

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor
gekwalficeerden
in de LO & Sport,
trainers en
jeugd sportbegeleiders



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW





'T IS DUUR VOOR
JONGEREN
ACHTER HET
STUUR!

ethias
**YOUNG
DRIVERS**

DE **NEW!** AUTOVERZEKERING VOOR JONGEREN

Help ook jouw jongeling op weg naar een autoverzekering.
Ontdek nu Ethias Young Drivers, de nieuwe autoverzekering voor jonge bestuurders. Het voordeel? Gedurende twee jaar zakt hun premie tweemaal sneller dan elders indien ze ongevalvrij rijden. Info en voorwaarden op ethias.be of via onze Twitteraccount @EthiasYoungDrivers.

Leerkrachten Lichamelijke Opvoeding worden niet gerespecteerd omdat ze zichzelf niet respecteren!

Met deze ietwat bruskerende stelling werd het debat op gang getrokken bij de opening van de 40e BVLO-Studiedag rond het thema 'respect' (zie verslag verder in dit nummer).

Maar is dat nu WAAR of NIET WAAR?

De meeste aanwezigen waren het er niet mee eens, maar toch!

"Buitenstaanders denken vaak dat de leerkracht LO alleen maar bezig is met 'lichamen', maar dat is helemaal niet zo. Lichamelijke opvoeding is een vak, geen 'vrijtijdsbesteding'."

Als leerkracht LO vorm je kinderen. Akkoord, je werkt aan die lijven, maar even goed aan het mentale en sociale, en dat mogen we niet vergeten.

"Het gebeurt toch vaak dat het vak Lichamelijke Opvoeding niet meetelt bij de deliberaties. Leerkrachten LO realiseren zich niet altijd welke ongelooflijke zaken ze kunnen bereiken met leerlingen, welke impact ze kunnen hebben."

Leerkracht LO, stop met jezelf en jouw potentieel te onderschatten!

De leerkracht Lichamelijke Opvoeding krijgt wél respect, ook van de directie, als hij zijn vak au sérieux neemt. Jouw taak is om je professioneel op te stellen en niet te bescheiden te zijn. Ga uit van de kracht van jouw brede en kwaliteitsvolle opleiding, van de unieke band die je met leerlingen kan opbouwen. Je hebt specifieke competenties, gebruik die dan ook! Neem deel aan het algemeen schoolbeleid, engageer je in de leerlingenbegeleiding en werk aan je vak vanuit een visie. Dit brengt ons bij een tweede stelling uit het debat die we hier even willen belichten.

Een leerkracht LO kan niets komen doen op een oudercontact!

"Nee, want ouders zijn niet geïnteresseerd. En de collega's en directie vinden dit eigenlijk ook..."

Wel dan moet je als leerkracht LO meer respect afdwingen.

Je weet dat je als leerkracht LO heel wat te zeggen hebt over jouw leerlingen, meer nog dat je hen vaak beter kent dan een collega van de andere vakken.

Hou je niet afzijdig in de klassenraad, je kent de leerling vanuit een heel ander perspectief dan je collega's, dit mogen ze best wel eens horen.

Als leerkracht LO observeer en evalueer je je leerlingen. Maar daarnaast heb je ook de plicht om daarover te communiceren. Wees duidelijk en betrek ouders ook bij dit proces. Geef bij je punten ook commentaar en motiveer. Weet ook dat het niet alleen over het motorische gaat, maar dat de persoonsgebonden doelstellingen eveneens heel belangrijk zijn. Als leerkracht heb je de taak om ouders te contacteren, liefst formeel, zowel als het gaat over een zorgkind als over een talent. Deel jouw expertise met alle betrokkenen.

Je hebt iets te zeggen, claim jouw plaats!

Voor de redactie

Het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is een vakblad voor gevormden in de LO, trainers en jeugdsportbegeleiders. Het verschijnt trimestrieel: 5 maart, 5 juni, 5 september en 5 december. Een abonnement op het Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is inbegrepen in het lidmaatschap van de BVLO.

Maar een BVLO-lidmaatschap is meer dan dat! Kijk voor alle mogelijke formules en voordelen op onze site: www.bvlo.be > LO & Sport > Lidmaatschap of bel de ledentelefoon 09-218 91 23 (kantooruren).

Het BVLO-lidmaatschap sluit je af voor 12 maanden of de volle 365 dagen. Alle info en online lid worden: www.bvlo.be

Verantwoordelijke uitgever: E. De Boever
Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent

De redactieraad bestaat uit: Kristine De Martelaer, Eric De Boever, Sophie Van Aelst en wordt bijgestaan door een ruime adviesgroep en een reviewpanel.

In dit nummer

Theorie

Woord Vooraf 3

Meer LO op school? Het kan!
Met Follo Didi op stap in Antwerpen 4
SOPHIE VAN AELST

Ontwikkeling en optimalisatie van een motiverend
programma voor blessurepreventie bij
leerkrachten lichamelijke opvoeding? 9
SIEN VERCRUYSE, LEEN HAERENS, DIRK DE CLERCQ & LENNERT GOOSSENS

De sport heeft meer ethiek nodig!
Ethiek en sport: twee handen op één buik! 12
ELINE DE PAUW

Bewogen lessen een onderzoek naar
danceducatie 17
DAFNE MAES

Gezondheidspromotie als doel binnen Lichamelijke
Opvoeding 19
LEEN HAERENS, GREET CARDON, ISABEL TALLIR & MAARTEN VANSTEENKISTE

Vraag en aanbod op vlak van bij mensen
met een beperking 24
ELISABETH CANS, BEA MAES, KATHIJN VAN DAEL & JESSICA DE SMET

BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve
activiteiten, clubbezoeken, sportkampen 29

Bond voor Lichamelijke Opvoeding – voorstelling 35

Praktijk

Is dans een sport?

DAFNE MAES
DANS 061-063

Introduceer minisquash ook in jouw klas

VLAAMSE SQUASHFEDERATIE VZW
SQUASH 009-013

Kabelbaan-waterski & -wakeboard: van eerste indruk
tot indrukwekkend

WATERSKI VLAANDEREN VZW
WATERSPORT 028-030

Publiciteit: Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw
Tel. 09 218 91 20 - Fax 09 229 31 20 - e-mail: info@bvlo.be

Copyright: Het overnemen van artikels en foto's is zonder schriftelijke toestemming van de redactieraad niet toegelaten.
Iedere auteur is verantwoordelijk voor de inhoud van zijn/haar artikel.

Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding is ondertekenaar van de Milieubeleidsovereenkomst Papier Vlaanderen en steunt de inspanningen van de Vlaamse regering i.v.m. papierrecuperatie.



Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.



drukkerij New Goff - Eekhoudriesstraat 67 - 9041 Oostakker (Gent)
Tel 09 216 73 73 - fax 09 216 73 74 - info@newgoff.be

Meer LO op school? Het kan!



SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO

MET FOLLO DIDI OP STAP IN ANTWERPEN

Inleiding, de theorie

De 'Brede school met sportaanbod' wil de sportparticipatie van kinderen en jongeren verhogen via het aanbieden van een laagdrempelig sportaanbod. En waar kan je alle kinderen en jongeren best en vlotst bereiken? Juist ja, via de school. Al sinds het ontstaan van dit ideeëngoed is de BVLO ervan overtuigd dat de leerkracht LO uitstekend geplaatst is om een coördinerende rol te vervullen tussen de LO, de schoolsport en de sportsector.

Het Follo-project kende zijn oorsprong in een resolutie betreffende de krachtlijnen voor een Strategisch Plan voor de Sport, aangenomen op 10 mei 1997, waarin het Vlaams Parlement stelde dat de rol van de leerkrachten lichamelijke opvoeding zou moeten worden herdacht in het licht van een globaal concept wat betreft het toeleiden van schoolgaande jongeren naar het lokale sportaanbod. Uiteindelijk werd tijdens het schooljaar 2001-2002 een proefproject opgestart met

een beperkte groep van 17 leerkrachten. Jaar na jaar werd dit project geëvalueerd en verdergezet, het groeide uit tot een proeftuin en werd grondig geëvalueerd. Uit de eindevaluatie bleek dat het project 'geleid heeft tot een breed en toegankelijk naschools sportaanbod voor kinderen en jongeren in hun directe leefomgeving'. Op basis van deze bevindingen besliste minister van Sport Philippe Muyters om de proeftuin 'Brede school met sportaanbod' vanaf 1 januari 2014 als actie te

continueren en te verankeren via het decreet houdende de organisatie van de schoolsport. Het betreft nog steeds een partnership tussen Bloso en de Stichting Vlaamse schoolsport waarbij beide partners instaan voor de opvolging van de Follo's op het terrein, maar de financiële verankering bij Bloso werd voorzien.

Momenteel zijn er in Vlaanderen 32 Follo's actief (eigenlijk 31, want 1 openstaande betrekking, red.) Zij hebben als opdracht binnen

OPROEP!

Als school en directie kan je het project actief ondersteunen via de schoolwebsite en interne infonetten. En je kan natuurlijk ook de school infrastructuur ter beschikking stellen!

Sophie Van Aelst | Communicatie BVLO



“ IK DOE DEZE JOB
NOG STEEDS MET VOLLE
GOESTING ”

het project 'Brede school met sportaanbod' om de naschoolse sport over heel Vlaanderen (inclusief het Brussels Hoofdstedelijk Gewest) uit te rollen. Vlaanderen wordt op deze manier verdeeld in 32 zones, waarvan elke zone 9 à 10 gemeenten bevat.

En nu de praktijk

Als Follo-leerkracht heb je de opdracht de doelgroep stimuleren om life-time sportief actief te zijn. Hoe doe je dat? Je probeert een brug te slaan tussen de gemeentelijke sportdiensten, de scholen en de sportclubs in je regio. Elke Follo zoekt de voor hem of haar meest geschikte manier van werken en deelt uiteraard de good practices met de collega's. Wij trokken voor een praktijkverhaal naar Antwerpen. Didi Yordanova is één van de 32 Follo's die Vlaanderen rijk is en wij mochten haar een woensdagnamiddag volgen en 'uithoren'. Ook Bloso-inspecteur Ken Nys kwam de sport na school-sfeer in Antwerpen opsnuiven. Het werd een interessante en plezierige uitstap.

Didi Yordanova is de Coördinator Sport Na School Antwerpen-Centrum (1), met onder haar hoede Antwerpen-Centrum, Berchem, Berendrecht, Borgerhout, Deurne, Ekeren, Lillo, Merksem, Zandvliet en Zwijndrecht, een hele boterham als je het mij vraagt. Sinds vorig jaar kreeg ze versterking van collega Debby Callaert die instaat voor Antwerpen-Gordel (2) met Hoboken, Wilrijk, Boechout, Borsbeek, Edegem, Mortsel en Wommelgem.

Berchem station

Op de trein Gent-Antwerpen/Berchem, ik overloop mijn vragen nog eens en lees

“JONGEREN ZIJN MINDER MAKKELIJK TE MOTIVEREN VOOR SPORT”

De SNS-pas, zegt het jou iets?

De SNS-pas is een sportpas waarmee je gedurende een bepaalde periode aansluitend aan de schooluren kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Met een SNS-pas kan je sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie je wil. Een SNS pas kost 30 euro voor 1 semester, voor twee semesters betaal je 45 euro. Ga naar de website www.sportnaschool.be, klik door naar jouw provincie en zie wat er in jouw regio zoal te doen is.



het artikel dat we vorig jaar publiceerden over de Brede School (Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding 2013/3, afl. 239, pp 7-9). Alles loopt vlot, tot we iets voor Antwerpen de melding krijgen dat we traag aan het rijden zijn omdat er een goederentrein voor ons rijdt. Toch snel een sms naar Didi dat er 'een kleine file' is op het spoor. Als ik tien minuten later de inkomhal van Berchem binnenstap, staat Didi heel gretig uit te kijken naar de reporter van dienst. Samen springen we in haar auto en rijden vlotjes naar de eerste locatie die ze mij wil laten zien: de i-Fitness in Berchem.





“ IK VIND HET ABNORMAAL DAT IEMAND NIET FYSIEK ACTIEF IS ”

Toeval of niet?

Zonder notablokje bij de hand komt het gesprek al heel snel op gang en ik moet moeite doen om de spraakwaterval te volgen en alles in mijn geheugen op te slaan. Didi is een Bulgaarse die vele jaren geleden in Antwerpen terecht kwam, met een diploma Lichamelijke Opvoeding. Zij werkte oorspronkelijk als zelfstandige in bijberoep in een fitnesszaak en gaf les in het Onthaalonderwijs Anderstalige Nieuwkomers (OKAN). “Bleek dat ik met mijn diploma nog geen ‘lesgeefbevoegdheid’ had hier in Vlaanderen, dus dat vereiste bijkomende diploma heb ik hier behaald”, steekt Didi van wal. Toeval of niet, ik kwam voor mijn stage terecht bij Nadine De Ridder, in het Provinciaal Instituut Sint-Godelieve Rivierenhof in Deurne. Ik kende Nadine van de fitness waar zij als leerkracht kwam. En laat Nadine nu toch de ‘oermoeder’ van de SNS-pas zijn.” Inderdaad, Nadine De Ridder riep begin de jaren 2000 als Follo (Flexibele leerkracht lichamelijke opvoeding) het project SNS in het leven. Zij liet zich inspireren door het systeem van de ‘Grabbelpas’ en startte in haar eigen school en regio Antwerpen-Centrum met de Sport-NaSchool-pas. De formule was zo’n succes dat

die werd gekopieerd in verschillende regio’s. Toen Nadine in Antwerpen stopte en haar activiteiten als SNS-coördinator in Gent verderzette, volgde Walter Vereeck van KLA haar op en nadien was het mijn beurt. Eigenlijk heb ik geen moment getwijfeld om het te doen”, bekent Didi. “Ik doe deze job nu drie jaar + een inlooperperiode en nog steeds met volle goesting.”

Onverwoestbare motivatie

“Waarom wordt iemand SNS-coördinator?”, vroeg ik. “Tja, waarom? Het is een schitterend project! Het is ook leuke en afwisselende job, maar ik vind vooral het project heel bijzonder!”, klinkt het enthousiast. “Wat is er mooier dan leerlingen, of beter jongeren te overtuigen om meer te bewegen en te sporten? Vooral ook zij die nog niet hebben kennisgemaakt met een sportclub, misschien omdat ze dat in de thuisomgeving niet belangrijk vinden of omdat ze dachten dat het niets voor hen was. Als ik die jongeren dan bezig zie en merk dat ze genieten, plezier beleven, zweten, lachen... Ongelooflijk! Ikzelf vind het abnormaal dat iemand niet of weinig fysiek actief is en het kost mij dan ook geen moeite om argumenten aan te dragen

Aantal SNS’ers en hun profiel

Aantal SNS’ers:

Tijdens het eerste semester van het huidige schooljaar 2014-2015 (stand op begin november en dus niet definitief voor het eerste semester) schaften niet minder 6763 jongeren een SNS-pas aan. Op het volledig schooljaar 2013-2014 resulteerde dit in een verkoop van 9280 passen. 74% hiervan kocht een jaarpas. Als we weten dat jongeren gemiddeld genomen 1 keer per week met hun SNS-pas gaan sporten, kunnen we stellen er met dit project niet minder dan 194.000 sportbeurten gedaan werden door deze jongeren (6867 passen (74%) x 24 weken = 164.808) en 2422 passen (26%) x 12 weken = 29.064). Als dat geen mooi resultaat is ...

Profiel (op basis van cijferdump begin november):

Uit tal van onderzoeken blijkt dat meisjes over het algemeen minder sportactief zijn dan jongens. Dit is niet het geval bij de SNS-deelnemers waarbij geconstateerd wordt dat 59% meisjes zijn.

71% van de SNS-passen worden verkocht aan leerlingen uit de laatste 3 jaren van het secundair onderwijs. 19,5% van de deelnemers zijn 15-16-jarigen, 24% zijn 16-17-jarigen en 27% zijn 17-18-jarigen. Nog een belangrijke vaststelling, of om niet te zeggen de belangrijkste is dat 66% van de jongeren aangeeft dat ze ‘geen’ lid van een sportclub zijn. De SNS-pas is dan ook een ideaal sportief vangnet om de jongeren die niet in een sportclub zitten, te bereiken.

om iemand over de streep te trekken. Ik heb daar heel veel voor over, om iemand te overtuigen van al het goede van sport en beweging. En ja het is waar dat je zelf meer uren werkt, je organiseert je werk anders, je bent flexibel, je onderhandelt met mogelijke partners, overtuigt mensen, ... Het is ook zo dat het vaak vliegen en springen is om alles gedaan te krijgen, dat je heel veel afspraken moet maken met verschillende partijen en dat dat niet altijd van een leien dakje loopt, dat je soms weer van nul moet starten of wel eens tegen de muur loopt, maar het is allemaal de moeite hoor! Men zei mij vaak: Didi, wanneer ga je dat nog allemaal doen? Maar ik doe het hé, lacht ze. Ik ben ook een idealist wellicht. Elke jongere die ik dankzij SNS bereik en kan 'activeren' is een overwinning voor mij!"

De SNS'ers bereiken

Wie stapt in het SNS-project? "Ik merk in de drie jaar dat ik bezig ben met SNS dat het niet evident is om de jongeren te bereiken en dat ze minder makkelijk te motiveren zijn voor sport. Dat is blijkbaar een stedelijk fenomeen hier in Antwerpen, zeker wanneer ik dit vergelijk met bv. mijn collega-Follo's uit de Kempen. Natuurlijk hebben jongeren hier heel veel mogelijkheden om hun vrijetijd 'niet-sportief' door te brengen en alles wat met schermkijken te maken heeft, is ook hevige concurrentie", weet Didi Yordanova. "Het is niet altijd evident om tot bepaalde groepen door te dringen. Bij bepaalde

bevolkingsgroepen is sport niet ingeburgerd. Zij vinden dat niet belangrijk, dat hoort niet bij hun normale levenspatroon. We gaan er nog altijd te veel vanuit dat het normaal is dat iemand naar de muziekschool of de sportclub of de tekenacademie gaat. In bepaalde milieus is dat helemaal niet 'normaal'. Soms zijn er ook factoren waarmee je geen rekening houdt, zoals het feit dat de joodse leerlingen les krijgen tot zes uur, tja dan kunnen ze niet om vijf uur in de sportles staan. Voor anderen is het belangrijk dat er 'ladies only'-sessies zijn. Daar kom je wel achter op de duur, maar dat is tijdsintensief natuurlijk."

"In sommige scholen is SNS heel populair. De koplopers in mijn regio, zijn het Koninklijk Atheneum van Berchem, het GO! Koninklijke Lyceum Antwerpen en Pius X. Het hangt vaak af van mensen, van de in-

tensiteit waarmee promotie wordt gevoerd, de mond-aan-mondreclame, de betrokkenheid van de school, de lesgevers die soms aan een school zijn verbonden. Ik kan alleen maar blijven aandringen bij mijn collega's en directies om dit project te promoten. Het is echt de moeite", houdt de leerkracht LO vol.

Partnerships zoeken

De samenwerking met partners gebeurt op uiteenlopende manieren. In Mortsels kwam er een vraag van de directrice zelf om zaalvoetbal en freerunning aan te bieden in haar zaal die ze ook gratis ter beschikking stelde. Soms komt de vraag dus vanuit de school, andere keren zijn het clubs of fitnesscentra die hun deuren openstellen voor de SNS'ers. Maar ook leerkrachten en lesgevers kunnen zich spontaan aanbieden om een sportles te geven.

Als SNS-coördinator moet je je verhaal zoveel mogelijk verkondigen. Ik gebruik zoveel mogelijk mijn netwerk, spreek collega's aan en ga soms naar vakgroepvergaderingen, maar een SVS-startvergadering zoals ik begin dit schooljaar had met de sportdienst van Antwerpen en waarop ook heel veel leerkrachten LO van Antwerpen aanwezig waren, dat is eigenlijk ideaal. Daar heb je iedereen samen.

Aanbod en lesgevers voor SNS

Onze jongeren kunnen terecht in een aantal clubs, accommodaties van de stad of privé-aanbieders, in fitnesscentra, maar daarnaast worden ook veel sporten aangeboden in scholen, waarvoor we dan zelf lesgevers aantrekken.



“ EEN IDEALE GELEGENHEID OM GOEDKOOP VERSCHILLENDE SPORTEN UIT TE PROBEREN ”

Zo kunnen de jongeren in Antwerpen 1 kiezen uit zumba, breakdance, fitness, dames veldvoetbal, start-to-run, longboard skaten, zwemmen, hip hop, I-abs, I-shape, I-jam, Sh'bam, ladies only fitness, shakuma, freerunning, yoga, base- en softbal, inlineskaten en steppen, bmx-en, ijsschaatsen, ropeskipping, fitclass, kick fun, taekwondo, hapkido, urban dance, squash, tennis, bowling, bokwa en badminton.

De lesgevers zijn gedreven mensen, die vaak heel veel voldoening halen uit deze lessen. En dat kreeg te zien tijdens mijn bezoek aan de hiphoplessen van Maartje Denckens en de free-runningsessie van Salim Bernaadjou (Wayaw movement).

In de danslessen ontmoetten we een heel aantal gedreven meisjes en één jongen die quasi allemaal van een andere school afkomstig waren maar die samen met grote danssprongen de hiphopwereld verkenden en daar zot veel plezier aan beleefden.

De freerunners waren ook met velen, uitsluitend jongens wel, maar van verschillende scholen en studierichtingen, met diverse achtergronden en afkomst en van uiteenlopende leeftijden. Wel waren ze samen aan het

verkennen welke gymnastische zaken ze op een stoere manier konden uitvoeren. "Het leuke is ook dat iedereen op elk moment kan instappen, dus wie in december of februari plots denkt, 'misschien is dat nog iets voor mij...' zeker doen!" Eén van de deelnemers kwam zelfs helemaal met de trein tot in Antwerpen vanuit Herentals. Dit maar om aan te tonen dat het meer dan een zuiver stedelijk project betreft.

Waarom leerlingen moeten SNS-sen?

Voor de sportieve leerlingen is het een ideale gelegenheid om andere sporten uit te proberen, tegen heel goedkope tarieven. Voor de minder sportieve leerlingen is het een heel laagdrempelig aanbod, dichtbij hun school of thuis. Ze kunnen van alles proberen en hoeven niet onmiddellijk te kiezen, gewoon later beslissen wat ze het leukste vinden. Bovendien kunnen ze tussenkomst van hun mutualiteit aanvragen. "Ik kan niet genoeg vertellen dat ze deze kansen met beide handen moeten grijpen", besluit Didi.



i MEER INFO

Didi Yordanova

**Coördinator Sport Na
School Antwerpen-Centrum**

**Didi.yordanova@sportnaschool.be
www.sportnaschool.be**

Trefwoorden: Follo, SNS, brede school, sportpas, naschoolse sport

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

*Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, communicatie@bvlo.be
Wij brachten in deze rubriek al verslag uit over*

- Sportschool Gentbrugge
- Vrij Landelijk Instituut Oudenaarde
- MPI Zonnebos in 's Gravenwezel
- Atheneum Wispelberg Gent
- Middenschool Maaseik
- Basisschool De Reigers Zelzate
- Maria-Boodschaplyceum Brussel
- Sportbasisschool Heusden
- De Oester Oetingen/Strijland
- Atheneum Avelgem
- Basisschool Hof Pepijn Landen
- KTA Jette

- KTA De Beeltjens Westerlo
- Universiteit Gent
- Basisschool De Regenboog Ertvelde
- De Meidoorn Eeklo
- Freinetschool De Boomgaard Gent
- Middenschool Lyceum Hasselt
- Koninklijk Atheneum Ninove
- Basisschool De Beeltjens Westerlo
- Middenschool Ieper
- VLIO Oudenaarde
- KAMSA Aarschot
- BUSO De Ster Tielt

- De Speling Genk, Basisschool Mickey Mouse - De Sleutel
- BUSO-Kids Hasselt
- Sportbasisschool De Veerman Hamme
- Atheneum Boom
- Brede school Gent met Sint-Salvatorbasisschool
- Vrij Handels- en Sportinstituut Brugge
- Lentekind Lennik
- Wonderwijs Haasdonk
- Sint-Vincentiusinstituut Dendermonde
- De Wijze Eik Mariakerke

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?



Fig.2

ONTWIKKELING EN OPTIMALISATIE VAN EEN MOTIVEREND PROGRAMMA VOOR **BLESSUREPREVENTIE** BIJ LEERKRACHTEN LICHAMELIJKE OPVOEDING



Fig.1 De 8 preventiestrategieën

INLEIDING

Veel leerkrachten Lichamelijke Opvoeding (LO) kampen gedurende hun carrière met diverse musculoskeletale blessures. Zo rapporteerde Pihl e.a. (2002) op basis van een studie in Estland dat gedurende een periode van 12 maanden 51.2% van de leerkrachten LO een musculoskeletale aandoening opgelopen had. Het actieve takenpakket van langdurig rechtstaan, demonstreren, tillen en dragen tijdens lesgeefactiviteiten maakt dat een leerkracht LO een fysiek veeleisende job heeft (Sandmark e.a., 1999). Anderzijds spelen ook hun uitgebreide sportverleden en vrijetijdsactiviteiten een belangrijke rol bij het optreden van blessures.



doctoraatsbursaal
Sien Vercruyse



prof. dr.
Leen Haerens



prof. dr.
Dirk De Clercq



assistent
Lennert Goossens

UNIVERSITEIT GENT,
VAKGROEP SPORT- EN
BEWEGINGSWETENSCHAPPEN

Blessures zorgen niet alleen voor hinder tijdens vrijetijdsactiviteiten, maar kunnen ook negatieve gevolgen hebben voor het lesgeven zelf. Zo kunnen leerkrachten afwezig zijn op het werk of hinder ondervinden bij het lesgeven met geen/slechte demonstraties tot gevolg. Sandmark e.a. (2000) toonde reeds aan dat het voorkomen van blessures bij leerkrachten LO kan leiden tot een carrièreswitch of vervroegd pensioen. Preventie van musculoskeletale blessures bij de populatie leerkrachten LO, waarbij fysieke activiteit een belangrijk deel uitmaakt van zowel professioneel als privé leven, lijkt dus opportuun.

DOEL

Het doel van deze studie was om via een cyclus van implementatie, evaluatie en optimalisatie een programma voor blessurepreventie te ontwikkelen dat door leerkrachten LO geappre-

cieerd wordt. Daarmee gepaard gaand wordt via het programma een positieve verandering beoogd in de perceptie van nut van blessurepreventieve strategieën, het vertrouwen dat men de blessurepreventieve oefenstof correct kan uitvoeren en de kennis van blessurepreventie.

PREVENTIESTRATEGIEËN

Om blessures bij leerkrachten LO te verminderen werd op zoek gegaan naar preventiestrategieën die reeds effectief bleken in voorgaande studies bij sportspecifieke populaties (figuur 1; o.a. Parakari et al., 2001; Soligard et al., 2008; Malliou et al., 2007). Een multifactoriële benadering, waarbij meerdere preventiestrategieën aangeboden worden, bleek de meest effectieve, maar werd tot nu toe niet toegepast bij leerkrachten LO, hoewel verondersteld kon worden dat deze benadering ook bij deze doelgroep effectief zou





zijn. De hamvraag is echter: Hoe krijgen we leerkrachten LO zo ver om daadwerkelijk al deze preventiestrategieën toe te passen?

POPULATIE

Zeventien leerkrachten LO uit het secundair onderwijs werkten vrijwillig mee aan het volledige proces van optimalisering van het programma voor blessurepreventie. Zo goed als iedereen kampte in het verleden wel eens met een musculoskeletale blessure. Deze groep had een gemiddelde leeftijd van 41 ± 11 jaar en bestond uit 10 mannen en 7 vrouwen.

HET PROGRAMMA

Het blessurepreventief programma bestond eerst en vooral uit twee workshops. Deze twee workshops omvatten acht verschillende preventiestrategieën (zie figuur 1). De leerkrachten LO maakten tijdens de workshops kennis met de theorie achter de preventiestrategieën en konden de geleerde theorie meteen ook omzetten en uittesten in de praktijkgedeeltes. Belangrijk in deze twee workshops was de toepassing van de Zelf-determinatie theorie (Deci & Ryan, 2000) door de lesgever van de vorming om de leerkrachten zo autonoom mogelijk gemotiveerd te krijgen. De lesgever van de vorming (man, 28 jaar) heeft reeds voldoende lesgeefervaring voor een divers publiek (studenten aan de universiteit, leerlingen in het secundair onderwijs en volwassenen) en is zeer vertrouwd met de inhoud van het blessurepreventief programma. Naast de twee workshops hadden de leerkrachten LO ook toegang tot een website waarop ze alle informatie konden terugvinden, een oefenschema en kijkwijzers met de oefenstof. Voor alle elementen van dit programma werd feedback gevraagd van de leerkrachten LO om een zo geoptimaliseerd mogelijk programma te ontwikkelen.

MOTIVERENDE AANPAK

Om voorgaande vraag omtrent de daadwerkelijke toepassing van de preventiestrategieën door de leerkrachten LO te kunnen beantwoorden, werd bij de ontwikkeling van het programma rekening gehouden met een motive-

rende insteek. Enkele onderzoeken (Hsu e.a., 2013; Teixeira, 2012) toonden reeds aan dat door middel van de zogenaamde 'Zelf-determinatie theorie' (Deci & Ryan, 2000) mensen meer autonoom gemotiveerd raken om een taak effectief uit te voeren. Inspelen op de drie psychologische basisbehoeften (Autonomie, Verbondenheid en Competentie) leidt tot meer autonome motivatie (= goesting). Deze theorie, vertaald naar het huidige programma, is in kaart gebracht in figuur 2. Zo werd getracht de succeservaring van de leerkrachten LO in de hand te werken door de oefenstof in drie niveaus in te delen, waar iedereen zeker niveau één aankon. Men kon zelf kiezen welke niveaus en welke oefenstof men wilde uitproberen. Met deze twee voorbeelden werd ingespeeld op de behoefte aan respectievelijk competentie en autonomie. Verder werd ingespeeld op de behoefte aan verbondenheid door bijvoorbeeld te starten met een kennismakingsronde waar iedereen zichzelf kort voorstelde (wie ben je, wat is je lesgeefervaring en blessureverleden). Omwille van de meestal zeer gelijkaardige achtergronden van de leerkrachten, ontstond al redelijk snel een gevoel van verbondenheid en waren de leerkrachten gedurende de rest van het programma open naar elkaar toe. Door de gekende inhoud op een aangepaste manier aan te brengen bij de leerkrachten LO, werd de motivatie om de gekende strategieën zelf effectief toe te passen in de hand gewerkt. Daarnaast werden de leerkrachten ook actief betrokken bij de optimalisering van het programma. Leerkrachten LO hebben immers al ervaring met blessurepreventie.

PROCEDURE

Tijdens het tweede semester van schooljaar 2012-2013 kregen de 17 leerkrachten LO het programma aangeboden. De eerste workshop kregen ze eind februari – begin maart, de tweede workshop eind april – begin mei en toegang tot website, oefenstof en oefenschema was vanaf de eerste workshop. Hierbij vulden ze bij aanvang (net voor de eerste workshop), tussentijds (net voor de tweede workshop) en op het einde van het schooljaar eenzelfde vragenlijst in

die peilde naar hun kennis, vertrouwen in eigen kunnen en perceptie van nut omtrent blessurepreventie. Wekelijks duiden ze aan welke preventiestrategieën ze toepasten en over hoeveel minuten dit dan ging.

Het samengestelde programma werd systematisch geoptimaliseerd en om dit op een gestructureerde manier te laten verlopen, werden de leerkrachten in kleinere groepjes (5 à 8 leerkrachten) onderverdeeld. Elk van de drie groepjes vulde na de workshop een vragenlijst in die peilde naar begrijpelijkheid, interactie, innovatie, interesse, noodzaak, praktische bruikbaarheid en aanbeveling van de workshop naar collega's. Aansluitend werd er een groepsbesprek gehouden waarin de leerkrachten LO alle plus- en minpunten konden ventileren en verdere verduidelijking gegeven kon worden. Nadat het eerste groepje de eerste workshop kreeg werden de gesuggereerde aanpassingen reeds gemaakt en de iets meer geoptimaliseerde versie werd gegeven aan het tweede groepje. Die gaven op hun beurt feedback na de workshop en zo werden nog een laatste keer aanpassingen gedaan voor de laatste groep. Hetzelfde werd gedaan voor de tweede workshop, maar dit keer was de groep maar in twee gesplitst, daar we reeds veel suggesties met betrekking tot algemene aanpak gekregen hadden na de eerste workshop. Er vond dus een cyclisch proces plaats waarin de workshop werd gegeven, feedback werd gegeven, aanpassingen werden gedaan en opnieuw een meer geoptimaliseerde workshop werd gegeven aan de volgende groep (figuur 3).

RESULTATEN

Hieronder enkele uitspraken van leerkrachten tijdens de groepsbesprekken.

"Bij de start, tijdens het invullen van de vragenlijst, had ik niet veel goesting en dacht ik dat ik weer een namiddag verspeeld zou hebben. Maar dan begon het theoretisch deel en raakte ik gemotiveerd door de werkvormen."

"We weten het allemaal, maar we doen het niet."

"De kijkwijzers zijn handig, heel goed! En de variaties op de oefeningen zijn tof."

“De termen in de theorie zijn soms te moeilijk.”
 “Voorzie allerhande kleine oefeningen die we in het dagelijks leven kunnen toepassen met een minimum aan inspanning.”

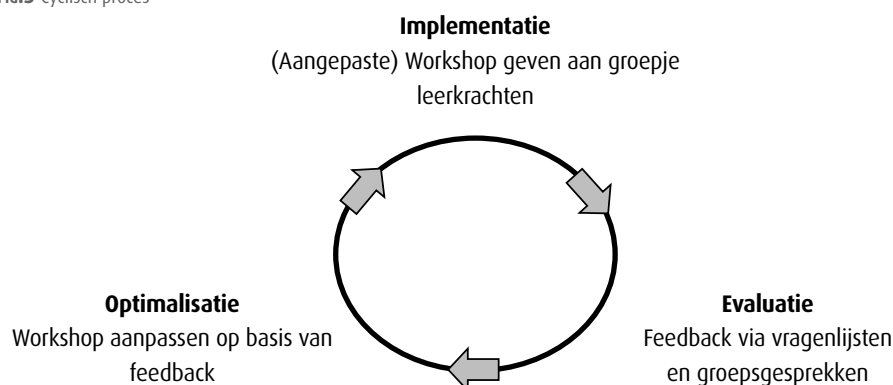
Op basis van deze gesprekken en de vragenlijst die na de workshop werd ingevuld, werden o.a. volgende aanpassingen gedaan: Nederlandse i.p.v. Latijnse benamingen van spieren, aanpassen compositie van de kijkwijzers, een filmpje ter illustratie van een preventievolle dag als leerkracht LO, een extra deel met nuttige kleine oefeningen om toe te passen in alledaagse activiteiten (bv. huishoudelijke karweien staande

deel bij de eerste groep een score van 4.19, bij de tweede groep 4.36 en bij de laatste groep 4.60 op een maximumscore van 5. In de eerste workshop steeg de score van praktische bruikbaarheid van het praktische deel van 3.88 tot 4.80. Bovendien werden alle delen van beide workshops geapprecieerd, alsook het theoretische deel. Leerkrachten haalden vaak aan dat ze de theorie wel grotendeels kennen, maar dat deze workshops een ideale en broodnodige opfrisser was.

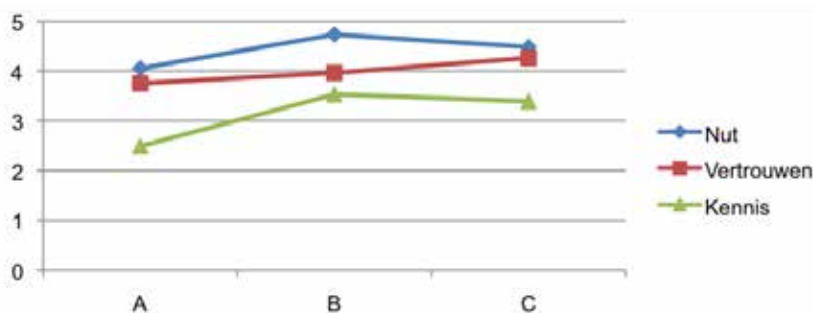
Om te weten of het programma het beoogde

bovenstaande vragen een positief antwoord geformuleerd worden (figuur 4). De score van perceptie van nut was bij aanvang gemiddeld 4.05, wat tussentijds steeg naar 4.73 en aan het einde van het schooljaar lichtjes daalde tot 4.48 op een maximumscore van 5. Vertrouwen in het correct uitvoeren van de oefeningen omtrent blessurepreventie steeg rechtlijnig van 3.75 naar 3.96 tot 4.26 op 5. Het verloop van de scores op de kennistest liep gelijkaardig aan dat van perceptie van nut en evolueerde van 2.49 naar 3.53 naar 3.39. Uit de wekelijkse registraties van wat de leerkrachten effectief uitvoerden aan preventiestrategieën bleek dat alle preventiestrategieën aan bod kwamen en leerkrachten gemiddeld 56.8min per week besteedden aan blessurepreventie. Dit suggereert dat het programma effectief de leerkrachten LO aan het werk gezet heeft.

▼
 Fig.3 Cyclisch proces



▼
 Fig.4 Blessurepreventie: Scores voor perceptie van nut van de voorgestelde strategieën, vertrouwen in het correct kunnen uitvoeren van oefeningen omtrent blessurepreventie en kennis mbt blessurepreventie op een schaal van 0 t.e.m. 5, gemeten vóór de eerste workshop (A), tussentijds (B) en op het einde van het schooljaar (C).



op op één been), de theorie nog aantrekkelijker maken door bijvoorbeeld kleine quizvragen toe te voegen en aanpassingen aan de verhouding in duur van de verschillende onderdelen van de workshops.

Appreciatie werd gemeten via de elementen begrijpelijkheid, interactie, innovatie, interesse, noodzaak, praktische bruikbaarheid en aanbeveling van de workshop naar collega's. Beide workshops scoorden reeds van bij het begin hoog op de elementen van appreciatie. Doorheen het proces bleven de appreciatiescores hoog of stegen alsnog. Zo kreeg het theoretisch

effect ook met zich meebrengt, werden volgende vragen onder de loep genomen:

- 1) Zien leerkrachten na doorlopen van de interventie beter het nut in van blessurepreventie?
- 2) Hebben leerkrachten na doorlopen van de interventie meer vertrouwen in het correct kunnen uitvoeren van oefeningen omtrent blessurepreventie?
- 3) Scoren de leerkrachten na doorlopen van de interventie beter op een kennistest omtrent blessurepreventie?

Op basis van deze pilootstudie kan op de drie

CONCLUSIE

Het hoofddoel in dit onderzoek was om een programma voor blessurepreventie bij leerkrachten LO te optimaliseren met behulp van de leerkrachten LO. Dankzij het gebruik van de Zelf-determinatie theorie werden van bij aanvang interactieve werkvormen geïntegreerd die de leerkrachten motiveren om het programma werkelijk te volgen. Vervolgens werd het programma via het cyclisch proces van implementatie, evaluatie en optimalisatie aangepast. Door de nauwe samenwerking met de leerkrachten LO, de doelgroep in kwestie, werd er een sterk geapprecieerd programma ontwikkeld. Bovendien konden positieve veranderingen in vertrouwen in het correct uitvoeren van de oefeningen omtrent blessurepreventie, perceptie van nut en kennis t.a.v. blessurepreventie vastgesteld worden. Om deze laatste effecten te bevestigen dient echter een grootschaliger onderzoek te gebeuren waarbij een groep leerkrachten die het programma volgt, wordt vergeleken met een groep leerkrachten die het programma niet volgt. Een dergelijke studie werd uitgevoerd in schooljaar 2013-2014, publicatie van de resultaten van deze studie worden verwacht voorjaar 2015.

TE ONTHOUDEN

- De leerkracht LO betrekken bij de optimalisatie van een programma is de sleutel voor hoge appreciatie en welslagen van het programma.

REFERENTIES

Op te vragen op de redactie.

Trefwoorden: optimalisering, zelf-determinatietheorie, blessurepreventie, ontwikkeling, leerkrachten LO



DE SPORT HEEFT MEER ETHIEK NODIG!

Ethiek en sport: twee handen op één buik!

ELINE DE PAUW
Copywriter
Master in de Wijsbegeerte



SYMPOSIUM ETHIEK IN DE SPORT

Een kind dat sport in clubverband maakt vrienden, leeft zich uit en leert grenzen kennen en verleggen. Maar waar ligt de lijn tussen grenzen verleggen en grensoverschrijdend gedrag? Wat kan een club doen om de positieve waarden van sport te benadrukken? De Vlaamse overheid kende het Internationaal Centrum Ethiek in de Sport (ICES) een opdracht toe over 'ethiek in de sport'. Samen met vier universiteiten ging het centrum op zoek naar concrete, ethisch verantwoorde en wetenschappelijk onderbouwde antwoorden op dergelijke vragen. Het symposium 'Ethiek in de sport' van 16 oktober 2014 vierde de voltooiing van deze opdracht en de vijfde verjaardag van ICES. Tijdens het symposium werd de overheidsopdracht uit de doeken gedaan en de universiteiten deelden elk de resultaten van hun onderzoek mee aan het talrijk opgekomen publiek.

HET ONDERZOEK

We passen vandaag al de woorden "Meten is

weten en laten weten" van Philippe Paquet (start Bloso-Kics) toe, zo opent de trotse voorzitter van ICES, Kristine De Martelaer, het symposium. Het centrum coördineerde de UAntwerpen, UGent, KU Leuven en VUB twee jaar lang bij het verrichten van wetenschappelijk onderzoek naar ethisch verantwoord sporten. Hierbij ging het onder meer over integriteit, seksueel misbruik en geweld. Dit onderzoek werd telkens gekoppeld aan de praktijk met de bedoeling om tot bruikbare instrumenten te komen die ICES dan ook implementeerde. "Er is twee jaar gemeten en geweten, dit symposium is het moment bij uitstek om de resultaten met de wereld te delen", klomk het. Een 75-tal genodigden vulden de zaal: prominenten van de sportkoepels, sportliefhebbers, medewerkers in de sport in alle hoedanigheden. Na een eerbetuiging aan de stichter van het centrum, Marc Maes, start het symposium met een eerste spreker: An Vermeersch van het kabinet van Vlaams minister van Sport Philippe Muyters.

Het is reeds de tweede keer in twee weken dat An Vermeersch in Gent een viering bijwoont. De week ervoor werd namelijk het 10-jarige bestaan van de Panathlonverklaring gevierd, deze week is het de beurt aan 5 jaar ICES. Dit wijst er volgens Vermeersch op dat Vlaanderen echt inzet op ethiek en meer bepaald op een ethisch sportklimaat. Daarbij is het belangrijk om niet enkel te focussen op problemen. "Minister wat zal u daar aan doen?" is een vraag die vaak pas na een incident gesteld wordt. Ethiek is echter iets dat dagdagelijks aangepakt moet worden en niet alleen naar aanleiding van concrete problemen. We moeten net de positieve waarden van sport benadrukken. Het decreet Gezond en Ethisch Sporten (GES-decreet) stimuleert dit inhoudelijk en creëert randvoorwaarden om in gezonde omstandigheden te sporten. Het ethische luik in dat decreet is opgebouwd rond drie pijlers: persoonlijke integriteit (fysieke, psychische en seksuele), fair play en sociale integriteit (solidariteit, diversiteit en inclusie).

Het belang van het kind en de jongere krijgt daarbij een centrale rol. Het decreet heeft als doel verder onderzoek mogelijk te maken en ook de kennis die opgedaan wordt te doen/laten uitwisselen.

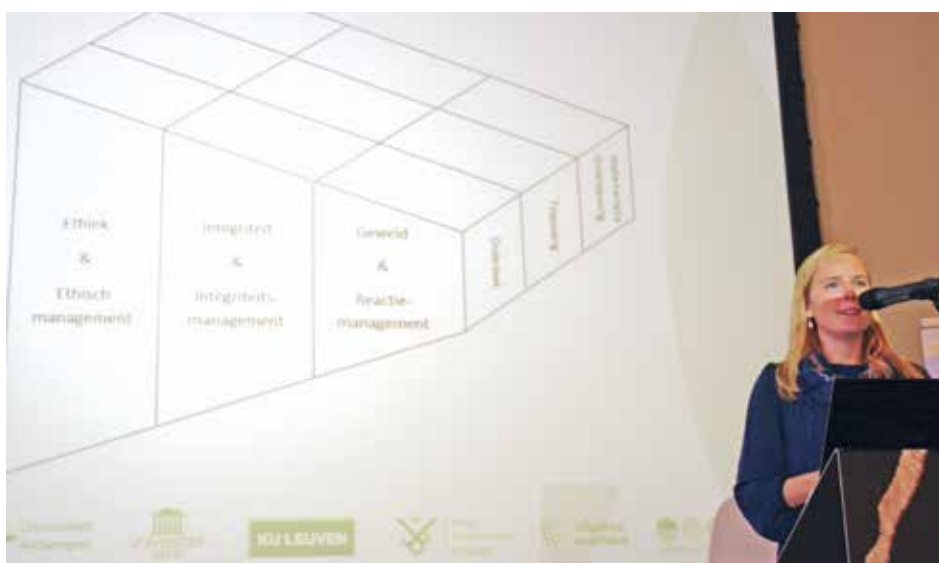
DOEL EN RESULTATEN – ICES

Lore Vandevivere, projectcoördinator van de overheidsopdracht, licht toe hoe deze opdracht aangepakt werd en hoe de samenwerking met de vier universiteiten tot stand kwam. De drie thema's die in het onderzoek aan bod kwamen, zijn ethiek en ethisch management, integriteit en integriteitsmanagement en als laatste geweld en reactiemanagement. Over deze thema's werd eerst wetenschappelijk onderzoek gevoerd in samenwerking met de universiteiten. Later is dat onderzoek vertaald naar bepaalde toepassingen voor de sportsector en tot slot werden deze toepassingen concreet naar de praktijk gebracht.

Ethiek in de sport is een breed begrip en elke universiteit heeft zich dan ook toegespitst op een specifiek domein. Om de drie maanden kwamen de betrokkenen samen om de uiteenlopende onderzoeken toch zoveel mogelijk op elkaar af te stemmen. Wetenschappelijke kennis en inzichten zijn zeer relevant, terwijl ICES streeft naar een concrete vertaling. Deze praktijkgerichte vertaling was uiteraard niet altijd even gemakkelijk maar laagdrempeligheid is cruciaal om iedereen te bereiken. Voorbeelden van instrumenten die ontwikkeld werden, zijn een handleiding rond kwaliteitslabels, instrumenten over lichamelijke en seksuele integriteit in de sport, een brochure rond ethisch management en een workshop over ethisch begeleiden in (jeugd)sport.

In de praktijk zelf zijn deze instrumenten via verschillende kanalen verspreid. ICES gaf duiding op vormingen en studiedagen en communiceerde via website, nieuwsbrieven, artikels en alle mogelijke kanalen om zoveel mogelijk te informeren, te sensibiliseren en te ondersteunen. De sportsector moet bewust gemaakt worden van het belang van ethiek in de sport.

Na de uiteenzetting van Lore Vandevivere is het de beurt aan de universiteiten om hun onderzoek voor te stellen. ICES vroeg hen ook om na de huidige stand van zaken een toekomstwens uit te spreken onder de vorm van *"indien ik het sportbeleid zou mogen vormgeven, zou ik ..."*.



▲ LORE VANDEVIVERE

BELEID EN MANAGEMENT – UGENT

De Universiteit Gent leverde expertise over beleid en management om ethiek in de sport te stimuleren. In het beleid zien zij een stimulerende rol voor de sportsector. Professor Annick Willem stelt dat het GES-decreet een positieve stap is maar er dat er uiteraard altijd bijgeschaafd kan worden. Met gedeelde verantwoordelijkheid dienen alle actoren in het sportlandschap samen te werken rond ethisch verantwoord sporten, dat is de beste methode. In het nieuwe decreet is er dan ook gekozen voor een netwerkaanpak. De gedeelde verantwoordelijkheid gaat over alle actoren op alle niveaus. Deze moeten geresponsabiliseerd en gecoördineerd worden. Daarom zijn initiatieven uit het veld die centraal aangestuurd worden door een overheid die niet straft of extreem controleert een ideale situatie. Concreet heeft de UGent onderzoek gedaan naar ethiek binnen Vlaamse sportclubs. Spenderen sportclubs eigenlijk aandacht aan ethiek? De ethische code is een populair instru-

ment om binnen clubs ethiek te stimuleren, maar werkt het? Wanneer wel, wanneer niet? Dit zijn de vragen waarmee Els De Waegeneer en Jens De Rycke aan de slag gingen in het onderzoek. De meeste sportclubs hebben een ethische code, hoewel inhoud en vorm sterk uiteen kan lopen. De aanwezigheid van zo'n code zorgt echter niet automatisch voor een positiever ethisch klimaat. Wat hier wel toe kan bijdragen zijn de betrokkenheid van de trainer in het opstellen van de code en de motivatie voor het opstellen ervan. De ethische code mag geen strafmiddel zijn maar hoort informatief te zijn..

Voor het bestuursniveau werd een brochure ontwikkeld met als titel *"Ethiek: ook in jouw sportorganisatie. Managementvaardigheden voor een ethisch sportklimaat"*. In deze brochure wordt uitgegaan van het managementniveau omdat zij ethisch leiderschap moeten uitdragen. Ethiek mag geen losstaand item zijn dat af en toe op de agenda van de bestuursvergadering staat, maar moet bij alle beslissin-

gen geïntegreerd zijn. Dan kan deze houding doorsijpelen tot de rest van de organisatie. Iedereen dient zijn verantwoordelijkheid op te nemen om tot een positief ethisch klimaat te komen. Sensibilisering is daarbij veel doeltreffender dan verplichtingen.

De toekomstwens van de UGent leunt aan tegen dit onderzoek. Er wordt gepleit voor de netwerkaanpak waarin iedereen zijn verantwoordelijkheid opneemt. Dit is een integraal verhaal, een gehele aanpak is nodig in plaats van veel losstaande initiatieven. Alle veranderingen moeten gemonitord worden zodat eruit geleerd kan worden. Zo kan het ethische klimaat in Vlaamse sportorganisaties blijven verbeteren.

GRENDOERSCHRIJDEND GEDRAG – UAntwerpen

De Universiteit Antwerpen deed onderzoek naar grensoverschrijdend gedrag ten aanzien van kinderen in de sport. Tine Vertommen maakt een doctoraat over dit onderzoek en stelde de resultaten voor. Uiteraard is het belangrijk eerst een degelijke en hanteerbare definiëring te vinden voor grensoverschrijdend gedrag (GG). Nadien werd bestudeerd hoe vaak GG gerapporteerd wordt door mensen die aan sport gedaan hebben voor de leeftijd van 18 jaar. Dit gedrag kon opgesplitst worden in drie vormen: psychische, fysieke en seksuele overschrijdingen. Er werd gewerkt met vragenlijsten die vragen bevatten rond het sportgedrag als kind. Deze vragen werden gesteld aan een grote groep mensen met een leeftijd tussen de 18 en 50 jaar. Men vroeg hen om na te denken over de tijd dat ze gesport hebben voor de leeftijd van 18 jaar. Thema's die bevestigd werden, gaan van hele milde tot ernstige overschrijdingen. Psychisch gaat dit van plagerijen tot bedreigd en uitgescholden worden. Fysiek gaat van door elkaar geschud worden tot gedwongen worden om door te trainen terwijl iemand moe of uitgeput is. Ook het seksuele heeft een brede waaier: van grapjes en staren tot verkrachting. In dit onderzoek lag de focus op matig en ernstig slachtofferschap. 37,6%, meer dan één op drie, zei dat hij op zijn minst één ervaring gehad heeft met psychisch grensoverschrijdend gedrag. Op fysiek vlak was het 11,3%, op seksueel vlak 17,2%. Er was ook een merkbaar verschil tussen mannen en vrouwen. Vrouwen rapporteerden meer seksueel, mannen opvallend meer fysiek grensoverschrijdend gedrag.

28 experts in kindermishandeling zaten samen om tot een categorisering te komen van hoe ernstig deze gevallen waren. Op basis van de resultaten van deze slachtofferexperts bere-



▲ 5 JAAR ICES - PROF. DE MARTELAER



▲ ARNE AERTS

kenden de onderzoekers de ernst van de overschrijding. Ook de frequentie van het gedrag werd in rekening gebracht en zo kwamen ze tot de categorisatie van mild, matig en ernstig grensoverschrijdend gedrag. Hieruit bleek dat 37% psychisch GG voor een groot deel milde overschrijdingen waren. Daarnaast bleek dat bij het fysieke heel snel ernstige overschrijdingen worden vastgesteld. Fysieke en seksuele misbruiken gingen vaak samen met emotioneel misbruik. Soms gebeurde het gelijktijdig maar het gebeurde ook dat er aan fysieke of seksuele misbruiken emotionele vormen van grensoverschrijding voorafgaan, waarin grenzen worden overschreden. Dit ziet Tine Vertommen als een belangrijke boodschap voor het beleid: focus niet te veel op één van de drie want ze komen vaak in correlatie voor.

Verder blijkt dat het risico veel groter is bij kwetsbare groepen zoals elitesporters, allochtone sporters, holebi's en andersvalide sporters. Een ander belangrijk aandachtspunt is dat de pleger varieert van coach, medesporters en andere personen.

Uit dit onderzoek mogen we zeker concluderen dat er wel degelijk een probleem is in Vlaanderen op vlak van grensoverschrijdend gedrag in de sport. Er is niet één type dader, en ook de duur en intensiteit van het gedrag staat niet vast. Verder onderzoek volgt nog naar onder meer de pleger, het sporttype en de vergelijking met andere sectoren. Dromen voor de toekomst van het Vlaamse sportbeleid zijn dat er om de twee jaar structurele metingen gehouden worden. Via een regelmatige retrospectieve meting kan men pas een ver-

schil opmerken met andere jaren en kunnen er tendensen waargenomen worden. Daarnaast is het een goed idee om het bewijs van goed gedrag en zeden voor trainers te verplichten en zo de mazen van het net te verkleinen. Als laatste zouden API's (AanspreekPersoon Integriteit) opgeleid en opgelijst dienen te worden om een duidelijk overzicht te hebben wie waar het aanspreekpunt is. Tine Vertommen verwoordt tot slot: *"Er is een cultuurverandering nodig waar meer ingezet wordt op het positieve, preventieve. Ethiek moet er zijn en zit ook overal als je met kinderen aan sport doet. Iedereen moet beseffen dat er regels zijn en dat die ethisch verantwoord moeten zijn."*

INTEGRITEIT EN INTEGRITEITSMANAGEMENT – KU LEUVEN

De KU Leuven onderzoekt integriteit en integriteitsmanagement, voornamelijk in jeugd- en topsport. "Integriteit", zo stelt professor Jan Tollenaar, "is een begrip dat bewezen heeft om werkbaar te zijn." De opzet van dit onderzoek is om het begrip dat al een tijdje meegaat te vertalen naar het sportgebeuren. Via comparatief internationaal onderzoek werd er gekeken hoe in het buitenland met het begrip omgegaan wordt en of dit ook toe te passen valt in Vlaanderen.

Onderzoekster An De Kock legt uit dat het grootste deel van het onderzoek handelt over inbreuken, risicofactoren en maatregelen met betrekking tot het begrip integriteit. 'Integriteit' wordt gedefinieerd als de ongeschonden toestand van een individu, op fysiek, psychisch of seksueel vlak. Maar er is ook zoiets als morele integriteit. Die vinden we bij moreel rechtvaardige en gevoelige personen. Op sportvlak zijn er verschillende actoren die verantwoordelijkheid dragen. Het gaat dus niet slechts om de sporter en de trainer maar ook over scheidsrechters, verzorgers, bestuurders, supporters... Zij worden enerzijds allemaal moreel verantwoordelijk geacht en moeten anderzijds in hun integriteit beschermd worden. Inbreuken hierop zijn bijvoorbeeld situaties waarin atleten te hard gepusht worden door trainers en ouders. Ook schelden, bedenkelijk trainersgedrag (te veel focussen op winnen, favoritisme) zijn schering en inslag. Hierdoor wordt de sport meteen als minder aangenaam ervaren voor de sporter. Student-atleten hadden gelijkaardige ervaringen meegemaakt. Toch valt er niet één vast profiel op te maken van dader, slachtoffer en omgeving.

Redenen waardoor de integriteit soms nog geschaad kan worden, kunnen macht, druk en

peers zijn. Trainers die zich te autoritair opstellen, kicken vaak op de macht die ze daarbij ondervinden. Maar ook druk om goed te presteren kan ertoe leiden dat het ethisch handelen uit het oog verloren wordt en er bijvoorbeeld naar oppeppende middelen gegrepen wordt. Peers zijn medeateneten, waartussen nu en dan ongezonde concurrentie heerst. Hoe hoger het niveau van sport, hoe meer problemen er gerapporteerd worden. De omgeving is een erg belangrijke factor in bovenstaande voorvallen. Als groep kan je bepaalde zaken erger maken door geen sociale controle toe te passen. Ook een gebrek aan maatregelen of code in het bestuur speelt niet in het voordeel. Ongepast gedrag kan door normalisering toch normaal gevonden worden. Als een vloekende leerkracht niet door de beugel kan, dan kan een vloekende trainer ook niet. Opleiding is heel belangrijk bij het monitoren van integriteit. Een structuur met vertrouwenscontactpersonen (API's) en een overkoepelende organisatie als ICES is heel belangrijk. Voorts is ook de implementatie van de ethische code cruciaal. Als spelers en trainers weten dat er een code is maar zich niet herinneren wat erin staat, heeft het niet veel effect.

De KULeuven pleit voor structuren zoals API's waarbij atleten altijd terecht kunnen. De opleiding voor API moet ook voldoende ontwikkeld en gepromoot worden. Daarnaast moet er een focus liggen op het evalueren van de maatregelen om te zien of ze echt werken. Als laatste is het belangrijk dat er niet van bovenaf beslist wordt maar dat er intensief wordt samengewerkt met de mensen op het terrein. Zo wordt er een breed draagvlak gecreëerd waarin iedereen overtuigd is van het nut van ethiek in ons dagelijks handelen.

PROSOCIAAL GEDRAG EN ETHISCH BEGELEIDEN – VUB

De vierde universiteit uit het project is de Vrije Universiteit Brussel. Zij deed onderzoek naar prosociaal gedrag en ethisch begeleiden. Concreter: het stimuleren van prosociaal gedrag en de rol van de sportbegeleider daarin. Ook al gebeurt er al één en ander rond ethiek, toch kan er in de opleidingen aan hogescholen en universiteiten net als binnen de Vlaamse Trainersschool (VTS) nog meer en beter werk gemaakt worden van het luik ethiek, vooral de aanpak met actieve werkvormen. De trainer heeft immers een sleutelrol en het is dank zij specifieke werkvormen dat deze mensen actiever tot nadenken worden gezet. Professor Kristine De Martelaer geeft dan ook aan dat

het interactief werken met cases rond ethische dilemma's een zeer zinvolle aanpak is. Dat sport een positieve invloed kan hebben, is reeds duidelijk. Die invloed moet via de trainer gegarandeerd worden en komt pas tot haar recht wanneer er op verschillende niveaus beleid wordt gevoerd kwaliteits-, preventie- en reactiebeleid, rekening houdende met de rol van het bestuur, de jeugdsporter en zijn entourage en uiteraard de begeleider zelf.

Om de coaches te helpen bij het maken van een ethische reflex te, hielp Jens De Rycke theoretisch onderbouwde workshops mee te creëren. Een cruciaal element hierbij is het vertellen van een positief verhaal. Daarbij mag men zich niet enkel richten op problemen en schandalen, maar ook op het positieve van de sport. In plaats van te reageren als er iets slecht gebeurt, kijken wat je daarvoor al proactief en positief had kunnen inbrengen. Zo zorg je voor een positieve sfeer in de groep, in functie van een positief ethisch klimaat. Dit klimaat creëer je niet van de ene dag op de andere, er moet actief aan gewerkt worden op lange termijn.

Dit werd gedaan in workshops aan de hand van verschillende opdrachten. Zo werd er aan zelfreflectie gedaan aan de hand van concrete voorbeelden afgebeeld in stripverhalen. Hierdoor kan men zich gemakkelijker inleven in een bepaalde situatie. Van daaruit kan er een reflex gecreëerd worden die trainers ook in hun eigen trainingen kunnen inbrengen. Een tweede opdracht gaat over grotere ethische dilemma's. De methode 'RESPECT STAR' werd uitgedacht om het dilemma in kaart te brengen en oplossingsgericht het dilemma op te lossen. Bij het letterwoord RESPECT wordt de situatie geanalyseerd, bij het letterwoord STAR wordt er nagegaan hoe de situatie aangepakt moet worden na deze analyse. Een derde oefening belicht een reactieve coachingstijl. Die kaart zaken aan die trainers dagdagelijks meemaken. Wat kan je bijvoorbeeld doen als een kind een bal in zijn gezicht krijgt? In dergelijke situaties is er geen tijd om lang na te denken maar moet er toch een gepaste reactie volgen. Er zijn verschillende manieren om te reageren: toedekken, ontlopen, confronteren en forceren. Als trainer wissel je best vaak af tussen de manieren van reageren om de grootst mogelijke impact te hebben. Bij de drie oefeningen van de workshop is de begeleidingscommunicatie erg belangrijk. Er wordt gekeken naar wat de begeleider verlangt en wat het kind verlangt. Daarna wordt gekeken of daar een verschil in zit en wat de reden daarvoor kan zijn. Deze methodes kunnen best zo breed mogelijk verspreid worden onder trainers in Vlaanderen

(vrijwilligersopleidingen en bijscholingen) maar ook in hogescholen en universiteiten (professionele opleidingen van bachelors en masters).

De laatste toekomstwensen hopen op een sterkere inzet op gediplomeerde trainers en een grotere aandacht voor een holistische aanpak. Naast reactie is kwaliteit en preventie enorm belangrijk, maar vaak wordt dat nog niet genoeg beseft. Als laatste moet jeugd-sport meer op maat van het kind gemaakt worden, het is geen mini-volwassenencompetitie. Dit alles moet uiteraard verder onderzocht en uitgespit worden.

CONCLUSIE

Na een intense voorstelling van alle onderzoeken, is het aan Arne Aerts om de rust terug in de zaal te brengen. Dit symposium gaf een terugblik op de voorbije twee jaar van het overheidsonderzoek. Het eindigt echter niet hier. ICES is van plan steeds actiever te worden in de Vlaamse sportsector en heeft daarvoor ook een beleidsplan opgesteld met een visie en een missie. Hierin wordt erg gefocust op het positieve. Zoals in de onderzoeken reeds duidelijk naar voor kwam, wordt ethiek vaak slechts gebruikt in negatieve situaties. Het is

echter belangrijk om de focus te leggen op de verschillende ethische waarden en normen die via sport gegenereerd en getransformeerd kunnen worden. ICES ondersteunt, informeert en stimuleert de Vlaamse sportsector om actief te investeren in ethische waarden en normen die belangrijk zijn bij een kwaliteitsvolle sportbeoefening. Dit actief investeren mag echter niet alleen van het centrum zelf komen. Elke organisatie actief in de sport moet er actief de schouders onderzetten. Ethiek is dus een middel om te eindigen met een veilige (zowel fysiek, psychisch als seksueel) en aangename, kwaliteitsvolle sportbeoefening.

In het opgestelde beleidsplan wordt de komende drie jaar verdergegaan op de thema's van het GES-decreet en er komen ook twee thema's bij die voortvloeien uit het wetenschappelijk onderzoek. Concreet gaat het over fair play, persoonlijke en sociale integriteit, ethisch beleid en ethisch begeleiden. Dit zullen ze in verstaanbare taal onder de aandacht brengen door te informeren en te sensibiliseren. Verder zullen ze de Vlaamse sportsector verder stimuleren en ondersteunen bij acties rond deze vijf thema's. Samenwerking is hierbij cruciaal zodat de reeds opgebouwde expertise niet verloren gaat. Er moet samengewerkt worden aan ethiek in de sport.



▲ CHATEAU ETHIQUE

Bij wijze van bekroning van de voorbije samenwerking en als traktatie van het jarige ICES, werden alle onderzoeksmedewerkers, promotoren en leden van de raad van het bestuur getrakteerd op een fles 'Chateau Ethique'. Deze wijn wordt net zoals ICES "beter met de jaren... Dat belooft voor de toekomst!".



ZEEZEILEN
Ook voor uw sportdagen of sportkampen
Sterk gereduceerde all-in prijzen voor scholen

INFO: CHANNEL SAILING - Tel. 050 51.56.51
e-mail: info@channelsailing.be website: www.channelsailing.be
CHANNEL SAILING: JACHTVERHUUR, OPLEIDINGEN, TEAMBUILDINGS

SPORTDAG-FORMULE:
45 euro/leerling/dag - incl. verzekering, schipper, waarborg
per jacht mag één begeleider gratis mee - vanaf 4 dagen: 35 euro/leerling/dag



BEWOGEN LESSEN EEN ONDERZOEK NAAR DANSEEDUCATIE



DAFNE MAES
Onderzoeker
'Kwalitatief onderzoek naar een
algemene methodiek voor danseducatie'

Lector dans - Bachelor drama
Koninklijk Conservatorium
Desguinlei 25
2018 Antwerpen
Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen

Waarom bewegen jullie?

Is hedendaagse dans veel vallen?

Als je een foute beweging maakt op de scène, word je dan ontslagen?

De dansers raken elkaar aan op verschillende intieme plaatsen, word je dan niet verliefd op elkaar?

Dit zijn maar enkele vragen die jongeren uit een vijfde jaar middelbaar stelden na een hedendaagse dansvoorstelling. Dafne Maes verrichtte van 2010 tot 2012 Projectmatig Wetenschappelijk Onderzoek naar danseducatie aan het Koninklijk Conservatorium Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen. Ze stelde een basiscompetentieprofiel op voor danseducatieve begeleiders, ontwikkelde creatieve leermethodieken voor danseducatie en ontwierp de danseducatieve website www.dansendansen.be. In dit artikel schetst ze haar onderzoeksresultaten.

Danseducatie en haar uitdagingen

Enkele belangrijke stijlbreuken in de dansgeschiedenis – van het academische klassieke ballet tot de moderne dans en later de post-moderne hedendaagse dans – hebben geleid tot verschillende mogelijkheden om dans te interpreteren. De danstaal veranderde van iets eenvoudig representeren/afbeelden naar commentaar geven of iets uitdrukken dat meer dan één betekenis kan hebben. Hedendaagse dansvoorstellingen vallen niet meer op een eenduidige manier te lezen. De kijker moet als het ware participeren aan de voorstelling om er zijn of haar **eigen interpretatie** in te leggen. Hoe je als individu naar dans kijkt, kan heel verschillend zijn.

Anno 2014 groeit de aandacht voor kunst- en cultuureducatie aanzienlijk op verschillende (inter)nationale (beleids)niveaus en in uiteenlopende contexten. Maar toch is er een specifieke uitdaging voor (dans)educatie. De intrinsieke aantrekkingskracht van dans is enorm groot. Dans vindt weerklank in alle lagen van de samenleving, is heel wijdverspreid en wordt door veel mensen beoefend als **vrijtijdsbesteding**.¹ Fitness is hot, de dansafdelingen van de Vlaamse kunstacademies (Deeltijds Kunstonderwijs) blijven vollopen, op fuiven en feesten wordt er volop gedanst, de privé dansscholen zijn zeer populair en televisieprogramma's rond dans (SYTYCD, The Ultimate Dance Battle, Sterren op de dansvloer,...) worden

massaal bekeken. Dit alles is zeer toegankelijk, gekend en vaak spectaculair. In veel gevallen wordt in deze context gedanst louter omwille van het fysieke plezier. Andere motieven (communicatie, expressie, kijken) blijven veelal afwezig. Dans wordt vaak gereduceerd tot technieken en stijlen en tot **danspasjes op tellen**. Deze mainstreambenadering haalt het vaak van **dans als artistieke vorm**. Het specifieke karakter van (hedendaagse) dans, namelijk dans als non-verbale fysieke, communicatieve en vluchtige taal, is een uitdaging voor het publiek. Vaak heeft men geen referentie of kader om te interpreteren. Er is paniek wanneer iets niet geïdentificeerd kan worden en het niet snappen van het verhaal wordt vaak een excuus voor het niet

houden van een voorstelling. Vlaanderen is een toonaangevend plateau voor het internationale dansgebeuren, maar toch heerst er bij het minder bekende en vertrouwde publiek een grote **onwetendheid** die gepaard gaat met **begripsverwarring**. Daarnaast zijn onze **maatschappij en onderwijssysteem zeer cognitief, product- en resultaatgericht**. Voor bijna elke vraag bestaat er een rationeel antwoord. $1 + 1 = 2$ en niet verliefd worden. Hoe kan je iets intuïtiefs als dans herleiden tot iets meetbaars? Dans vraagt naar creativiteit, out-of-the-box en divergent denken² waar proces even belangrijk is als product. In dit kader is het voor sommige mensen een enorme uitdaging om een vocabularium te ontwikkelen; een eigen mening te formuleren om over (hedendaagse) dans te praten en creatief aan de slag te gaan met dans in plaats van de reductie tot een afgelijnde techniek.

Het belang van de (leerkrachten) opleidingen

In eerste instantie zijn het **(Vlaamse) onderwijs- en cultuurbeleid en de inrichtende macht/netten en koepels** die ervoor kunnen zorgen dat danseducatie in het curriculum van het leerplichtonderwijs gebed zit en dat hier mogelijkheden worden voorzien in de vrije tijd. Daarnaast is **één van de meest doorslaggevende factoren voor kwalitatieve danseducatie het enthousiasme en de expertise van de danseducatieve begeleiders in de praktijk**.³ Kwaliteit hangt dus nauw samen met vorming. Verschillende (inter)nationale rapporten en onderzoeken benadrukken de beperktheid van de expertise en het vaak ontbreken van mogelijkheden voor professionele ontwikkeling in kunst-, cultuur- en danseducatie voor leerkrachten en mensen uit de kunst- en cultuureducatieve sector.⁴ Hierin zijn de **opleidingen** die leraren en educatoren vormen van groot belang – en dat geldt zowel voor de **reguliere leerkrachtenopleidingen** als voor de **dansopleidingen**. Leerkrachten in het formele onderwijs worden enorm belangrijk geacht met betrekking tot kunst- en cultuureducatie in de context van een (toekomstig) competentieontwikkeland onderwijs, de nood aan creativiteit op de arbeidsmarkt en in het kader van de gezondheid. (Uitstromende) **leerkrachten regulier onderwijs** (o.a. lichamelijke opvoeding) **missen vaak artistieke vaardigheden** om dans te integreren in het klasgebeuren. Men is **weinig vertrouwd met het creatieve en artistieke proces** en amper bewust van de doelstellingen en voordelen van danseducatie.

Er is ook geen enkele notie van een theoretische fundering of filosofische basis met betrekking tot danseducatie.⁵ **De verschillende lerarenopleidingen focussen voldoende op de pedagogische en didactische competenties, maar zouden meer oog moeten hebben voor artistieke competenties en creatieve methodieken**. Je kan van leerkrachten daarentegen natuurlijk niet verwachten dat ze in alles goed zijn, maar wel dat ze beschikken over een minimumattitude (openheid, durf, nieuwsgierigheid) en minimumvaardigheden (op eenvoudige, kwalitatieve manier aan de slag kunnen gaan met beweging en dans en leerlingen inspireren en prikkelen).

Naar een basiscompetentieprofiel voor danseducatieve begeleiders

In het onderzoek werd een aanzet gegeven voor een **basiscompetentieprofiel voor de danseducatieve begeleider** (leerkracht secundair onderwijs, leerkracht deeltijds kunstonderwijs en (dans)lesgever in de culturele sector).⁶ Dit profiel focust op vijf hoofdcompetenties waarvan één **specifieke artistieke competentie** gericht op beweging en dans; de andere zijn **(ped)agogische competenties** toepasbaar op de algemene kunst- en cultuureducatie. Het uitgebreide competentieprofiel vind je hier: http://www.youtube.com/watch?v=wt_Y03HGcuk

Waar ligt het **evenwicht tussen artistieke en (ped)agogische competenties**? Logischerwijs hangt dat af van de context, de doelstellingen en het individu. Volgens de vakliteratuur is het **ontbreken van pedagogische bekwaamheid (technieken/methodieken) erger dan het ontbreken van (artistieke) kennis** van het vak/onderwerp dat wordt onderwezen.⁷ De (technisch) perfecte danser is niet per se de perfecte docent. Elke begeleider moet beschikken over een artistieke minimumkennis en heeft oog voor de artistieke manier van denken en kijken in plaats van dans(educatie) te reduceren tot het overbrengen van (enkel) techniek.

(Creatieve) methodieken voor danseducatie⁸

Dans bestaat uit telkens andere combinaties van de basiselementen lichaam, tijd, kracht en ruimte en is onderhevig aan verschillende contexten. Danseducatie zou bijgevolg moeten focussen op **open kijken, denken en leren lezen**, eerder dan op het zoeken naar een verhaal of betekenis. De aandacht zou moeten gaan naar het zelf proberen te construeren van

betekenis(sen)/interpretaties in dialoog met anderen. Kernwoorden daarbij zijn veiligheid, vrijheid, uitdaging en interactie. Belangrijk is een veilige omgeving die helpt te vertrouwen op het eigen potentieel, verbeelding en denkprocessen en waar men een eigen mening kan vormen en met elkaar kan delen. Met **vrijheid** bedoelen we vrijheid voor eigen expressie, beleving, bewustwording en verwoording, om verschillende mogelijkheden/oplossingen (zie ook divergent denken) naast elkaar te plaatsen. De danseducator moet ten slotte zorgen voor **uitdaging** door voldoende vragen te stellen en mogelijkheid te laten voor **interactie** door de deelnemers, zodat ze vrij kunnen associëren, en met elkaar en de begeleider in open dialoog gaan. Enkele belangrijke uitdagingen voor danseducatie zijn een goede balans vinden tussen **imitatie** en **creativiteit**; **product** en **proces**, het **decoderen** van informatie naar herkenbare thema's, linken naar interesses en de leefwereld van de doelgroep, oog voor **samenwerking** met verschillende partners en **interdisciplinair werk**.

Een samenvatting van het theoretische onderzoek wordt voorgesteld aan de hand van een film: http://www.youtube.com/watch?v=wt_Y03HGcuk

Endnotes

Op te vragen op de redactie.

Over Dafne Maes

Dafne Maes studeerde af aan de bachelor dans en specifieke lerarenopleiding dans van het Koninklijk Conservatorium Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen. Daarnaast behaalde ze een Master Culturele Agogische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Brussel. Als danseres werkt(e) ze met verschillende choreografen (Ann Van den Broek, Randi De Vlieghe, Goele Van Dijck, Alexandra Meijer). Als freelance educatief medewerker/docent dans is ze aan de slag bij Mooss, het Koninklijk Conservatorium Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen, Ultima Vez/Wim Vandekeybus en Rosas/Anne Teresa De Keersmaeker. In het kader van haar onderzoek naar danseducatie aan het Koninklijk Conservatorium Artesis Plantijn Hogeschool Antwerpen (2010-2012) ontwikkelde ze de website www.dansendansen.be

Trefwoorden: dans, hedendaagse dans, danseducatie, dansopleiding, competenties

In het kader van het onderzoek ontstond de danseducatieve website www.dansendansen.be / www.dancingdances.com

Dansen dansen is een laagdrempelige, toegankelijke website die (dans)docenten wil inspireren, prikkelen en motiveren om dans in relatie tot verschillende onderwerpen en thema's te bekijken, erover na te denken en in de praktijk te brengen met jongeren in verschillende contexten (cultuur en onderwijs). Dansen dansen vertrekt vanuit de **basiselementen van dans nl. lichaam, kracht, tijd en ruimte** waarbij verschillende subthema's (bewegen, zwaartekracht, verhoudingen en geluid) worden uitgewerkt aan de hand van diverse **vragen**. Elke vraag bestaat uit verschillende onderdelen; een korte samenvatting; een introductie in de vorm van tekst/film/foto's; een opdracht die zowel receptief (kijken), reflectief (denken) als actief (doen) kan zijn en de achtergrondinformatie geeft meer uitleg over de opdracht of gebruikte films en foto's en legt een directe link naar dans(geschiedenis). Hieronder worden twee vragen uit de website dansen dansen uitvoerig besproken.



Is dans een sport?

(hoofdthema lichaam,
subthema bewegen)

Samenvatting:

Wat zijn de gelijkenissen/verschillen tussen dans en sport?

Een blik in de geschiedenis:

In de oudheid bij de Grieken en Romeinen was beweging een must. 'Mens sane in corpore sane.' Sinds de industrialisatie wordt sport gezien als een hobby, een middel om zich te ontspannen naast de werkuren. Met het oog op de creatie van fysiek sterke mannen voor WO I sprak men van 'physical training'. Sinds de gymnastiekwet in België (1863) waarbij men dagelijks één uur lichamelijke opvoeding kreeg, stond bewegen in functie van de gezondheid. Vanaf het einde van de 19de eeuw doet de Zweedse gymnastiek zijn intrede in het onderwijs onder invloed van Martina Bergman Osterberg die de ideeën van de 'physical education' meebracht van

de pionier Pehr Henrik Ling. Dans, vooral in de vorm van de wals en Zweedse nationale dansen, had volgende functie: 'Cultivate the true perception of gracefulness, stimulate the aesthetic faculties, and impart perfect control of muscles.' Nadien proberen Rudolf Laban, Isadora Duncan en Emile Jaques-Dalcroze hun grip te krijgen op beweging, waardoor gymnastiek een andere invulling krijgt. Heden ten dage wordt beweging aanzien als belangrijk voor de lichamelijke, cognitieve en affectieve ontwikkeling.

Reflectieve opdracht



Bronnen: Brinson, P. (1991). *Dans as education. Towards a National Dance Culture.* London-New York-Philadelphia: The Falmer Press.

Calouste Gulbenkian Foundation: *Dance Education and Training in Britain Appendix B: Outline history of dance in the maintained sector.* London: 1980

Onderwijscafé: *Bewegen een essentiële vormingscomponent 26 januari 2010 organisatie: Oost Vlaams Instituut voor Opvoedkundige Wetenschappen, Hogeschool Gent*

Vragen voor een gesprek:

- Wat zijn de gelijkenissen tussen dans en sport?
- Wat zijn de verschillen tussen dans en sport?
- Wat met gesynchroniseerd zwemmen, rolstoeldansen, ritmische gymnastiek? Is dit dans of sport?
- Wat met dansstijlen waar het wedstrijd-aspect ook belangrijk is zoals hip hop, breakdance, the ultimate dance battle? Is dit dans of sport?

Achtergrondinformatie

Filmpje: <http://youtu.be/HosQAh7SJfk>

Dans versus sport:
gelijkenissen en verschillen

Zoals dans is sport een **uiting van de mens door beweging**. De gelijkenissen tussen dans en sport zijn de nood aan kracht, uithoudingsvermogen, discipline, ontlasting, energiegebruik, fysieke vaardigheden, controle, coördinatie, discipline... Dans en sport benadrukken daarentegen verschillende waarden en hebben verschillende aandachtspunten. Sport is niet gericht op het uitdrukken van emoties, maar op het uitschakelen van de tegenstander die zich als concurrentie voor doet. Dans wijst die competitiviteit af. Het is een middel tot persoonlijke expressie (soms tov maatschappij/realiteit) in tegenstelling tot de sport waar beweging puur functioneel wordt benaderd.

Discipline heeft vaak een negatieve connotatie en wordt vaak geassocieerd met dwang, verplichting, onthouding. Maar wie echt gepassioneerd is, ervaart discipline vaak helemaal anders. Het wordt haast evident om je levensstijl aan te passen. Het wordt een onmisbaar deel van je leven.

Dansers hebben een gezonde, gedisciplineerde levensstijl nodig op het vlak van voeding en beweging. Er zijn ook tal van andere omstandigheden die de motivatie van dansers op de proef stellen:

- participeren aan audities (~solliciteren)
 - op tijd op repetities verschijnen
 - doorzetten als je moe of gekwetst bent
 - samenwerken met anderen
 - perfectionistisch zijn in uitvoering van bewegingen
 - leren omgaan met beperkingen
 - ...
- ➔ staat dit ver van je bed?
(denk aan werken, topsport...)

Is hedendaagse dans veel vallen?

(hoofdthema kracht,
subthema zwaartekracht)

Samenvatting:

Verschillende (on)gecontroleerde manieren van vallen uitproberen met oog voor vertrouwen, bewustzijn en samenwerking.

Introductie:

Vragen voor een gesprek:

- Wat is vallen? Doe een associatieronde.
- Is vallen mooi/lelijk?
- Is vallen sterk/zwak?
- Wanneer val je ongecontroleerd?
- Kan je voorbeelden geven van gecontroleerd vallen?
- Zijn de vallen bij dans gecontroleerd of ongecontroleerd? Hoe zouden ze het doen?

Struikelen op straat, vallen van de trap... zijn voorbeelden van **ongecontroleerde vallen**. Dit zijn vallen waar we geen vat op hebben en die soms zeer pijnlijke gevolgen kunnen hebben. Parachutesprongen, schoonspringen, skispringen, parkour zijn vormen van **gecontroleerd vallen** waarbij controle, bewustzijn, vertrouwen in de andere maar ook



in jezelf, concentratie, samenwerking en de combinatie van een aantal basiselementen lichaam, tijd, ruimte en kracht bepalend zijn. Het vallen bij **dans** is een vorm van een gecontroleerde beweging (of soms ook niet).

Filmpje: <http://youtu.be/dNVkmKjPixA>

ACTIEVE OPDRACHTEN

DEEL I: Vertrouwensspel

Maak kleine kringetjes (ongeveer 6-8 personen) waar iedereen schouder aan schouder staat. Zorg ervoor dat er geen gaten in de kring zijn! Eén iemand staat in het midden met zijn voeten tegen elkaar 'vastgelijmd' aan de grond. Deze persoon moet zich 'als een strijklank' laten vallen naar eender welke richting. De personen die in de kring

staan vangen de vallende persoon op. Nadat ze de persoon hebben opgevangen zetten ze hem terug in het midden. Vervang de middelste persoon totdat iedereen is geweest.

Tips

In het begin staat iedereen vrij dicht bij de persoon die in het midden staat. Als er meer vertrouwen is, mogen ze verder verwijderd staan (=dieper laten vallen).

De personen die de vallende persoon opvangen moet het gewicht opvangen. Hiervoor moet het bekken zich onder het bekken van de vallende persoon bevinden. Als men gewoon blijft rechtaan zal men mee naar achter vallen. Steek 1 been achteruit en plooi je benen, dat gaat veel gemakkelijker.

De vallende persoon kan zijn ogen sluiten. Zo kan je je beter concentreren. Het kriebelt soms wel een beetje in de buik!



DEEL II:

Gecontroleerd vallen

(filmpje: <http://youtu.be/c1Vgqdv143I>)

Vertrekpositie: iedereen staat in een kring in rechtstaande positie.

1. Vertrek van een rechtstaande positie met een beetje lucht tussen je voeten (= parallelle positie)
2. Rol af naar beneden en buig je benen
3. Maak je zo klein mogelijk (een bolletje) en zet je handen neer op de grond
4. Probeer met je oor nu de grond te raken (zet je op je zijkant in een klein bolletje) – gebruik je handen om je lichaams-gewicht op te vangen
5. Herneem de oefening in omgekeerde volgorde totdat je terug rechtop staat

Probeer de oefening eerst samen uit te voeren, daarna kan je variëren bv. canon, wave, één voor één, in groepjes, door elkaar...

DEEL III:

experiment rond verschillende (on)gecontroleerde manieren van vallen.

Werk rond verschillende kwaliteiten: vallen, neerstorten, wankelen, struikelen, neerploffen, ineens zakken, tuimelen, strompelen, waggelen, ...

Laat je inspireren door volgend filmpje: <http://youtu.be/zlZoqZExi14>

Tips

Je kan eventueel de bewegingen observeren, analyseren, nabootsen, variaties op maken...

Probeer aan elke val een 'naam' te geven bv. slang, popcorn, patattenzak...

Vragen voor een gesprek na de opdrachten:

- Wat hebben we hieruit geleerd?
- Hoe doe je dit zonder ongelukken?

Achtergrondinformatie

Filmpje: http://youtu.be/OJnI_F5NPRc

Om bewegingen beter te onthouden, geven sommige personen/choreografen namen aan hun bewegingen. We kunnen dan spreken van 'inside taal'. Deze is enkel begrijpbaar onder de personen van een bepaalde groep/compagnie/cultuur...

Bv. Parkour

Parkour is een in Frankrijk ontstane loopdiscipline, waarin de deelnemers ('traceurs' genoemd) proberen hindernissen te overwinnen op een zo vloeiend en snel mogelijke manier. Parkour kan vrijwel overal worden beoefend maar dit gebeurt voornamelijk in steden in de buitenlucht.

Het doel van parkour is het verleggen van grenzen door middel van vele technieken om obstakels te overwinnen. Naast de fysieke kant, is de filosofie achter deze discipline - de vrijheid en het verleggen van grenzen - ook heel belangrijk.

Een aantal belangrijke woorden die in deze discipline worden gebruikt:



Saut de bras - Catleap: een sprong richting een muur, waar men aan de rand blijft hangen.

Saut de chat - Monkey: een sprong over een obstakel waarbij beide handen op het obstakel geplaatst worden en de benen tussen de armen gaan.

Saut de equilibre - Quadruple movement: een techniek waarbij je met handen en voeten over een reling/muurtje/grond beweegt.

Saut de precision - Precision jump: een sprong die rennend of vanuit staande positie kan worden gemaakt om een gap over te springen en op een bepaald punt te landen.

Passement - vault: elke techniek die gebruikt wordt om door middel van een sprong een obstakel te overkomen.

De laatste vraag rond 'vallen' sluit nauw aan bij het project 'veilig leren vallen' dat een lans breekt met valtrainingen o.a. voor les lichamelijke opvoeding. Het project is een samenwerking tussen KULeuven, de Pedagogische Begeleiding Bewegingsopvoeding van het VSKO en de BVLO. Meer informatie vind je via www.vallenenopstaan.be

Nieuwsgierig naar meer? Check www.dansendansen.be.

Een aantal experimenten met www.dansendansen.be kan je hier terugvinden: <http://youtu.be/GuI0qM1DmUs>

Inschrijven voor de nieuwsbrief en vragen mbt workshops, vormingen en bijscholingen via info@dansendansen.be



Info en bestellen via ISB

www.isbvzw.be of 03/780.91.00

Heb **jij**
al een
zwembrevet?



Introduceer minisquash ook in jouw klas

Vlaamse Squashfederatie vzw

De Vlaamse Squash Federatie wil met minisquash ook de jongste kinderen bereiken en warm maken voor het squashspel. Dankzij de opblaasbare minisquashcourts kan de federatie de sport ook naar de scholen brengen.

Opblaasbare minisquashcourt

Deze opblaasbare minisquashcourts zijn uitermate geschikt voor kinderen van 5 tot 12 jaar en het zijn de ideale instrumenten om promotie te maken voor het squash.

De Vlaamse Squashfederatie leent de minisquashcourts uit aan scholen en clubs om zo de squashsport in scholen te introduceren op een leuke en aangename manier. Deze courts leren de kinderen het basisconcept van squash bij:

- oog-handcoördinatie
- zet aan tot plezierig bewegen
- spreekt de kinderen aan in de verschillende ontwikkelingsstadia.

De courts worden bij het uitlenen altijd voorzien van materiaal. Per court bestaat dat uit: 12 bighands, 10 minisquashracketten en 10 mousse ballen). Daarnaast krijgt u een lessenplan met leuke leerstof en een stappenplan met hoe op- en afbouwen.

Goed om weten

‘Minisquash moet kinderen reeds op jonge leeftijd motiveren om te bewegen en alzo aan het squashspel deel te nemen. Via de minisquashcourts kan je een leuke omgeving creëren op school, door het bouncing effect in een soort luchtkasteel voegt dit meer plezier toe aan het squashspel. Door de minisquashcourts op school te gebruiken leren de kinderen al vlug de basisregels van het squash kennen.’

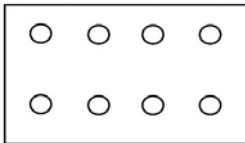
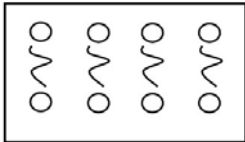
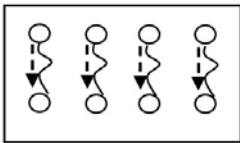
Enkele uitleenafspraken

- Je kan de courts uitlenen via het VSF secretariaat. Neem contact op met Kristien via kristien@vsf.be of 014/85.96.03.
- De courts worden voor een minimum van 3 dagen en een maximum van 7 dagen uitgeleend. Er zijn 2 courts, je kan er 1 of 2 aanvragen. Je kan de courts een dag op voorhand komen ophalen en de dag na je activiteit terugbrengen.
- De huurprijs bedraagt 30 euro per dag en er wordt een waarborg van 250 euro gevraagd die je via overschrijving kan betalen.
- De courts worden opgehaald en teruggebracht door de persoon die ze wil gebruiken. Dit is op het VSF secretariaat, Vorselaarsebaan 62 in Herentals, elke weekdag tussen 9 en 16u.
- De courts zijn enkel bedoeld voor lagere schoolkinderen.

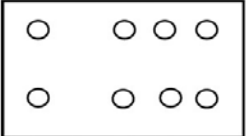
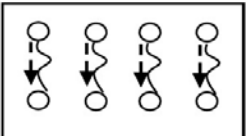


Initiatiepakket *squash*

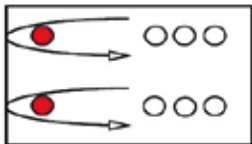
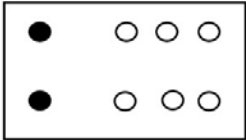
Lesplan voor 3^e kleuterklas en 1^e leerjaar

LESPLAN VOOR 3 ^E KLEUTERKLAS EN 1 ^E LEERJAAR	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
Haaïen en sardientjes (Octopus) Volg de leider		1 persoon is de tikker (de haai). De andere leerlingen gaan op een rij staan aan één kant van de zaal en moeten overlopen naar de andere kant van de zaal zonder getikt te worden. De leerlingen die getikt worden haken de armen in elkaar met die van de tikker en vormen zo een grotere haai. De haai moet volledig blijven tijdens het tikken. Voor meer plezier, breng een bak in het spel om zo te werken op de oog-hand coördinatie
VAARDIGHEID OPWARMING	10 min	
Gooien en vangen Botsen en vangen		Splits de klas op in twee lijnen, 1-2 meter van elkaar, gooien vanuit de onderarm en de partner vangt deze bak  Hetzelfde als hierboven maar de vanger moet de bal eerst laten botsen voor hij deze vangt. 
ACTIVITEIT	20 min	
Botsen en slagen Ballonnen rally Optioneel finale spel (plezierig opwarmspel)		1 zijde van de klas krijgt bighands, de partner botst de bal naar de persoon met de bighands, deze persoon met de bighands slaat de bal terug.  2 leerlingen per keer op de court: met 2 proberen om de beurten op de ballon te slagen en deze ballon van de grond te houden. e.a. tunnel bal, beroog het nest van de vogel
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsors (stickers etc) krijgt
MATERIAAL		Big hand handschoenen, big hand ballen, tape, kegels, krijt
TOTALE TIJD	45 min	

Lesplan voor 2^e en 3^e leerjaar

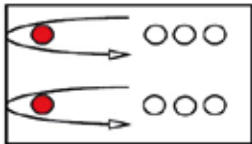
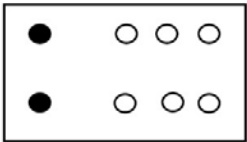
LESPLAN VOOR 2 ^e en 3 ^e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINSSPELEN	10 min	Opwarmingsspelen
• Toilet tikkertje • Krabben, krokodillen, Crunch, zot		1 persoon is de tikker, deze probeert iedereen te tikken, wanneer je getikt bent, ga dan op 1 knie zitten en handen omhoog, om verlost te worden moet er iemand op de knie gaan zitten van een getikt lln en het toilet doortrekken aan de handen (je kan niet getikt worden als he op het toilet zit) De coach roept 1 van de 4 opties, lln die het fout doen zijn uit (de winnaar kan een prijs krijgen). Krabben (loop naar links), krokodillen (loop naar rechts), crunch (neerzitten), zot (zot doen ter plaatse voor 2 ec)
VAARDIGHEID OPWARMING	10 min	
• Bots estafette • Botsen en slagen		2 teams gaan op een rij staan achter elkaar, de eerste botst de bal keer op het racket, geeft de bal door aan de volgende en doet hetzelfde, team dat eerst klaar is wint.  Deel de klas op in 2 rijen, 2-3 meter van elkaar, vanuit de onderarm gooien naar de partner, deze slaagt de bal terug zodat deze gevangen kan worden. 
ACTIVITEIT	25 min	
• Botsen en slagen • Ballonnen rally • Optioneel finale spel (plezierig opwarmspel)		2 lln per keer, bots de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen 2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lln de kans heeft om een keer te serveren en keer te ontvangen. Langste rally strijd de lln in de klas kunnen elkaar uitdagen om te kijken wie de langste rally kan spelen.
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van (sponsors stikceks etc)
MATERIAAL		Big hand handschoenen, big hand ballen, tape, kegels krijt
TOTALE TIJD	50 min	

Lesplan voor 4^e en 5^e leerjaar

LESPLAN VOOR 4 ^e en 5 ^e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
Aussie tikkertje Nummers		Groepjes van 5-6. 1 lln is de tikker, 1 lln wordt achterna gezeten. De rest van de groep haakt de armen in elkaar, ze vormen een muur, en proberen de lln te beschermen die achterna gezeten wordt. Als deze lln getikt wordt, moeten de getikte en de muur een opdracht doen. De coach roept een aantal lichaamsdelen en de lln vormen een groep van dat aantal (creativiteit). Je kan verschillende loopoefeningen tussendoor doen.
VAARDIGHEID OPWARMING	15 min	
Evenwicht estafette Team hits		2 teams gaan op een rij staan; de eerste moet lopen naar de kegel met racket en bal, terwijl de bal op het racket moet blijven liggen, rond de kegel en terug. Als de bal valt moet de lln terug opnieuw beginnen.  De klas splitst zich op 2 teams, de coach staat een aantal meter verder, de coach botst de bal naar de lln en deze probeert terug te slagen naar de coach. De lln verzamelen de ballen. Het eerste team dat de bal 15 keer kan laten vangen door de coach wint. 
ACTIVITEIT (Op de court)	30 min	
Rechtdoor slagen Opslag en terug slagen (Progresses to King Of Court Challenge)		2 lnn per keer botst, de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen 2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lnn de kans heeft om een keer te serveren en een keer te ontvangen.
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel, prijzen toekennen, giften van sponsors (stickers etc)
MATERIAAL		Minisquash rackets, big hand ballen, tape, kegels, krijt
TOTALE TIJD	60 min	



Lesplan voor 6^e leerjaar

LESPLAN VOOR 6 ^e leerjaar	TIJD	ACTIVITEIT
OPWARMINSSPELEN	10 min	(belangrijkheid van opwarming)
• Simon zegt • Bewegingspatronen		De coach zegt een aantal gevarieerde opwarmingsspelen. Als de lln deze opdracht fout doen, moeten ze een opdracht doen buiten het veld en dan mogen ze terugkeren naar het speelveld. Korte spurtjes, van muur tot muur spurten, lange spurtjes, hielen tegen zitvlak, knieën omhoog etc
VAARDIGHEID OPWARMING	15 min	
• Bots estafette • Team hits		2 teams gaan op een rij staan; de eerste moet lopen naar de kegel met racket en bal, terwijl de bal op het racket moet botsen, rond de kegel en terug. Als de bal valt moet de lln terug opnieuw beginnen  De klas splitst zich in 2 teams, de coach staat een aantal meter verder, de coach botst de bal naar de lln en deze probeert terug te slagen naar coach. De lln verzamelen de ballen. Het eerste team dat de bal 15 keer kan laten vangen door de coach wint. 
ACTIVITEIT (Op de court)	35 min	
• Rechtdoor slaan • Opslag terug slagen • Uitdagingsspel: winnaar van de court		2 lln per keer, botst de bal voor jezelf en probeer dan de bal op een target te mikken op de voormuur, sla de bal terug naar jezelf. 5 slagen en dan wisselen. 2 personen per keer proberen een rally te spelen op de court. Op tijd draaien zodat elke lln de kans heeft om een keer te serveren en een keer te ontvangen. Regels van het enkelspel squash, de eerste die tien punten heeft is de winnaar, (de finale van de jongens en de meisjes kan in de 2 courts gespeeld worden)
CONCLUSIE	5 min	Hoe geraak je betrokken in het squashspel; prijzen toekennen, giften van sponsors (stikkers etc)
MATERIAAL		Minisquash rackets, big hand ballen, tape, kegels, krijt
TOTALE TIJD	60 min	



▲ LAKESIDE KAMP KIDS OP SLIDER



WATERSKI VLAANDEREN VZW
BEATRIJSLAAN 25 BUS 2
2050 ANTWERPEN
03/271 19 59
WSV@WATERSKI.BE
WWW.WATERSKI.BE

KABELBAAN-WATERSKI & -WAKEBOARD: VAN EERSTE INDRIJK TOT INDRIJKWEKKEND

Waterskiën en wakeboarden kan je niet alleen achter een boot, maar ook aan een kabelbaan. En het is zonder meer de snelst groeiende discipline binnen het waterskiën. Kabelski is dan ook een buitenbeentje in de grote familie van waterskidisciplines. Alle andere varianten zoals slalom, wakeboard, racing, blootvoeten en showskiën hebben immers een boot nodig. Je kan het systeem van kabelbaan waterskiën best vergelijken met de pannenkoekenliftjes in de sneeuwskigebieden. Een circa 8 meter boven het water hangende kabel wordt aangedreven door een geluidloze elektromotor en trekt zo de waterskiër vooruit. Het parcours bestaat meestal uit vijf palen waarrond de kabel gespannen is en is gemiddeld 600 tot 1000 meter lang. Hierdoor kunnen wel 8 à 10 waterskiërs of wakeboarders tegelijk hun sport beoefenen. Deze manier van waterskiën optimaliseert dus niet alleen het ecologisch aspect, maar ook het economisch aspect van een waterskischool.

Ondanks het succes van de kabelbaan waterskisport in Duitsland en Nederland, bleef Bel-

gië tot een aantal jaar geleden sterk achterop hinken. Maar, sinds enkele jaren stijgt ook in België het aantal kabelbanen zeer sterk. Waterski Vlaanderen heeft nu 3 clubs: in 2012 was de primeur voor Vlaanderen voor "Lakeside Paradise" in Knokke-Heist. "Terhills Cablepark" in Dilsen-Stokkem volgde in 2013 en in Hoogstraten kon Goodlife Cableparc in 2014 ook zijn deuren openen. Drie kabelparken die alvast een leuk idee zijn voor een uitstapje met het hele gezin op een warme zomerdag of met de school als watersportdag. Zelfs voor de organisatie van een volledig watersportkamp of meerdaagse schooluitstappen zijn er talrijke mogelijkheden.

WIE KAN TERECHT AAN DE KABELBAAN?

Het aantrekkelijke van de kabelbaan is dat iedereen, van recreant tot topsporter, er terecht kan. Zowel individueel als in groep is het mogelijk om deze sport te beoefenen, waardoor

het waterskiën of wakeboarden veel aantrekkelijker wordt voor het grote publiek (bv. scholen, verenigingen of bedrijven). Binnen de ervaren waterskiërs, zijn het in de eerste plaats de wakeboarders die hun gading vinden aan de kabelbaan. Dit is dan ook de grootste groep kabelgebruikers. Het succes van een kabelbaan zit hem immers in de modules ofwel obstakels waarop de coolste "tricks" uitgevoerd worden. Flips, 360°, grabs, ... het is dagdagelijkse taal voor de liefhebbers.

DE IDEALE SCHOOLSPORTDAG

Een kabelbaan is een ideale locatie om een schoolsportdag te organiseren. Enerzijds kunnen er groepen tot 20 à 30 jongeren tegelijk aan de kabel waterskiën.

Maar elke kabelbaan heeft ook extra mogelijkheden tot nevenactiviteiten, dewelke natuurlijk niet overal dezelfde zijn. Er zijn wa-



tergebonden nevenactiviteiten in de clubs zelf zoals standing-up-peddel (SUP), kajak, zeilen of surfen. Daardoor zijn er met een doorschuifstelsel groepen tot 60 personen op het water actief. Neem daarbij nog de niet-watergebonden nevenactiviteiten zoals mountainbike, hoogterparcours, downhill mountainbike, strandactiviteiten, ... en de mogelijkheden worden quasi onbeperkt.

Op het water maken de deelnemers stapsgewijs kennis met het waterskiën of wakeboarden. De ervaren instructeurs op de steiger starten met een uitgebreide uitleg voor de hele groep. Nadien blijven zij erbij om elke deelnemer individueel te helpen starten en bij te sturen waar nodig.

De kinderen starten meestal op een knieboard om vlot het eerste rondje op de kabelbaan met succes te volbrengen. Dit is een heel belangrijke stap in het kennismaken met de kabelbaan. De succeservaring is daarbij immers groot bij de jongeren gezien dit niet zo moeilijk is. En een goed gevoel bezorgen aan de deelnemers is immers van essentieel belang.

Daarna kunnen ze kennismaken met het waterskiën of wakeboarden (naargelang de afspraken met de club). De waterskiërs starten met een glijstart vanop het ponton, waardoor ze direct op het water staan na het vertrek. De wakeboarders starten het gemakkelijkst al zittend. De lesgever zorgt voor een persoonlijke begeleiding bij het aanleren van een goede starthouding.

De moeilijkste hindernis is meestal het nemen van de eerste bocht. Leerlingen die hier vallen, kunnen via de wandelsteiger of langs de oever terugwandelen en opnieuw proberen.

Hierdoor is het perfect mogelijk om met groepen te werken. Een achttal skiërs is onderweg aan de kabelbaan, een aantal zijn onderweg al wandelend terug naar het startpunt en de overigen doen terug de ski's aan en bereiden zich voor op hun volgende start.

Al het nodige materiaal wordt voorzien door de kabelparken, de deelnemers hebben met hun zwemgerief voldoende om te komen kennismaken met deze toffe sport.

De toffe omkadering van een strandje en gezellige terrassen maakt dat een kabelbaan een heel aangename omgeving is voor zowel de sportieve leerling, als de minder sportieve leerling. Ook de leerkrachten zullen hier met veel plezier de leerlingen aanmoedigen of zelf deelnemen.

WAAR KAN JE TERECHT?



Lakeside Paradise, de eerste kabelbaan in Vlaanderen

www.lakesideparadise.be

Lakeside Paradise is het vervolg uit het 25-jarig bestaan van de surfclub Surfers Paradise. Sinds lange tijd was de plas "Put De Cloedt" in Knokke-Heist één van de mooiste geheimen van de mondaine badstad. Inmiddels werd deze plas reeds omgedoopt tot de naam "Lakeside Paradise" en werd het watervlak door middel van een 200m lang wandelponton opgesplitst in twee delen, de "Wakeside" en de "Lakeside". Op de Wakeside staat de 720m lange kabelbaan waarop iedereen naar hartelust kan wakeboarden en waterskiën. Op de Lakeside is er ruimte voor de zachtere recreatie zijnde windsurfen, zeilen, kayaken en Stand Up Paddelboarden. Lakeside Paradise is gelegen in een recreatie complex, genaamd "Duinenwater", op wandelafstand van het treinstation. Momenteel staat er een jeugdclub met feestzaal, een zwembad van de groep Sportoase en natuurlijk het clubhuis van Lakeside Paradise. Verschillende terrassen, lounges, vergaderruimtes, relax en massage ruimtes bieden de mogelijkheid tot vergaderingen, seminaries, enz. Ook de geïntegreerde jeugdhoeve (80 bedden) maakt het mogelijk om te overnachten. Perfect voor zeeklassen, een bedrijfsweekend, enz. in een sportieve omgeving.



Terhills Cablepark, voor elk wat wils

www.terhillscablepark.be

Aan de andere kant in Vlaanderen vinden we "Terhills Cablepark" in Dilsen-Stokkem terug. Het cablepark bevindt zich in het uitgestrekte Nationaal Park "Hoge Kempen". De 5-punstkabelbaan met een totale lengte van 750m en vele obstakels biedt de mogelijkheid aan 10 skiërs of riders op hetzelfde moment te waterskiën of wakeboarden. Jongeren kunnen er terecht voor zowel interne als externe kampen. Begeleiding krijg je van meerdere topriders, met o.a. Elke Venken als vice-wereldkampioen bij de junioren.

Het cablepark maakt deel uit van het recreatie complex "Terhills" waar onder ander ook een hotel, vakantiedorp, downhill mountainbike parcours, enz. zullen komen. Naast de kabelbaan zal er op de plas ook nog plaats zijn voor stand up paddle (SUP), vlottentocht en kajak. Op deze manier biedt Terhills Cablepark voor elk wat wils. En om het uitstapje nog compleet te maken, kan je nog steeds 500m verder terecht in Maasmechelen Village en het cinemacomplex.

Goodlife Cablepark

www.goodlifecablepark.be

De laatste telg van onze kabelbanen vinden we in het noorden van provincie Antwerpen, op het Recreatiedomein De Mosten in Meer bij Hoogstraten.. De 3 broers Ruud, Simon en Bram hebben reeds jarenlange ervaring met hun vzw buitenspel (www.buitenspel.be). Daar kan je terecht voor de organisatie van schoolsportdagen, met o.a. een klimparcours, spoorzoekerstochten, cross-country, en vele andere speelse en avontuurlijke activiteiten. Deze kabelbaan komt dan ook als een ideale aanvulling op de vele mogelijkheden die er reeds zijn op het recreatiedomein en de omliggende bossen. Natuurlijk is een uitstap specifiek voor de kabelbaan eveneens ten zeerste aan te raden. Nagenieten op het strandje is een must!

Contactadres

Waterski Vlaanderen vzw
Beatrijslaan 25 bus 2
2050 Antwerpen
03/271 19 59
wsv@waterski.be
www.waterski.be

Trefwoorden: waterski, wakeboard, cablepark, kabelbaan, schoolsportdag





LEEN HAERENS
Vakgroep Bewegings-
en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



GREET CARDON
Vakgroep Bewegings-
en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



ISABEL TALLIR
Vakgroep Bewegings-
en Sportwetenschappen,
Universiteit Gent



MAARTEN VANSTEENKISTE
Vakgroep Ontwikkelings-,
Persoonlijkeits- en
Sociale Psychologie,
Universiteit Gent

Gezondheidspromotie als doel binnen Lichamelijke Opvoeding

Trefwoorden: LO, gezondheid, actieve levensstijl, gezondheidspromotie, eindtermen, motivatie, onderzoek

1. Lichamelijke Opvoeding en gezondheid

Sport neemt in onze samenleving tal van verschijningsvormen aan: sport als het verbeteren van prestaties (bv. competitie- en topsport), bewegen en sport in de buitenlucht (bv. buitensportactiviteiten), bewegen en sport als teambuilding en persoonlijke ontwikkeling (bv. outward bound), bewegen en sport als kunst en cultuur (bv. dansvoorstellingen), bewegen en sport als onderdeel van een gezonde levensstijl (bv. yoga, start to-programma's). Via de lessen Lichamelijke Opvoeding ervaren jongeren idealiter sport en beweging in al zijn facetten. Elke lessenreeks kan een duidelijke focus hebben: gaat het de komende lesweken vooral om het verleggen van grenzen, het bijbrengen van spelinzicht, het bevorderen van het sociaal functioneren, of over het integreren van beweging in het dagdagelijkse leven (Haerens et al., 2011)?

De laatste jaren is er in onze samenleving een duidelijk toegenomen aandacht voor bewegen en sport als onderdeel van een gezonde

levensstijl, waardoor ook de les Lichamelijke Opvoeding steeds meer gezien wordt als een middel om de gezondheid van jongeren te bevorderen (Huts et al. 2005). Het blijft echter tot op vandaag onduidelijk of het mogelijk is om via de lessen Lichamelijke Opvoeding de gezondheid van jongeren te bevorderen. Daarboven is het voor veel leerkrachten onduidelijk hoe een lessenreeks **gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding** er bij voorkeur uitziet.

Vanuit deze probleemstelling bouwden Leen Haerens, Greet Cardon, & Isabel Tallir (Vakgroep Bewegings- en sportwetenschappen, UGent) samen met Maarten Vansteenkiste & Bart Soenens (Ontwikkelings-, Persoonlijkeits- en Sociale Psychologie, UGent) de voorbije jaren verschillende onderzoekslijnen uit rond de centrale vragen "Hoe kan de les Lichamelijke Opvoeding jongeren aanzetten tot een actieve levensstijl?" en "Welke rol speelt het leerklimaat, de leerkracht en de motivatie van leerlingen in dit proces?"

2. Lichamelijke Opvoeding en gezondheid op gespannen voet?

Momenteel worden de lessen Lichamelijke Opvoeding in Vlaanderen veelal opgebouwd vanuit sportdisciplines of activiteiten (bv. 6 weken atletiek, 6 weken handbal, 6 weken basketbal,...), waarbij het verwerven van sportspecifieke vaardigheden in elk van deze disciplines (bv. leerlingen spelen 3 tegen 3, leren de koprol of de bovenhandse toets) de inhoud en aanpak van de lessen bepalen. Deze aanpak wordt een multi-activity aanpak genoemd. In de eerste graad van het secundair onderwijs zijn de eindtermen ook nog steeds ingedeeld in sportactiviteiten (bv. gymnastiek, atletiek, dans en expressie) wat deze manier van plannen in de hand werkt. Het plannen vanuit sportactiviteiten draagt ertoe bij dat de doelstellingen met betrekking tot het realiseren van motorische competenties doorheen het curriculum secundair onderwijs meer op de voorgrond komen te staan, en andere doelstellingen zoals promoten van een actieve levensstijl (als onderdeel van gezonde en veilige

levensstijl) vaak een meer impliciete benadering krijgen.

In dit artikel tonen we aan dat het gemakkelijker wordt om een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding uit te werken, wanneer gestart wordt vanuit de specifieke gezondheidsgerelateerde doelstellingen die in een lessenreeks voorop gesteld worden (*Wat is de centrale doelstelling van de lessenreeks als de leerkracht aan een gezonde en veilige levensstijl wil werken?*), eerder dan wanneer een lessenreeks gepland wordt vanuit de activiteit zelf (*Welke sport staat vandaag op het programma?*).

Recent werd vanuit deze laatste benadering een *pedagogisch model voor gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding* ontwikkeld (Haerens et al., 2011). Binnen dit pedagogisch model worden de doelstellingen, het didactisch handelen en de leerinhouden voor een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding in samenhang beschreven. De achterliggende idee is dat jongeren gedurende hun loopbaan in het secundair onderwijs een aantal keer te maken krijgen met een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding. Binnen de huidige eindtermen Lichamelijke Opvoeding kadert dergelijk pedagogisch model vooral binnen de eindtermen gerelateerd aan het promoten van een gezonde en veilige levensstijl uit de tweede of derde graad van het secundair onderwijs (zie Tabel 1). Echter een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding is zeker ook op zijn plaats in de eerste graad van het secundair onderwijs, aangezien op deze leeftijd een duidelijke daling in de fysieke activiteit van jongeren wordt waargenomen.



TABEL 1. Selectie van relevante eindtermen Lichamelijke Opvoeding secundair onderwijs met betrekking tot de ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl (www.ond.vlaanderen.be)

Tweede graad	Derde graad
18. kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid.	16. kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
19. kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven.	20. kunnen met betrekking tot 'fitheid' hun eigen doelen bepalen.
22. *passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.	19. kunnen basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.
	21. *zijn bereid 'bewegen' te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
23. *zetten zich in met het oog op fysieke fitheid1.	22. *zien het belang in van een goede fysieke conditie.

2.1 Wat is de centrale doelstelling van een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding?

Over de *doelstellingen* van een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding is de laatste jaren heel wat gedebatteerd in de wetenschappelijke literatuur:

- Gaat het om het bevorderen van de fysieke fitheid¹ (uithouding, kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie)?
- Gaat het om het verhogen van de activiteitsgraad tijdens de les?
- Of staat plezierbeleving centraal?

a. Gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding = het bevorderen van fysieke fitheid?

In de jaren '80 lag de klemtoon heel sterk op het verbeteren van de algemene fitheid van

jongeren (kracht, snelheid, lenigheid, uithouding, coördinatie). In die periode werd de Eurofit-test batterij in Vlaanderen op grote schaal afgenomen. Dergelijke 'fitheidsgerichte' benadering bleek echter zeer demotiverend voor die kinderen en jongeren die net minder actief en bewegingscompetent zijn, het bevordert namelijk de vergelijking van onderlinge scores en er ligt zeer weinig nadruk op transfer naar bewegen of sportdeelname in de vrije tijd. Bovendien is het niet voor elke jongere even evident om vorderingen te maken op het gebied van fitheid, aangezien voor fysieke fitheid (bv. lenigheid, snelheid, kracht, uithouding) ook een genetische component speelt. Er is dus zeer weinig evidentie voor het feit dat dergelijke vormen van Lichamelijke Opvoeding inactieve jongeren fitter maken of stimuleren om een actieve levensstijl te ontwikkelen (bv. Cale and Harris, 2009).

De eindtermen met betrekking tot fysieke fitheid zouden dus bij voorkeur uitgebreid moeten worden met de term fysieke activiteit:

Bv. kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven => kunnen voor zichzelf wijzigingen in fysieke fitheid of fysieke activiteit aangeven.

b. Gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding = het verhogen van de activiteitsgraad tijdens de les?

Vanuit gezondheidsperspectief verschoof de klemtoon eind de jaren '90 van het bevorderen van de fysieke fitheid naar het verhogen van de activiteitsgraad. Internationale richtlijnen stellen dat jongeren bij voorkeur dagelijks 60 minuten matig tot intens fysiek actief zijn. Vanuit dit perspectief zou Lichamelijke Opvoeding zich dan vooral toespitsen op het verhogen van de activiteitsgraad tijdens de les Lichamelijke Opvoeding, waarbij een goede les Lichamelijke Opvoeding een les is waar kinderen veel bewegen en zweten. Er zijn drie beperkingen van dergelijke visie.

1) In de meeste landen is het aantal uren Lichamelijke Opvoeding in het curriculum eerder beperkt en recente studies zowel in de lagere school (Cardon, Verstraete, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2004) als in het secundair onderwijs (Aelterman et al., 2012) tonen aan dat het gemiddeld aantal minuten dat jongeren tijdens een les Lichamelijke Opvoeding matig tot intens fysiek actief zijn eerder laag ligt. In de lagere scholen waren kinderen slechts 40% van de effectieve lestijd matig tot intens fysiek actief (gemiddeld 14 min per les), terwijl dit in het secundair onderwijs nog lager was met 25% van de lestijd (gemiddeld 9 min). Tenzij er meer uren Lichamelijke Opvoeding worden voorzien in het curriculum en dit gecombineerd wordt met tal van andere strategieën ter promotie van fysieke activiteit (FA) op school (bv. tijdens de speeltijd, middagpauze), lijken de beschikbare onderzoeken te suggereren dat het verhogen van de activiteitsgraad op zichzelf altijd onvoldoende zal blijven (bv. Aelterman et al., 2012; Cardon et al., 2004; Harris, 2000).

2) Een tweede en misschien wel belangrijkere beperking, houdt verband met het type ervaringen dat jongeren hebben tijdens dergelijke lessen. Want wat als een leerkracht erin slaagt om de activiteitsgraad tijdens de les te verhogen, door jongeren onder druk te zetten, te pushen,...? Zullen dergelijke ervaringen jongeren ertoe aanzetten om ook in andere contexten actief te zijn (bv. in de sportclub, op de speelplaats) of leren ze vooral dat sporten en bewegen voor hen een negatieve ervaring inhoudt die ze dus beter vermijden (Haerens, Kirk, Cardon, & De Bourdeaudhuij, 2010).

3) Een derde beperking houdt verband met de brede waaier aan doelstellingen die eigen zijn aan Lichamelijke Opvoeding. In Vlaanderen zijn deze doelen neergeschreven in de eindtermen, die op hun beurt vertaald werden in de leerplannen. Het betreft hier het verbeteren van de motorische competentie, het promoten van een gezonde en fitte levensstijl, bijdragen aan sociaal functioneren, en het ontwikkelen van een positief zelfbeeld. Elk van deze doelstellingen is belangrijk, en een te eenzijdige focus op het aanbieden van activiteiten die een hoge activiteitsgraad garanderen zou het realiseren van het geheel van deze doelstellingen in het gedrang kunnen brengen. Met andere woorden, in sommige lessen Lichamelijke Opvoeding kan de leertijd zeer hoog liggen, zonder dat de activiteitsgraad per se maximaal is. Ter illustratie, de leerkracht Lichamelijke Opvoeding kan kiezen voor een lessenreeks Zumba om de activiteitsgraad tijdens een lessenreeks te maximaliseren. Een andere leerkracht laat leerlingen in groepjes een danscombinatie uitwerken, stimuleert leerlingen om te overleggen over de choreografie en kledij, en laat leerlingen optreden voor elkaar. Dergelijke lessenreeks heeft wellicht een lagere activiteitsgraad dan een lessenreeks Zumba, maar kan even goed een hoge leertijd hebben (bv. op niveau van het sociaal functioneren).

c. Gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding = plezier krijgen in bewegen?

Uit tal van internationale onderzoeken (voor een overzicht zie Van den Berghe et al., 2013) bleek dat jongeren die begrijpen waarom de lessen Lichamelijke Opvoeding zinvol en nuttig zijn en er plezier aan beleven, meer fysiek actief zijn in hun vrije tijd.

De Zelf-determinatie theorie (ZDT, Deci & Ryan, 2000) verwijst in dat opzicht naar de term autonome motivatie. Wanneer jongeren autonoom gemotiveerd zijn, hebben zij het gevoel dat ze 'willen' deelnemen en ervaren ze hun deelname als hun persoonlijke en vrije keuze, ze hebben 'goesting' om te bewegen en te sporten omdat ze het nut inzien of omdat ze het plezierig vinden. Uit een bevraging bij meer dan 2600 Gentse universiteitsstudenten over hun vroegere Lichamelijke Opvoeding ervaringen in hun huidige bewegingsgedrag (Haerens et al, 2010) bleek bijvoorbeeld duidelijk dat leerlingen die meer uit autonome motivatie, dit is volle 'goesting' deelnemen aan de les Lichamelijke Opvoeding? veel-



eer dan uit 'moetivatie', ook meer fysiek actief zijn en blijven op latere leeftijd. Positieve ervaringen tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding houden dus verband met de activiteitsgraad van jongeren op lange termijn! Willen we jongeren stimuleren om buiten de les Lichamelijke Opvoeding actief te zijn, dan is het dus belangrijk om autonome motivatie te bevorderen.

Bijgevolg werd de centrale doelstelling van een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding binnen het pedagogisch model:

Jongeren begrijpen waarom bewegen en sporten belangrijk is voor hun gezondheid, ze zien het nut en het belang in, en beleven plezier aan bewegen en sporten zodat ze aangezet worden om beweging en sport te integreren in hun vrije tijd (Haerens et al., 2011).

In een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding is het cruciaal dat leerlingen gestimuleerd worden om een keuze te maken uit interessante en relevante activiteiten, dat ze de kans krijgen om zelf beslissingen te nemen over de activiteiten die ze willen doen, en dat ze hierdoor meer enthousiast en geëngageerd zijn om te bewegen.

Hiermee sluit dergelijke lessenreeks tevens aan op de eindtermen met betrekking tot sociaal functioneren en het ontwikkelen van het zelfconcept van de tweede en derde graad.

26. *ervaren bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties (2de graad)

24. kunnen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school (3de graad)

kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden (3de graad)



Daarnaast worden leerlingen gestimuleerd om hun eigen vooruitgang in kaart te brengen, tonen ze dat ze begrijpen hoe en waar ze fysiek actief kunnen zijn, hoe je veilig en effectief kunt bewegen, waar ze dit binnen hun gemeente kunnen doen en kennen ze de richtlijnen van 60 minuten matige tot intense fysieke activiteit. Leerlingen worden gestimuleerd om elkaar aan te moedigen en te ondersteunen om meer actief te zijn (zie Tabel 1.)

2.2 Didactisch handelen en leerinhouden binnen een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding?

In een lessenreeks gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding komt het er dus op aan om de autonome motivatie of **GOESTING** om te bewegen en te sporten bij de leerlingen te bevorderen (a), om het nut en het belang van sport en beweging voor gezondheid te duiden (b) en de lessen plezierig te maken voor alle leerlingen (c) zodat ze gestimuleerd worden om ook buiten de lessen actief te zijn.

De getuigenis van Steph Goossens over zijn traumatische ervaringen in de lessen Lichamelijke Opvoeding in het Radio 1-programma

“Het bloed van onder de nagels”, waarin hij beschrijft hoe hij voor de hele klas ‘moest’ afgaan omdat hij wist dat hij niet over de bok kon springen en dit toch onder het kritische oog van zijn leerkracht en leeftijdsgenoten ‘moest’ doen (<http://www.radio1.be/programmas/joos/het-bloed-onder-de-nagels>) toont aan hoe sommige lessen Lichamelijke Opvoeding voor een aantal kinderen net het omgekeerde effect kunnen hebben. Dergelijke ervaringen zijn uiteraard niet bevorderlijk voor de ‘goesting’ om te bewegen en te sporten.

Leerinhouden:

De keuze van de activiteiten die in dergelijke lessenreeks aan bod komen is dan sterk afhankelijk van de groep leerlingen die de leerkracht voor zich heeft. Welke activiteiten spreken deze leerlingen aan? Welke activiteiten willen ze graag eens uitproberen? Welke activiteiten kunnen leerlingen zin geven om actief te zijn in de vrije tijd? Welke activiteiten zijn relevant voor de groep van leerlingen onder meer in functie van hun latere beroepskeuze. Voor leerlingen in de derde graad haartooi kan het bijvoorbeeld zeer zinvol zijn om te werken rond lichaamshouding (cfr. eindterm derde graad: kunnen basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties).

Daarnaast zal een les (of lessenreeks) niet per definitie uit één activiteit bestaan, maar kan er keuze in de activiteiten ingebouwd worden.

Didactisch handelen:

Binnen Zelf-determinatie theorie gaat men er van uit dat autonome motivatie bevorderd zal worden als de leerkracht erin slaagt om de drie psychologische basisbehoeften, namelijk autonomie, competentie en verbondenheid te ondersteunen. De behoefte aan **autonomie** verwijst naar de vrijheid om eigen keuzes te maken en naar het gevoel om initiator of bron te zijn van het eigen gedrag. De behoefte aan **competentie** verwijst naar het gevoel om doeltreffend en efficiënt te kunnen interageren met de sociale omgeving en naar het ervaren van mogelijkheden om te oefenen en capaciteiten te laten zien. De behoefte aan **verbondenheid** verwijst naar het zich verbonden voelen met anderen, geven om anderen en zelf onder de hoede genomen te worden door anderen, het gevoel om bij andere individuen en de gemeenschap te horen².

Het didactisch handelen van de leerkracht wordt binnen een lessenreeks gezondheids-

gerelateerde Lichamelijke Opvoeding dan gekenmerkt door volgende aspecten die de bevrediging van de behoeftes aan autonomie, competentie en verbondenheid ondersteunen en bijgevolg leerlingen **GOESTING** bijbrengen om te bewegen:

De leerkracht promoot fysieke activiteit buiten de lessen, schakelt om naar de rol van motiverende coach (autonomie, competentie, verbondenheid)

- Helpt leerlingen om hun eigen activiteitsgraad te bepalen (bv. stappentellers, hartslagmeters, dagboekjes, huiswerkopdrachten,...). Integreert relevante gezondheidsgerelateerde mobiele applicaties in het lesgebeuren.
- Moedigt leerlingen aan om individueel aangepaste doelstellingen voorop te zetten.
- Stelt uitdagende activiteiten voor die leerlingen in de vrije tijd kunnen doen samen met vrienden of familie zodat leerlingen hieruit een keuze kunnen maken in functie van hun eigen interesses.

De leerkracht biedt een variëteit aan activiteiten aan die interessant zijn voor de leerlingen (autonomie)

- Vraagt aan de leerlingen wat hun interesses zijn, wat ze graag doen of niet graag doen.
- Biedt keuze aan tussen verschillende activiteiten.
- Toont aan dat hij/zij flexibel is in het omgaan met de keuzes van de leerlingen door de leerinhouden af te stemmen op de voorkeur van de leerlingen.

De leerkracht heeft aandacht aan persoonlijke vooruitgang en vergelijkt leerlingen niet onderling met elkaar (competentie)

- Geeft positieve feedback wanneer leerlingen zich inzetten.
- Geeft positieve feedback op persoonlijke vooruitgang en niet op prestatie.
- Evalueert vooruitgang.

De leerkracht bouwt de rol van ‘aanmoediger’ of ‘motivator’ in (competentie, verbondenheid)

- Stimuleert leerlingen om elkaar aan te moedigen.
- Stimuleert leerlingen om samen actief te zijn.

De leerkracht zorgt dat leerlingen weten waarom ze iets doen (autonomie, competentie)



- Maakt de richtlijnen voor fysieke activiteit duidelijk (60 minuten dagelijks van matig tot hoge intensiteit) .
- Maakt duidelijk hoe en waar je fysiek actief kunt zijn.
- Maakt het onderscheid tussen fysieke activiteit voor de gezondheid en sport om te presteren duidelijk. Maakt duidelijk welke mogelijke hindernissen (bv. slecht weer, geen tijd,...) er kunnen zijn en hoe je die kunt voorkomen.

Uit recent onderzoek (bv. Rutten et al., 2012; Haerens et al., 2014) blijkt vele leerkrachten Lichamelijke Opvoeding erin slagen om in te spelen op deze drie behoeften en jongeren zo 'goesting' bij te brengen om te bewegen en te sporten. Ze leggen uit waarom bewegen en sporten belangrijk is voor de gezondheid, ze spelen in op de leefwereld van jongeren, ze bieden hulp waar gewenst, kiezen uitdagende en haalbare oefenstof en integreren keuze en 'fun'-elementen in hun lessen.

Bovendien namen de voorbije twee jaar meer dan 100 enthousiaste Vlaamse en Nederlandse leerkrachten Lichamelijke Opvoeding deel aan de training 'Van MOETIVATIE naar GOESTING voor Lichamelijke Opvoeding: De leerkracht als 'motiverende coach' waar in dialoog met leerkrachten motivationele strategieën aangereikt worden, die ze in hun lessen kunnen hanteren. De eerste resultaten van deze training tonen aan dat leerkrachten na het volgen van de training meer autonomie-ondersteunend handelen. Kortom, mits een degelijke opleiding en blijvende training kunnen leerkrachten Lichamelijke Opvoeding wel degelijk het verschil

maken, ten voordele van de betrokkenheid, het leerplezier en de activiteitsgraad van jongeren (Aelterman et al., 2014).

Samenvattend kunnen we stellen dat, wanneer een lessenreeks Lichamelijke Opvoeding vanuit het pedagogisch model voor gezondheidsgerelateerde Lichamelijke Opvoeding gepland wordt, leerkrachten hun lesinhouden, maar ook hun didactisch handelen voor deze lessenreeks vorm geven vanuit de overkoepelende doelstelling dat kinderen en jongeren begrijpen waarom bewegen en sporten belangrijk is voor hun gezondheid, dat ze het nut en het belang ervan inzien en plezier aan bewegen en sporten zodat ze aangezet worden om beweging en sport te integreren in hun vrije tijd (Haerens et al., 2011).

Footnotes:

¹ *In de huidige eindtermen Lichamelijke Opvoeding ligt de klemtoon nog zeer sterk op fysieke fitheid, eerder dan op fysieke activiteit. Zoals verder in het artikel besproken wordt suggereren wij dat het even waardevol kan zijn om leerlingen inzicht bij te brengen in fysieke activiteit. Vanuit recente inzichten in de gezondheidspromotie kan de term fysieke fitheid in de eindtermen dus met fysieke activiteit aangevuld worden.*

² *Het bevorderen van autonome motivatie is niet enkel bevorderlijk voor het leren binnen een lessenreeks gezondheidsgerelateerde opvoeding. ZDT suggereert dat autonomie-ondersteuning, structuur en verbondenheid gerelateerd is aan tal van positieve uitkomsten en bijgevolg het leren zal bevorderen, onafhankelijk van de doelstelling van de lessenreeks.*

SLEUTELREFERENTIES

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (accepted for publication). Fostering a need-supportive teaching style: Intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., De Meyer, J., Van den Berghe, L., & Haerens, L. (2013). Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and quantitative findings. *Teaching and Teacher Education*, 29, 64-75. doi: 10.1016/j.tate.2012.09.001

Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2012). Students' objectively measured physical activity levels and engagement as a function of between-class and between-student differences in motivation toward physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(4), 457-480.

Cale, L. & Harris, J. (2009) Fitness testing in physical education – a misdirected effort in promoting healthy lifestyles and physical activity?, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14:1, 89-108

Cardon, G., Verstraete, S., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2004). Physical activity levels in elementary-school physical education: A comparison of swimming and nonswimming classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(3), 252-263.

Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' need-supportive interactions in classroom settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(1), 3-17.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63(3), 321-338.

Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., & Vansteenkiste, M. (2010). Motivational profiles for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139. doi: 10.1177/1356336x10381304

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2014). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, Part 3(0), 26-36. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013

Harris, J. (2000). Health-related Exercise in the National Curriculum, Key Stages 1 to 4: Human Kinetics.

Huts, K. De Knop, P. Theeboom, M. (2005) 'The social quality of school physical education in Flanders', *Sport, Education and Society*, 10:2, 257 – 275.

Jewett, A. E., Bain, L. L., & Ennis, C. D. (1995). The curriculum process in physical education: Brown & Benchmark.

Metzler, M. W. (2005). Instructional models for physical education: Holcomb Hathaway, Publishers.

Rutten, C., Boen, F., Seghers, J. (2012) How school social and physical environments relate to autonomous motivation in physical education: the mediating role of need satisfaction, *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(3):216-230.

Vraag en aanbod op vlak van SPORT bij mensen met een beperking

Het beoefenen van sport is een mensenrecht. Ieder individu moet de mogelijkheid hebben om sport te beoefenen, zonder discriminatie van welke aard dan ook en in de geest van de Olympische gedachte. Dit vereist wederzijds begrip in de geest van vriendschap, solidariteit en fair play. (International Olympic Committee [IOC], 2013)

Niet enkel het IOC, maar ook de Verenigde Naties wijzen met het (in België geratificeerde) Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap op het belang van gelijkwaardigheid, autonomie, non-discriminatie, participatie, redelijke aanpassingen en inclusie in de samenleving (Verenigde Naties [VN], 2006). Personen met een beperking moeten volle kunnen participeren aan alle aspecten van de samenleving. Dit geldt ook voor het domein van sport. Personen met een beperking moeten dus als volwaardige burgers kunnen participeren aan het sportgebeuren. Uit onderzoek blijkt enerzijds dat de positieve effecten van sporten zeer groot zijn (Cooper & Quatrano, 1999; Hildebrandt, Ooijendijk, & Hopman-Rock, 2007; Vanlandewijck & Van de Vliet, 2006). Anderzijds is het inactief leven dat veel mensen, in het bijzonder kansengroepen, leiden nefast voor hun algemene gezondheid. Sport voor personen met een beperking werd dan ook een actueel thema op de beleidsagenda. Voormalig Minister van Sport, Philippe Muyters, maakte voor het eerst een specifiek beleid rond gehandicaptensport (conceptnota 'G-sport' Vlaanderen, 2012-2020). Dit beleid vertrekt van de vaststelling dat er enerzijds te weinig mensen met een beperking aan sport doen en dat anderzijds het aanbod niet aan de vraag voldoet. Op basis hiervan werden specifieke doelstellingen geformuleerd en acties ondernomen (zie verder).

Tot op heden is er in Vlaanderen slechts beperkt cijfermateriaal voorhanden over het aantal personen met een beperking. Daardoor is er ook geen zicht op het potentieel aantal personen met een beperking die zouden kunnen deelnemen aan sport (de 'vraag'). We richten ons hierbij op personen met diverse vormen van beperkingen (visueel, auditief, fysiek, psychisch, verstandelijk), binnen elke leeftijdsca-

tegorie. Concrete gegevens over deze groep, opgedeeld naar type van beperking ontbreken vooralsnog. In Vlaanderen zou een kwart van de bevolking een langdurige ziekte, aandoening of handicap hebben. 20% hiervan ondervindt beperkingen in het dagelijks leven. 5% heeft een langdurige aandoening. Deze cijfers zijn afkomstig uit de jaarlijkse survey "sociaal-culturele verschuivingen in Vlaanderen" (zelfrapportering). Het Vlaams Gebruikersoverleg voor Personen met een Handicap (VGPH) extrapoleert het aantal personen met een handicap in Vlaanderen op 15 à 20 % van de totale bevolking (zie www.vgph.be). Op basis van enquêtes en grote surveys, via input van experts op gebied van beperking, schat men in de beleidsnota het aantal personen met een beperking tussen de leeftijd van 15 en 64 jaar op 10% van de bevolking (Conceptnota G-sport Vlaanderen, 2012-2020). Concreet zou dat betekenen dat in Vlaanderen 748.962 personen in die leeftijdsgroep een beperking ondervinden (gegevens dateren van begin 2012).

Naast de vraag, namelijk het aantal personen met een beperking die potentieel aan sport kunnen doen, bespreken we kort het 'aanbod'. Het sportaanbod voor personen met een beperking wordt de 'G-sport' genoemd. Er kan een onderscheid gemaakt worden tussen een georganiseerd duurzaam aanbod, een georganiseerde initiatie, een niet-georganiseerd duurzaam aanbod en een niet-georganiseerde initiatie. Het georganiseerde aanbod wordt georganiseerd door een club, terwijl initiaties eerder losstaande lessen omvatten. Hiernaast dienen we ook het anders georganiseerde aanbod niet uit het oog te verliezen, zoals bijvoorbeeld ouders die wekelijks met hun kinderen gaan zwemmen. Scheerder en Vos (2011) wijzen op de opkomst van light sporten (recreatieve sporters groeperen zich in een zelfge-



ELISABETH CANS
Pedagoog, optie orthopedagogiek KUL
Specialisatiestudent 'onderzoek naar G-Sport' KUL
Lector ad interim KH Leuven



PROF. DR. BEA MAES
KU Leuven
Onderzoekseenheid
Gezins- en orthopedagogiek



KATHLIJN VAN DAEL
G-Sport Vlaanderen



JESSICA DE SMET
Parantee

organiseerde context en doen samen stadslopen, wandeltochten etc.). Het sportaanbod voor personen met een beperking kan georganiseerd worden binnen elk van bovenstaande vormen. Hiernaast kan het aanbod verschillen naar integratievorm, namelijk inclusief of exclusief (Conceptnota G-sport Vlaanderen, 2012-2020). Binnen de G-sport wordt een onderscheid gemaakt tussen G-clubs (exclusief voor personen met een beperking), een G-werking (een aparte groep voor personen met een beperking, maar georganiseerd door een reguliere club) en een inclusieve club die open staat voor iedereen en dus ook voor personen met een beperking.

Het G-sportlandschap in Vlaanderen bestaat uit een groot aantal actoren. De drie G-sportfederaties (Recreas, Parantee en Psylos), de Vlaamse provincies, de Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC) en andere actoren zoals To Walk Again, Bloso, Special Olympics Belgium, Dovensport Vlaanderen vzw en de Stichting Vlaamse Schoolsport (SVS) werken samen en stemmen hun werking steeds meer op elkaar af om G-sport in Vlaanderen uit te bouwen tot een sterk geheel. Bovenstaande actoren vormen samen G-sport Vlaanderen en worden hierin ondersteund door het Kabinet Sport en het Departement Cultuur, Jeugd, Sport, Maatschappij (CJSM). Om deze samenwerking te ondersteunen werd in 2012 het Steunpunt G-sport Vlaanderen opgericht. G-sport Vlaanderen werkt ook samen met andere partners binnen en buiten de (G-) sportwereld en hecht belang aan toegankelijkheid, mobiliteit en welzijn.

Tot op vandaag is er geen zicht op de omvang van het G-sportaanbod. Mokos en Van Meerbeeck (2004) geven aan dat het aangewezen



is om het aanbod correct in beeld te brengen en te streven naar een geografisch en organisatorisch goede spreiding. Ze pleiten voor een divers samenhangend aanbod op verschillende locaties in plaats van het versnipperde aanbod vandaag. Ook vanuit de gehandicaptensector komt er een duidelijke vraag naar meer sportaanbod voor mensen met een beperking (Wouters, 2001). Een blijvend hiaat betreft tevens het onderzoek naar de sportparticipatie van personen met een beperking (de 'deelname'): Hoe vaak neemt men deel aan het beschikbare aanbod, wie participeert aan het sportaanbod, welke factoren hebben invloed op de sportparticipatie etc.. Bevestigingen die reeds gebeurden omtrent participatie omvatten vaak het geheel aan vrijetijdsbesteding waardoor er niet exact kan worden nagegaan wat het aandeel van de sportparticipatie is (Scheerder et al., 2011). De laatste schattingen over de sportparticipatie van personen met een beperking komen van Vanlandewijck et al. (1994). Zij extrapoleerden dat slechts 3% van de personen met een beperking regelmatig sporten. Het Steunpunt G-sport Vlaanderen kreeg de beleidsdoelstelling om tegen 2020 20% van het aantal personen met een beperking aan het sporten te helpen (Conceptnota G-sport Vlaanderen, 2012-2020).

Omwille van de beperkte kennis over vraag en aanbod van sport voor personen met een beperking, startten we in het kader van een specialisatiejaar een vooronderzoek aan de

Onderzoekseenheid Gezins- en Orthopedagogiek van de KU Leuven. Op basis van deze gegevens kan verder onderzoek gedaan worden naar de sportparticipatie van personen met een beperking.

ONDERZOEK

VRAAG

Met het onderzoek wilden we vooreerst een beeld krijgen van het aantal personen met een beperking die potentieel aan sport kunnen doen. Vermeulen et al. (2013) geven verschillende pistes aan voor het tellen van het aantal personen met een beperking. Één daarvan is het in kaart brengen van rechthebbenden via administratieve data. Analoot aan deze strategie vroegen wij gegevens op bij volgende instanties: Het Departement Onderwijs: Agentschap voor Onderwijsdiensten (AgODi), De Rijksdienst voor Kinderbijslag voor Werknemers (RKW), De Federale Overheidsdienst sociale zekerheid (FOD sociale zekerheid) en het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH).

Beschikbare cijfers

Het AgODi heeft een overzicht van alle kinderen op schoolleeftijd (tot max. 23 jaar) (gegevens januari 2013):

(1) Alle schoolgaande kinderen in het Buitengewoon Onderwijs (kleuter, lager, secundair) worden hier geregistreerd. We spreken hier over 50.007 kinderen.

(2) Ook gegevens van kinderen met een 'attest niet schoolgaand (vrijstelling van leer-

plicht)' ofwel 'permanent onderwijs aan huis' werden opgevraagd. Hier gaat het om 526 leerlingen.

(3) Tot slot verkregen we informatie over het aantal leerlingen dat recht heeft op GON-begeleiding in het regulier onderwijs. Het betreft hier 9.558 kinderen met een beperking. Leerlingen van het type 2 onderwijs hebben geen recht op GON-begeleiding. Zij komen wel in aanmerking om ondersteuning te krijgen via inclusief onderwijs (ION). Het gaat hier om 107 leerlingen.

Na een sommatie van het aantal kinderen met een beperking in het Buitengewoon Onderwijs, het Geïntegreerd en Inclusief Onderwijs en de niet schoolgaande kinderen brengt ons dit op een totaal van 60.091.

Het RKW registreert de rechthebbenden voor verhoogde kinderbijslag (tot max. 21 jaar), ondergebracht binnen verschillende stelsels. Het gaat om het werknemersstelsel met ongeveer 27.559 rechtgeevenden, het stelsel der zelfstandigen met 1.514 rechtgeevenden, het stelsel van overheidspersoneel met 6.265 rechtgeevenden en het stelsel van gewaarborgde gezinsbijslag. Wanneer er zich in dit laatste stelsel een geval van verhoogde kinderbijslag voordoet, komt men automatisch in het werknemersstelsel terecht. Verhoogde kinderbijslag wordt in eerste instantie bepaald op basis van het criterium zelfredzaamheid. Hiernaast is er sinds 2003 ook aandacht voor de gevolgen van de ernst van de handicap (RKW, 2013). In januari 2013 waren er 35.338 kinderen met



een beperking rechtgevend op verhoogde kinderbijslag.

Het FOD sociale zekerheid houdt het aantal personen met een beperking bij die een aanvraag tot erkenning indienen bij de Directeur-Generaal voor Personen met een Handicap (DG PH). Hiervan komt slechts een deel in aanmerking voor een vorm van tegemoetkoming. De tegemoetkomingen worden vanaf de leeftijd van 21 jaar toegekend en reiken tot 65 jaar. Men maakt hier een onderscheid in inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT, personen met een beperking met een verminderd verdienvermogen) en een integratietegemoetkoming (IT, vermindering van zelfredzaamheid, bijkomende kosten om zich in het sociale leven te integreren). Vanaf de leeftijd van 65 jaar is het mogelijk om een Tegemoetkoming voor Hulp Aan Bejaarden (THAB, enkel voor personen ouder dan 65) te ontvangen (FOD sociale zekerheid, 2014a).

De FOD sociale zekerheid erkent in totaal 365.898 personen als persoon met een beperking (gegevens januari 2014).

Personen met een beperking kunnen eveneens erkend worden door het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap. Op basis van het sociaal model van handicap omschrijft het VAPH handicap als 'elk langdurig en belangrijk participatieprobleem van een persoon dat te wijten is aan het samenspel tussen functiestoornissen van mentale, psychische, lichamelijke of zintuiglijke aard, beperkingen bij het

uitvoeren van activiteiten, en persoonlijke en externe factoren' (www.vaph.be). Mensen met een beperking doen een aanvraag tot erkenning bij het VAPH wanneer zij beroep willen doen op ambulante ondersteuning, dagopvang of residentiële opvang voor personen met een beperking, wanneer ze gebruik willen maken van een persoonlijk assistentiebudget, of wanneer ze een tegemoetkoming willen voor hulpmiddelen of aanpassingen.

In 2012 gaf het VAPH aan dat er 141.991 personen met een beperking bij hen ingeschreven en erkend waren als een persoon met een beperking. Hiervan waren er 25.468 jonger dan 18 jaar en 116.523 waren 18 jaar of ouder.

▼
TABEL 1. Som van het totaal aantal personen met een beperking

	AgODi (tot 23j - 2013)	RKW (2013)
KINDEREN (2,5-21)	60.091	35.338
	VAPH (vanaf 18j - 2012)	FOD Sociale zekerheid (2014)
VOLWASSENEN (21 - 65+)	116.523	365.898

Kritische bedenkingen bij de cijfers

Bij gebrek aan een eenduidige registratie van personen met een beperking in Vlaanderen is het nodig om data uit verschillende bronnen samen te nemen. Dit levert geen eenduidig getal op, vermits er sprake is van overlap en over- en onderschattingen.

Gegevens van 'Onderwijs' en 'FOD sociale zekerheid' overlappen gedeeltelijk: kinderen kunnen tot 23 jaar naar school door het aan-

vragen van de maximum twee jaar verlenging. De verhoogde kinderbijslag stopt echter op de leeftijd van 21 jaar waarna men automatisch overschakelt naar een systeem van FOD sociale zekerheid. Bijgevolg kan een persoon meegeteld worden bij 'onderwijs' namelijk in de groep van schoolgaande kinderen, maar eveneens bij het FOD sociale zekerheid omdat hij/zij erkend is door het FOD of reeds een integratietegemoetkoming ontvangt. Hetzelfde probleem treedt op bij een sommatie van gegevens verkregen door RKW (tot 21 jaar) en het VAPH (vanaf 18 jaar).

We kiezen er bijgevolg voor om de **gegevens van de 'RKW' op te tellen met de gegevens**

vanuit 'FOD sociale zekerheid'. Zo komen we tot een benadering van het totaal aantal personen met een beperking. Bij deze optelling dienen we ons ervan bewust te zijn dat de cijfergegevens niet van hetzelfde jaar dateren, hetgeen zorgt voor vertekening (gegevens 2013 en 2014). Op dezelfde wijze kunnen we de **gegevens vanuit 'onderwijs' optellen met gegevens verkregen van het 'VAPH'.** Na hun schoolcarrière zoeken de meeste jongeren



een (dag)opvang. Door de verlenging die men kan aanvragen in het BuO en de leeftijdsgrens bij het VAPH (> of < 18j) zorgt deze optelling eveneens voor overlap.

Dit totaal aantal personen met een beperking ligt lager dan eerdere schattingen. Op basis van vorige onderzoeken ging men steeds uit van een percentage personen met een be-

perking van ongeveer 10% (of hoger) van de totale populatie. Het cijfer van het aantal personen met een beperking dat wij bekomen (RKW + FOD), omvat ongeveer 6% van het totaal aantal Vlamingen. Wanneer we gegevens van AgODi en VAPH optellen, vinden we dat het aantal personen met een beperking ongeveer 3% van het totaal aantal Vlamingen inhoudt. Het lagere cijfer kan te wijten zijn aan het feit dat een groot aantal personen met een beperking niet erkend is of geen erkenningsaanvraag indient bij de bevestigde instanties.

AANBOD

Voor het tellen van het aantal sportclubs voor personen met een beperking deden we beroep op de sportdatabank. De clubs die hierin terecht komen worden geselecteerd op een aantal criteria waarbij sommigen van hen een G-label bemachtigen. Gezien deze doelgroepenfilter op de sportdatabank nog maar net werd toegevoegd is het mogelijk dat deze gegevens nog niet helemaal accuraat zijn.

Beschikbare cijfers

Uit de sportdatabank kunnen we afleiden dat Vlaanderen bij benadering 488 clubs kent die sport aanbieden voor personen met een beperking. Vlaams-Brabant en Brussel huisvesten 54 van deze clubs, Antwerpen kent 188 clubs, Limburg 74, Oost Vlaanderen 114 en West-

Vlaanderen 88.

Het gaat hier enkel om de clubs die voldoen aan vooropgestelde kwaliteitscriteria (www.gsportvlaanderen.be).

Kritische bedenkingen bij de cijfers

Bovenstaande cijfers geven het aantal clubs weer die in de vernieuwde sportdatabank Vlaanderen te vinden waren op 5 mei 2014. Deze gegevens zijn afkomstig van G-sportfederaties en provincies/VGC. Deze cijfergegevens zijn extrapolaties op basis van de visuele weergaven per provincie. Sommige initiatieven konden bijgevolg omwille van hun plaatselijke en niet-geregistreerde activiteiten moeilijk correct in beeld gebracht worden.

Het is op dit ogenblik nog niet mogelijk om op basis van de databank lijsten te trekken per provincie. Deze gegevens zullen echter over enkele maanden ter beschikking gesteld worden waardoor we over accuratere gegevens zullen beschikken. In de toekomst zal het eveneens mogelijk zijn lijsten van het aantal clubs per doelgroep te trekken uit de databank, evenals het aantal clubs voor kinderen of volwassenen (per provincie of arrondissement).

Het aantal clubs dat wordt weergegeven omvat alle clubs en hun vestigingsplaatsen. Het is mogelijk dat één club in twee verschillende gemeenten een aanbod voorziet. Deze club wordt dan twee keer meegenomen in de telling. Met betrekking tot spreiding is er in



Vlaanderen nog mogelijkheid tot optimalisatie. Over de provincies heen is het zo dat de clubs vaak gecentraliseerd zijn in grotere steden en dat randgemeenten/steden hierdoor geen aanbod kennen.

VERGELIJKING VAN VRAAG EN AANBOD

We vergeleken het duurzame, georganiseerde en gescreende aanbod van de sportdatabank met de gegevens vanuit het RKW en FOD Sociale zekerheid. We stellen vast dat er een groot aantal personen met een beperking is voor het aantal sportclubs in Vlaanderen. Momenteel kan niet aan elke persoon met een beperking de kans of de keuze gegeven worden om aan sport te doen binnen een gepaste club. In de meeste provincies zouden er minimum 670 leden per club zijn, willen we iedereen een

plaats geven (hierbij houden we wel in ons achterhoofd dat niet elke persoon met een beperking graag wil sporten). Dit is een onrealistisch aantal en toont aan dat uitbreiding van het sportaanbod voor personen met een beperking wenselijk is.

Tevens kunnen we uit de gegevens over het aanbod afleiden dat er nood is aan een beter gespreid aanbod. Tabel 2 geeft aan dat Antwerpen het best uitgebouwde aanbod heeft en dat in Vlaams-Brabant en vooral in Brussel het grootste tekort aan sportaanbod voor personen met een beperking merkbaar is. In bijlage 1 is een visuele weergave terug te vinden. De laatste kolom geeft de 20% van het aantal personen met een beperking weer dat men aan het sporten wil krijgen tegen 2020, afgezet tegenover het aantal aanwezige clubs. Uit deze cijfers kunnen we eveneens concluderen dat het aantal personen met een beperking per club hoog ligt.

Een algemene bedenking is dat het aantal leden per club kan fluctueren. Sommige clubs of G-werkingen kunnen een capaciteit van honderden sporters aan, eventueel verdeeld over een aantal sporttakken, terwijl andere clubs zich beperken tot een 10-tal leden. Tevens is het zo dat recente sportinitiatieven vaak nog in de opstartfase zitten en bijgevolg enkel een beperkt aantal leden aan het sporten kunnen helpen. Oudere clubs hadden reeds de mogelijkheid tot het uitbouwen van hun aanbod en kunnen vaak meer sporters begeleiden. In de toekomst hopen we om specifiek per arrondissement of zelfs per gemeente lijsten uit de sportdatabank te kunnen trekken. Tevens hopen we in de toekomst een concreter zicht te krijgen op het aantal personen met een beperking door gegevenskoppeling via de kruispuntdatabank. Dit zal ervoor zorgen dat het in kaart brengen van vraag en aanbod op vlak van sport voor personen met een beperking meer gedetailleerd zal kunnen gebeuren.

REFERENTIES

Muyters, P. (2012). Conceptnota G-sport Vlaanderen. (2012-2020).

Cooper, R. A., & Quatrano, L. A. (1999). Research on physical activity and health among people with disabilities: a consensus statement. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 2, 142-154.

FOD sociale zekerheid. (2014). Directie algemeen voor Personen met een handicap. Afgehaald van <http://handicap.fgov.be/nl/sociale-maatregelen/attesten>

Hildebrandt, V. H., Ooijendijk, W. T. M., & Hopman-Rock, M. (2008). *Bewegen en Gezondheid 2006/2007*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

IOC. (2013). Olympic Charter. Switzerland: IOC.

Mokos, P., & Van Meerbeeck, A. (2004). Tijd voor inclusie? Aangepaste vrijetijdsbesteding voor personen met een handicap. Leuven: Lucas.

RKW. (2013). De kinderbijslag voor kinderen met een aandoening: 10 jaar na de hervorming. Focus 2013-1.

Scheerder, J., & Vos, S. (2011). Social stratification in adults' sports participation from a time-trend perspective results from a 40-year household study. *European Journal for Sport and Society*, 8, 31-44.

Vanlandewijck, Y. et al. (1994). Wegwijzer voor aangepast sporten in Vlaanderen – sportcounseling voor fysiek gehandicapte personen. Brochure Koning Boudewijnstichting.

Vanlandewijck, Y. & Van de Vliet, P. (2006). Sportgedrag van personen met een handicap in Vlaanderen. In: P. De Knop, J. Scheerder, & H. Ponnet (red.), *Sportbeleid in Vlaanderen. Studies (Volume 2)* (pp. 69-76). Brussel: Publicatiefonds Vlaamse Trainersschool.

VAPH (2014). Ondersteuning aanvragen, afgehaald van <http://www.vaph.be/vlafo/view/nl/8048164-Verloop+van+de+procedure.html>

Verenigde Naties (2006). Convention on the rights of persons with disabilities, New York: United Nations. (Nederlandse vertaling: Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap, Traktatenblad van het Koninkrijk der Nederlanden, 5(2007) nr.1).

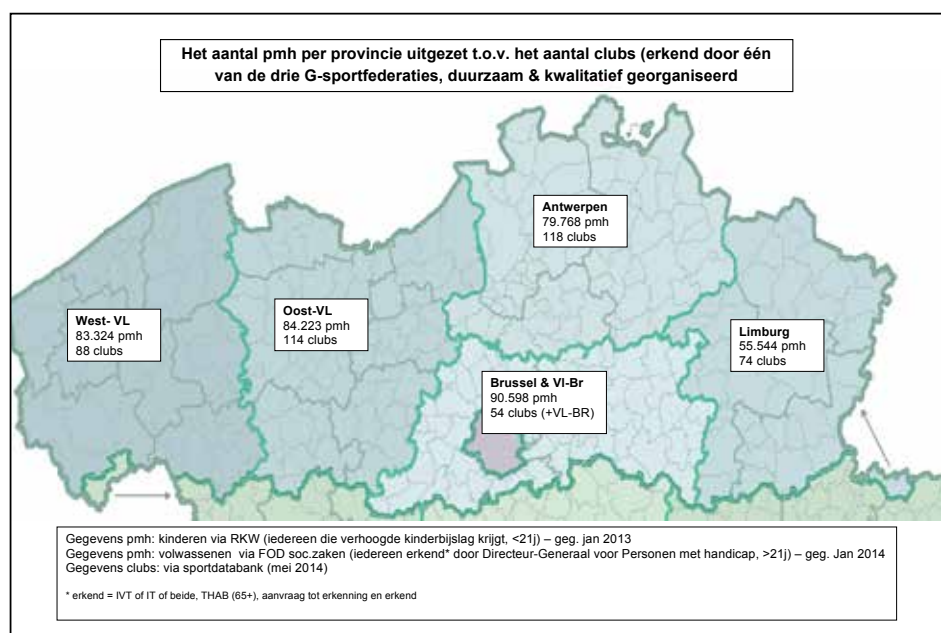
Vermeulen, B., De Maeseneer, J., Maes, B., Pacolet, J., & Hermans, K. (2013). Nulmeting van het gebruik van reguliere welzijnsdiensten door personen met een handicap. Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid & Gezin.

Wouters, V. (2001). Sport- en bewegingsmogelijkheden voor personen met een handicap in het Brussels hoofdstedelijk gewest.

TABEL 2. Vergelijkende tabel: vraag en aanbod

Provincie	Aantal clubs	Aantal personen met beperking (RKW,FOD)	Aantal leden/club	Beoogde 20% personen met beperking die tegen 2020 sporten/club
Brussel & Vl-Br	54	90.598	1.677	336
Antwerpen	118	79.768	676	135
Limburg	74	55.544	750	150
Oost-Vlaanderen	114	84.223	739	148
West-Vlaanderen	88	83.324	947	189

BIJLAGE 1: Visuele weergave van het aantal personen met een beperking in relatie tot het aantal clubs per provincie



Trefwoorden: Sport – personen met een beperking – vraag – aanbod

40^e BVLO-STUDIEDAG 2014

Lesgeven in Lichamelijke Opvoeding en Sport: Respect

14 november 2014 – VUB Brussel

De 40^e BVLO-Studiedag i.s.m. de VUB Faculteit LK en de Europese School was een succes, met veel enthousiaste lesgevers, actieve deelnemers en vele helpende handen. We zagen een gemengd publiek, mannen vrouwen, jong en iets minder jong, maar allemaal gedreven en leergierig.

Eric De Boever, voorzitter BVLO, opende de 40^e Studiedag met een korte speech waarin zelf zijn respect betuigde. Hij noemde de 40^e editie een mijlpaal in de geschiedenis van de KBBLO en de BVLO.

“Alles begon veertig jaar geleden in de aula van de toenmalige Rijksuniversiteit Gent. Daarom gaat **mijn eerste respect** naar Prof. Dr. Walter Dufour, de toenmalige voorzitter van de KBBLO. Hij was in 1975 de initiatiefnemer voor de eerste studiedag met als titel ‘Doelstellingen in de Lichamelijke Opvoeding’. Het was het begin van de sindsdien permanente inspanningen van de BVLO om de Lichamelijke Opvoeding op school een vernieuwende en pedagogisch verantwoorde impuls te geven.

Walter Dufour was als nationaal voorzitter van de KBBLO een mede-initiatiefnemer voor de splitsing van die Belgische bond in twee regionale organisaties; de BVLO in Vlaanderen en de FEP Wallonië. Deze splitsing werd officieel geconcretiseerd op 15 november 1977, nu precies 37 jaar geleden. Als Frans-talige ‘Picardien’ en prof aan de ULB was Walter Dufour de oprichter van de Nederlandstalige opleiding van licentiaten in de Lichamelijke Opvoeding aan de VUB. Om al die redenen en nog veel meer verdient deze uitzonderlijke persoonlijkheid al ons respect.

Mijn tweede respect gaat naar de oprichters van EUPEA: de European Physical Education Association in februari 1991 in Brussel. Twee jaar na de val van de Berlijnse Muur werd door Walter Dufour, Willy Laporte, Oene Loopstra (Ned), Hansjorg Kofink (Duitsland), Dick Fisher (UK) en mezelf als Secretaris-Generaal een Europese vereniging opgericht om

de kwaliteit van de LO in Europa te beveiligen en te versterken. EUPEA is een unieke steun voor alle Europese landen wanneer de Lichamelijke Opvoeding bedreigd wordt. Bovendien is EUPEA de plaats waar al die landen hun bevindingen en vernieuwingen in de Lichamelijke opvoeding kunnen uitwisselen.

Mijn derde respect gaat uit naar de oprichters van de BVLO als omnisportfederatie en vereniging van Leerkrachten Lichamelijke Opvoeding op 15 november 1977. Die erkenning door het Bloso gaf aan de vereniging de nodige financiële en administratieve ondersteuning om uit te groeien tot wat ze nu is.

Mijn vierde respect gaat naar de duizenden leerkrachten LO in Vlaanderen en de talrijke sportclubs die gedurende al die jaren trouw gebleven zijn aan de BVLO en vele studiedagen en bijscholingen hebben meegemaakt. Mijn speciale dank gaat dan ook naar alle lesgevers op onze bijscholingen, congressen en studiedagen die het beste van zichzelf geven om de LO in Vlaanderen naar een hoger niveau te tillen.

Mijn vijfde respect gaat naar de organisatoren van onze jaarlijkse studiedagen afwisselend aan de UGent, de KUL en de VUB.

Mijn zesde respect, en niet mijn minste, gaat samen met mijn dank naar Line Dumoulin voor haar 37 jaar tomeloze inzet voor de BVLO. Nu zij ons per 1 januari 2015 verlaat, wens ik haar in naam van u allen een welverdiende rust toe en een gezonde en vernieuwende toekomst.”

Voor het eerst werd de Studiedag op gang gebracht met een debat, niet zo’n doorsnee openingssessie met een aantal speechen, maar wel een interactief uurtje waarin we op zoek gingen naar ‘hoe we respect voor het lesgeven in Lichamelijke Opvoeding en Sport’ kunnen afdwingen. De belangrijkste items die in deze korte tijd naar voor kwamen, kon u lezen in het Woord Vooraf van dit nummer.



Het panel met Anny Devreker, Lieve Van Lancker & Veerle Vonderlyncx



Moderator Jan De Maeyer

Het debat op de studiedag werd geleid door de energieke Jan De Maeyer, Algemeen Directeur Scholengroep Panta Rhei. De panelleden waren Lieve Van Lancker (Pedagogische Begeleiding VVKBaO), Anny Devreker (Pedagogisch Adviseur GO!), Veerle Vonderlyncx (Onderwijsinspecteur) en Kristine De Martelaer (Professor VUB en Coördinator 40^e BVLO-Studiedag). Wij willen deze mensen van harte bedanken voor hun professionele inbreng en toewijding. Uit het debat bleek nog maar eens dat we ook inhoudelijk moeten nadenken over ons vak, dat we onszelf meer au sérieux nemen.



Eric De Boever krijgt een erepenning van de KVLO



Prof. Kristine De Martelaer



We trachten een studiedag te organiseren die méér is dan alleen maar 'sportief bezig zijn'. De BVLO-Studiedag gaat over inhoud, nieuwe inzichten, over ontmoetingen, uitwisselen van ideeën, visies. Een beetje jammer dat we niet meer aanwezig en inbreng konden noteren voor de openingssessie. Wij hopen volgend jaar meer mensen te kunnen overtuigen. Bij deze een warme oproep!

Professor **Kristine De Martelaer** rondde het debat af met de woorden van de Deense filosoof Kierkegaard:

"Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar moet voorwaarts worden geleefd".

Ze riep hiermee op veel respect te hebben voor mensen die een zekere anciënniteit hebben, maar tegelijk ook voor de jonge leerkrachten en lesgevers die vooruit willen.

Respect voor ervaring. Dit bracht ons naadloos bij de hulde die de voorzitter en directeur van de KVLO, de Nederlandse zustervereniging van de BVLO, brachten aan de Bond voor Lichamelijke Opvoeding en meer in het bijzonder aan de voorzitter Eric De Boever voor zijn jarenlange inzet voor de wereld van de Lichamelijke Opvoeding.

KVLO-voorzitter Jan Rijpstra en directeur Cees Klaassen stelden dat het een eer was om Eric De

Boever de erepenning van de KVLO te overhandigen en hem de zilveren speld op te spelden. Hierop dankte Eric hen voor dit mooie gebaar en voegde eraan toe dat alle verwezenlijkingen van de BVLO het werk waren van een team. Heel speciale dank sprak hij uit voor de jarenlange inzet van Line Dumoulin die met pensioen gaat en de BVLO per 1 januari 2015 verlaat.

Na afronding van het algemeen gedeelte werd van start gegaan met blok 1. De meeste praktijksessies waren naar goede gewoonte dicht bevolkt. De sessie ropeskipping viel zeer goed in de smaak. Single rope, Double Dutch, two people one rope kwamen aan bod, maar ook oefeningen om per 2, 3, 4 of in groep uit te voeren. Allemaal op het niveau van de lagere school. Bij de sessie basketbal, uitgewerkt door Benny Mertens, werd de rol als coach verder uitgediept. Deze sessie werd hierdoor rechtstreeks gelinkt aan het thema van de studiedag. Net als de sessie 'Bewegen als preventie tegen agressie', waarbij de deelnemers tools kregen aangereikt om vertrouwen te winnen in elkaar en de omgeving. De sessies over de leerlijnen zwemmen en videofeedback werden ook als echte toppers geëvalueerd.

Bij de sessies voor de middagpauze in blok 2, was de sessie van Joeri Vandevoorde over het aanleren van correcte werptechnieken in handbal een absolute hoogvlieger. Net als de

sessie 'Respect binnen de dansles' gegeven door Inne Debusscher. De sessie 'een positief klimaat creëren in je sportomgeving en je sportles', die ook een grote opkomst kende, lichtte toe wat je als LO-leerkracht kan doen in je lessen op drie niveaus: kwaliteit, preventie en reactie. Vervolgens werd aan de hand van de RESPECT STAR-methode geleerd hoe je met conflicten en dilemma's kan omgaan. Die methode werd ingeoefend aan de hand van twee cases. Het was boeiend om te zien hoe iedereen op zijn eigen manier omgaat met problemen.

Na de middag was de sessie van baseball een echte publiekstrekker. De deelnemers kregen er verschillende spelvormen voorgeschoteld. De spelregels en differentiatiemogelijkheden werden toegelicht. De kampnummers gegeven door Frank Vandaele werden enthousiast onthaald. Aan de hand van een scorefiche werd een puntentabel mogelijk gemaakt. Een uitgewerkte visie over een tienkamp en zevenkamp kwam hier aan bod.

Het uitgebreide pakket aan praktijk viel zoals steeds in goede aarde bij deelnemers.

Wij hopen dat de deelnemers genoten hebben van hun dag en vooral ook dat ze iets opgestoken hebben en hun ervaring op hun beurt zullen delen met de leerlingen en sporters die ze onder hun hoede hebben.

Bedankt aan alle aanwezigen.

BVLO T-shirts

Alle deelnemers van de Studiedag mochten tijdens de middagpauze een BVLO-T-shirt afhalen. Zij hadden de keuze uit een katoenen donkerblauw T-shirt of een flashy blauw of fluor oranje sportshirt. De opdruk was dezelfde 100% CHARGED #BVLO. Was je zelf niet aanwezig op de Studiedag maar wil je wel zo'n hip BVLO-T-shirt? Wij bieden jou de mogelijkheid er eentje aan te kopen aan de BVLO-stand tijdens de komende nascholingen en evenementen waar we met een stand aanwezig zijn.



**100%
CHARGED**
#BVLO

BVLO-Babbelbox

Zoals aangekondigd stond er tijdens de studiedag een BVLO-Babbelbox waar in iedereen zijn verhaal kwijt kon. Hoe origineler hoe liever natuurlijk.

Ideeetjes? Een anekdote over jouw lessen. Hoe heb je BVLO leren kennen? Aan wie denk je als aan BVLO denkt? Wat is het gekste wat jou is overkomen bij een nascholing? ... Maak een commercial van BVLO! ...

Elk verhaal was welkom. De deelnemers konden alles vertellen in de Babbelbox! En er waren al een paar leuke opnames, maar we merkten dat we te weinig tijd hadden uitgetrokken om alle kandidaten aan bod te laten komen. Bovendien ontdekten we ook een geval van sabotage, wat ons deed besluiten de wedstrijd open te trekken en de oproep ruimer te lanceren.

Wie dus een filmpje opneemt en het ons vóór 31 december 2014

- doorstuurt via 'we transfer' (www.wetransfer.com) naar communicatie@bvlo.be
- het post op onze Facebookpagina BVLO - Vakvereniging
- publiceert op YouTube met #BVLO maakt dus nog steeds kans op de supermooie prijzen. Doe mee en win!

De Polar Loop is een 'must have'

Voor iedereen die zijn activiteit 24/7 wil volgen en begeleiding wenst om zijn activiteitendoelstellingen te bereiken. Deze Activity tracker meet jouw activiteit en biedt jou een slimme begeleiding. De Loop is een heel volledig product dat er bovendien heel trendy uitziet. Compleet met hartslagfuncties, activiteitsfuncties, horlogefuncties, een web-functie waar je jouw activiteiten en training kan bijhouden en analyseren, een uitgebreid mobiele applicatie, enz.

Als dat geen ideaal sportief en gezond cadeau voor de feesten is!



Productinfo - website:

http://www.polar.com/be-nl/producten/conditie_verbeteren/fitness_crosstraining/loop

Campagne website Polar Loop , inclusief video:

<http://www.polarloop.com/be-nl/>



BVLO-Watersportvoormiddag 12 oktober 2014 – Knokke-Heist

Wat een prachtige dag belooft te worden, was ook zo. We reden de site van Lakeside Paradise in Knokke op onder een stralende ochtendzon. Enkele enthousiaste waterratten stonden al klaar in het beachhouse. Om kwart voor 10 kregen we een wetsuit en een SUP (stand up paddleboard). Mathieu gaf ons een uur fitnessoefeningen en spelletjes op een SUP board; pompen, springen, sit-up's, squads, alles passeerde de revue... op het water! Opletten voor tuimelingen dus...

Om 11 uur ruilden we ons ontspannend bord in voor een kneeboard, waterski's of wakeboard. Iedereen amuseerde zich te pletten en voelde elke spier in zijn lichaam samenspannen.

We 'hingen' een uur aan de kabelbaan en uiteindelijk slaagde vrijwel iedereen er in om een toertje te doen op de Lakeside. Een activiteit voor iedereen die van uitdaging houdt! We herhalen deze activiteit in 2015! Houd onze kalender zeker in de gaten, wil je al zeker zijn van je plaatsje: mail naar clubwerking@bvlo.be!

BVLO op Gordelfestival De Rand 7 september 2014

Bloso-centrum Hofstade (Zemst)

De zomersportpromotietoer hield zijn apotheose tijdens het Gordelfestival op De Rand in het Bloso-centrum in Hofstade. Het grote publiek (voornamelijk gezinnen) kon proeven van verschillende activiteiten, van lekkernijen en van de muzikale acts. De sportfederaties hadden hun stek op het grasveld langs de hoofd baan: 'het Sportdorp'.



BVLO vzw had enkele activiteiten voorzien om zijn sport te promoten: Omnisport. Deelnemers konden in team een estafetteparcours uitlopen. BVLO vzw promoot de recreatieve sportbeleving voor jong en oud. Dankzij deze activiteiten tijdens De Rand is het aanwezige publiek nu geïntroduceerd in deze termen: recreatieve omnisportfederatie. Zowel jong als oud (3-70 jaar) deden het estafetteparcours, weliswaar met de nodige differentiatie. Volgend jaar is BVLO terug van de partij. Kom zeker eens langs!

19e BVLO-Jaarvergadering BVLO-Limburg zaterdag 27 september 2014 C-Mine, stad Genk

De C-Mine in Genk was het unieke decor voor de 19e BVLO-Jaarvergadering, georganiseerd door BVLO Limburg vzw. Na een ontvangst in het C-Mine



Energiegebouw heetten Josse Lambrix, Voorzitter BVLO Limburg en Eric De Boever, Voorzitter BVLO de aanwezigen welkom op de Academische Zitting. Gastvrij Limburg betekent ook enthousiaste gastsprekers. Zowel Wim Dries, Burgemeester Stad Genk als Roland Breugelmans, Coördinator jeugdproject KRC Genk konden de aanwezigen heel zeker boeien.

Na de toespraken volgden een receptie, een bezoek aan de site van de oude mijn en aan de multimediale tentoonstelling (provincie Limburg). Met het geleid bezoek "Limburg 1914-1918. Kleine verhalen in een Grote Oorlog" op het binnenplein van C-Mine werd de uiterst interessante jaarvergadering afgesloten.



NOTEER NU IN JOUW AGENDA

SOWIESO BVLO, gratis terugkomdag zondag 21 december 2014 – Sint-Martens-Latem

Op zondag 21 december 2014 zijn 120 kinderen van 3 tot 12 jaar welkom op SOWIESO BVLO. Ze proeven van een voormiddag vol sport en plezier. Mama en papa genieten intussen van een hapje en drankje.

Place to be: Gemeentelijke sporthal, Hoge Heirweg 64 in 9830 Sint-Martens-Latem. Deze activiteit was heel snel volzet en krijgt ongetwijfeld een vervolg.

Info en foto's vind je terug op de site www.bvlosportkampen.be en via de Facebookpagina: 'Kampen Bond voor LO'.

BVLO-Initiatie pisterijden i.s.m. Belseelse Trappers zondag 8 februari 2015 - 14u-16u – Vlaams Wielcentrum Eddy Merckx Gent

Iedereen kent de Zesdaagse van Gent die gereden wordt in het legendarische 'Kuipke'. Wielrennen op de piste zorgt in Vlaanderen en altijd heeft gezorgd voor sfeer en ambi-

ance. Hierbij is de sportieve prestatie van de renners niet te onderschatten.

Tijdens deze initiatie pisterijden van BVLO kan je dit zelf. Je krijgt uiteraard een deskundige uitleg vooraleer

je de fiets zonder remmen en met een vaste pion bestijgt en je leert hoe je kunt recht blijven op de houten ondergrond en tegen de bijna loodrechte wanden van de piste. **Je zult het merken:** eenmaal op de piste en na een paar rondjes lijkt de wetenschap van de middelpuntvliedende kracht het te halen van de twijfels die je in het begin ongetwijfeld hebt.

Prijs voor deze unieke ervaring: 21 euro/persoon (huur fiets, helm, ... alles is inbegrepen)

Ideetje voor een origineel eindejaarscadeau of een vroege Valentijn? Inschrijven via www.bvlo.be



Laat'em Lopen

Op vrijdagavond 8 mei 2015 vindt de derde editie plaats van 'Laat'em Lopen', een loop van 5 of 10 km en een kidsrun door de mooiste straten van Sint-Martens-Latem. De organisatie is in handen van de gemeente en Sportfederatie BVLO.

Individueel Ropeskipingkampioenschap

Op zaterdag 4 mei vindt het Individueel Ropeskipingkampioenschap plaats in Aalter, een organisatie van de BVLO i.s.m. Let's Go Aalter.

BVLO-Watersportvoormiddag

Er komen volgende edities van de BVLO-Watersportvoormiddag in Lakeside Paradise in Knokke. Gepland voorjaar 2015! Houd onze kalender zeker in de gaten, wil je al zeker zijn van je plaatsje: mail naar clubwerking@bvlo.be!

Callant Run

De datum ligt nog niet vast, maar in het voorjaar van 2015 organiseert de BVLO i.s.m. verzekeringspartner Callant de eerste editie van de Callant Run in en rond het domein De Cellen in Oostkamp.

3^e BVLO-Minivoetbaltornooi i.s.m. FC Kouter Deinze

met een jeugdturnooi op vrijdagavond 12 juni 2015 en het tornooi voor 16 volwassenenploegen op zaterdag 13 juni 2015.

BVLO-Studentenstage

NIEUW! Tijdens de eerste week van de paasvakantie is er nu ook een BVLO-Studentenstage, meer bepaald van 7 tot en met 10 april 2015, in Gent.

Tijdens de eerste week van augustus wordt de stage ook opnieuw gepland in Gent, van 3 tot en met 7 augustus 2015.

3D stage

De data voor de 3D-Stage zijn ook bekend. De traditionele nascholing van BVLO vindt plaats van 18 tot en met 20 augustus 2015. Houd alvast de data vrij.

41^e BVLO-Studiedag

in samenwerking met de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen - Universiteit Gent – vrijdag 13 november 2015 in Gent.

De meest recente info over de activiteiten en nascholingen van BVLO vind je op www.bvlo.be

Dag van de Trainer

zaterdag 13 december 2014 – Topsporthal Gent

Op 13 december komen meer dan 1.500 gekwalificeerde en niet-gekwalificeerde trainers, trainingsexperten, sportfederaties en organisaties met een sportaanbod samen in de Topsporthal Vlaanderen te Gent voor dé bijscholingsdag van het jaar.

Elke deelnemer heeft daarna de kans om 3 van de 45 sporttakspecifieke of sporttakoverschrijdende workshops te volgen. Tijdens de pauzemomenten kunnen meer dan 60 informatiestanden bezocht worden en is er voldoende tijd om collega-trainers te ontmoeten. Info: www.bvlo.be/dagvandetrainer

Najaarssymposium Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport dinsdag 16 december 2014 - Brussel

Op dinsdag 16 december 2014 organiseert het Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport opnieuw een symposium van een halve dag in auditorium Maria Baers op het Martelaarsplein, 7 in Brussel.

Info: www.steunpuntsport.be



Vind BVLO Sportfederatie/BVLO Vakvereniging leuk op  en je bent als eerste op de hoogte!

BVLO vzw nu ook op Twitter -
@BVLO vzw



Clubbezoek hidden power artists association asbl

Zaterdag 30/08/2014 – Auguste Hainautstraat 48c, 1090 Jette

HPAA brengt de mensen aan het dansen: K-pop, dance show, flash mobs & events

BVLO vzw ging op zaterdag 30 augustus 2014 op clubbezoek bij Hidden Power Artists Association asbl. Deze tweetalige club, gevestigd in Jette, had een opendeurweekend voor toekomstige leden. Interessant voor nieuwe leden en een ideale gelegenheid voor een clubbezoek!

De Brusselse club bestaat nu 2 jaar en werd in het leven geroepen door 2 vriendinnen: de Belgische Angel - C. Pierret - en de Koreaanse Natlina. Angel, danseres en ervaringsdeskundige in de 'dancing scene', en Natlina, eventmanager, bundelden de krachten en "dansten" deze club uit de grond. Hun visie: een dynamische, jonge structuur ontwikkelen, met respect voor anderen, en met respect voor culturele uitwisseling. De verschillende achtergronden van de stichtsters zorgden voor een dynamische club, in familiale sfeer, met de nodige kwaliteit, de specifieke culturele verschillen en de ruimte voor uitbreiding. Momenteel is de club de enige dansclub in België waar deelnemers kunnen proeven van K-Pop. Deze hiphop-variant is afkomstig uit Natlina's thuisland Korea. Naast deze unieke lessen, verzorgt de club ook lessen in ragga, house dance, hip-hop en new style hedendaagse dans. Verschillende doelgroepen worden aan het dansen gebracht, waaronder ook kinderen van 3-5 jaar (psychomotoriek) en kinderen met overgewicht (zumba kids). Naast een dansschool, vervult Hidden Power ook andere functies. De club is ook een eventbureau: De vereniging organiseert evenementen in het centrum van Brussel, de "Street Dance Show", "flash mob". Voorbeelden: Made in Asia, culturele evenementen in Brussel als het feest van Iris, Ezelsoor, jaarlijkse markt in Jette, De club doet veel aan promotie om het dansen bij de Brusselse populatie te brengen. Deze shows trekken steeds veel volk omdat de energie en kwaliteit ervan af springt ofte danst! Een derde functie: boekingskantoor. De docenten, choreografen en dansers/danseressen kunnen ingehuurd worden door kunstenaars, organisatoren, verenigingen. Naargelang de specifieke wensen, wordt er een lekker strakke choreografie uitgewerkt!

Extra's?

Om trouw te blijven aan de roots van K-Pop organiseert de club jaarlijks een culturele danstrip voor haar leden naar Korea. Tijdens deze trip proeven

de dansers/danseressen van de Koreaanse cultuur en worden ze ingewijd in een K-pop-dansbad.

Hidden Power Artists Association asbl is een actieve, gemotiveerde en kwaliteitsvolle club. De club zit in de lift dus wees er als de pinken bij om mee omhoog en omlaag te gaan. Shaken!!

Ben je geïnteresseerd in lessen, wil je HPAA inhuren voor jouw event of wens je meer informatie? Contacteer Cynthia Delens (Nederlandstalig) of Pierret C. (Franstalig) op hiddenpower2@gmail.com of ga naar de website: <http://www.hiddenpowerasbl.com/>.

Ben je nog niet volledig overtuigd? Neem dan gauw een kijkje op de Hidden Power Artists Association facebook-pagina (www.facebook.com/HiddenPowerArtistsAssociation.asbl)!





Clubbezoek vzw horse activity

Donderdag 07/08/2014 – Molenstraat 8a, 9180 Moerbeke-Waas

vzw horse activity zet in op sportkampen

BVLO vzw ging op donderdag 7 augustus op clubbezoek bij vzw Horse Activity. Deze paardenclub is sinds 2009 aangesloten bij onze sportfederatie. Overheen deze jaren is de club een gevestigde waarde in de regio Moerbeke-Waas-Beveren en niet op z'n minst tijdens de schoolvakanties. Tijdens de schoolvakanties organiseert de club verscheidene sportkampen naargelang leeftijd en niveau. Kinderen en jongeren (4-16 jaar) hadden deze zomervakantie keuze uit drie sportkampen: gewinningskamp (verzorging, initiatie), een gevorderd kamp (deze groep doet met de paarden een wandeling in de nabijgelegen bossen) en het niveaukamp (eerder voor de ouderen, 10-16 jaar,

waarbij men aan dressuur en sprongen in de piste doet). Het laatste kamp is meer wedstrijdgericht. Oprichtster/Organisator/Lesgeefster Vicky is hoofdlesgeefster tijdens de kampen. Zij heeft zelf veel wedstrijden gereden en bevat het Saint-George niveau. Voor de zomerkampen kan ze rekenen op verschillende begeleiders vanuit de club. De kinderen rijden op de clubpaarden die sedert jaren gewend zijn aan een zeer gevarieerd (en soms luidruchtig) publiek. Sommige paarden worden tijdens het jaar verhuurd aan jongeren aan wie Vicky privélessen geeft en die tijdens de schoolvakanties graag aan een kamp deelnemen. De club brengt een unieke formule, voor elk wat wils, onder sterke begeleiding van

experts waardoor de kampen erg gegeerd zijn. Per week telt men 20 kinderen die deelnemen aan de 3 verschillende kampen. Vzw Horse Activity werkt al enkele jaren samen met de gemeente Beveren, en recent Moerbeke. Vanaf 2015 zet vzw Horse Activity in op sportkampen in samenwerking met deze gemeenten. Ben je geïnteresseerd in privélessen paardrijden of wil je tijdens één van de volgende schoolvakanties mee op de kar springen en inschrijven?

Contacteer Vicky Fabek van vzw Horse Activity:
horse.activity.vzw@telenet.be of per telefoon:
 0475/74.25.96



Nieuw aanbod BVLO-Sportkampen bekend

Het volledige aanbod zal vanaf midden december 2014 online staan op

www.bvlosportkampen.be

Noteer nu al in je agenda,

want snel zijn is de boodschap! Inschrijven kan vanaf 2 januari 2015.

Bestel je liever een papieren brochure,

stuur dan gewoon een mailtje naar sportkampen@bvlo.be



In memoriam Oene Loopstra (1936-2014)

Op zaterdag 13 september is Oene Loopstra op 77-jarige leeftijd overleden, na een lang ziekbed.



Oene Loopstra was gewezen voorzitter van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) Nederland, meer bepaald van 1988 tot 2001. Hij was in 1991 samen met de BVLO-voorzitter Eric De Boever één van de stichtende leden van EUPEA, de Euro-

pese Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding.

Oene was een zeer gedreven man die de LO altijd met hart en ziel heeft gepromoot. Wij herinneren ons Oene als een heel verstandig en aimabel man.

Oene heeft voor de KVLO veel betekend. Met zijn scherpe geest en sterke, soms enigszins sarcastische debatstijl, heeft hij veelvuldig de vinger op de gevoelige politieke en onderwijskundige plek gelegd.

Het kind stond voor hem centraal, als pedagoog en didacticus wist hij dat als geen ander. In Bewegingsarmoedig Onderwijs II uit 1987 formuleerde hij dit als volgt: "Elke maatregel die ten ongunste van de lichamelijke opvoeding wordt genomen werkt ten negatieve op de nog steeds toenemende gebrekkige motorische vaardigheid, de slechte lichamelijke conditie en de bewegingsarmoede bij de jeugd. Elke maatregel die ten aanzien van de lichamelijke opvoeding wordt genomen teneinde een incidenteel economisch gewin te verwerven, keert zich tegen zichzelf en zal in de toekomst een niet meer in te halen verlies opleveren. Zo spant men het paard achter de wagen. In Nederland wordt niet vanuit de behoeften van het kind gedacht, doch vanuit materieel-economische motieven".

"DYNAMISCHE STAF"

Het BVLO-Secretariaat is open alle werkdagen van 9 tot 13 uur en van 14 tot 17 uur.

Algemene gegevens:

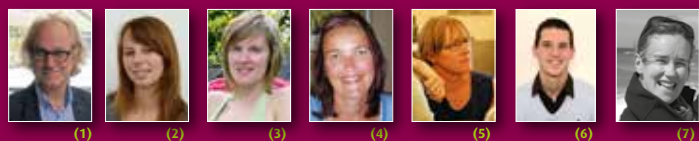
Tel. 09/218.91.20 - Fax 09/229.31.20 - E-mail: info@bvlo.be - www.bvlo.be
clubwerking@bvlo.be - communicatie@bvlo.be - facturatie@bvlo.be
nascholingen@bvlo.be - sportkampen@bvlo.be
 rek.nr. BE51 4469 7200 0162

Een professioneel team staat voor je klaar

PATRICK DE POORTER (1)

Coördinatie

Financieel en Administratief Directeur - tel. 09/218.91.27 - patrick.depoorter@bvlo.be



STEPHANIE COPPENS (2)

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.25 - stephanie.coppens@bvlo.be

KIM D'OOSTERLINCK (3)

Ledenwerking & verzekeringen - tel. 09/218.91.23 - kim.doosterlinck@bvlo.be

PETRA DE KOKER (4)

Boekhouding en Facturatie - tel. 09/218.91.21 - petra.dekoker@bvlo.be

SOPHIE VAN AELST (5)

Communicatie - tel. 09/218.91.22 - sophie.vanaelst@bvlo.be

DAVY VAN BOXSTAELE (6)

Nascholingen en Studiedagen - tel. 09/218.91.29 - davy.vanboxstael@bvlo.be

NELE VAN RIE (7)

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 - nele.vanrie@bvlo.be

DAGELIJKSE LEIDING EN BESTUREN

Dagelijks Bestuur

- **ERIC DE BOEVER (1)**, Voorzitter, Ter Rivieren 11, 9031 Gent/Drongen, tel. 09 282 66 96, eric.deboever@bvlo.be
- **PATRICK DE POORTER (2)**, Secretaris-Generaal & Financieel en Administratief Directeur, Monterrestraat 51, 9000 Gent, patrick.depoorter@bvlo.be
- **LINE DUMOULIN (3)**, Sporttechnisch Coördinator, Fraterstraat 96, 9820 Merelbeke, tel. 09 230 59 98, line.dumoulin@bvlo.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, Voorzitter BVLO Limburg, Eerste Ondervoorzitter, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, Draverstraat 5, 9810 Nazareth, tel. 09 385 52 55, anny.devreker@edpnet.be

BVLO Adviescomité

- **KRISTINE DE MARTELAER (6)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (7)**, jorge.cottyn@vives.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (8)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (9)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **LIEVE VAN LANCKER (10)**, lieve.vanlancker@vsko.be
- **LINDA VAN PUYMBROECK (11)**, linda.vanpuymbroeck@ap.be

RAAD VAN BESTUUR BVLO

Jorge Cottyn, Eric De Boever, Dirk De Clercq, Kristine De Martelaer, Patrick De Poorter, Anny Devreker, Jan Dumon, Freddy Gatz, Josse Lambrix, Johan Lefevre, Eric Leijnen, Jan Seghers, Linda Van Puymbroeck, Johan Vanthournout

SENAAT BVLO

Gerda Billiauw, Jean-Pierre Bormans, René Goossens, Philippe Storme, Georgette Swinnen, Guy Van der Marlière



"PROVINCIAAL UITGEBOUWD"

BVLO is nooit veraf. Neem gerust contact op met jouw provinciale afdeling:

BVLO ANTWERPEN vzw

- **VOORZITTER:** Linda Van Puymbroeck
- **SECRETARIS:** Geoffrey Hermes
- **PENNINGMEESTER:** Joeri Clerckx

CORRESPONDENTIEADRES: Huis van de Sport, Boomgaardstraat 22 bus 32, 2600 Berchem

BVLO LIMBURG vzw

- **VOORZITTER:** Josse Lambrix, Maastrichtersteenweg 202, 3700 Tongeren, tel. 012 23 38 01, josse.lambrix@telenet.be
- **SECRETARIS:** Sonia Meurant, Nieuwe Steenweg 3A bus 201, 3850 Nieuwerkerke, tel. 011 48.72.13, sonia.meurant@scarlet.be
- **PENNINGMEESTER:** Marc Broeks, Heidestraat 112, 3500 Hasselt, tel. 011 22.96.41, marcbroeks@telenet.be

BVLO OOST-VLAANDEREN vzw

- **SECRETARIAAT:** Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg/Gent
 Tel.: 09/218.91.21

• **E-MAIL:** info@bvlo.be

• **BESTUUR:** Eric De Boever, Patrick De Poorter en Josse Lambrix

BVLO VLAAMS-BRABANT vzw

- **VOORZITTER:** Kristine De Martelaer, Smalle Heerweg 211, 9080 Lochristi
kdmartel@vub.ac.be
- **SECRETARIS:** Thomas Doms, Motstraat 10, 1980 Eppegem, thomasdoms@gmail.com
- **PENNINGMEESTER:** Steve De Decker, Rode Kruisstraat 13, 2830 Willebroek,
 tel. 02 629.37.56

BVLO WEST-VLAANDEREN vzw

- **VOORZITTER:** Jorge Cottyn, Goedendaglaan 106, 8500 Kortrijk,
 tel. 056 21 20 23, jorge.cottyn@vives.be
- **ONDERVOORZITTER:** Leen Van Looy, Fabrieksstraat 41, 8800 Roeselare,
 tel. 051 75 11 02, leen.vanlooy@westvl.schoolsport.be
- **SECRETARIS:** Michel Rys, E. Ronselaan 10, 8630 Veurne,
 tel. 058 31.20.87, michel.rys@telenet.be
- **PENNINGMEESTER:** Ruben Ost, Antoinette Grosséstraat 15, bus 02.02, 8000 Brugge,
 tel. 0473 676 960, Ruben.Ost@hotmail.com

Van **educatie** tot **wereldprestatie!**



Sport kent eigenlijk alleen maar winnaars. Goed bewegingsonderwijs legt niet alleen de basis voor topsport, maar ook voor een leven lang gezond en verantwoord bewegen. Een goede accommodatie levert daaraan een belangrijke bijdrage. Wij denken graag met u mee over het inrichten, aanpassen of renoveren van uw accommodatie. Met jarenlange ervaring én inzicht in de laatste ontwikkelingen. Samen met u werken we aan een optimaal sportklimaat. Bekijk onze website op www.janssen-fritsen.be.

Janssen-Fritsen N.V.

Tel: 013-53 15 07 • info@janssen-fritsen.be • www.janssen-fritsen.be

Jr
**janssen
fritsen**