

Uitdagende werkvormen leren jongeren meer dan trappen en stoten

LO-docenten zijn steeds vaker op zoek naar vernieuwend en uitdagend beweegaanbod. Aanbod dat goed aansluit bij de doelgroep en dat als het even kan ook meer inhoudt dan sportbeoefening alleen. Als we jongeren vragen welke sporten ze graag terugzien in hun gymles, dan noemen ze steevast 'streetdance, vechtsport of voetbal'.

Door: Arien Bosch

Voor wat betreft het tweede zijn LO-docenten soms nog wat huiverig, ondanks dat ze de populariteit bij hun leerlingen volledig onderkennen. De vechtsporten zijn hot, daar kan niemand omheen. Maar wat zijn de mogelijkheden voor een LO-docent zonder specifieke vechtsportervaring om in zijn les hieraan tegemoet te komen? En is het inzetten van vechtsport wel zo veilig op school? Het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM) zoomt in dit artikel in op de mogelijkheden voor gymdocenten.

Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij

Het NIVM heeft jarenlange ervaring in huis met de inzet van vechtsport als instrument binnen uiteenlopende maatschappelijke projecten. Projecten die bijdragen aan lokale problematieken en thema's als overgewicht, veiligheid, sportparticipatie, bereiken van moeilijke groepen en agressie. De afgelopen jaren heeft het NIVM in meer dan 100 trajecten in samenwerking met lokale clubs de mogelijkheden van vechtsport voor zich laten spreken. Focus hier was het realiseren van een sociaal, veilig en pedagogisch verantwoord sportklimaat, het verhogen van de kwaliteit van de docenten en het neerzetten van een aansprekend aanbod voor uitlopende doelgroepen. Het onderwijs kreeg de afgelopen jaren een steeds prominentere rol als partner voor clubs. Het NIVM verbindt beide partijen en heeft ook divers (opleidings)aanbod ontwikkeld voor het onderwijs en haar docenten.

Vechtsport op school

Het inzetten van vechtsport in een gymles op school. Niet iedere gymdocent zal er gelijk enthousiast van worden. Ook al heeft de docent tijdens zijn opleiding vast wel judo-, karate- of bokslessen gehad, het blijft voor velen een drempel om met deze sporten aan de slag te gaan. Worden ze er juist niet agressief van, is er geen grotere kans op blessures of veroorzaakt het geen ruzies tussen leerlingen? Het antwoord op alle drie de vragen is 'nee'. De rol van de docent is hierin wel een belangrijke. Hij zal een veilig klimaat neer moeten zetten evenals een aanbod dat aansluit bij de doelgroep. En hoe zit het met het opwekken van agressie? Doet een gymles met vechtsport niet juist de gemoederen oplaaien? Agressie is juist erg goed aan te pakken door de beoefening van één van de vechtsporten. Onlangs afgerond onderzoek van het Mulier Instituut toont aan dat vechtsport eerder bijdraagt tot het beteugelen van agressie en positief van invloed is op de weerbaarheid en persoonlijke groei. Dat blijkt uit zowel harde cijfers als uit interviews met sporters, hun ouders en trainers die de onderzoekers de afgelopen vier jaren verzamelden bij honderd vechtsportclubs in Nederland (Elling & Wisse 2010, Beloften van vechtsport).

Kort samengevat kan gesteld worden dat in alle onderzoeken die de afgelopen jaren gedaan zijn, hetzelfde gesteld wordt. Het creëren van positieve randvoorwaarden levert de sleutel voor verantwoord vechtsportonderwijs. Daarnaast kan de beoefening van >>



Nederlands Instituut voor
Vechtsport en Maatschappij

Contact:

info@vechtsportenmaatschappij.nl



vechtsport een positieve uitwerking hebben op agressieregulering, mits ook weer de randvoorwaarden positief worden ingevuld. Hierbij wordt gedoeld op de juiste kwaliteiten van de trainer en de aanwezigheid van een veilig en sociaal pedagogisch vechtsportklimaat. Het is dan ook niet voor niets dat het NIVM focust op deze twee pijlers. Het versterken van de pedagogische bagage van trainers en het professionaliseren en pedagogiseren van clubs. En ook een gymdocent kan in zijn lessen met de juiste werkvormen en de juiste kennis iets uitdagends aanbieden én moois realiseren. En dat laatste in een relatief korte periode. Het NIVM biedt LO-docenten verschillende handvatten om vechtsport verantwoord aan te kunnen bieden op school. FUNdamentals, Respons en tenslotte Oesh zijn drie mogelijkheden die hieronder verder worden belicht.

FUNdamentals

Plezier in de lessen vormt het fundament voor een verantwoorde vechtsportles. Dat is ook het uitgangspunt van FUNdamentals. FUNdamentals is een methode die is ontwikkeld om docenten inzicht te geven in de belevingswereld van jongeren. De pedagogische mogelijkheden van vechtsport komen in deze aanpak volledig tot hun recht. Een hand- en werkboek, evenals een dvd, laten zien hoe docenten in hun les plezier kunnen creëren door maximaal aan te sluiten bij hun doelgroep. Het inzetten van vernieuwende werkvormen vormt hierbij een belangrijk onderdeel. Ook het fenomeen 'plezier' wordt uitgebreid onder de loep genomen in het FUNdamentals instructiepakket. Om docenten kennis te laten maken met deze methodiek en ze hapklare werkvormen aan te bieden, is er een cursus ontwikkeld. Een cursus die zich ook uitermate leent voor gymdocenten die geen vechtsportachtergrond hebben. Via laagdrempelige uitdagende oefeningen kunnen zij na de cursus aan de slag in hun gymles. Plezier gegarandeerd!

Respons

In de projecten van het NIVM heeft de samenwerking met het onderwijs ook een prominente plek. Door het subsidieprogramma 'Sportaanbod in het onderwijs' van NOC*NSF heeft het NIVM daarnaast aanbod ontwikkeld dat onderwijs en vechtsport nog meer naar elkaar kan brengen. Onder de naam Respons is een serie modules ontwikkeld. In elke module staat een probleem centraal dat aan de hand van zeven lessen wordt uitgewerkt. Niet



FOTOS: NIVM

alleen het probleem en de bijbehorende lessenreeks is specifiek, de doelgroep is dat ook. Respons kent tot op heden de volgende aanpakken:

- omgaan met pesten en groepsdruk voor het primair onderwijs
- omgaan met agressie en geweld voor het voortgezet onderwijs
- omgaan met onveiligheid voor het mbo.

Les 2. Vertrouwen in jezelf en een ander (Uit Respons: Omgaan met onveiligheid)

1. Bodyguards

Waarom deze oefening?

Deze werkvorm leert de leerlingen te vertrouwen op de beschermende acties van de groepsgenoten.

Richttijd: 10 minuten.

Wat heb je nodig? Niets.

Wat is de opstelling?

De leerlingen verdelen zich in groepjes van vijf of zes personen en vormen een cirkel door elkaars handen vast te pakken. Bij een groep van zes vormen vijf personen een cirkel. De zesde persoon staat buiten de cirkel.

Wat is het verloop?

- Eén van de leerlingen die deel uitmaken van de cirkel, wordt benoemd tot VIP. De VIP heeft de ogen gesloten tijdens het spel.
- De VIP moet worden beschermd door de overige personen; de bodyguards.
- De persoon buiten de cirkel is een vervelende stalker die lichamelijk contact wil maken met de VIP.
- De bodyguards werken samen om het de stalker zo moeilijk mogelijk te maken de VIP te raken.

Opmerkingen/suggesties

Voor de veiligheid is het belangrijk dat de stalker niet door de cirkel heen mag breken. Dit leidt vaak tot blessures. Kortom, de stalker mag zich alleen om de cirkel heen bewegen.

In al deze lesprogramma's staat het veranderen van de beleving van jongeren centraal. Er worden hen aan de hand van werkvormen, gebaseerd op de vechtsport, handvatten aangereikt om zelf wat aan het probleem te doen. De situaties worden daarbij niet als probleem, maar als uitdaging gepresenteerd. Respons gaat er daarbij vanuit dat je de keuze hebt om het probleem aan te pakken. De thematisch opgebouwde lessenreeks leert de deelnemers zo vertrouwen te krijgen in hun eigen kracht en vaardigheden.

Ook LO-docenten kunnen na een tweedaagse cursus aan de slag met de lessenreeks. Voor hen zijn er speciale cursusweekenden waarin extra aandacht voor de praktische kant van Respons is.

Oesh

Het programma Oesh is de afgelopen jaren met veel succes ingezet bij vechtsportclubs om de jeugd een prominente plek binnen de club te geven. Een onderdeel van dit programma is de Oesh tour. De Oesh Citytour is een compleet pakket voor het buiten aanbieden van vechtsport-clinics en trainingen. Er wordt gewerkt vanuit de doelstellingen FUN, respect, doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen, discipline, eigenwaarde en samenwerking. Begeleid door een goed opgeleide Citytour-trainer én met de inzet van de plaatselijke clubs kan ieder veldje en elk plein worden omgetoverd tot een ware buiten dojo. Vanaf 2012 zal deze tour ook voor een onderwijsinstelling ingezet kunnen worden. Het NIVM organiseert dan in één of meerdere dagen een flitsend buitenaanbod voor alle leerlingen. Zij zorgt ook voor een 'streetwise' aankleding, muziek en alle benodigde materialen. Door samenwerking met lokale clubs kan er tevens gezorgd worden voor een aanbod op school of in de club na deze Oesh tour.

Vechtsport in de buurt van school

Het belang van goed vechtsportonderwijs geldt natuurlijk niet alleen op school, maar zeker ook binnen de club. Het NIVM krijgt vaak vragen van onderwijsinstellingen met welke lokale trainer of club ze nu het beste kunnen samenwerken. Het Fight Right Keurmerk is daarvoor een goed middel. Het Fight Right Keurmerk laat zien dat er in een club op een veilige en verantwoorde wijze les wordt gegeven, binnen een goed pedagogisch klimaat en waar maatschappelijke betrokkenheid een belangrijke plek heeft. Onderwijsinstellingen kunnen dan ook met vol vertrouwen met deze clubs in zee gaan.



Zo vast houden



Sparren

Mogelijkheden?

Docenten die meer willen weten over hoe ze vechtsport op de juiste wijze kunnen inzetten binnen hun les, kunnen contact opnemen met het NIVM. Ook bij interesse voor genoemde opleidingen en het Fight Right Keurmerk helpt het NIVM graag verder.

Zie eveneens www.vechtsportenmaatschappij.nl

Contact: info@vechtsportenmaatschappij.nl / Tel.: 0318 660 980. ◀

Agenda

- Zaterdag 28 en zondag 29 januari – Cursus Omgaan met agressie en geweld in het voortgezet onderwijs – specifiek voor LO-docenten.
 - Zaterdag 17 maart 2012 - Cursus FUNdamentals specifiek voor LO-docenten
 - Oesh tour – op aanvraag
- Inschrijven of meer info via Sebastiaan Munter: munter@vechtsportenmaatschappij.nl