

Calisthenics op het schoolplein en in het bewegingsonderwijs

In LO 5 heeft Dennis van Os geschreven over het project vitaliteit op zijn school Stad & Esch in Meppel. Samen met Dennis ben ik werkzaam op dezelfde school en we proberen voor Meppel en omstreken inhoud te geven aan fitheid en gezond bewegen. Ik richt mij daarbij op parken en pleinen met de calisthenics in het teken van 'buiten gewoon sporten'.

TEKST JERMAINE LUBBERS

Wat is calisthenics?

Je hebt ongetwijfeld op sociale media wel eens beelden voorbij zien komen van atleten die horizontaal aan een paal hangen, of mensen die op de meest moeilijke manieren handstand doen. Dat is calisthenics. Calisthenics is een verzamelnaam van oefeningen die je uitvoert met je eigen lichaamsgewicht. Denk aan: planken, push-ups, pull-ups, squats, en zelfs de handstand. Het is een mix tussen turnen en fitness waaraan iedereen op eigen niveau aan kan deelnemen. Het woord 'Calisthenics' is afgeleid uit het Grieks en betekent letterlijk 'mooie kracht'. Het is een uitdagende vorm van trainen met je eigen lichaamsgewicht die bijdraagt aan jouw kracht, conditie, coördinatie en lenigheid. In dit artikel wil ik docenten lichamelijke opvoeding enthousiast maken voor deze sport. Ik hoop jullie te inspireren om een calisthenicspark te realiseren bij jullie op school, in de wijk, dorp of stad.

Mijn eigen ervaring

Drie jaar voordat ik in 2017 begon bij mijn huidige werkgever, Stad & Esch te Meppel, ben ik enorm enthousiast geraakt door een filmpje dat ik zag op YouTube. De atleet in dat filmpje pakte met twee handen een paal vast en hing met zijn benen haaks in de lucht, de zogeheten 'human flag'. Ik dacht maar één ding: dat wil ik ook kunnen! In de omgeving Zwolle was op dat moment nog geen calisthenicspark waar ik kon trainen, dus was ik genoodzaakt om zelf (aan de hand van filmpjes en tutorials) in de sportschool te trainen. Iets wat eerst een doel was, werd na twee jaar in mijn eentje keihard trainen (met uiteraard de nodige ups en downs) realiteit: ik kon elf secondes lang de 'human flag' uitvoeren. Vanuit daar ging ik op zoek naar nieuwe moves en vanuit dat enthousiasme vroeg ik twee collega-docenten mee met trainingen: het vuur ontbrandde ook bij hen. We waren zo enthousiast dat we een fantastisch idee kregen: een calisthenicspark direct naast onze school in Meppel!

▼
Human flag



Foto: Vinexpress/Jan Burgman

Een droom die werkelijkheid wordt

Als LO-docent zie ik het als een morele verplichting om zoveel mogelijk mensen in beweging te brengen en hoe kan dat nou beter dan door middel van een calisthenicspark? Samen met mijn gewaardeerde collega Gregory Lans hebben we het zaadje geplant om het calisthenicspark naast de school daadwerkelijk te realiseren: na een hoop presentaties voor verschillende docententeams en leerlingen creëerden we dusdanig veel draagvlak dat wij het gevoel kregen dat deze droom ook echt gerealiseerd kon worden. We haalden talloze handtekeningen binnen en deze hebben wij vervolgens aangeboden bij de gemeente Meppel.

Via de gemeente konden we aanspraak maken op het aanjaagfonds en nadat we ons voorstel hadden gepresenteerd in het plaatselijke theater kon de gemeente niet meer om ons heen. Helaas was het aanjaagfonds onvoldoende om het park daadwerkelijk te realiseren. Gelukkig kon de directeur van onze school met hulp van het ondernemersfonds Meppel en budget van school het overige bedrag sponsoren, zodat het calisthenicspark naast onze school daadwerkelijk gerealiseerd werd.

Ruim anderhalf jaar later waren Gregory en ik zo blij als een kind toen we op 14 mei 2019 het park officieel mochten openen. Extra bijkomstigheid: onze school is de eerste VO-school die calisthenics structureel een plek geeft tijdens de lessen van het talentprogramma Sport en Gezondheid. Leerlingen kunnen tijdens deze lessen, reguliere LO-lessen of gewoon tijdens een tussenuur gebruikmaken van het park. En het is niet alleen geschikt voor leerlingen: mededocenten maken er, in het kader van vitaliteit, veelvuldig gebruik van, maar ook fysiotherapeuten, hardlooptgroepen en free- en obstaclerunners. Zo zie je maar hoe calisthenics mensen bijeen kan brengen!

Een calisthenics park in Zwolle

De succeservaring in Meppel gaf mij het vertrouwen om de passie voor calisthenics ook met de bewoners van woonplaats Zwolle te delen: het Lübeckplein, achter het station, was eerst een groot, kaal plein. Het was lange tijd toe aan vernieuwing en vergroening. De gemeente Zwolle gaf de mogelijkheid aan de bewoners van de stad om initiatieven voor stellen waarop gestemd kon worden: mijn initiatief om een calisthenicspark te realiseren leverde ruim 900 stemmen op en zodoende kon het gerealiseerd worden! Op 4 mei 2020 is het park opgeleverd en sindsdien wordt het park veel gebruikt. De hele dag door is het een komen en gaan van vriendengroepen, personal trainers en buurtbewoners die gebruikmaken van het park. Het is mooi om te zien hoe mensen uit alle leeftijdsgroepen genieten van dit park!



◀ Calisthenicspark in bedrijf

Een sportieve ontmoetingsplek in de wijk

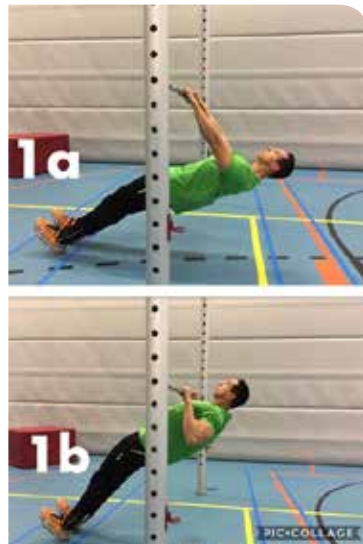
Omdat al het goede in drieën komt, is dit zeker niet het laatste park waarvoor ik mij ga inzetten. Integendeel: Ik woon in Zwolle in één van de meest kinderrijke buurten van Nederland, Stadshagen. Daarom ben ik met de Gemeente Zwolle in gesprek gegaan om te kijken of er in Stadshagen een Urban Sports Park gerealiseerd kan worden. Een Urban Sport Park spreekt meer doelgroepen aan dan alleen calisthenicsatleten, want ook bootcampgroepen, freerunners en obstakel runners kunnen hier hun sport beoefenen. Mijn plan is met enthousiasme ontvangen door Sportservice Zwolle en door de plaatselijke voetbalvereniging CSV'28. In een lange strook groen, gesitueerd tussen een paar voetbalvelden, zal hopelijk dit jaar een park komen van ruim 7 bij 30 meter. Dit moet een sportieve ontmoetingsplek

worden in de wijk voor jong en oud. In het ontwerp heb ik ook rekening gehouden met mindervaliden, waardoor er een ondergrond is gekozen waarop je in een rolstoel makkelijk kan verplaatsen en er zijn speciale toestellen voor mensen in een rolstoel. In het kader van toegankelijkheid vind ik het belangrijk dat iedereen moeten kunnen sporten in dit Urban Sports Park. Hoe meer doelgroepen je kunt aanspreken en bereiken des te groter de kans van slagen. Om de financiering rond te krijgen ben ik een crowdfundingpagina gestart en worden er diverse subsidies aangevraagd zowel plaatselijk als provinciale subsidies.

Voor de realisatie van dit park ben ik ook aangesloten bij het Zwolsch Sportakkoord onder de deelvisie Duurzame Sportinfrastructuur. Het Sportakkoord is een landelijk initiatief waaruit dit soort initiatieven gesteund kunnen worden.



▲
Body-row of
Australian pull-up



Calisthenics in de praktijk

Niet alle scholen hebben de luxe dat er een calisthenics park naast de school staat. In een gymzaal kan met weinig materiaal en een beetje creativiteit op een veilige en leuke manier een calisthenicsles geven. Een basisoefening die elke leerling op eigen niveau kan uitvoeren is de body row of australian

pull up. Deze kan je aan de ringen uitvoeren. Pak de ringen op heuphoogte vast in de neutrale greep zoals je een hamer vast pakt. (afbeelding 3) Ga onder de ringen hangen met je armen gestrekt, je hakken op de grond en span je buikspieren en benen aan zodat je van je enkels tot aan je schouders in een rechte lijn bent. Dit zorgt voor vormspanning. Trek de ringen langs je ribbenkast naar je toe waarbij je uitademt. (afbeelding 4) Doe dit in een gelijkmatig tempo. Laat vervolgens je biceps weer op lengte komen in twee seconden en adem uit. Voer deze beweging acht keer uit in een gelijkmatig tempo. De oefening wordt zwaarder door recht onder het ophangpunt te gaan hangen. De oefening wordt lichter door de hoek groter te maken en verder je voeten naar achteren te plaatsen. Deze oefening kan je ook uitvoeren aan een lage rekstok (zie afbeelding 5).

De voordelen van calisthenics

Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat meer bewegen bijdraagt aan betere schoolprestaties en aan de mentale gezondheid van leerlingen. Helemaal nu in coronatijd, waarin sportscholen gesloten zijn, zie je dat calisthenicsparken steeds

beter bezocht worden. Jongeren die voorheen lid waren van een sportschool zijn op zoek naar alternatieven. Daarom is het belangrijk om tijdens de lessen bewegingsonderwijs de leerlingen de basics op de juiste manier aan te leren. Elke sporter heeft profijt van het beheersen van je eigen lichaam: calisthenicsbewegingen zijn namelijk al opgenomen in het Athletic Skills Model (ASM) waarvan bijvoorbeeld voetbalclubs als Ajax en PEC Zwolle gebruikmaken bij de jeugdselecties. Ajax heeft al een heus calisthenicspark laten bouwen op het jeugdcomplex De Toekomst. Het is bewezen dat je een betere voetballer wordt als je allround meer beheersing hebt over je lijf in kracht, coördinatie, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen. Calisthenics is niet alleen te doen in de een calisthenicspark maar ook in een standaard gymzaal. Met een paar kasten, banken en ringen kan je al een legio aan oefeningen en 'moves' uitvoeren voor leerlingen met verschillende beweegniveaus.



▲ Calisthenicspark in Zwolle Stadshagen

Wat kan calisthenics betekenen?

- Hangjongeren worden letterlijk en figuurlijk 'hangjongeren'
- Sociale cohesie in de buurt/wijk
- Draagt bij aan de vitaliteit voor jong en oud
- Kleine financiële inbreng met grote maatschappelijk impact
- De toestellen zijn hufterproof en zeer onderhoudsvriendelijk.

Voor de Nederlandse Calisthenics Bond ben ik de contactpersoon om de sport bekend te maken binnen het bewegingsonderwijs. Op de landelijke KVLO-studiedag VO in Den Haag in 2019 en KVLO studiedag afdeling Drenthe heb ik al calisthenics

workshops gegeven met als doel docenten kennis te laten maken met deze sport en anderen te inspireren om ook een calisthenicspark te realiseren bij hun school, of in hun wijk, dorp of stad.

Ben je door dit artikel enthousiast geworden over calisthenics en ben je benieuwd naar uitdagende trainingsvormen? Of ben je benieuwd hoe jij een calisthenicspark kan realiseren? Neem dan geheel vrijblijvend en kosteloos contact met mij op (cali.zwolle@gmail.com). Bekijk ook mijn instagrapagina [@calisthenics_zwolle](https://www.instagram.com/calisthenics_zwolle) voor inspiratie en leuke trainingsvormen.



◀ Calisthenics op studiedag KVLO Drenthe 2019

Foto's

Jermaine Lubbers

Contact

cali.zwolle@gmail.com

Kernwoorden

calisthenics, calisthenicspark