.: Nascholing turnen		
25-Jarig bestaan van Vloss Suriname	6	16	De Noorder: Nascholing MRT	5	29
			De Noorder: Adres secretariaat		
Baukje Zandstra			Oost-Brabant: Nieuw bestuurslid		
Nieuwe normen voor akoestiek	8	2	Delft: Nieuw e-mailadres		
Actiedag GYM MOET en kamerdebat	11	41	Haarlem: Eindejaarsactiviteit	7	44
Daling van het aantal ongevallen in de gymles	13	21	De Noorder: Praktijkdag de Noorder 2005		
Zie ook 'Laatste pagina'			Zeeland: Nascholing		
			Rotterdam: Nieuw e-mailadres vervangingsbank		
Alien Zonnenberg			IJmond: Veranderingen in bestuur	9	47
'Vooruitgaan door stil te staan'	5	33	West-Brabant: Dansante bijscholing; Boksen;		
			Jaarvergadering nieuwe stijl		
Alien Zonnenberg en Hans Dijkhoff			Oost-Brabant: Nieuw e-mailadres secretaris	10	47
Nieuwsbulletin voortgezet onderwijs	1	38	De Noorder: Praktijkdag; Noorderskireis	11	27
			IJsselstreek: Schaatsen; Workshop conflicthantering en		
AANKONDIGING			najaarsvergadering		
Doe mee aan de scholentriathlon	4	29	IJmond: Volleybaltoernooi voor docenten; Indoorgolf		
Beleves, digitaal leerlingvolgsysteem bewegingsonderwijs			Twente: Tik- en afgooispeel, aperitief of hoofdgerecht?	12	2
(CD-rom)	5	20	Haarlem: Papendal 2006		
Pesten op school, hoe ga je ermee om?	6	42	Utrecht: Informatiebijeenkomst 'Hoe verder in Utrecht'	13	33
<i>Korfbal, samen scoren;</i> Rob Lof en Kees Vlietstra	13	4	AGOV: Algemene ledenvergadering		
			IJmond: Dance	14	37

	Nr	Pag.		Nr	Pag.
AGENDA			Nieuw CAO-akkoord van alles een ietsje meer!	13	5
Congres 'Onderwijs met een hart'; Jongens in Balans	2	47	Louis Bouwmeester: Sportiefste Basisschool van Nederland	14	5
Ledenbijeenkomst KVLO: club Extra	7	44			
Osteoporose: weten is meten; Congres overgewicht en bewegen; VO symposium	10	47	GELEZEN		
Symposium revalidatie, sport en bewegen de toekomst?!	13	33	door Hans Dijkhoff		
Sportkennismaking: nieuwe kansen; Studiedag van het netwerk bewegingsonderwijs PABO	14	37	Triplaat; Agressieve of zeer betrokken ouders?;		
			Kwaliteitsonderzoek; Vergelijken; Sporten geeft een blij gevoel; Smart moves; Studiehuis zwart/wit	4	43
BEKENDE NEDERLANDERS OVER LO			GROEPERING THOMAS		
NOC*NSF-voorzitter Erica Terpstra wil meer LO op school	8	29	Nieuw e-mailadres penningmeester		
Foppe de Haan en Rob Witschge over hun ervaringen	9	23	25 ^{ste} Thomas Jazzdansen	8	45
Wieteke van Dort, zangeres, cabaretière, actrice en kunstenares	10	41	25 ^{ste} Thomas Jazzdansen	9	17
Interview met Jacco Eltingh	14	40	38 ^{ste} Thomas Oriëntatiedag vrijdag 16 december		
			aankondiging	9	47
BOEKEN			38 ^{ste} Thomas Oriëntatiedag 'Sportgericht bewegingsonderwijs; kans of bedreiging'	12	36
<i>What's in a game</i> , Hilde Leysen			IN MEMORIAM		
<i>Opvoeden door stoeien</i> , Yos Lotens	3	39	Paul Beenen	7	44
<i>Krachtig Opleiden van vakdocenten Bewegingsonderwijs</i> , Edwin Timmers	6	30	KO LUM		
<i>Startschot!</i> , Piet Swart en Koos Beljon	11	27	Als het aan Maria ligt wordt het homo sapiens een homo zappiens	8	44
<i>Ethiek in beweging</i> , Hilde Bax en Anton van den Heuvel	12	32	De survival van de fattest	12	30
BUITENSCHOOLSE ACTIVITEITEN			KVLO		
Hebbes en de Herfst Jongleerdag	11	30	Afscheid van een bijzondere secretaris	1	6
COLLEGA'S OVERZEE			Nieuwsbulletin Voortgezet Onderwijs	1	38
Afstuderen en werken... maar dan anders	5	38	'Schaatsen is leuk en niet moeilijk te leren'		
25-Jarig bestaan van Vloss Suriname	6	16	(Interview Henk Gemser)	2	34
Stagelopen in Brazilië	6	32	De KVLO-NGF-Trophy	4	40
Straatkinderen in Mexico bewegen	10	31	Vernieuwde inventarislijst	5	18
Het LO-onderwijs in Suriname	10	36	Weerstandskas	5	29
De Samen Spelen 2005	13	39	Bonden sluiten onderhandelaarsakkoord over CAO-HBO	7	29
Stichting ISOP is een opportunity	14	42	Nieuwe vergoedingsbedragen	7	43
DIDACTIEK			KVLO-NGF Golftrophy	8	13
Leren spelen door slim te voetballen (1)	6	12	Beleves	8	30
Leren spelen door slim te voetballen (2)	7	18	Speciale bijeenkomst voor docenten	9	40
Spelervaringen begrijpen, integreren én toepassen (1)	8	38	ESF-3 subsidie, een kans voor extra geld	9	42
Spelervaringen begrijpen, integreren én toepassen (2)	9	26	De KVLO-NGF Trophy	10	42
Ontwerpen van meer motiverend onderwijs	10	12	Actiedag GYM MOET en kamerdebat	11	41
EERSTE PAGINA			KVLO digitaal	12	33
door Gert van Driel			De Sportiefste school van Nederland voor de derde keer	13	22
Feestelijk afscheid van Truus van der Gugten	1	5	De basiszorgverzekering	13	33
Recht op een veilige gymles	2	5	Minister Van der Hoeven brengt bewegingsonderwijs in gevaar	13	50
Nieuw cursusjaar in de steigers	3	5	Hoezo LO?	13	52
Minister wil af van urenbescherming LO	4	5	Wereld Gymnastrada in Oostenrijk	14	38
Een bijzonder vak rechtvaardigt een bijzondere regeling	5	5	Partime werken, fulltime salaris	14	39
Identiteit van het vak in het geding	6	5	LAATSTE PAGINA		
Alliantie excuus voor schrappen urenbescherming	7	5	door Baukje Zandstra		
Landelijke actiedag: 14 september	8	5	Begin; Wintervergadering; Afscheid Dick Sol; Nieuwe telefoonnummers; Automatische incasso; Kaderbijeenkomsten; Clinic klimmen; Studiedag LO2; Nationale sportweek; Mission Olympic; Werken op hoogte; Richard Krajicek Foundation Award	1	46
Internationale steun voor wettelijke urenbescherming	9	5			
Een spannend jaar van start	10	5			
Nieuwe sportnota kabinet: 'Tijd voor sport'	11	5			
Wordt dagarrangement ook een bewegingsarrangement	12	5			

	Nr	Pag.		Nr	Pag.
Koninklijke onderscheiding Truus van der Gugten; Nieuwe beleidsmedewerker onderwijs; Borging LO in onderbouw VO in zicht; Drie uur LO per week; Protocol LOBOS; BOS-impulsdag; 31 maart: Dag van het Onderwijs; Studiedag speciaal onderwijs	2	46	Persaandacht GYM MOET; KVLO verzekering CDA-congres vóór continuering verplichte minimumtabel LO; Intentie leergang bewegingsonderwijs pabo; Lobos is (nog) geen vakleerkracht; Studiedag SO; Verkiezing sportiefste basisschool; Sportdevelopment Tour	12	38
Borging LO in onderbouw VO; Gesprekken Tweede-Kamerleden; Geen lerarentekort basisonderwijs; Rapport Arbeidsinspectie; Verkeerde groep vertrekt!; Allochtone sportclubs; Gordijn lezing; Anders actieven; KVLO Golf trophy; NKS Boymansprijs 2005	3	46	Behandeling wetsvoorstel aanpassing profielen tweede fase; Duale vakleraren; Bewegen in Nederland 2000-2004 (OBiN); Rein Bloem 100 jaar; CAO's in hbo en Bve; Studiedag LO 12; Netwerk scholen LO2 vmbo examenvak; Nationale sportweek; Bureausluiting; Studiedag netwerk bewegingsonderwijs Pabo	13	54
Voorjaarsvergadering 2005; Omvang bewegingsonderwijs vogelvrij; Succesvolle kadertweedaagse	4	46	LO 2 LO 2 groeit	14	46
Acties nu; Petitie urenbescherming LO; Tweede Fase Adviespunt; In de eerste plaats meer bewegen; CAO-overleg; Klachten ongewenst gedrag; EHBO-cursus; Contributievaststelling; Extra overheidsgeld onderwijs?	5	46	MRT Bewegingsonderwijs als zorgverbreding (3) Bewegingsonderwijs als zorgverbreding (4) Leerroute hulp bij bewegingsproblemen	14	36
Nu al ontduiking minimumtabel; Minder beroerte door meer lichaamsbeweging; Oproep voor deelname aan Panathlon; Paul Beenen overleden; Lintjes; Afscheid Berry de Blaauw; Nieuwe medewerkers IRP en schoolsport gevraagd; Verantwoordelijkheid arbeidsomstandigheden geheel bij werkgever; Aanvraag FPU-ontslag; Studiedag basisonderwijs	6	46	NASCHOLING Studiedag LO2 in havo en vwo Studiedag Basisonderwijs een foto-impressie Studiedag speciaal onderwijs 'anders kijken naar kinderen' Sail college Port Zélande De Haarlemse Papendaldagen Papendal 2004 en 2005 Vooruitgaan door stil te staan Lente in Twente (verslag studiedag) Studiedag bewegingsonderwijs: 'leeft 't opdat het leert' 'Kruisbestuiving van school en sport' De Tiende Twentedagen Ome Jan zijn laatste turnkunstje? Studiedag bewegingsonderwijs in het praktijkonderwijs 2005 Time out!; bewegen en samenleving voor LO 2 (HAVO en VWO) Studiedag bewegen en sport in BVE De Papendaldagen van afdeling Gelre 'Leiden en begeleiden' Volleybalclinic voor het voortgezet onderwijs	1	20
Actiedag 14 september; Button GYM MOET; Medewerking Kwaliteitsonderzoek lichamelijke opvoeding; Sfeervolle voorjaarsvergadering Delft; Erelid Jan Rijpstra; Erepenning Rob van Haasteren; Mission Olympic; Studiedag VO	7	46	2	37	
Algemeen overleg bewegingsonderwijs; Kandidaatstelling hoofdbestuur; Rooster van aftreden; Afscheid mr. Jaap van der Blij; Afscheid Henny Derksen en Theo Boekhorst; Nieuwe medewerkers; Vooraankondiging landelijke studiedag basisonderwijs; Bureausluiting;	8	46	2	44	
Landelijke actiedag GYM MOET; Lintje voor erelid Jan Rijpstra; Netwerkbijeenkomst brede school; Elke dag bewegen op Rotterdamse basisscholen; Dag van de leraar 2005; Rekken en blessurepreventie	9	46	3	36	
Kom naar Den Haag!; Verslaglegging landelijke actiedag; Wetsvoorstellen profielen tweede fase; Korting op vakbondscontributie; Jan Wilmans overleden; Basketbalclinic BO	10	46	5	17	
Geslaagde actiedag GYM MOET; Standpunt Minister; Annelies Knoppers hoogleraar sport; Studiedag kruisbestuiving school en sport; Enquête LO2; NISB is verhuisd; Opening ALO Amsterdam; Eindrapport Eyes 2004 verschenen; Automatische incasso contributie kandidaat-leden	11	46	5	33	
Wintervergadering; Voordracht kwaliteitszetel Thomas; Project regionalisatie; Agendering wetswijziging WVO;			7	38	
			9	20	
			9	24	
			9	36	
			10	34	
			11	42	
			12	14	
			12	16	
			12	23	
			13	42	
			13	48	
			NIEUWS Start cursus Sportjournalistiek Adviseur sport en bewegen senioren Leerroute hulp bij bewegingsproblemen	1	43
				6	43
				8	27
			ONDERZOEK Hoe krijg je mensen in beweging? De Shuttle Run Test Onderzoek naar LO2 in HAVO/VWO Het effect van de lessen duursport op de rustpols van eerstejaars SM&O studenten	4	18
				6	19
				12	12
				14	30
			PRAKTIJK Praktijkartikelen van 2001 tot nu nader bekeken Kanttekeningen bij 'Judo is meer dan een stoeispelletje voor kinderen'	14	19
				14	27

	Nr	Pag.		Nr	Pag.
PRAKTIJK BASISONDERWIJS			TOBSPORT		
Schaatsen jong geleerd	1	24	door Bob O.		
Kennismaken met handbal	2	22	Pedagogum	4	39
Opvoeden door stoeien	4	25			
Piramides bouwen (1)	5	25	TOPICS		
Piramides bouwen (2)	6	26	Identiteit	1	
Circus in het onderwijs	11	24	BOS-impuls	2	
			Competentiegericht leren	3	
PRAKTIJK BASISVORMING			Opvoeding door sport	4	
Rugby voor de basisvorming (1)	4	22	Thomas	5	
Rugby voor de basisvorming (2)	6	22	Methoden	6	
			Lectoraten bewegen/wetenschap op de hogescholen	7	
PRAKTIJK PRIMAIR ONDERWIJS			Het nieuwe leren	8	
Judo is meer dan een stoeispelletje voor jonge kinderen	14	25	LO in het buitenland	9	
			ICT in de les LO	10	
PRAKTIJK SPECIAAL ONDERWIJS			Een heleboel websites!	10	11
Circus in het onderwijs	11	24	Mulierproject 'Kwaliteit LO'	11	
Niets is onmogelijk!	13	29	Trendsporten	12	
			Sportief klimaat op school	13	
PRAKTIJK VOORTGEZET ONDERWIJS			Bewegen in relatie tot beroepsopleidingen	14	
Schaatsen jong geleerd	1	24			
Tofsport met de minitramp	3	20	VAN HET HOOFDBESTUUR		
Spelen met competenties in de praktijk	3	23	Contributie 2005	1	36
Natuurlijk leren: nieuwe kans voor LO?	3	27	Notulen wintervergadering d.d. 11 december 2004	2	16
Hoger dan hoog (1)	5	22	Nieuw adres lid	2	47
Piramides bouwen (1)	5	25	Verkort jaarverslag	4	34
Hoger dan hoog (2)	6	22	Notulen voorjaarsvergadering d.d. 20 mei 2005	8	18
Piramides bouwen (2)	6	26	Curriculum vitae Ton van Rijn	8	47
Hoger dan hoog (3)	7	25	Dankbetuiging	11	27
Hoger dan hoog (4)	8	24	Curriculum vitae Yvonne Sanders	12	39
Het doelspel competentie model	10	20			
Ontwerpen van tafeltennissituaties	10	26	VEILIGHEID EN GEZONDHEID		
Scheren in het VO (1)	12	20	Nieuwe normen voor akoestiek	8	2
Scheren in het VO (2)	13	26	Nieuwe site rond gehoorproblemen	10	17
Scheren in het VO (3)	14	22	Materiaalrevolutie in het Nederlandse turnen	12	26
Judo is meer dan een stoeispelletje voor jonge kinderen	14	25	Preventie van ongevallen en blessures: een cijfermatige aanpak	13	16
			Daling van het aantal ongevallen in de gymles	13	21
SCHOOLSPOORT			Veilig schaatsen op natuurijs	14	29
Watersport en atletiek (meerkamp) tijdens Mission Olympic	3	18			
Brede opzet watersportclinic 2005	5	36	VOORLICHTING, ADVISERING EN SCHOLING		
Einduitslagen Nederlands Kampioenschappen	6	20	Toekomst van de medezeggenschap eindelijk duidelijk	1	34
Sfeervol NK Minitrampoline springen	6	36	Onderhandelaarsakkoord getekend!	2	41
Soft- en honkbalclinics voor het onderwijs	8	42	De CAO-VO 2005/2006	6	40
Kennismaken met basketbal in het basisonderwijs	10	44	Nieuwe regio-indeling DGO-CMHF voor VO en PO	10	18
Certificering (wordt uw school ook een sportactieve school?)	11	36			
KVLO-schoolsportprogramma 2005-2006	11	38			
De Sportiefste school van Nederland voor de derde keer	13	22			
Volleybalclinic voor het voortgezet onderwijs	13	48			
TER DISCUSSIE					
Reactie op interview met Jan Rijpstra	4	42			
Zwemmen verdient een vaste plaats in het onderwijs	5	42			
Tofsport met de minitramp	6	38			
Een kritische blik op het cijfer voor het vak Lichamelijke Opvoeding	10	40			
Vechtsport maakt jongens wel/niet agressief	14	32			