

Kickboksen

als Pedagogisch trefspel

Kickboksen is een populaire en krachtige vechtsport en mag zich verheugen op een nog steeds toenemende populariteit, vooral in de grote steden en vooral ook onder (allochtone) jongens (Mullier Instituut, 2017). Ook de ALO's is dit niet ontgaan en er bestaan op verschillende ALO's kennismakingsmodules kickboksen. Ook op mbo-SB opleidingen bestaan uitstroomprofielen voor het behalen van het trainersdiploma kickboksen.

TEKST ERIK HEIN

Kickboksen is een krachtige sport omdat ze aansluit bij de belevingswereld van een deel van onze sportende jongeren (Pouwels en Dijkstra). Aansluiten op de belevingswereld is altijd een eerste stap in de pedagogische relatie.

Kickboksen is ook krachtig zowel vanuit een biologisch- als een vorming-georiënteerd vak concept: van kickboksen wordt je fitter en het kan een gezonde leefstijl in de 'Gyms' stimuleren. Vanuit vorming theoretisch perspectief worden in de literatuur positieve effecten van kickboksen gevonden qua zelfvertrouwen en zelfbeheersing. Tenslotte mag niet onvermeld blijven dat met name meisjes een sport als kickboksen beoefenen mede vanuit een weerbaarheidsmotivatie en dat is een gouden kans voor de empowerment van deze doelgroep. Kortom, kickboksen verdient een nadere kennismaking (Elling & Wisse, 2010).

Een 'prachtig risico'

Dat kickboksen ook een risicovolle kant heeft komt ten eerste doordat het net als boksen, karate en schermen een contactsport is met een intrinsieke spelbedoeling elkaar te 'treffen'. Sterker nog: de termen 'vechten' in 'vechtsport' en 'vechtspel' leveren op zichzelf al een pedagogische discussie op. Maar vooral ook pedagogische mogelijkheden omdat een 'vechtspel' als geen ander spel cruciale thema's als zelfbeheersing, agressie regulatie en presteren onder druk blootlegt en bespreekbaar maakt.

Hiermee samenhangend vormt zich het tweede risico: zijn kickbokstrainers wel voldoende pedagogisch vaardig om een risicovol 'vechtspel' te onderwijzen?

Tenslotte is er nog de omgeving waarin jongeren kickboksen: de 'Gyms', sportscholen en buurthuizen. Los van de incidenten in de kickbokswereld liggen hier nog vele pedagogische en medisch-ethi-

sche kwesties die om een antwoord vragen.

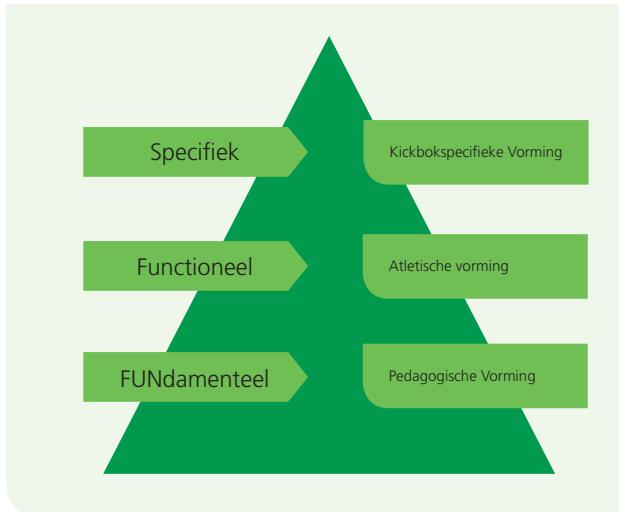
NOC*NSF heeft hiervoor het traject 'regulering vechtsport' ingezet. Kickboksen heeft echter ook veel te bieden aan jongeren en het is de moeite waard het risico te omarmen en de pedagogische potenties te benutten. (Elling, A. & Wisse, E. 2010).

Kickboks-pedagogiek

De Kickboks-pedagogiek kan aansluiten bij elk van de vijf ideaaltypische vak-concepten van Crum (Stegeman, H. (2000)). De Kickboks-pedagogiek biedt mogelijkheden aan te sluiten bij elk van de vijf vakconcepten. Kickboksen is zowel middel als doel. Kickboksen als trefspel wil jongeren meer- voudig handelingsbekwaam maken voor duurzame deelname aan de bestaande bewegingscultuur en nodigt uit tot kritische stellingname. Specifiek in het geval van kickboksen past een kritisch-constructief socialisatie concept: we nemen met name de bestaande kickbokswedstrijdsport niet over. Tenslotte wil kickboksen als 'vechtkunst' zowel toerusten maar ook ontplooiën.

Het rotsvaste uitgangspunt van de Kickboks-pedagogiek is: de jongere staat centraal! Vanuit dit gegeven worden lukken (competentie) en ge-lukken (spel en beweegplezier) voorop gesteld en is een goede pedagogische relatie een cruciale voorwaarde (Schipper-van Veldhoven, 2016).

Op basis van deze uitgangspunten is er een VAK-concept ontwikkeld (Hein, 2014): kickboksen is allereerst gericht op pedagogische Vorming gevolgd door veelzijdige Atletische ontwikkeling en pas daarna op kickboks als sport. Kickboksen als middel is het fundament voor een latere overstap naar kickboksen als doel. De Pedagogische doelstelling van kickboksen is dan ook: 'jonge mensen door middel van kickboksen Vormen tot zelfverantwoordelijke, zelfbepalende en zelfbewuste personen, veelzijdige Atleten en voorbeeldige Kickboksers' (zie figuur 1 op pag. 31).



◀
Scoren/raken
fig 1 Kickboks pedagogiek



Aanbiedingsvormen van Kickboksen

Kickboksen heeft op alle drie treden van de piramide wat te bieden. Ligt het accent – met als middel het trefspel kickboksen – op Vorming dan biedt kickboksen uitermate veel mogelijkheden om te oefenen met en te reflecteren op bijvoorbeeld zelfbeheersing, grenzen stellen en agressie regulatie. Ligt het accent op veelzijdige atletische ontwikkeling dan biedt kickboksen van oudsher een totaalpakket fysieke trainingsvormen.

In dit artikel ligt het accent op het leren van het ‘trefspel’ kickboksen zelf met als doel leerlingen te introduceren en (meervoudig) deelnamebekwaam te maken in een deel van de huidige sport en bewegingscultuur.

Het spel moet gespeeld worden

Kickboksen als trefspel wil de betrokkenheid van leerlingen optimaliseren door aan te sluiten bij de belevings- en bewegingswereld van jongeren. Kickboksen als trefspel wordt daarom als herkenbaar aangeboden: als een moderne ‘vechtsport’ met daarbij behorende spelregels en ethische regels. Kickboksen doe je dan ook met zijn tweeën en bij grote voorkeur met kickbokshandschoenen en beschermingsmateriaal. Kickboksen is tenslotte een ‘relationeel trefspel’ en dat is heel wat anders dan wat stoten en trappen oefenen op een stootkussen of in het luchtledige.

Juist de tegenstander proberen te treffen levert de optimale uitdaging, spanning en plezier op en biedt tevens de meest vruchtbare grond voor reflectie op veilig en verantwoord ‘samenspelen’. Kickboksen wordt pas echt ‘waarden’-vol als het ergens om gaat: om te raken en te voorkomen dat je geraakt wordt. Daarom wordt kickboksen aangeboden volgens een spelgerichte didactiek/methodiek.

Wat is Kickboksen als trefspel?

Bij kickboksen als trefspel is het *spel* het ‘trefpen’ van de tegenstander met handen of voeten. In kickbokstaal spreken we dan over ‘raken’ of

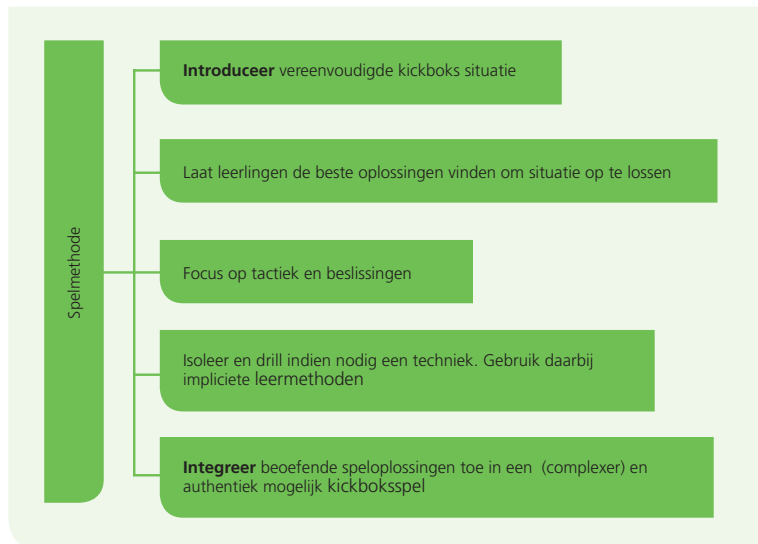
‘scoren’. Het *spelprobleem* is: ‘raken zonder geraakt te worden’. Juist dit spanningsveld maakt een trefspel zo uitdagend om te spelen! Voordat je kunt ‘scoren’ is er echter altijd een opbouw nodig want de tegenstander staat letterlijk en figuurlijk niet stil.

Omgekeerd is het slimmer om het scoren van de tegenstander vroegtijdig te frustreren (verstoren) dan op het laatste moment een treffer te voorkomen. Kickboksen als trefspel kunnen we dan als volgt samenvatten in figuur 2 (zie boven):

In elk van de vier kwadranten kunnen we handelingen onderkennen die leiden tot succesvol ‘raken of niet geraakt worden’. Het herkennen van deze handelmogelijkheden is de rode draad in kickboksen als spel. De daarbij gebruikte ‘technieken’ zijn vooral geen ideaaltypische voorgeschreven vaardigheden maar juist oplossingsmogelijkheden voor een specifiek spelprobleem.

Dit wil overigens niet zeggen dat alle biomechanica overboord wordt gegooid en de techniek er helemaal niet meer toe doet (vaardigheid relativisme). We streven altijd naar bewegingsoplossingen die veilig (voor eigen en andermans lijf), efficiënt en

▲
Figuur 2 Kickboksen als trefspel



▼
Figuur 3 Spelmethode Kickboksen (tekst op pag. 33)

Aanvallen	Omschakelen	Verdedigen	
Opbouwen	Scoren	Storen	
		Voorkomen	
Juiste afstand creëren	Armtechnieken	Afstand verstoren	Blokkeren
Afstand verkleinen	Beentechnieken	Op afstand blijven	Ontwijken
Vastzetten		Weg bewegen	Afweren
Op verkeerde been zetten		Effectief voetenwerk handhaven	
Voorwaartse druk geven		Uit de baan van de aanval bewegen	
Afsnijden		Ruimte maken	
Opening creëren		Geen opening weggeven	
Ruimte creëren		Ruimte beperken	
Afleiden		Niet happen/ Verstoren door eigen actie	
Misleiden (schijnbeweging)		Niet happen/Verstoren door eigen actie	
		Onderbreken	
		Overnemen	

▲ *Tabel 1 Kickboks handelingen*

effectief zijn. Wat betreft het laatste: balans is altijd van belang, al was het maar voor een vervolgactie. In tabel 1 zien we een paar kenmerkende kickbokshandelingen.

▼ *Tabel 2 Methodische opbouw*

In kickboksen als trefspel staat naast bewegingsplezier inzicht krijgen in het 'trefspel' centraal. Spe-

linzicht is de kern, technische vaardigheden lopen daarin mee. Dit sluit aan bij de gewenste 'transfer' naar mogelijk andere tref-/mikspelen en doelspelen. Maar ook bij het ontwikkelen van autonomie en competentie. De leerling staat centraal en wordt uitgedaagd zijn of haar oplossingen te vinden in een steeds uitdagender en complexer trefspel.

Introductie algemeen	Wat is kickboksen De spelregels en de erecoode van de Kickbokser Hygiëne, Veiligheid en Gezondheidstips	Onderwijsleergesprek Doceren Controleren
Speldoel en speluitdagingen	Raken en voorkomen geraakt te worden Werkvorm: schouderkikkertje met allebei aanvallen en verdedigen	Laten zien door tweetal
Introduceren spelprobleem 1	Romp van tegenstander raken met voorste hand in rechte lijn/ tegenstander mag alleen ontwijken (niet blokkeren of afweren)	Laten oefenen als aanvaller/verdediger
Isoleren speloplossingen	Speloplossingen uit de groep halen of indien nodig zelf aangeven. Mogelijke spel-oplossingen: dichterbij komen / vastzetten / ruimte beperkingen / snel afstand overbruggen	Laten oefenen en experimenteren als aanvaller/verdediger
Extra	Oefenvormen met trapkussens en doelgerichte feedback op basis impliciet motorisch leren	
Integreren speloplossingen in kickboks spel	Romp van tegenstander raken met voorste hand in rechte lijn/ tegenstander mag alleen ontwijken (niet blokkeren of afweren)	Allebei aanvallen en verdedigen
Introduceren/isoleren/ integreren spelprobleem 2	Romp van tegenstander raken met achterste hand in rechte lijn/ tegenstander mag alleen ontwijken (niet blokkeren of afweren)	Zie uitleg spelprobleem 1
Extra	Stoottechnieken op trapkussens en doelgerichte feedback op basis impliciet motorisch leren	
Introduceren spelprobleem 3	Voorkomen dat je geraakt wordt op je romp door bovengenoemde technieken door af te weren. Verdediger mag niet verplaatsen.	Laten oefenen als aanvaller/verdediger
Isoleren speloplossingen	Speloplossingen uit de groep halen of indien nodig zelf aangeven. Mogelijke spel-oplossingen: van buiten naar binnen afweren door wegtikken of zacht begeleiden	Laten oefenen als aanvaller/verdediger
Extra	Doelgerichte feedback op basis impliciet motorisch leren	
Integreren speloplossingen in kickboks spel	Aanvallen en verdedigen met gebruik van voorste en achterste trefhand en ontwijken en afweren.	Allebei aanvallen en verdedigen
Introduceren spelprobleem 4	Raken van bovenbeen van de tegenstander met een ronde beentechniek met het achterste been. Tegenstander mag bewegen maar niet ontwijken/blokkeren of afweren.	Laten oefenen als aanvaller/verdediger
Isoleren speloplossingen	Speloplossingen uit de groep halen of indien nodig zelf aangeven. Mogelijke spel-oplossingen: variaties op de 'low kick'	Laten oefenen aanvaller/verdediger
Extra	Low kick op trapkussens en doelgerichte feedback op basis impliciet motorisch leren	
Integreren speloplossingen in kickboks spel	Raken van bovenbeen van de tegenstander met een ronde beentechniek met het achterste been. Tegenstander mag alleen ontwijken door weg te bewegen.	Allebei aanvallen en verdedigen
Eindspel	Trefspel Kickboksen met geoefende vaardigheden	
Afsluiting	Wat is er geleerd en wat voor gedachten, gevoelens en wensen leven er Laatste woord erecoode van de Kickbokser	Onderwijs-leergesprek en/of reflectie Feed forward

Leerstrategie	Essentie	Voorbeeld in kickboksen
Analogie leren	Gebruik van geschikte beeldspraak die verschillende technische aandachtspunten samenvat zonder dat de gewenste uitvoering nog geëxpliciteerd moet worden.	Doe alsof je arm door een steegje moet om rechte armstrekking te krijgen
Foutloos leren	Verminderen van het maken van fouten in (het begin van) het leerproces. Hierdoor wordt analyseren van de bewegingsuitvoering voorkomen en blijft het leren impliciet.	Dichtbij tegenstander beginnen zodat altijd geraakt word en vandaar steeds een stapje naar achteren zetten
Externe focus	Gebruik van instructies die de aandacht van de beweger richten op het effect of resultaat van de bewegingen op de omgeving	'Laat de stootzak dubbelklappen' als aanwijzing voor genereren impact
Dwangstelling	De taak en omgeving zo organiseren dat de succesvolle bewegingsuitvoering afgedwongen wordt	Met uitvoeringshand naast muur zetten voor afdwingen ellebogen bij het lichaam te houden
Imitatie en observationeel leren	Het 'nadoen' zonder weet te hebben van bewegingsregels. Op basis van zowel de sociale leertheorie als de neurale theorie van zogenaamde spiegel neuronensysteem.	Observeren van een 'plaatje' van docent of medeleerling
Teaching Games for Understanding bij groepen	Aandacht wordt verlegd van aandacht voor motorische handelingen naar aandacht voor oplossen spelproblemen, tactieken en nemen van beslissingen.	Spelen van een 'klein' trefspel (kickboksen) op basis spelprobleem. Bijvoorbeeld een tikspel of vereenvoudigde sparring vorm in de ring.

Spelgericht kickboksen

Spelgericht kickboksen legt de nadruk op het al bewegend oplossen van kickboksproblemen waarvan we in tabel 1 de meest belangrijke hebben weergegeven. Voor docenten met weinig ervaring in spelgerichte methodieken of kickboksen als trefspel werken we vanuit de 31 methode waarin we achtereenvolgens introduceren, isoleren en integreren. Zie figuur 3 op pag. 31:

De opbouw van introductie les kickboksen kan er als volgt uit zien (zie tabel 2 op pag. 32).

Instructies gericht op impliciet leren

Bij voorkeur worden – vooral in de isolatiefase – feedback gebruikt die gericht zijn op impliciet leren. Deze zijn effectiever, beter bestand tegen stress en doen minder beroep op het werkgeheugen (Hein, E 2017). Relevante impliciete leer strategieën zijn (zie tabel 3 hierboven):

Voor het kickboksen volgen hier ter illustratie enkele impliciete instructies die je kunt gebruiken in de les (zie tabel 4 hieronder):

Een curieus gegeven bij het toepassen van impliciete aanwijzingen is dat de docent zelf meer expliciete kennis van het spel moet bezitten. Zoals in

een eerdere uitgave betoogd is de docent hier meer tuinman dan dirigent en scheidt hij vooral de juiste voorwaarden waarbinnen de leerlingen kunnen groeien in het trefspel kickboksen.

Tot slot

In één artikel alle mooie mogelijkheden van het trefspel kickboksen beschrijven is onmogelijk. Daarvoor zijn de pedagogische, psychologische en fysiologische potenties te omvangrijk. Opvallend in deze reis was het ontbreken van een uitgewerkte spelgerichte methode op het specifieke terrein van de trefspelen, meer in het bijzonder van zelfverdediging trefspelen als boksen, karate en nu dus kickboksen. Dit terwijl stoeispelen en alle andere spelen geweldig goed zijn uitgewerkt. Ik kan alleen maar vermoeden dat dit te maken heeft met de onbekendheid en/of angst voor de trefvechtspelen in de setting van de lichamelijke opvoeding. Echter, zoals in de inleiding beschreven kunnen we niet om de populariteit van kickboksen heen en is het omarmen van kickboksen als prachtig risico – met al haar pedagogische potenties – de beste zet.

Tabel 4 Aanwijzingen gericht op impliciet leren van kickboksen

Bewegingsvaardigheid	Aanwijzing gericht op impliciet leren
Voetenwerk	
Voeten op schouderbreedte houden	Hou het touwtje dat tussen je voeten zit strak! (Analogie) Daadwerkelijk touwtje (Dwangstelling) Duw de grond weg naar achteren (externe focus)
Verplaatsen naar voren	Markeringen op de vloer (Dwangstelling/ Externe focus)
Instappen en afstand overbruggen	Dans als een vlinder, steek als een bij (Analogie)
Licht en snel bewegen	
Rechte vuist techniek	
Raken	Dichtbij raakpunt staan (Foutloos leren)
Rechte lijn stoten	Arm door een steegje (Analogie) Naast de muur zetten (Dwangstelling) Doe alsof de tegenstander gloeiend heet is (Analogie)
Terugtrekken	Laat het trapkussen 'dubbelklappen' (externe focus)
Impact genereren	
Ontwijken	Dans als een vlinder (Analogie)

Tabel 3 impliciete leerstrategieën

Foto's:

Erik Hein

Contact:

Erik Hein: info@erikheinacademy.com

Kernwoorden:

kickboksen, pedagogisch trefspel, kickboks-pedagogiek, spelgericht kickboksen, impliciet leren

Bronnen

Elling, A. Schootemeijer, S en Dool R van den (2017). Cijfers over vechtsport. Cijfers over Vechtsport. Een inventariserende studie naar beoefening, aanbod, evenementen en veiligheid. Mullier Instituut.

Pouwels, J en Dijkstra, W (2016). Beweegdomein Stoeien, Treffen & Weerbaarheid op ALO Eindhoven. Lichamelijke Opvoeding Magazine, 6.

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

Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*, Zeist: Jan Luiting Fonds

Nicolette Schipper-van Veldhoven (2016). Sport en lichamelijke opvoeding in pedagogisch perspectief. Lichamelijke Opvoeding Magazine, 5.

Hein, E (2014). VAKconcept Kickboksen. Stichting Kickboksen en Martial Arts opleidingen.

Hein, E (2017). De Motorische Toolbox: impliciet motorisch leren in kickboksen en bij politie agenten. Sportgericht, nr 1 2017.