

# Van Kamp Van Koningsbrugge terug naar de gymzaal

**Dit jaar heb ik deelgenomen aan het programma Kamp Van Koningsbrugge (KvK). Tijdens de uitzendingen verscheen er een blog over mijn ervaringen. Ieder blog sloot af met 'Terug naar de gymzaal' en zijn in het onderstaande artikel verzameld in negen thema's. Het gaat daarbij steeds om de relatie tussen de gebeurtenissen in de gymzaal en de fysieke en mentale uitdagingen tijdens KvK. Ook lees je hoe de lessen die ik daar heb geleerd kunnen worden toegepast in het bewegingsonderwijs.** | Nick Keijser

## 1. De docent als rolmodel

Bij het begin van het programma Kamp Van Koningsbrugge stonden we in twee linies opgesteld tegenover de twee hoofdcommando's Ray en Dai. Daar tegenover staan is al indrukwekkend. Toen ik Ray en Dai aankeek, verscheen er plots een glimlach op mijn gezicht. Het is bijzonder om tegenover de commando's te staan die bekend zijn van televisie. Deze commando's gaan je de hele week fysiek, mentaal en emotioneel testen. Hoe bijzonder is dat!

Nu, in de gymzaal, zie ik soms in de ogen van een specifiek kind eenzelfde soort bewondering. Zo'n kind dat alles voor je wil doen, niet omdat het getest wil worden, maar omdat het wil genieten van de gymles. Tijdens alle KvK-activiteiten heb ik met bewondering naar de commando's gekeken. Het idee dat deze mensen ook hun fysieke en mentale grenzen hebben opgerekt en hun leven op het spel hebben gezet voor de veiligheid van anderen, roept bewondering bij mij op. Het voelt als een soort rolmodel.

Het is belangrijk dat een rolmodel (leider) hier goed mee omgaat. Het schept een grote verantwoordelijkheid. Zoals Ray en Dai als hoofdcommando's grote verantwoordelijkheid hebben bij het belasten van ons als deelnemers. Het is de bedoeling dat deelnemers

grenzen verleggen door er overheen te gaan, maar het mag niet tot blijvende schade leiden. De (gym)docent moet beseffen dat hij een rolmodel is voor zijn leerlingen. We willen dat leerlingen kritisch leren denken en zelf verantwoordelijkheden leren nemen. Er zijn ook slechte voorbeelden in de beweeg- en sportwereld, in het onderwijs en in de politiek. Het blind volgen van een trainer/coach/leider is niet altijd wenselijk.

## 2. Leren verlenen van persoonlijke (motorische) betekenis

Na 2 uur en 20 minuten moesten we stoppen met graven van de motivatieput. Na het meten van de putten door de commando's was de conclusie dat ik de juiste afmeting had bereikt! Na het behalen van de opdracht, waarbij twee cursisten erin slaagden om een gat van 2 bij 2 bij 2 te graven, was ik enorm blij. Dit lekkere gevoel zorgde voor meer vertrouwen en een energieboost. De eerste gedachte dat ik het einde van het kamp zou halen, kwam even opzetten.

Tijdens KvK heb ik ervaren dat het halen of goed uitvoeren van een opdracht een enorme boost geeft aan je zelfvertrouwen, waardoor je meer kunt genieten van de beleving. Dit zien we ook terug tijdens de gymles. Wanneer kinderen beweegactiviteiten

halen of goed uitvoeren, ontstaat er succesbeleving. Dit succes is nodig om gemotiveerd te blijven en om plezier te hebben in bewegen. Niet ieder kind beweegt op hetzelfde niveau of wil op dat niveau bewegen.

Ik denk dat het noodzakelijk is dat we beweegactiviteiten binnen verschillende beweeguitbouwttjes/arrangementen op niveau aanbieden, zodat iedere leerling succesbeleving kan ervaren. Daarnaast is het belangrijk om met kinderen in gesprek te gaan of ze op een hoger niveau willen bewegen of juist op hetzelfde niveau willen blijven genieten van bewegen. Een voorbeeld is tijdens het schommelen. Wil het kind zittend blijven schommelen of misschien staand? Of tijdens het balanceren. Wil het kind op het smalle vlak blijven balanceren en een hoog uitvoeringsniveau behalen? Of wil het kind over een schuine, instabiele bank balanceren en een laag uitvoeringsniveau halen?

Kinderen geven weleens aan dat ze de activiteit of opdracht niet (direct) leuk vinden. Soms is het echter noodzakelijk om de activiteit te doen om een vervolgstap te maken. Dan is het belangrijk dat een activiteit of opdracht betekenis krijgt. Bijvoorbeeld door er persoonlijke betekenis aan te geven of door te wijzen op de betekenis van het leren samenwerken met anderen

en de waarde daarvan. Dit moet soms expliciet worden aangegeven of door leerlingen zelf worden ontdekt, maar in ieder geval benoemd. Een put schoppen, een snelle 400 meter rennen, een salto maken of iemand ondersteunen bij balanceren kan om verschillende motieven worden gedaan.

### 3. Omgaan met verschillen

Sommige cursisten hadden het erg zwaar na twee uur lopen en sjouwen tijdens de *load carry*. We besloten als groep dat zij de minder zware materialen mochten tillen. De sterkere cursisten sjouwden de zware materialen. Ik behoorde tot de sterkere cursisten die heen en weer liepen op de weg om zware materialen te verplaatsen. Afwisselend de tractorband en de kist met de zware tent. Ik merkte irritatie bij mijzelf door een cursist die liep te klagen. Deze cursist sjouwde in tweetal een kist, maar zette deze om de 10 meter neer. Ik zei dat er doorgelopen moest worden en dat je niet moest toegeven aan vermoeidheid. Iedere keer stoppen is niet wenselijk voor het tempo van de groep. Mijn irritatie verdween en mijn focus op het tillen was terug toen de commando's zeiden dat we de kist met de zware tent terug moesten sjouwen naar de beginlocatie.

In deze opdracht moest ik als een van de sterke cursisten zwaarder tillen dan de anderen, voor het behalen van een gezamenlijk resultaat. In de gymzaal verwacht ik van de sterke leerlingen dat ze tot boven in het touw klimmen en de anderen mogen tot zo ver ze kunnen. De betere verspringers springen verder dan de anderen. Dit zijn individuele activiteiten waarin de betere/sterkere leerling geen 'last' heeft van de mindere vaardigheden/prestaties van anderen. Dat is bij een gezamenlijke opdracht wel anders. Bijvoorbeeld bij een balspel zijn de spelers in een team wel afhankelijk van elkaar. Ook in een team verwacht je dat de betere spelers meer initiatieven nemen en rekening houden met de zwakkere spelers. Dat is een mooi aspect van (bewegings-) onderwijs: leren omgaan met verschillen. Ik vind het als lesgever niet goed als een sterke speler klaagt over een zwakke speler die de bal laat vallen. Nu begrijp ik beter dat deze reactie in

eerste instantie voortkomt uit de zorg voor het team en niet uit eigen belang. Maar de vraag is of zo'n 'afwijzing' altijd de beste oplossing is. Zijn deze kinderen niet meer gebaat bij complimenten zodat het zelfvertrouwen verbetert?

Het is een van de opdrachten van de docent bewegingsonderwijs om leerlingen te leren verschillen te observeren, op de juiste manier te waarderen, te benoemen en er mee om te gaan. 'Afwijzen' is geen optie. In het bewegingsonderwijs gaat het om inclusie; bewegingssituaties creëren die deelname mogelijk maken voor alle leerlingen. Leerlingen moeten leren hun grenzen op te zoeken en aan te geven. Andere leerlingen en de docent zullen die verschillende grenzen moeten respecteren. Uiteraard zullen daarbij grenzen van het haalbare worden opgezocht.

### 4. Zen-momenten tijdens het lesgeven

Bij de sprong in het water voelde je dat het koud was. Het water kwam vanuit een ijskoude steengroeve. Je spieren verkrampen en je haalt even geen adem. De kunst is om rustig te blijven. Andere cursisten vonden het lastig en waren aan het schreeuwen tegen de kou. Sommige cursisten werden tijdens de oefening onder water getrokken. Ze sloegen doodsangsten uit. Wanneer er chaos om je heen is, is het de kunst om rustig te

blijven. Niet vanuit paniek reageren. Even uit de situatie stappen en rustig ademen. Overzicht houden, denken en vervolgens handelen.

Vaak is er tijdens mijn gymles ook wat chaos. De kunst is om in de chaos orde te scheppen. Er gebeurt veel tijdens een gymles. Veel bewegende kinderen in een zaal die rennen, lachen, huilen, ruziën, over de kop gaan of zwaaien aan de touwen. Ik creëer bewust overzicht door even uit de les te stappen. Vanuit een hoek van de zaal bekijk ik alle kinderen en activiteiten. Vervolgens denk ik na over de vragen: Lukken de beweegactiviteiten? Is het niet te moeilijk of te makkelijk? Hoe gaat het samenwerken? Zijn de kinderen gemotiveerd om te bewegen? Dit moment van de les kun je ook gebruiken als 'zen-moment'. Even niet de bewegingssituatie analyseren, maar 'voelen' met de groep. Hoe voelt het, hoe voel ik me? Sta ik in verbinding met de leerlingen? Sta ik in verbinding met mezelf?

Het is ook belangrijk dat leerlingen dit leren. Vooral leerlingen die behoefte hebben aan structuur. Zij kunnen in de drukte soms het overzicht en de beheersing verliezen. Het is goed hen te leren dan even uit de situatie te stappen. Dat kan door ze een time out plek te geven waar ze even kunnen zitten en rust nemen voor zichzelf zonder gestoord te worden door anderen.



## 5. Actiebereidheid (inzet) bij leerlingen

De opdracht die we kregen was duidelijk: doe je bokshandschoenen aan, loop naar boven op de berg en ga boksen. Je moet laten zien dat je actiebereid bent. Stap de boksring in en vecht. Er stond een Engelse bokser te wachten. Ik liep met mijn dekking hoog op de bokser af en probeerde hem te raken. Ik kreeg zelf een aantal rake klappen op mijn hoofd. De bokser kreeg zelf ook een aantal klappen van mij te verduren. Dat deed hem niet veel zag ik. Op een gegeven ogenblik sloeg hij mij 'down'. Ik zat op mijn knieën. Snel opstaan en weer rammen. Na een aantal minuten liet ik mijn dekking zakken. De bokser gaf mij een 'uppercut'. Ik ging knock-out. Liggend in de ring zag ik wat sterren boven mij cirkelen.

In deze aflevering met boksen kwam vooral de 'actiebereidheid', oftewel 'inzet' ter sprake. De meeste cursisten hadden geen ervaring of vaardigheid met boksen. Allen toonden wel een grote actiebereidheid tot deelname. Ze gingen er vol voor. Dit is wat we in de gymlessen tegenkomen in het spanningsveld van inzet en vaardigheid. Een gebrek aan vaardigheid hoeft (of mag?) geen belemmering zijn voor een hoge inzet, binnen de grenzen van veiligheid. En andersom geldt dat een hoge vaardigheid niet altijd samengaat met hoge inzet. Veel docenten bewegingsonderwijs vinden hoge inzet vaak belangrijker dan een hoge vaardigheid als het gaat om waarderen (beoordelen). Zo ook in deze uitzending.

Wat betreft boksen is de 'actiebereidheid' interessant. Het 'lekker van je afslaan' is in de gymzaal mogelijk met een trap- of stootkussen. Daar kun je lekker op leeglopen. De ontlading geeft een fijn gevoel (adrenaline). Met elkaar boksen kan op school alleen op signaal (slaan op uitnodiging op elkaars opgehouden handschoenen) of 'skintouch' boksen (licht raken waarbij je elkaar leert beter te verdedigen en aanvallen). Daar gaat het er juist om samenwerkend 'skintouch' te treffen. Dit vraagt een grote discipline in de samenwerking. Elkaar hard treffen is



op school niet toegestaan. Het vreemde bij het boksen was dat ik het geen leuke activiteit vind en er toch van genoten heb. Gebeurt dit ook in de gymlessen? Bijvoorbeeld een leerling die niet van dansen houdt en toch moet meedoen of een leerling die moet meedoen aan een stoeispel of voetbal? Je hoopt dat zo'n leerling door mee te doen het toch leuk gaat vinden. Helaas gebeurt dat maar zelden. Toch lukt het vaak wel dat deze leerlingen blijven meedoen. De vraag is dan waarom blijven ze doorgaan? Omdat ze bang zijn voor straf van de leerkracht, of omdat ze geen uitzonderingspositie willen? Misschien ervaren ze wel iets heel anders dan wat een goede bewegingseerder ervaart. Zo kan het voor een voetbalhater best leuk zijn om te zien hoe anderen zich enorm uitsloven. Of hoe goede dansers mooi proberen te doen. En wie weet wat een stoeihater stiekem ervaart tijdens het stoeien?

In de gymlessen wil je soms ook dat een kind iets moet doen wat hij of zij niet wil of niet denkt te kunnen, door daaraan toe te geven loop je de kans dat de hele klas niet wil of geen zin meer heeft. Bijvoorbeeld een jongen die niet mee wil dansen of niet met een meisje wil stoeien. Ook zijn er regelmatig meisjes die niet willen voetballen. Je voelt als gymleraar dat je wel rekening wil houden met het persoonlijke belang van het kind, maar dat het voor de klas/groep beter is dat

de leerling wel meedoet en doorzet. Het is de kunst om met dat kind in gesprek te gaan en te achterhalen wat de reden is. Door het kind de opdracht te laten ervaren, kan het kind er ook achterkomen dat het wel een prettige activiteit is.

## 6. Vermoeidheidsgrenzen verleggen

Tijdens het tweede uur van de brandcard-race begon een deelnemer met klagen over pijn in zijn rug. Hij liep gebogen door lengteverschil en wilde een ander doordraaisysteem. Ik realiseerde me dat hij gelijk had, maar dat we geen tijd hadden om een nieuw doordraaisysteem af te spreken en mijn inschatting was dat het vooral een mentale weerstand was dan een fysieke. Bovendien kon het bespreken van pijn bij de anderen ook invloed hebben. Daarom koos ik voor de harde aanpak. Ik vroeg of hij wilde stoppen met klagen en gewoon doorgaan met tillen. Hij ging door met klagen. Op een gegeven ogenblik zei ik dat hij zijn mond moest houden en gewoon moest gaan tillen. Hij schrok ervan. De boodschap kwam binnen. We hadden immers een slachtoffer te vervoeren. Vervolgens is hij als een beest gaan tillen en hebben we hem niet meer horen klagen. Hij was over zijn fysieke en mentale grens heen gegaan. Dit was voor het hele team een motivatie om door te gaan en liet zien dat we als team alle fysieke en mentale klachten kunnen overwinnen. Hoe ga je om met



de klacht van een ander? In de gymzaal geven kinderen soms aan dat ze moe zijn en willen stoppen met een spelletje, touwtjespringen of ringzwaaien omdat ze moe zijn. Het is voor een gymleerkracht lastig in te schatten of de vermoeidheid vooral een mentaal aspect heeft (bv geen zin) of een fysiek aspect (bv geen kracht). De veiligste optie is om altijd het kind te volgen en te zeggen dat hij of zij mag stoppen. De kans bestaat dat dan steeds meer kinderen zeggen dat ze moe zijn en ook gaan stoppen met de beweegactiviteit. Het maakt uit bij welke activiteit een kind zegt dat hij of zij moe is. Als een kind moe wordt bij het ringzwaaien omdat hij of zij zichzelf niet kan vasthouden, dan is het wijs om geen risico te nemen en te stoppen met zwaaien. Bij touwtjespringen is er minder gevaar en kan het een uitdaging zijn om te vragen het wat langer vol te houden. Interessant is om te achterhalen of het kind wil stoppen omdat hij of zij echt moe is of omdat hij of zij touwtjespringen niet leuk vindt. Bij een spel is het weer anders omdat het stoppen van een speler kan betekenen dat het spel niet meer gespeeld kan worden, bijvoorbeeld bij het tikspel boefje, waarbij er een loper en een tikker is. Het stoppen heeft dan ook gevolg voor de andere speler. Dit sociale belang maakt het lastiger om een beslissing te nemen. Het motiveren om door te gaan en over een vermoeidheidsgrens

heen te gaan kan een leerling een positief gevoel geven dat het gelukt is. Bij KvK ligt de keuze anders dan in een onderwijssetting, maar het zoeken naar grenzen vraagt soms om een stap er overheen. Waarbij een gymleerkracht de veiligheid altijd in de gaten moet blijven houden.

## 7. (Gespeelde) boosheid

Tijdens een gymles moet je soms een leerling terechtwijzen omdat hij of zij zich niet aan de opdracht of regels houdt. Vaak volgt er na een terechtwijzing een uitleg van de reden. Bijvoorbeeld wil je nu gaan zitten anders kunnen we niet verder met de les. Meestal is dat genoeg, maar soms blijft een kind de regel overtreden en dan helpt een terechtwijzing niet meer en dan moet je boos 'spelen'. Bij boos verdwijnt de uitleg en volgt een kort helder zinnetje bijvoorbeeld: "Ga NU op de bank zitten! Het verschil tussen terechtwijzing en boos worden zit in de toon en lichaamstaal. Er zijn kinderen die al zoveel boze mensen hebben meegemaakt dat boos worden niet werkt. Er is dan een volgende stap nodig en dat is kwaad 'spelen'. Maar kwaad worden is voor een leerkracht gevaarlijk, omdat hij dan zijn beheersing kan gaan verliezen. Daarom moet de leerkracht 'kwaad' kunnen toneelspelen. Het is wel belangrijk

dat de boosheid (kwaadheid) wordt 'gespeeld' op een subtiele manier. Kinderen mogen 'voelen' dat het je ernst is met de opdracht, maar ze moeten niet het gevoel krijgen dat je je controle verliest (over jezelf en de klas). Dat kan onveilig voelen voor leerlingen. Het is ook hier belangrijk dat je de leerlingen goed kent. Voor sommige leerlingen maakt boosheid geen indruk of werkt zelfs averechts. Ook als deze 'boosheid' door de docent gespeeld is. Dit heeft met karakter of verleden te maken van de leerling. Deze leerlingen raken hierdoor juist negatief getriggerd. Voor andere leerlingen is het een goed signaal dat er een grens bereikt is. De (gespeelde) boosheid is voor de meeste leerlingen reden voor het aanpassen van het gedrag. Daarmee is leertoon (de toon van de docent tegenover zijn leerlingen, de verhouding, waarin hij zich gedurende het onderwijs tegenover de leerlingen plaatst) een belangrijk pedagogisch instrument in de klas. Het vraagt ervaring en vakmanschap om hier subtiel mee om te gaan.

## 8. Leiderschap

Tijdens de voorbereiding op de eindmissie moest ik genoeg nemen met een andere rol dan ik voor ogen had. De avond voor de missie hadden we immers als groep besproken dat ik commandant mocht zijn. De commando's kozen bewust voor een andere cursist als commandant om te zien of ik mij ook kon schikken in een andere rol met minder verantwoordelijkheden. Hoe lukt het om in een niet leidende rol te functioneren? Ik besloot om het teambelang voorop te stellen en niet mijn eigen belang. Soms moet je je ego even opzij zetten ten behoeve van de groep.

In de gymles kunnen we ook kinderen die niet van nature een leidende rol nemen in de groep de rol van leider geven. Ik vind dat ook wenselijk. Sommige kinderen durven of nemen geen verantwoordelijkheid omdat de dominante kinderen die taak vaak op zich nemen. Misschien hebben die andere kinderen wel leiderscapaciteiten maar krijgen ze niet de kans om dit te laten zien. De dominante kinderen in de groep spreken zich vaak snel uit



zonder dat andere kinderen de tijd hebben om iets te zeggen.

Als lesgever moet je ieder kind de kans geven om zich te ontwikkelen binnen verschillende taken en rollen. Bijvoorbeeld een ouder kind die jongere kinderen wil helpen tijdens de gymles. Of tijdens de eigen gymles het introverte kind een aantal spelregels laten uitleggen voor een groepje met vriendinnen.

Op basisschool De Waterhof hebben we de rol van juniorcoach ontwikkeld. Er is een opbouw van eenvoudige naar complexe beweegcontexten waarin kinderen leren regeltaken uit te voeren. Kinderen leren eerst in hun eigen klas (blauwe piste) regeltaken uitvoeren. Vanaf groep 6 helpen de oudere kinderen de kleuters tijdens de kleuter gymles. De kinderen uit groep 7 helpen op het plein tijdens de speelpleinmethode Beweegwijs (rode piste). De kinderen uit groep 7 zijn juniorcoaches tijdens het buitenspelen van de groepen 3 tot en met 8 (zwarte piste). Aan de hand van drie regelthema's arrangeren, assisteren en afspreken, leren we de kinderen in verschillende contexten met elkaar het bewegen te regelen.

## 9. Beoordelen

In de gymles zijn er ook momenten van beoordelen. Dat kan soms confronterend zijn, net zoals in aflevering 8 toen instructeur Dai twee cursisten moest beoordelen en afwijzen. Ook leerlingen moeten leren elkaar beoordelingen te geven en te ontvangen. In het onderwijs gebeurt dit zonder leerlingen af te wijzen. Een goede manier van beoordelen is, net als in aflevering 8, het benoemen/beschrijven van 'tops' (kwaliteiten) en 'tips' (verbeterpunten) en eindigen met een aanmoediging ('je kan het'). Het beoordelen van leerlingen gebeurt steeds minder door cijfers maar door het beschrijven van deelnameniveaus (rubrics). In het bewegingsonderwijs is het niet de bedoeling dat leerlingen worden uitgesloten op grond van de deelnameniveaus. Leerlingen krijgen voortdurend kansen om zich te verbeteren.

Er zijn soms momenten dat leerlingen zich extra kunnen onderscheiden.

## Podcast Kamp Van Koningsbrugge: terug naar de gymzaal

Duik in een boeiend gesprek vol inspiratie in de nieuwste aflevering van onze podcast! In deze speciale editie van de KVLO Podcast gaan Ger van Mossel en Maarten Massink in gesprek met twee dynamische gymleraren die hun ervaringen delen na hun deelname aan het razendpopulaire tv-programma 'Kamp Van Koningsbrugge' (KvK) in 2024: Nick Keijser van CBS De Waterhof en Damiën Vereecken van College St. Paul!

Ontdek hoe Nick en Damiën hun ervaringen van het kamp vertalen naar de gymzaal en welke vernieuwende methoden ze hebben geïntegreerd in hun lessen. Leer hoe KvK hun perspectief op het lesgeven heeft verrijkt en laat je inspireren door hun verhalen. Tune in en ontdek hoe jij het beste uit jezelf en je leerlingen kunt halen!

Scan of klik *hier* naar alle podcasts van de KVLO.  
Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op *Spotify*



Bijvoorbeeld bij het deelnemen aan toernooien. Voor schoolteams bijvoorbeeld worden er door de docent selecties gemaakt van spelers die de school op interscolaire toernooien (tegen andere scholen) mogen vertegenwoordigen. Het is moeilijk leerlingen dan af te wijzen. Zoals in aflevering 8 Dai het ook moeilijk vond twee cursisten af te wijzen. Dit kun je als school compenseren door alle leerlingen kansen te geven mee te doen met intrascolaire toernooien of sportinstuifmomenten (binnen de school zelf). Daar is dan geen sprake van afwijzen als het zo wordt georganiseerd dat iedere leerling op eigen niveau kan deelnemen. ●



### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Nick Keijser** is vakleerkracht op CBS De Waterhof in Delft en nam eind 2023 deel aan Kamp Van Koningsbrugge

### Foto's

Kamp Van Koningsbrugge

### Kernwoorden

mentale kracht, weerbaarheid, veerkracht, groei mindset