



# Beweegdomein Stoeien, Treffen & Weerbaarheid

## op ALO Eindhoven

We hebben de verschillende ALO's uitgenodigd in het praktijkkatern in dit blad hun visie te delen met de lezers. Fontys Hogeschool Eindhoven maakt van de gelegenheid gebruik en komt met een artikelenserie waarin verschillende beweegdomeinen aan de orde komen, ter verduidelijking van de visie en de uitwerking in de praktijk. Dit derde artikel is een vervolg op het inleidend artikel 'Het begint bij het bewegende kind' en het 'Beweegdomeinen Spel' dat in *Lichamelijke Opvoeding* 5, 2016 heeft gestaan (red.).

TEKST JENNIE POWELS EN WYTSE DIJKSTRA

### Stoeien en treffen in onze bewegingscultuur

Succesvol deel kunnen nemen aan onze bewegingscultuur is een van de doelstellingen die we hebben binnen het vak lichamelijke opvoeding (Brouwer et al., 2011). Binnen deze bewegingscultuur zijn in toenemende mate activiteiten te herkennen die stoeien, treffen of een combinatie

van beide als basis hebben. Deze activiteiten worden meestal ondergebracht binnen het beweegdomein Zelfverdediging, ook al hebben niet alle verschijningsvormen zelfverdediging als uitgangspunt. We zien binnen dit beweegdomein duwen, trekken en stoeien terug maar ook trappen en stoten op kussens, schooljudo en soms een afgeleide vorm van boksen of schermen.

Binnen de bewegingscultuur zijn deze vormen terug te zien binnen de van oorsprong traditionele vecht- en verdedigingssporten zoals judo, jiu jitsu, aikido, karate maar ook taekwondo, muay thai en kungfu. Daarnaast is er meer en meer een opkomst zichtbaar van nieuwere vormen als BJJ (Braziliaans jiu jitsu), MMA (mixed martial arts), als ook de zeer oude vechtkunst pankration. Deze laatste drie zijn met name onder de jeugd zeer populair vanwege het prestatieve en stoere karakter. Oudere mensen kiezen voornamelijk een meer traditionele vechtsport vanwege positieve psychosociale aspecten (Elling & Wisse, 2010).



▲ *En dan echt judoën*

◀ *Samen stoeien op school is best spannend*

### **Stoeien, Treffen & Weerbaarheid op ALO Eindhoven**

Op ALO Eindhoven kennen we het bewegedomein Stoeien, Treffen & Weerbaarheid (STW). Dit domein kan opgedeeld worden in twee deelgebieden. Het meer aan de sport- en bewegingscultuur gerelateerde deelgebied stoeien en treffen. En het deelgebied puur gericht op zelfverdediging en weerbaarheid.

Het deelgebied stoeien en treffen kan binnen de sport- en bewegingscultuur uitmonden in verschillende verschijningsvormen zoals het meer traditionele judo, jiu-jitsu, aikido, karate, boksen, enerzijds of MMA, BJJ anderzijds. Binnen het onderwijs kan dit deelgebied naast stoeien en treffen ook valpreventie training bevatten.

Het deelgebied zelfverdediging en weerbaarheid bestaat uit zowel de fysieke als mentale zelfverdediging gebaseerd op het FIRST systeem (Dijkstra & van Beek, 2010), dat uitgaat van het natuurlijke

**Het deelgebied stoeien en treffen kan binnen de sport- en bewegingscultuur uitmonden in verschillende verschijningsvormen**

gedrag van de mens in stressvolle situaties. Dit deelgebied is met name gericht op het voorbereiden van de student op interpersoonlijke en communicatieve aspecten van het beroep docent en op situaties waarin hij/zij zelfverdediging nodig heeft. Items die daar centraal staan zijn onder andere het vroegtijdig herkennen, erkennen,

analyseren van, en interveniëren op verschillende soorten (ongewenst) gedrag, en inzicht verkrijgen in en leren omgaan met interculturele communicatieve conflicten. Maar ook analyseren van lichaamstaal in relatie tot fysieke conflicten, fysieke interventie en hulp bieden aan derden binnen onderwijs gerelateerde situaties. Gezien de maatschappelijke ontwikkelingen en de problematiek die we binnen het onderwijs tegen komen vormt dit deelgebied een essentieel onderdeel van het bewegedomein Stoeien, Treffen & Weerbaarheid (STW).

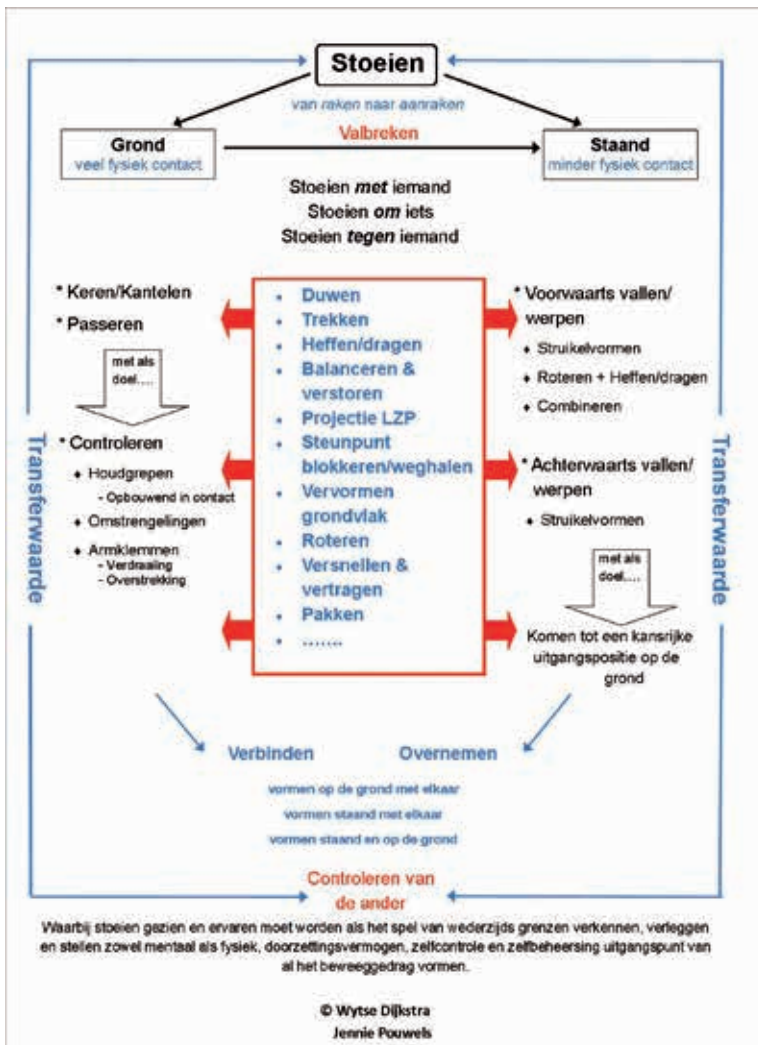
### **Veelheid aan verschijningsvormen**

Als opleidingsinstituut heeft ALO Eindhoven de verantwoordelijkheid de studenten voldoende toe te rusten zodat ze in de rol van docent LO adequaat kunnen functioneren en de leerlingen kunnen voorbereiden op succesvolle deelname aan de sport- en bewegingscultuur. Zoals beschreven in het artikel 'Het begint bij het bewegende kind' (*Lichamelijke Opvoeding 5, 2016*) doen we dit middels het nastreven van een meervoudige deelnamebekwaamheid, waarbij het gaat om bewegingsbekwaamheid in de verschijningsvormen van de zelfverdediging, maar ook om pedagogische, vakdidactische en interpersoonlijke bekwaamheid. Daarnaast speelt zelfkennis en inzicht een grote rol, zeker binnen dit bewegedomein. Echter zijn de verschijningsvormen in dit bewegedomein in onze bewegingscultuur zo omvangrijk geworden dat bewegingsbekwaamheid binnen alle verschijningsvormen een moeilijke opdracht lijkt te zijn.

### **Overeenkomsten binnen controleren en raken**

Binnen de verschillende verschijningsvormen bestaan een aantal fundamentele overeenkomsten. De vergelijkbare beweegproblemen en -uitdagingen en de daarmee gepaard gaande tactische uitdagingen zijn terug te voeren naar 'het controleren en voorkomen gecontroleerd te worden' en naar 'het raken en voorkomen geraakt te worden'. Deze twee beweeguitdagingen kunnen zich dan nog wel voordoen in verschillende situaties (bijvoorbeeld staand of op de grond; stoten of trappen) echter blijft de basis gelijk. Daarmee is de transferwaarde van het spelidee relatief hoog.

Wanneer de student deze uitgangspunten kan herkennen, een stoeispiel op die manier kan analyseren, het binnen verschillende situaties kan toepassen en kan aanleren, dan kan de student als aankomend docent adequaat didactisch handelen binnen de lessen LO. Wanneer de student daarbij de opbouw van het vallen vanuit natuurlijk gedrag in verschillende beweeg- en buiten-speel-situaties beheerst kan hij naast stoeien en treffen ook valpreventief handelen.



▲  
figuur 1  
STW stoeien

De student kan daarmee binnen het bewegingsonderwijs zorgen voor een uitnodigend programma dat aansluit bij de doelstellingen van het vak, de mogelijkheden van de leerlingen en de verschijningsvormen die in de bewegecultuur zichtbaar zijn.

### Speluitdagingen stoeien

Zowel het deelgebied stoeien als het deelgebied treffen kent zijn eigen uitdaging. Ter illustratie wordt in *figuur 1 stoeien* het deelgebied stoeien verder uitgewerkt. Waarbij er vanuit dit deelgebied de nadruk gelegd kan worden op het vallen. Zowel vallen binnen het stoeispel als ook vallen vanuit valpreventie voor beweeg- en buiten-speelsituaties.

### Leerdoelen

De speluitdagingen binnen het stoeien vormen het vertrekpunt van het onderwijs zoals dat op ALO Eindhoven wordt gegeven. Ze staan centraal bij het formuleren van leerdoelen voor een lessenreeks en maken het mogelijk om hierbij passend onderwijs te ontwerpen dat tevens aansluit bij de onderwijskundige uitgangspunten (zie artikel 'Het begint bij het bewegende kind' *Lichamelijke Opvoeding 5* (2016)) van ALO Eindhoven.

Het ontwikkelen en ontplooiën van persoonlijk beweeggedrag van de student staat centraal. Maar in het onderwijs binnen dit beweegdoel wordt ook expliciet aandacht besteed aan (persoons)vormende leerdoelen, zoals verkennen, stellen en verleggen van grenzen

Een leerdoel binnen de lessenreeks stoeien kan zijn:

*De student kan in een stoeispelsituatie in de rol van aanvalser de ander werpen met een voorwaartse worp om vervolgens op de grond te komen tot een controle, waarbij zowel de fysieke als mentale grenzen van zichzelf en de ander in acht worden genomen.*

Aan de hand van verschillende soorten worpen (denk aan heup/schouderworpen), diverse kanteltechnieken en afgestemd op de grenzen van zichzelf en de ander vrij te kiezen controletechnieken (houdgrepen, armklemmen, omstrengelingen) kan de student werken aan deze doelstelling.

### Leerinhoud op maat

De leerinhoud moet aansluiten bij het niveau van onze studenten. Daarom zoeken we samen met de student naar zijn niveau op technisch, tactisch en sociaal-emotioneel gebied. Wanneer dit in kaart gebracht is gaan we op zoek naar aanpassingen waardoor de stoeispelsituatie voor de student uitdagend, maar succesvol is. Positieve leerervaringen spelen immers een cruciale rol in het onderwijs. De complexiteit van de activiteit wordt gezocht in de samenwerking met/tegen de ander (bijvoorbeeld man-vrouw, groot-klein, licht-zwaar, et cetera), als ook in de soort technieken (bijvoorbeeld beenhaak versus schouderworp, voorkeurszijde-niet voorkeurszijde, houdgrepen





criterium	Uitstekend	Goed	Voldoende	Nogniettoereikend
Voorwaarts werpen (heup & schouderworpen)	Door de projectie van het LZP van de ander aan de voorzijde buiten het grondvlak te leggen haal ik de ander effectief uit balans	Door de projectie van het LZP van de ander aan de voorzijde buiten het grondvlak te leggen haal ik de ander effectief uit balans	Door de projectie van het LZP van de ander aan de voorzijde buiten het grondvlak te leggen haal ik de ander effectief uit balans	Het lukt mij nog niet om de projectie van het LZP van de ander aan de gewenste zijde buiten het grondvlak te leggen waardoor de balansverstoring ineffectief is
	Op het moment van indraaien komt mijn LZP onder het LZP van de ander	Op het moment van indraaien komt mijn LZP onder het LZP van de ander	Op het moment van indraaien komt mijn LZP onder het LZP van de ander	Het lukt mij nog niet om op het moment van indraaien mijn LZP onder het LZP van de ander te hebben
	Op het moment van afwerpen heb ik de controle over de ander en kan ik mijn eigen balans behouden	Op het moment van afwerpen heb ik de controle over de ander en kan ik mijn eigen balans behouden	Op het moment van afwerpen heb ik meestal de controle over de ander maar het lukt mij nog niet altijd om mijn eigen balans te behouden	Tijdens het afwerpen heb ik vaak nog niet de controle over de ander en kan ik mijn eigen balans meestal niet behouden
	Deze worpen kan ik in de context van het spel toepassen	Deze worpen kan ik in de context van het spel toepassen	Deze worpen kan ik in de context van het spel toepassen	Het lukt mij nog niet deze worpen in de context van het spel toe te passen, ik aak ze in een statische situatie
	Deze worpen kan ik maken zowel aan de voorkeurszijde als aan de niet-voorkeurszijde met verschillende partners	Deze worpen kan ik maken aan de voorkeurszijde met verschillende partners. Aan de niet-voorkeurszijde beheers ik dit met een of enkele partners	Deze worpen kan ik maken aan de voorkeurszijde met verschillende partners	Het lukt mij niet deze worpen te maken aan de voorkeurszijde met verschillende partners

Tabel 1



of ook armklemmen) en in de volledigheid van het stoeispiel (enkel op de grond, staand of zowel staand als op de grond).

We streven er binnen dit beweegdomein naar dat studenten met verschillende speelpartners in verschillende situaties kunnen stoeien. Enerzijds om inzicht te krijgen in het perspectief van de ander en daarmee grenzen te respecteren en veilig binnen de persoonlijke grenzen te kunnen werken. Anderzijds om ervaring op te doen in het spelen met verschillende partners, wat de realiteit van de beroepspraktijk is.

### Flubberwerpen

Om het leerdoel 'werpen in verschillende richtingen' te kunnen oefenen spelen we met studenten 'flubberwerpen'.



Anita Riemersma

Op de mat liggen flubbers in verschillende kleuren. Elke kleur staat voor een bepaalde categorie worp. Zo wordt er op de gele flubbers enkel voorwaarts geworpen en op de rode flubbers enkel in achterwaartse richting. In een later stadium voegen we blauwe en groene flubbers toe. Wanneer studenten een blauwe flubber tegen komen maken ze een combinatie van twee worpen, wanneer ze op een groene flubber terecht komen een overname.

► *Stoeien om materiaal als onderdeel van de leerlijn*

▲ *Stoeien op Fontys Sporthogeschool*



Anita Riemersma

◀ Samen tot een oplossing komen



Anita Riemersma

**Contact:**

*j.pouwels@fontys.nl*

**Foto's:**

Waar niets is aangegeven: Jennie Pouwels is docent (STW) bij Fontys Sporthogeschool Eindhoven.

Wytse Dijkstra is docent STW bij Fontys Sporthogeschool Eindhoven en initiatiefnemer, onderzoeker en onderwijsontwikkelaar bij SAFE College.

**Referenties**

Dijkstra, W. & van, Beek. (2010). *FIRST scientifically explained.*

Brouwer, B., Aldershof, A., Bax, H., Berkel, M. van, Dokkum, G. van, Mulder, M.J., et al. (2011). *Human movement and sports in 2028: Een blik in de toekomst van lichamelijke opvoeding/ bewegingsonderwijs en sport op school.* Enschede, Nederland: SLO.

Elling, A. & Wisse, E. (2010). *Beloften van Vechtsport. Onderzoek in het kader van het programma "Tijd voor Vechtsport".* Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media.

**Kernwoorden:**

Bewegedomein Stoeien, treffen & weerbaarheid (STW). Transfer stoeispelen en trefspelen, Controleren van een ander, Stoeien met iemand, stoeien om iets, stoeien tegen iemand

Bij aanvang kiest de student zijn eigen partner, om in een later stadium te variëren in partners waardoor studenten ervaren wat de invloed is van bijvoorbeeld gewicht, lengte en ervaring.

**Instructiestrategie/ didactische werkvormen**

Binnen de lessen vragen we studenten voortdurend naar eigen ervaring en stimuleren we exploratief (beweeg)gedrag. Leervragen als "wat is je positie ten opzichte van je partner en welke richting zou je nu uit kunnen bewegen?" of een werkvorm als "bevries deze situatie, kom samen tot een oplossing voor dit beweegprobleem en probeer het uit" worden veelvuldig gebruikt.

Op deze manier zetten we studenten aan het denken, krijgen ze inzicht in beweegsituaties (beweegprincipes) in plaats van enkel het trucje (techniek) te leren, en vergroten we de gevoelens van autonomie van de student.

**Evaluatieactiviteiten**

Binnen dit bewegedomein zijn er lessenreeksen waaraan een formatieve beoordeling is gekoppeld. Deze evaluatieactiviteiten verschaft de student informatie waarmee hij zich verder kan voorbereiden op de summatieve beoordelingsmomenten. De student krijgt daarmee nog meer inzicht in zijn eigen leerproces en kan op die manier eigenaar blijven van zijn leerproces.

Wanneer het een lessenreeks betreft met een summatieve beoordeling dan heeft deze beoordeling betrekking op de voor die lessenreeks vastgestelde leerdoelen. Deze leerdoelen worden concreet gemaakt in een beoordelingsmodel/ rubric (zie tabel 1). Op deze wijze krijgt de student bij aanvang van de lessenreeks inzicht in

**Binnen de lessen vragen we studenten voortdurend naar eigen ervaring en stimuleren we exploratief (beweeg)gedrag**

de te behalen leerdoelen. Ook kan de student op elk gewenst moment gedurende de lessenreeks aan de hand van deze rubric zijn eigen leerproces monitoren als ook de medestudent van feedback voorzien.

Middels het verkrijgen van inzicht in en het uitoefenen van invloed op het eigen leertraject beogen we de betrokkenheid en zelfsturing van studenten te vergroten.

Voor concrete leerinhouden voor het onderwijs binnen het bewegedomein STW (zowel de deelgebieden treffen en stoeien als ook weerbaarheid) zijn bij- en nascholingstrajecten te volgen. ■