



Op avontuur in de gymzaal

Buiten school organiseren jongeren hun eigen beweging. Dat bewijst het populaire *freerunning*. Samen met scholen heeft SLO deze vrije bewegingsvorm van de straat vertaald naar een verantwoord programma voor de gymzaal. De nieuwe lessen bieden veel variatie en vrijheid. "Ieder passeert een obstakel op zijn eigen manier en in eigen tempo."

Filmpjes op YouTube laten zien dat jongeren van Londen tot Los Angeles en van Tokyo tot Emmen de stad als speelterrein hebben ontdekt. Deze *freerunners* springen over hekken, bankjes, vuilcontainers en auto's. Na een katachtige sprong volgt een koprool, waarna

ze verder rennen tot een volgend obstakel. Of ze lopen een eindje tegen een muur om met een fraaie salto weer op de grond te landen. Freerunning is de eerste leerlijn die is uitgewerkt binnen het project Freesport (zie kader). Door actuele, vrije bewegingsvormen geschikt te maken voor de gymles, hoopt SLO meer jongeren aan het bewegen te krijgen.

Speelse houding

Freerunning raakt vele facetten van sport, vertelt Ger Mossel, projectleider bij SLO. "Het is turnen en atletiek in een, maar dan wel turnen in de oervorm, toen de vorm nog niet dominant was. Tegenwoordig zegt de leraar bij turnen hoe je de spreidstand moet uitvoeren. Bij hardlopen of verspringen is het doel al gauw dat de leerling deelneemt aan een toernooi of bij een club gaat. Maar voor veel mensen zit het plezier van bewegen niet in competitie. Ze bewegen, omdat het leuk is. De essentie van freerunning is de speelse houding. Op z'n best straalt deze subcultuur uit dat het niet gaat om wie beter of sneller is. Ieder passeert een obstakel op zijn eigen manier en in eigen tempo. Freesport is een tegenhanger van de reguliere activiteiten, die wedstrijd georiënteerd zijn en een rivaliserende houding oproepen." Bas Waaijer, leraar bewegingsonderwijs op het Thomas a Kempis College in Zwolle, herkent dat: "Freerunning is

meer show dan wedstrijd en je ziet aan de kinderen dat ze het wedstrijdelement niet nodig hebben. Ze zoeken hun eigen uitdaging, waarin avontuur en spanning zit.”

‘Parkour’

Waaier is een van de leraren, die met SLO samenwerkt om de nieuwe leerlijnen te ontwikkelen. Het Thomas a Kempis College heeft een sportprofiel en biedt leerlingen veel extra mogelijkheden op het gebied van sport. Daarom zijn vernieuwende sportactiviteiten altijd welkom. “Ik heb er veel tijd in gestoken om het in de les te kunnen aanbieden, maar ik vind het heel leuk en leer ervan. Dat breng ik weer in de school in.”

Freerunning kent, zoals dat in jargon heet, het ‘parkour’ met een serie obstakels, sprongen en ‘tricks’. Deze kernactiviteiten zijn in de gymzaal uitgeprobeerd, beschreven en in beeld gebracht. Experts uit de praktijk en van de opleidingen gaven feedback. Resultaat is een programma van twaalf lessen die een opbouw hebben van brugklas tot en met leerjaar 3. Uitgangspunt is dat negentig procent van de leerlingen kan deelnemen op drie verschillende niveaus. Het grootste deel van de leerlingen in de brugklas (40 procent) begint bij het eerste niveau. “Ik laat ze zelf kiezen voor een groep, waarbij ik open houd dat ik nog kan ingrijpen”, vertelt Waaier. “Maar leerlingen weten meestal zelf goed welk niveau ze hebben.”

Basisniveau

Het werken in niveaugroepen bevalt Waaier goed. “Ik schat het basisniveau in en kan van daaruit versimpelen en moeilijker maken. Voor een meisje met een beperking, dat in een van mijn klassen zit, pas ik de obstakels sowieso aan. Ik ga ervan uit dat ze altijd meedoet en dat wil ze zelf ook graag. Ze kan heel duidelijk aangeven wanneer ze hulp nodig heeft. Aan de andere kant, het kleine groepje freerunners dat erbij zit, maak ik heel belangrijk. Ik laat ze oefeningen voordoen of een parkour bouwen. Ze zijn blij dat we iets met freerunning doen in de gymzaal. Soms is het misschien iets te makkelijk voor ze, dan zeg ik dat ze het iets moeilijker moeten maken voor zichzelf.”

Freerunning kan onderdeel zijn van een les of apart gegeven worden. Het accent kan liggen op een heel parkour of op het verbeteren van sprongen en ‘tricks’. Of de leraar laat groepjes leerlingen diverse activiteiten in een parkour uitproberen en verbindt daarna de onderdelen tot één geheel.

Vanghulp

Veiligheid van het parkours krijgt uiteraard veel aandacht. “Op straat kan het goed verkeerd gaan, maar de gymzaal kunnen we ideaal inrichten”, zegt Waaier. “Qua beveiliging is freerun-

ning goed te vergelijken met turnen. De vloer is dempend, we hebben veel matten en natuurlijk organiseer ik vanghulp. Als je leerlingen leert hoe ze moeten vangen, kunnen ze elkaar helpen. Mijn ervaring is ook, dat een kind niet snel doet wat het niet durft en zelf vaak heel goed weet wat het kan en niet kan. Bovendien ben je zelf in de zaal en zie je waar ze mee bezig zijn. Je kunt leerlingen stimuleren om iets nieuws te proberen of juist even een stapje terug te doen. Kinderen leren ook veel van elkaar. Dat is de mooiste weg.” Via een beamer in de gymzaal kan Waaier oefeningen laten zien en leerlingen kunnen later in de les zelf ook onderdelen bekijken. Soms maken ze met mobieltjes filmpjes van elkaar, waarop ze kunnen terugzien hoe ze de oefeningen hebben uitgevoerd.

Superaantrekkelijk

Het vrije van freesport past bij Waaiers aanpak. “Leerlingen zijn bij mij vrij binnen kaders. Daarvoor breng ik ze een stukje bewustzijn bij: zorg goed voor jezelf, voor de ander en voor je omgeving. Blijf dicht bij jezelf, let op je grenzen en push anderen niet. Het zijn pubers. Hun lichaam is erg aan het veranderen. Ik vind het belangrijk dat ze zelfvertrouwen krijgen, zichzelf kunnen zijn, maar ook hun grenzen durven opzoeken.”

Waaier ziet dat freerunning aanslaat en verwacht dat het jongeren ook buiten het gymlokaal in beweging brengt. “Ik krijg louter enthousiaste reacties van leerlingen”, zegt hij. “Dat ze freerunning superaantrekkelijk vinden, bleek wel toen ik een cursus aanbood. Van de 105 leerlingen op de bewuste locatie hadden 39 freerunning als eerste keuze opgegeven. Kinderen raken erdoor getriggerd. Het is een sport waarvoor je niet bij een vereniging hoeft en dus geen contributie betaalt. Toch ben je bezig met bewegen en dat is hartstikke mooi.”



Freesport

Naast freerunning komt dit voorjaar de leerlijn freebiking beschikbaar, met vormen van biketrial en mountainbiking. In het najaar volgt nog de leerlijn rollsurfen, geënt op activiteiten als skaten en waveboarden. Freerunning is als 23^e leerlijn opgenomen in het *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO*. Met dit document willen SLO en de vereniging voor leraren lichamelijke opvoeding (KVLO) leraren houvast bieden voor kwaliteit in de lessen. In de leerlijnen staan activiteiten globaal beschreven. Daarnaast zijn ijkpunten geformuleerd waarop leraren van de brugklas tot leerjaar 3 zich kunnen richten bij de opbouw van hun lesprogramma.

SLO wil in de uitwerking van de verschillende vormen van freesport de vrijheid van deze bewegingsvorm bewaren. Tegelijkertijd is de hoop dat de bekwaamheid om deze nieuwe sporten te begeleiden op den duur in de opleidingen wordt opgenomen. Dat gebeurde bijvoorbeeld ook voor klimmen en trampolinespringen.

Informatie: via Ger van Mossel,
g.vanmossel@slo.nl of
op www.freesport.slo.nl en
www.leraar24.nl/video/2303.