

BEWEGEN OVERWEGEN



Spannend nieuw evenwicht

Zes acrobaten van rond de 60 jaar oud maken een circus/dansvoorstelling. Verpakt in een kunstzinnig beeld van verstoppertje, proberen, zorgen, genieten, vieren en fantaseren. Mooi om te zien op welke manier het gezamenlijke evenwicht wordt verstoord door trillingen in de oude lijven. Net zo ontroerend als bij kinderen die voor het eerst hun acrokunstjes vertonen. De voorstelling Glorious Bodies is een voorbeeld van een leven lang blijven bewegen, op zoek naar vormen die passen bij de achteruitgang. Vergelijkbaar met walking football? Het blijven genieten van wat wel lukt vraagt van de beweging acceptatie en een nieuwe fantasie.

Scan of klik [hier](#) naar verschillende videoportretten van Glorious Bodies ●



Kum van Ree

Tekening
Jolet Leehouts

PRAKTIJK

KATERN

Bewegen en sport, natuur, indianen- verhalen en legitimatie

Respectvol omgaan met de
natuurlijke leefomgeving
in de LO-praktijk



Scan of klik [hier](#) naar TED talk van Matthijs Schouten

Jeugd bewust maken van de natuurlijke leefomgeving is een taak van een verantwoordelijk opvoeder. Dat geldt voor de huiselijke omgeving. Dat geldt ook voor school. Welke rol kunnen wij als docenten LO spelen als wij leerlingen verantwoordelijkheid willen bijbrengen voor een respectvolle omgang en relatie met de natuur in de wereld van sport en bewegen? | Maarten Massink

In de TED talk van Matthijs Schouten wordt de vraag gesteld welke relatie je hebt met de natuur om je heen. Je kunt je opstellen als owner. Je bent eigenaar van de natuur en kunt hierover beschikken. Of je bent 'steward' die gebruik maakt van de natuur op een manier die een prettig verblijf mogelijk maakt.

Je beschikt op afroep over de natuur op onze reis door het leven. Of je bent 'partner' in de natuur waarin je samen optrekt als aparte entiteiten. Of je bent *part of nature*, je maakt deel uit van de natuur en je ziet de relatie als *interbeing* (*way all phenomena depend on and inter-exist with all other phenomena*).

'Interbeing'

Volgens deze emeritus hoogleraar van de Universiteit van Wageningen is er pas sprake van een paradigma shift als we bereid zijn onze houding tot de natuur te veranderen in een relatie van interbeing. Het willen oplossen van de klimaatcrisis gaat alleen lukken als eenieder in zijn eigen kring zich bewust is van deze interbeing-relatie. Het gevoel dat jouw acteren de wereld niet zal veranderen (gevoel van machteloosheid) is slechts een excuus om hiermee niet aan de gang te gaan. Wat betekent dat voor mij als docent LO in de praktijk? Welke keuzes kan ik maken, specifiek in mijn vak, die kunnen bijdragen aan een betere omgang/relatie van de leerlingen met de natuur?

Het goede voorbeeld

Wat is een goede omgang met de natuur waarin er sprake is van een interbeing-relatie? De wereld wordt gezien als 'Moeder Aarde' waar we respectvol mee moeten omgaan. In de geschiedenis zijn er voorbeelden van culturen die op een manier samenleven met de natuur waarin respect en onderlinge afhankelijkheid voorwaarde is voor het leven en het voortbestaan. Ik denk hierbij aan het voorbeeld van enkele indianenstammen en hun respect voor de natuur:

- 1 Respect voor alles wat leeft, neem alleen wat je nodig hebt en plant daar weer iets nieuws voor terug dat op dezelfde wijze kan groeien.
- 2 Reizen en de leefwereld goed achterlaten. Verplaats na verloop van tijd en laat de plek achter zoals je hem hebben aangetroffen, zonder roofbouw te hebben gepleegd. Hierdoor kunnen anderen (volken/stammen/generaties) na jou dit leefgebied weer gebruiken. Steeds opnieuw beginnen doe je om zelf scherp te blijven en elders weer een nieuw leefgebied te kunnen inrichten met respect voor de natuur. Hierdoor wordt de vaardigheid en creativiteit van opnieuw opbouwen met respect voor de natuur in stand gehouden en voorkomen dat je in gemak en comfort blijft hangen. Houd bij alles wat je doet (consumptie, productie, recreatie) rekening met de komende generatie. Volgende groepen/generaties hebben recht op een prachtige Moeder Aarde.

Deze levenswijze kan op microniveau uitgevoerd effect opleveren. Het gaat niet alleen om macroverbanden waarin we wachten op oplossingen die door de politiek moeten worden gevonden. Het gaat om denken en acties uitvoeren op ieder niveau. Zie hierover het ter discussie-artikel van Kees Faber elders in dit blad. Het leidende motto is; hoe laat ik deze plek (sportveld, zaal, bos, wereld...) achter?

Het goede voorbeeld betekent dat we in eerste instantie als docent het goede voorbeeld zoveel mogelijk moeten vóórleven. Maar ook dat we leerlingen wijzen op het belang van

dit motto in de wereld van bewegen en sport.

Voorbeeld uit de praktijk

Maandagmorgen in de buitenperiode les op het veld. We maken gebruik van voetbalsportvelden. Deze velden zijn ook toegankelijk tijdens uren dat verenigingen en de school er geen gebruik van maken. Dat is mooi want het is goed als er gesport (lees gevoetbald) wordt door iedereen die dat wil. Keerzijde is dat er soms veel zwerfafval achterblijft na een weekend en soms ook op doordeweekse dagen. Ik ga met een vuilniszak eerst een rondje maken om restafval op te ruimen. Leerlingen die aankomen op het veld zien het en reageren verschillend. Sommigen vinden het gek dat ik dat ga opruimen (want ieder moet zijn eigen rommel opruimen, toch?). Sommigen vinden het geen probleem dat er rommel ligt. Sommigen zien het en reageren niet. Sommigen helpen mee opruimen. Het levert in ieder geval gesprekstof. Tot er een leerling zegt: "Kunnen we nu beginnen?". Voor mij is de les al begonnen. Hoe zou jij reageren en hiermee omgaan als docent?

Activiteiten

Er zijn veel momenten tijdens de les/ op school waarin de principes van een leef/werkplek goed achterlaten aan de orde komen. Hierop reflecteren, past goed binnen een discussie voor het nieuwe vak burgerschap. Maar in ieder vak, zeker LO, komt dit gepland of onverwacht aan de orde. In de wereld van bewegen en sport zijn er specifieke mogelijkheden,



De wereld wordt gezien als 'Moeder Aarde' waar we respectvol mee moeten omgaan

momenten en manifestaties waarin dit expliciet aan de orde kan komen. Het is een keuze van de docent en van de school hier ook expliciet aandacht voor te vragen.

Overlevingskamp

Tijdens het Ardennenkamp (overlevingskamp) trekken we met leerlingen door de natuur. Leerlingen zijn bekapt met rugzak en alles wat je nodig hebt voor een week. Leerlingen zijn verder op de natuur aangewezen. We maken een tentenkamp in de natuur, daar waar verder geen voorzieningen zijn. Kampvuur moeten we zelf maken om te koken en warm te worden/blijven in de oktoberavond/-nacht. Water uit de rivier gebruiken we voor wassen en koken. Bij alles is de stelregel; de natuur mag grote indruk op jou maken, maar wij laten geen enkele indruk (afdruk) in de natuur achter. Dat betekent dat niemand mag zien dat wij hier een kamp hebben gehad. Voor sommige leerlingen is dat een cultuurschok. Geen papiertjes en plastic achterlaten klinkt logisch, maar is voor sommigen niet zo vanzelfsprekend qua gedrag. Ook het kampvuur moet zo worden achtergelaten dat het niet te zien is dat er een vuur geweest is. Geen wc? Dan een gat graven, je behoefte doen en weer toedekken. En tot slot als iedereen gepakt is om weer verder te lopen, de hele groep laten 'oplijnen' (opstellen in een flankrij) en in een rechte lijn over het kampterrein lopen en kijken of er niet nog een snippertje of dingetje is blijven liggen dat er niet thuishoort.

Nu is een overlevingskamp geen core business van iedere LO-docent. Maar er zijn scholen die hier nog steeds werk van maken. Hoewel in de loop der tijd deze primitieve vorm steeds meer plaats maakt voor overlevingskampen met gebruik van hutten met voorzieningen.

Wat wel dicht bij de praktijk van LO ligt is het houden van tochten en verplaatsen in de natuur. Denk hierbij aan oriëntatielopen, mountainbiken, mud-run, freerunparcours, run-bike-run, et cetera. Zeker ook in combinatie met water; zwemmen, kanoën, roeien, zeilen, surfen, triatlon.

De waarde van al deze activiteiten is dat ze buiten in de natuur (outdoor) plaatsvinden en waarbij de (weers-) elementen een belangrijk rol spelen. De natuur is de uitdager en je hulpmiddel waarbij de belangrijkste spelregel (voorwaarde) is dat je gebruik mag maken van de natuur zonder een (schadelijke) indruk achter te laten.



Contexten

Dat brengt ons bij een belangrijke factor in dit verband. In welke contexten kun je gebruikmaken van de 'natuurlijke omgeving'. Steeds meer wordt het outdoor sport en bewegen opgehangen aan uitdagende playgrounds. Dit zijn vooraf ingerichte speelplaatsen met toestellen, apparaten en bewegebanen in felle kleuren die jeugd moet uitdagen tot buiten spelen en bewegen. Deze plekken voldoen niet aan het criterium van een natuurlijke omgeving die je na afloop weer in zijn natuurlijke staat kunt terugbrengen. Het is cement, beton en staal in felle kleuren. De manier van spelen wordt door de inrichting bepaald. De deelnemers hebben verder weinig invloed op de inrichting en de uitvoeringen. Dat maakt dat er na verloop van tijd minder op gespeeld wordt, omdat je het niet zelf kunt inrichten. Het is net als een gymzaal die ik vol zet met toestellen. Leuk als daar uitdagende situaties zijn neergezet waar leerlingen op kunnen zwaaien, springen, balanceren, et

cetera. Maar na een aantal weken is het fijn als die zaal ook weer omgebouwd kan worden en er 'ruimte' ontstaat om wat anders te spelen. Voor veel leerlingen is afwisseling en de verrassing, "Meester wat gaan we doen met gym?", één van de leuke dingen van ons vak. Vooral als ze de ruimte zelf kunnen inrichten.

De meest ideale playground komt wat mij betreft uit de bakermat van sport en spel; Engeland. Bij mijn bezoek aan verschillende scholen in Engeland viel mij op dat er vooral één vorm van playground populair is; een eindeloze grasmat. Dat kan in Engeland omdat er veel ruimte is rondom de meeste scholen. Maar ook omdat er een cultuur is van (grote) grasvelden; groen en goed onderhouden. In de pauzes en na schooltijd gaan leerlingen naar buiten, naar het grasveld om in groepjes met elkaar te kletsen, een boterhammetje te eten, te voetballen, te stoeien, tikkertje te spelen, te elastiëren, te acrobatiëren, te cricketen... Volop activiteiten die ze leuk vinden om te doen, ook in de LO-les doen, op een eigen stukje veld, met een zelfgekozen groepje. En na afloop van de pauze is het veld weer leeg en is er opnieuw ruimte, rust en geluid van vogeltjes en plaats voor de natuur die in de volgende pauze weer anders ingevuld kan worden.

Wat wij daarvan kunnen leren? Wat mij betreft moeten we bij het invullen van contexten vooral gebruikmaken van de natuurlijke omgeving en leerlingen leren hier sportend en bewegend mee om te gaan. De uitdaging zoeken in de natuur. Het turnen is niet uitgevonden in een turnzaal, maar in de buitenlucht op Hasenheide door Turnvater Jahn in 1811. Vooral in het licht van duurzaamheid is het een uitdaging leerlingen te leren dat vermaak met sport en bewegen vooral gevonden kan worden in de natuur onder voorwaarde dat je de natuur volledig intact laat voor de volgende gebruiker. Met respect voor de natuur zelf (interbeing).

Algemene doelstelling

Het bewegingsonderwijs is erop gericht de leerlingen bekwaam te



Goed gebruikmaken van de natuur betekent uitdagingen zoeken in de natuur, maar misbruik voorkomen

maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur. (Harry Stegeman (2000), Het belang van bewegingsonderwijs). Het is een uitdaging voor de wereld van LO deze legitiemering ook in het licht van klimaatcrisis en duurzaamheid te bezien. Vooral in de vier bijvoeglijke voornaamwoorden zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname liggen verrassende mogelijkheden die uitdaging

aan te gaan. Bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur. Harry Stegeman gaat bij zijn legitiemering uit van het kritisch-constructieve bewegingsocialisatie concept. Dat wil zeggen dat het bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur ook betekent dat we kritisch blijven kijken naar verschijnselen in die sport en bewegingscultuur. Harry Stegeman doelde hierbij op enkele uitwassen in de sport die bepaald niet als bekwaamheden

mogen worden overgenomen in een pedagogische opdracht die de school en het bewegingsonderwijs heeft. Dat geldt ook ten aanzien van de opdracht die nu steeds meer op ons afkomt wat betreft leren sporten en bewegen in die bewegingscultuur en de relatie die we hebben met de natuur. Die bewegingscultuur moeten we zelf ook vormgeven. Dat is wat kritisch constructief inhoudt. Dat betekent dat we ook kritisch moeten kijken naar gebruik van playgrounds en het buiten sporten en bewegen in de natuur. Goed gebruikmaken van de natuur betekent uitdagingen zoeken in de natuur, maar misbruik voorkomen.

'Zelfstandige deelname' betekent dan dat de LO-docent eerst de leerlingen de weg wijst in het sporten en bewegen met op de juiste manier gebruikmaken van de natuur.



Uiteindelijk is het streven dat de leerling de juiste verhouding tot de natuur leert en waardeert en eigen maakt en er zelf naar gaat handelen.

'Verantwoorde deelname' betekent dat de leerlingen kennis, inzicht en vaardigheden opdoen waarmee hij leert de juiste keuzes te maken om goed om te gaan met natuur in de wereld van bewegen en sport in de natuur. Keuzes die gericht zijn op de interbeing relatie met de natuur.

'Perspectiefrijke deelname' betekent kennismaken met een breed scala aan bewegingsmogelijkheden in de natuur. En leren kiezen voor die mogelijkheden die ook verder doorontwikkeld kunnen worden en perspectief bieden op een rijke ervaring in de omgang met de natuur en de natuur in stand houden.

'Blijvende deelname' wordt volgens Harry Stegeman vooral bereikt door het plezier in bewegen dat verder rijkt dan het vluchtige moment. Plezier ontstaat door vaardigheden onder de knie te krijgen. In het kader van interbeing met de natuur kunnen we daaraan toevoegen dat vaardigheden die goed samengaan met het overwinnen van uitdagingen van die natuur een speciale binding met de natuur mogelijk maken.

Tot slot

In dit artikel heb ik willen aangeven dat wij als LO-docenten ook een opdracht hebben met leerlingen bekwaam maken voor deelname aan de bewegingscultuur en de omgang met de natuur. Een relatie die niet gebaseerd is op owner zijn van de natuur maar een interbeing-relatie gebaseerd op wederzijdse afhankelijkheid. In de algemene doelstelling



Verantwoord omgaan met de natuur in een interbeing-relatie



van bewegingsonderwijs van Harry Stegeman geef ik aan dat er goede aanknopingspunten zijn voor het verantwoord omgaan met de natuur in een interbeing-relatie. Zeker vanuit een kritisch-constructief bewegingsconcept. ●



Bronnen

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

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

bewegen en sport in de natuur, legitiematie bewegingsonderwijs