

## Krijgertje in de context

Binnen *Tijd voor Vechtsport* van de KNKF zijn de opvoedkundige, pedagogische en maatschappelijke meerwaarde van de kracht- en vechtsporten de belangrijkste uitgangspunten. Vandaar ook dat de focus ligt op het kennisniveau van de trainers. Hiervoor heeft de bond 3 opleidingstrajecten opgesteld, waarvan het eerste traject is afgerond. Inmiddels hebben ruim 200 docenten deze cursus gevolgd. Positieve reacties uit het land van uitgelopen lessen wegens het grote succes van de nieuwe trainingsmethodes en het plezier van kinderen tijdens deze lessen waren geen uitzondering. Wat is de sleutel tot dit succes? Een terugblik.  
LEES VERDER

### Achtergrond

#### Traject 1 Pedagogisch en didactisch verantwoord onderwijs

#### Nieuwe werkvormen

#### Interculturele communicatie

#### Interview Ries van Toorn

### Achtergrond



Tijd voor vechtsport is een programma van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie. In het verleden hadden vecht- en krachtsporten een slecht imago: Ze werden vaak in verband gebracht met agressief gedrag en louche sportscholen. Vooral niet iets om je kind naar toe te sturen. In 2001 vond er een wending plaats toen zeven vecht- en krachtsportbonden – allen aangesloten bij NOC NSF- een

samenwerkingsverband opzetten en gezamenlijk investeerden in het lokale aanbod. Er kwamen projecten zoals *Samen Sterk* en *Krachten Bundelen* waarbij onder andere thema's als sportiviteit en respect aan de orde kwamen. Telkens werd duidelijk dat de rol de van trainer en de kwaliteit van het aanbod van groot belang zijn. Wil het programma *Tijd voor Vechtsport* slagen in haar opzet, zo is de overtuiging van de KNKF, dan moet er geïnvesteerd worden in de interculturele pedagogische competenties van vechtsportleraren. Vandaar ook dat alle deelnemende vechtsportdocenten aan het programma *Tijd voor Vechtsport* een tweedaagse cursus kregen aangeboden waaraan ze verplicht waren deel te nemen. Daarmee accentueert de KNKF ook de visie dat ze verdere kennisontwikkeling, die nu mogelijk is via het programma *Tijd voor Vechtsport*, mee kan nemen na 2010 wanneer dit project stopt.

Het docententeam dat de trajecten vorm heeft gegeven, bestaat uit 3 personen. Jan Bloem, hij is bewegingswetenschapper, bewegingspedagoog en bewegingsdidacticus. Jan Bloem heeft diverse publicaties op zijn naam staan. Verder bestaat het team uit: Ries van Toorn, voormalig kampioen en karatebondcoach. Ries van Toorn is topexpert op het gebied van innovatieve trainingsmethodes voor de vechtsporten. Nena van Toorn, is orthopedagoge en verzorgde de module Interculturele Communicatie tijdens de cursus. Zij heeft 1<sup>e</sup> Dan IOGKF en 2<sup>e</sup> Dan KBN.

## Traject 1 Pedagogisch en didactisch verantwoord vechtsport onderwijs voor allochtone jongeren

De inhoud van het eerste traject is erop gericht om vechtsportdocenten pedagogische en didactische handvatten en richtlijnen aan te reiken voor het werken met allochtone leerlingen. In de opleiding leren de vechtsportdocenten om nieuwe inzichten in de bewegingsdidactiek van vechtsporttrainingen te integreren. Verder nam het onderdeel **nieuwe werkvormen** een grote plaats in bij deze cursus. Bovendien werd specifiek aandacht besteed aan de vertaling van deze werkvormen naar de doelgroep. Hierin stond het onderdeel **interculturele communicatie** centraal.

De cursisten ontvingen een cursushandleiding *Intercultureel competent vechtsportonderwijs*. Deze zeventig pagina's tellende handleiding, geschreven door Jan Bloem, is bedoeld om de vechtsportdocenten te ondersteunen en behandelt alle onderwerpen die tijdens de cursus aan bod zijn gekomen.

### Nieuwe werkvormen



De meeste vechtsportleraren in Nederland zijn 'opgevoed' met het didactische model van Van Gelder. "Van Gelder" is erg ingeburgerd in docentenopleidingen. Kort gezegd komt het er op neer dat je als docent een bepaald leerproces uitstippelt waarbij de leerling vanuit een beginsituatie naar een beoogde eindsituatie toewerkt, waarbij de docent gerichte acties onderneemt om dit te bereiken. Dit pakket van

maatregelen wordt de onderwijsleersituatie genoemd. De beginsituatie is de warming-up. Doel van de warming-up is niet alleen om het lichaam voor te bereiden op de intensieve belasting die komen gaat, maar de warming-up biedt tevens voor de leerlingen de mogelijkheid om even te wennen aan de andere situatie waarin ze zijn beland. Met andere woorden de warming-up biedt de mogelijkheid om even in de sfeer te komen. Na de warming-up volgt de kern waarin het meestal draait om het aanleren van nieuwe technieken. Hierbij worden verschillende leerfasen van de techniekscholing doorlopen. De docent zet hierbij methoden van techniektraining in. De cooling- down is het laatste onderdeel en vormt het afsluitende deel van de les.

Hoewel deze methode een zeer solide basis is voor het geven van vechtsportonderwijs, meent de auteur dat in dit model hiaten zijn voor veel vechtsporten omdat het bijvoorbeeld weinig ruimte laat voor ervaringsleren en individuele ontwikkeling. Jan Bloem stelt dan ook dat dit juist essentiële punten zijn voor goed onderwijs.

Waar hij voor pleit is niet het afschaffen van de bestaande onderwijsstructuren, maar deze anders in te vullen.

### **Onderwijsprincipes: 1 + 1 = 2**

Met andere woorden één + één blijft nog steeds twee alleen nu anders ingevuld waarbij **plezier** een centrale positie speelt in onderwijsleersituaties: leuk + spannend = plezier. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer iemand plezier heeft er een stofje in de hersenen wordt aangemaakt dat er tevens voor zorgt dat de leerstof veel beter wordt opgenomen. Hierbij is het '**zelf doen**' de sleutel tot succes. Leerlingen vinden vaak iets leuk als zij daar zelf een actieve rol in kunnen spelen. Met andere woorden zelf ontdekken, zelf linken leggen, zelf ervaren. Natuurlijk is het niet zo dat de instructie door de docent een marginale rol gaat spelen, daarvoor is de voorbeeldfunctie te belangrijk. Je moet immers als docent wel informatie aan de leerlingen blijven geven om het creatieproces bij hen uit te dagen en te stimuleren.

*“ Je bent ook entertainer als docent. Je brengt plezier over. Daarmee geef je ze niet alleen plezier want ondertussen bouwen ze zelf aan hun zelfbeeld. Ze leren op een speelse manier om te gaan met hun lichaam. Ontwijken, duiken, springen, daarmee bouwen ze aan hun uitstraling: ik kan ontwijken, ik ben slimmer dan jij.”*

Ries van Toorn docent tweedaagse cursus.

Naast plezier en het ‘zelf doen’, is een derde onderwijsprincipe de **kracht van herhaling**. Herhaling vormt het geheugen. Niet voor niets geldt het spreekwoord: oefening baart kunst. Wanneer stof herhaald wordt in combinatie met plezier krijg je hoger rendement. Vandaar ook dat het belangrijk is dat de stof niet op een monotone, saaie en schoolse wijze wordt herhaald, maar op een voor kinderen spannende en leuke wijze. De crux van de nieuwe werkvormen is dat de herhaling steeds plaatsvindt in een andere context. Dat dezelfde leerstof op verschillende manieren wordt aangeboden.

Een vierde principe luidt: **plaats het leren in de context!** Daarmee wordt bedoeld: maak de leerstof voor de leerlingen niet te abstract. Plaats de stof zoveel mogelijk in de belevingswereld van de jongeren. En betrek hen daarbij. Focus en aandacht zijn noodzakelijk om te leren. Dat werkt het beste als leerlingen voor zichzelf zinvolle gewenste uitkomsten bepalen. Een laatste principe dat in het handboek wordt besproken is de nadruk om voort te bouwen op reeds bestaande competenties. Hiermee wordt bedoeld om nadruk te leggen op reeds bestaande kennis en ervaring. Wat kun je al?



Emoties spelen een centrale rol in het vechtsportonderwijs. Het rendement zal aanzienlijk hoger zijn omdat hersenen die plezier hebben beter functioneren. Zo concludeert Bloem ten aanzien van de nieuwe werkvormen. De lesstof moet in een veilige omgeving worden aangeboden en als zinvol worden ervaren. Kinderen moeten iets leren. Met een mooie term wordt deze combinatie ook wel **krachtige leeromgeving** genoemd,

waarbij de zojuist kort aangestipte principes als bouwstenen dienen.

Naast verschillende kwaliteitscriteria om te voldoen aan een krachtige leeromgeving, wordt er bij een krachtige leeromgeving een onderscheid gemaakt tussen drie soorten van leren, namelijk **formeel leren**, **actieleren** en **ervaringsleren**. Krachtige leeromgevingen bieden volgens de auteur een evenwichtige combinatie van deze drie vormen. **Formeel leren** is de meest traditionele vorm en komt het meest voor in (traditionele) onderwijssituaties. Bij formeel leren worden de componenten vastgelegd door een docent of coach. Deze beslissingen kunnen bijvoorbeeld betrekking hebben op het bepalen van het aanbod. Bij **actieleren** is er veel minder sprake van externe sturing. Er is hier meer ruimte voor leerlingen om vanuit intrinsieke motivatie iets te leren. Actieleren wordt ook wel zelf-gestuurd leren genoemd. Bij het **ervaringsleren** ligt de nadruk meer op actiedoelen dan op leerdoelen. Het leren is met andere woorden meer een bijproduct dan een hoofdproduct van de activiteiten.

*“Normaal is het zo dat de we de kinderen opdrachten geven: laten lopen, rondjes rennen, opdrukken, rekken, armen zwaaien. Terwijl nu alles in een vorm van een spelletje gaat. En dan zie je ook dat ze fanatiek gaan mee doen, omdat ze graag willen winnen. Met opdrachten gaat het vaak mis, in de vorm van een spelletje doet iedereen mee.”*

Danial Sharifi, vechtsportdocent en deelnemer cursus.

*“Kinderen zitten achter de Nintendo, spelen op de computer, ze mogen Jackie Chan nadoen, Van Damme. Ik zie soms gasten springen in de lucht, maken een draaitrap. Laat ze het doen, zeg niet dat het per se zo of zo moet; laat ze gewoon bewegen.”*

Ries van Toorn.

Omdat het project *Tijd voor Vechtsport* zich vooral richt op de doelgroep allochtone jongeren is het zeer belangrijk dat deze didactische lessen ook binnenkomen bij de doelgroep. De tweedaagse cursus besteedt ruim aandacht aan de vraag: Hoe breng je deze kennis over? Met andere woorden hoe communiceer je naar je doelgroep? Alle pedagogische, didactische informatie ten spijt; als je niet met je doelgroep kunt communiceren, zal het je niet lukken jouw boodschap over te brengen. Vandaar ook dat er uitgebreid ingegaan wordt op het thema **Interculturele Communicatie**.

### **Interculturele Communicatie**



Het onderdeel Interculturele Communicatie beslaat een dagdeel van de tweedaagse cursus en werd gegeven door Nena van Toorn. Zij beoefent niet alleen de karatesport op een hoog niveau, zij is tevens van beroep orthopedagoge.

Het eerste gedeelte bestaat uit een theoretische uiteenzetting wat de term interculturele communicatie precies inhoudt. Er komen diverse

onderwerpen ter sprake die in het handboek een nadere theoretische verdieping kennen. Bijvoorbeeld de uitleg dat interculturele communicatie beïnvloed wordt door twee aspecten namelijk ten eerste door de culturele achtergrond en ten tweede door attitudes en beeldvorming. Communicatie wordt altijd beïnvloed door de eigen situatie van waaruit men spreekt: kennis, ervaringen, bedoelingen, verwachtingen. Maar ook zaken als leeftijd, sekse, beroep, opleiding. Kortom de context die de situatie bepaald wat men zegt. Miscommunicatie ontstaat wanneer de achtergrond van de zender van de boodschap niet synchroon loopt met de achtergrond van de ontvanger. Dat gebeurt vaker dan men denkt: ook in communicatie tussen mensen van gelijke culturen. Wat echter geldt, is hoe groter de afstand tussen de achtergrond van zender en ontvanger des te groter is de ruis en daarmee de mogelijkheid van miscommunicatie. Door het interculturele centraal te stellen, stel je *de Ander* centraal. Hierdoor word je ervan bewust dat de situatie voor de ander anders is, zonder je in allerlei bochten te wringen omdat je niet weet hoe je je moet gedragen. Vandaar dat het van belang is dat je weet: ten eerste, dat er mogelijke cultuurverschillen zijn, en ten tweede dat je je bewust bent van het daaruit volgend gedrag. Bijvoorbeeld dat je weet welke omgangs- en aanspreekvormen men binnen de verschillende culturen gewend is. Of, welke aanpakken je kunt toepassen wanneer de communicatie moeizaam verloopt. Bijvoorbeeld de judo-aanpak waarbij je eerst meebeweegt met de obstructie van de ander om zo in de tegenbeweging de verandering tot gedrag in te zetten. Op deze wijze kun je namelijk op een ogenschijnlijke amicale wijze iemands gedrag wijzigen. In andere gevallen kan je alleen maar confronterend corrigeren en dat gebeurt met de zogenoemde karateaanpak: duidelijk een grens stellen waarin je niet meebeweegt met de wensen van een ander.

*“Er is spanningveld. Aan de ene kant ervaren ze dat de wereld steeds meer één wordt, terwijl, anderzijds het gevoel van eenheid uiteen valt.”*

Opmerking deelnemer tijdens onderdeel Interculturele Communicatie.

Na de theoretische inleiding op diverse aspecten van cultuur en communicatie volgt een praktisch gedeelte waarbij de deelnemers aan de slag gaan met casussen. ‘Deze opzet is niet voor niets’, vertelt Nena van Toorn. ‘Vaak hoor je tijdens de inleidende theorie her en der opmerkingen als *‘spreekt dat niet vanzelf?’* of woorden als *‘logisch’, ‘inkoppertje’*. Als de groep daarna casussen in subgroepen gaat bespreken merken ze dat ze precies tegen die dingen aanlopen, die ze in theoretische input van zo-even als logisch en vanzelfsprekend hadden ervaren. Het is dit stukje bewustwording’ vertelt Nena, ‘waar het tijdens zo’n ochtend om gaat: dat men denkt: o ja, daar moet ik toch even rekening mee houden.’

‘De kracht van het onderdeel interculturele communicatie is dat deelnemers direct de koppeling kunnen maken tussen de praktijkvoorbeelden en zoiets abstracts als interculturele communicatie. Het is niet alleen de praktijk die deze combinatie succesvol maakt, maar het zijn ook de aanwezige praktijkmensen bij elkaar. Door uitwisseling tussen praktijkmensen ontstaat er een opening in hun eigen wereldje, binnen de eigen regels en eigen gewoonten.’

*“Het zijn mensen met dezelfde interesses. En dan hoor je hoe hij dat doet en dan denk je: ja daar had ik zelf nog niet aan gedacht.”*

Opmerking deelnemer tijdens onderdeel Interculturele Communicatie



De kracht van ‘onder vechtsportdocenten’ is een moeilijk te overschatten factor, stelt Nena. ‘Want het is niet zo dat ze er niet voor open staan, het is dat ze gewoon niet op het idee komen. Naar aanleiding van deze cursus krijgen ze nieuwe ideeën die ruimte geven in de praktijk.’

Een derde factor die als succes genoemd kan worden is dat de vechtsport als uitgangspunt

wordt genomen. Niet alleen in de cursus zelf maar ook in de theorie gedeeltes, wordt enkel en alleen gebruik gemaakt van voorbeelden uit de vechtsport:

#### Voorbeelden van casussen

- Een groepje jongens wil niet meedoen met het Zazen ritueel van de karateles. De reden is dat ze alleen God mogen vereren. Ze willen wel meedoen met de les, maar stellen voor om het begin- en eindritueel niet mee te doen. Dit is voor jou geen optie. Je vindt het ritueel namelijk een wezenlijk onderdeel van karate.
- Welke oplossingen zijn er? Hoe bruikbaar zijn ze?
  
- Een islamitisch meisje komt kijken op de training maar wil alleen met hoofddoek meedoen. Gezien de veiligheid van het sporten kan dit niet omdat ze ( of anderen) erin verstrikt kan raken.
- Hoe los je dit op?

‘Door gebruik te maken van praktijkvoorbeelden ontstaat er in de subgroepen of in de plenaire discussie daarna vaak een spin off, waarin voorbeelden naar voren komen die je van te voren zelf niet had kunnen bedenken maar die iedereen herkent’ zegt Nena. Hierdoor bieden de theorie gedeeltes tijdens deze twee dagen een soort platform. Het uitwisselen van ervaringen is niet alleen belangrijk in de zin van ‘je hoort nog eens wat’ maar zorgt voor verdere kennisontwikkeling door de deelnemers zelf.

Al pratend komen ze zelf tot oplossingen vanuit zelf opgeworpen vraagstukken. Je merkt dat onder de vechtsportdocenten daar erg behoefte aan is. Hoe ga je om met een moeilijke doelgroep. Waar moet je rekening mee houden. De meeste vragen slaan op situatiegebonden problematiek. Door deze praktijkproblematiek te koppelen aan de theorie komt men tot inzicht, waardoor het mogelijk is een vertaalslag te maken.

Het is precies deze wijze van leren die de cursus beoogt: de combinatie van formeel leren - de input vanuit de KNKF -, in combinatie met het actieleren en ervaringsleren. Doordat geschoolde en ervaren vechtsportdocenten nu zelf ondervinden wat deze nieuwe werkvormen bij hen teweeg brengt, zal het rendement om deze vormen zelf in te zetten in hun lessen hoog zijn.

### **Interview Ries van Toorn**

#### **Waarom deze cursus?**



‘Natuurlijk is het zo’, zegt Ries van Toorn, ‘dat de vechtsportdocenten die hier komen een goede basis hebben. Maar wat je vaak ziet is dat deze basis geënt is op techniek. Bovendien zitten veel docenten vast in een bepaalde routine, een ritme van het gaat goed en het loopt lekker. Het blijkt dat het heel moeilijk is om daarvan los te komen. Vandaar ook deze cursus. Met het aanreiken van nieuwe werkvormen proberen we opnieuw

creativiteit aan te boren bij de docenten.

Vaak horen we tijdens de evaluaties aan het eind van de tweedaagse cursus al hele goede reacties terug: dat ze het niet alleen leuk hebben gevonden, maar ook verrassend en vernieuwend. Je hoort reacties dat het ze aangezet heeft tot nadenken en dat de creativiteit loskomt’.

Dat de docenten dit vervolgens in de praktijk brengen hoort het team terug door de positieve geluiden uit het land. ‘Als de stof is verwerkt, krijgen we vaak reacties per mail. Een reactie uit Den Haag bijvoorbeeld meldde dat als gevolg van de cursus de lessen uitliepen. Lessen van een uur werden anderhalf uur. De oorzaak was dat de docenten zelf heel enthousiast zijn over de nieuwe trainingsmethodes en dat de kinderen veel plezier hebben.’

#### **Wat is het innovatie aan deze werkvormen?**

‘Het innovatieve van deze werkvormen is’, zegt Ries, ‘dat kinderen meer plezier krijgen in het sporten. Maar ook dat ze op deze wijze socialer bezig zijn. Door je sport meer in spelvorm aan te bieden raak je het emotionele vlak bij kinderen. Normaal gesproken is het zo dat als kinderen de opdracht krijgen om iets te doen, bijvoorbeeld 10 buikspieroefeningen, ze hem dan drukken als de leraar niet kijkt. Dat is gewoon kind eigen. Er zijn er maar een paar die het echt serieus doen. Dus, hoe krijg je het kind wel actief? Door op een speelse manier bezig te zijn. Het is gebleken dat plezier een stofje aanmaakt, waardoor kinderen, maar niet alleen kinderen, leerstof veel beter oppakken. Plezier doet iets met mensen. Jong en oud. Ik zeg ook altijd: als docent, als vechtsportdocent in dit geval, ben je entertainer. Je brengt plezier over. Daarmee geef je ze niet alleen plezier, ondertussen bouwen ze zelf aan hun zelfbeeld. Op een speelse manier leer je ze om te gaan met hun lichaam. Verpakt in spel, waarin leerlingen moeten ontwijken, duiken, springen. Terwijl de buikspieren volop getraind worden, bouwt het kind aan zijn of haar zelfvertrouwen: ik kan ontwijken, ik ben slimmer dan jij’.

De nadruk bij deze werkvormen ligt ook niet op de vechtsport zelf, terwijl de werkvormen wel alle ingrediënten in zich dragen.

'Als ik een clinic geef op een school zeg ik nooit dat ik vechtsport ga geven; dan geef ik spelvormen die de elementen van vechtsport in zich hebben, maar ik geef nooit de vechtsport zelf. Ik begin bijvoorbeeld met tennisballen, of vormballen. Ik maak tweetallen waarbij de één een vormbal moet gooien en de ander deze moet ontwijken. Daar zitten belangrijke lessen in verpakt, namelijk dat je geweld nooit met geweld moet beantwoorden. Geweld komt op je af en dat probeer je te ontwijken.

Een andere oefening is bijvoorbeeld de oefening waarbij de tikker 'brand, brand' roept. Dit om aan te geven dat hij de tikker is. Om niet getikt te worden moeten de kinderen heel kort even met elkaar samen werken, bijvoorbeeld elkaars hand of schouder vast houden, of de één biedt de ander de knie aan waarop degene kan zitten. De tikker mag hen dan niet tikken, terwijl de oefening tegelijkertijd er voor zorgt dat je de kinderen leert omgaan met sociale vaardigheden, namelijk de achterliggende gedachte: met z'n tweeën zijn we sterker dan één. Het is het begin van het maken van een klein beetje contact: een kind biedt een ander een helpende schouder. Door deze oefening breng je kinderen op dit idee: 'Want als je zo'n oefening voor het eerst met een groep kinderen doet, dan is de primaire reactie wegrennen in plaats van steun bij elkaar zoeken.



Vechtsport heeft heel veel te bieden: respect, houding, uitstraling, zelfbeeld, zelfvertrouwen. Door dit in vormpjes te verpakken breng je dit over.

Ik zeg ook altijd: alles wat je binnen de dojo – oefenruimte- leert kun je mee naar buiten nemen, behalve de trap, de stoot en de worp. Dat niet. Voor de rest alles: respect, discipline, vertrouwen, zelfvertrouwen. Dat is ook zoiets: werk bij een

kind maar eens aan vertrouwen en zelfvertrouwen. Dat is hartstikke moeilijk, want hoe doe je dat? In spel is dit mogelijk. Spelenderwijs zend ik als docent, maar dat kan ook een ander kind zijn, vertrouwen uit: ik wil met jou die oefening doen. De ontvanger ontvangt dit en krijgt hierdoor zelfvertrouwen.

Wil je les slagen dan is de voorbereiding van groot belang.

'Onderschat nooit de beginsituatie', zegt Ries. 'Bereid je voor. Kijk wat voor een groep het is, welke leeftijd, met welke groep krijg je te maken, zijn het gemengde groepen, of allochtone groepen. Als ik gevraagd wordt om een clinic te geven op een school, bereid ik me altijd gedegen voor. Als ik de mogelijkheid heb, ga ik van te voren kijken'. Ries raadt iedereen aan om dat te doen als de mogelijkheid zich enigszins voordoet. 'Dan weet je wat je kunt verwachten, waar je rekening mee moet houden. Niet alleen qua werkvormen, maar ook de gradaties. In het geval van 'de brand, brand' oefening, is voor de ene groep een handaanraking al genoeg en moet je echt niet verder gaan. Terwijl je ze bij een andere groep gerust bij elkaar op de rug laat springen als vluchtheuvel. Een groep allochtone meisjes bied je andere werkvormen aan dan jongens.