

Tijdschrift
voor

Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor
gekwalficeerden
in de LO & Sport,
trainers en
jeugdsportbegeleiders



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW



Vlaamse
overheid



Trimestrieel tijdschrift nr. 2 - 2014 - april - mei - juni - Aflevering 242 - Erkenningsnummer: P409677 - Afgiftekantoor Gent X

Relax, al onze omniums zijn zonder franchise !



Waarom blijven onze verzekerden zo kalm na een ongeval ? Simpel : ze weten dat Ethias alles voor hen regelt, en dat ze helemaal niets gaan moeten betalen. Want al onze omniumformules zijn zonder franchise*. Blijf dus relaxed en vraag een offerte.

Info en voorwaarden op www.ethias.be of bel gratis 0800 25 777

ethias
Doet wat moet

Werk aan de winkel!

Meer dan drie Belgen op tien (31 procent) doen nooit aan sport. Ruim één op vijf (22 procent) waagt zich maar zelden aan lichamelijke oefeningen of sport. Dat blijkt uit cijfers uit een nieuw onderzoek van Eurobarometer. Het aandeel Belgen dat regelmatig sport, is sinds 2009 gezakt van 16 naar 10 procent. Uit de laatste Eurobarometerenquête over sport en lichaamsbeweging blijkt dat 59% van de burgers van de Europese Unie zelden of nooit lichaamsbeweging doet of sport. Hiermee scoort België niet slechter dan het Europese gemiddelde, maar dat we nog niet de helft van de Belgen aan het sporten krijgen, is natuurlijk niet OK te noemen! Of is het verschil tussen Vlaanderen en Wallonië dan zo groot? Want uit Vlaanderen horen we toch ook positievere signalen.

Vorig jaar nog publiceerden we nog een artikel over 'Sportbeoefening in Vlaanderen' (van de Onderzoeksgroep Sport- en Bewegingsbeleid van de KU Leuven) waaruit bleek dat nog nooit zoveel Vlamingen aan sport deden. In 1979 en 1989 waren meer dan vier op de tien Vlaamse volwassenen sportactief. In 1999 waren er dat ruim de helft en anno 2009 nemen ruim zes op de tien volwassenen in meerdere of mindere mate deel aan sport. Ook bij kinderen (6-12 jaar) is de sportdeelname toegenomen. Alleen bij jongeren van 13 tot 18 jaar blijkt dit niet het geval.

Dat de overheid hiervoor op zoek gaat naar oorzaken en remedies blijkt uit de onderzoeksopdrachten die momenteel lopen in Vlaanderen via het Steunpunt Beleidsrelevant Onderzoek Sport (www.steunpuntsport.be).

Op 25 maart 2014 werden op het Symposium van het Steunpunt voorlopige beleidsaanbevelingen uit lopende steunpuntonderzoeken rond patronen van fysieke (in)activiteit en participatie bij jongeren, preventie van letsels bij leerkrachten LO, sport en gezondheid bij senioren, en het effect van inter-organisatorische samenwerking in buurtsport aan het publiek voorgesteld.

Centraal op het programma stonden de resultaten van twee kortlopende onderzoeksopdrachten die recent werden afgerond. In het onderzoek rond de Finse pistes geven Jeroen Scheerder, Julie Borgers, Bart Vanreusel en Steven Vos van de KU Leuven een antwoord op de vraag hoe het in Vlaanderen gesteld is met het aanbod, het gebruik en de aantrekkingskracht van deze 'lichte' openlucht loopinfrastructuur.

Het tweede kortlopend beleidsonderzoek rond sportpromotionele events is uitgevoerd door promotoren Annick Willem van de UGent en Marc Theeboom van de VUB en onderzoeker Jens De Rycke. Het focust op de impact van sportevenementen op de sportdeelname, op de succesfactoren en werkpunten en op de voorwaarden waaraan moet voldaan worden om te kunnen spreken van een maatschappelijke "return on investment" voor een overheid.

Wellicht kunnen we hieruit als gediplomeerd sportlesgever en/of leerkracht LO waardevolle elementen halen. Beide onderzoeken komen in een volgend nummer van ons tijdschrift aan bod. Wij volgen het voor jou op de voet!

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
Waterkluislaai 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! 4

SCHOLEN VOL BEWEGING: INSPIRATIE NODIG? SO YOU THINK YOU CAN WONDERWIJS

DANSEN! - ACROBATEN STELEN DE SHOW IN DENDERMONDE

SOPHIE VAN AELST

Fysieke activiteit bij kinderen tijdens de overgang van de lagere naar de middelbare school 7

CINDY RUTTEN, FILIP BOEN & JAN SEGHERS

Wij sporten mee. Doen sportleerkrachten en coaches ook mee? 12

REIN HAUDENHUYSE

AutiSportief ASSistentie 17

LAURIE JANSSENS

Move it, tape it, watch it, scroll it, save it, use it? 22

PIETER TIJTGAT, TOM MADOU & JORGE COTTYN

Douchen in je onderbroek 26

Voordelen met je BVLO-lidkaart 28

BVLO en Channel Sailing blijven partners 29

CHANNELS SAILING - BVLO

BVLO-Activiteiten met nascholingen, recreatieve activiteiten, clubbezoeken, sportkampen 30

Bond voor Lichamelijke Opvoeding - voorstelling 35

Praktijk

Dans in de lagere school

LUC MORREN

DANS 053-056

Iedereen Krolft

S-SPORT

GOLF-KROLF 007-010

Vliegen op wielen, initiatie rolstoelvaardigheden

G-SPORT & PARANTEE

G-SPORT 001-004

Foto cover: Sint-Vincentiusinstituut Dendermonde © BVLO

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 Milieubeleidsvereenkomst 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!



SCHOLEN VOL BEWEGING: INSPIRATIE NODIG?

Er is een schoolfeest of een opendeurdag gepland en je wil het bewegingluik extra in de verf zetten. Of, je wil als leerkracht LO jouw leerlingen sportief uitdagen en laten schitteren. De leerkrachten Lichamelijke Opvoeding smijten zich graag als dergelijke kans zich voordoet en wij waren getuige van twee schitterende initiatieven: een wervelende show in een lagere school, en een sportieve uitdieping in een secundaire school. Lees hier hoe je iedereen warm maakt voor sport en LO.

SOPHIE VAN AELST
Communicatie BVLO



So you think you can Wonderwijs Dansen!

Hoe het groeide

Danskriebels in Haasdonk. De Vrije Basisschool Wonderwijs uit Haasdonk is al een aantal maanden in de ban van danspassen, aanstekelijke muziekjes, showkostuums en heuse audities. Reden? Turnjuf Saskia en haar vriendin-collega kleuterjuf Kaat, twee dartele jonge dansliefhebsters vonden het leuk om samen een sportief evenement te organiseren op school. En als trouwe fans van het televisieprogramma 'So you think you can dance' moesten ze niet ver zoeken. "Het idee is ontstaan begin september toen het programma weer startte", herinnert juf Saskia zich. "Kaat vond het ook meteen een leuke formule voor onze leerlingen en dus stelden we ons

initiatief voor aan de directeur. Die was in het prille begin niet overtuigd omdat we normaal geen 'competitie' aanmoedigen, met winnaars en afvallers. Maar toen we hem verzekerden dat alle deelnemers zouden beloond worden met een optreden, hetzij in de finale, hetzij op het schoolfeest, gaf hij zijn fiat."

Aan de slag met dans

En dus lanceerden de juffen hun oproep voor kandidaten. "Eerst vertelde ik erover in de les LO, en nadien kregen de kinderen ook flyers

mee naar huis. In de school hingen we affiches op en al snel begon het initiatief te leven", doet juf Saskia enthousiast haar relaas.

De kinderen mochten alleen of in duo een dansje brengen en al snel liepen de eerste kandidaturen binnen. In het totaal waren er meer dan 40 nummers voor de audities. Elke dinsdag van november waren er tijdens de middagpauze audities in de turnzaal van de school.

De deelnemers kwamen heel verspreid, van alle leerjaren. Ook de stijlen waren heel divers,



maar vooral het enthousiasme was bijzonder groot. De kinderen oefenden thuis, niet op school. Sommigen kregen hulp van mama of grote zus, anderen fabriceerden hun dansje op eigen houtje. Er waren durvers en doeners, volgers en na-apertjes, maar we zagen vooral veel plezier in bewegen.

Onderling was iedereen heel positief, de complimenten en aanmoedigingen vlogen heen en weer, fair play ten top!

De juffen deden er alles aan om de danssfeer hoog te houden en creëerden een facebook-groep met filmpjes en foto's. Alle audities kregen online een plaatsje en de kandidaten werden allemaal geïnterviewd door juf Sabine, net echt ja. Dankzij de sociale media kon iedereen meegenieten van de dansjes en ja, er waren wel ontdekkingen. Zo passeerde bijvoorbeeld ook een breakdancejongen met verborgen talenten of ontpopte een stil meisje zich tot vurige dansmadam.

Uiteindelijk, na vier auditieweken, mochten 10 finalisten naar de finale op 12 februari 2014. De niet-finalisten kregen een ticket voor het schoolfeest.

De dag van de waarheid

De grote finale van de danswedstrijd 'So you think you can wonderwijs dansen' was er dan eindelijk! Woensdag 12 februari 9 uur: de kinderen van de lagere school zaten 's morgens om negen uur al klaar met spandoeken en heel veel zin in de show. Alle juffen en pers kregen een stemformuliertje waarop ze hun winnaar mochten aanduiden. Het zou een moeilijke karwei worden, zoveel was zeker.

Mety & Mirte, Femke & Jelke, Beau & Louise, Celeste & Cara, Jorgi, Menthe & Pauline, Elien & Fien, Karen, Noortje, Sien & Jenthe gaven het beste van zichzelf. Het werd een volledige show met de 10 finalisten, elk een dansje, een aantal interviews, een professionele muziekinstallatie en dito DJ van dienst, nl. juf Michelle. De kinderen joelden en juichten, de spandoeken die overigens heel mooi waren, deden hun werk. Het applaus was oorverdovend!

Na de individuele optredens kregen we als toetje nog een groepschoreografie (helemaal zelf samengesteld en aangeleerd door juf Saskia). Het was chique.

En dan kwam het uur van de waarheid. De stembriefjes werden opgehaald en er kwamen twee 'beste' uit die nog een applaus'battle' mochten te berde brengen.

Uiteindelijk haalde Noortje de overwinning binnen. Zij kreeg een winnaarslint en een fles kinderchampagne, maar natuurlijk werden ook

alle andere deelnemers beloond. Alle deelnemers sloten samen met het publiek de show af met een – ja hoe kan het ook anders! – heus dansfeestje.

Juf Saskia en juf Kaat smeden nu al plannen voor volgend jaar. "Ja misschien wel iets zoals 'Belgium's got talent', verklappen ze. "Met die formule kunnen we nog meer kinderen bereiken."



Acrobaten stelen de show in Dendermonde

Begin dit schooljaar ontving de redactie een mailtje van LO-leerkracht Tessa De Saedeleer met de vraag of haar acrobaten een plaatsje verdienden in onze rubriek Meer LO op school. En of! We spraken een moment af in april, net vóór de opendeurdag van Sint-Vincentius Dendermonde, zodat de oefeningen 'Piramides' van de vijfdes zo ver mogelijk gevorderd zouden zijn. De 'Balansen' van de zesdes zouden ook hun kunsten kunnen laten zien, zij het in een onafgewerkte versie.

Op niet geheel katholieke wijze parkeer ik de BVLO-auto op de speelplaats van de school. Tja, iedereen mag weten dat de BVLO op bezoek is in deze sportieve school en toegegeven, ik was maar nipt op tijd.

Aan het secretariaat ontmoet ik Annemie De Landsheer, ook leerkracht LO op deze secundaire school, en zij loodst mij naar de Blauwe Zaal waar collega Tessa De Saedeleer haar groep 'Piramides' aan het begeleiden is. Zeventien vijfdejaars oefenen nog een aantal piramides en het gaat er ernstig aan toe.

"Dit is de laatste repetitie voor ze zondag optreden tijdens de opendeurdag van de school", begint Tessa. "Ze hebben deze sessie echt nodig na de afgelopen vakantie." Het is duidelijk dat deze leerkracht wil dat haar leerlingen schitteren. Met vaste hand bijsturend en overlopend van enthousiasme daagt ze de jongens en meisjes uit om tot een prachtig resultaat te komen.



Wonderwijs Haasdonk
Grote Poerdam 1 - 9120 Haasdonk
vrijebasissschool.haasdonk@scarlet.be
Tel: 03 775 72 00 - Fax: 03 775 72 00

www.facebook.com/groups/Wonderwijsdansen/



Tessa geeft al 25 jaar Lichamelijke Opvoeding in het Sint-Vincentiusinstituut, ASO in Dendermonde. Al is die kwarteeuw ervaring moeilijk te geloven als je deze spring-in-'t-veld ziet! "Sinds 2007 geef ik twee bewegingsmodules in de Vrije Ruimte van de derde graad. In de vijfdes bied ik de module 'Piramides' aan en in de zesdes 'Balansen'. Ik begon ermee op vraag van de graadcoördinator die erachter stond dat onze jongeren ook een sportieve keuze zouden kunnen maken in de Vrije Ruimte. Ik begon na te denken en overliep de bijscholingen die ik gevolgd heb en uiteindelijk kwam ik uit bij piramides en balansen. Toch iets speciaals en uitdagends. Ik vond mijn inspiratie bij onder andere Jimi Gantois, een man die heel veel doet voor de gymnastiek en de LO in het algemeen, hij heeft ook diverse bijscholingen gegeven en artikels geschreven over dit thema. En natuurlijk schuim ik ook het internet af naar bruikbare elementen", vertelt Tessa.

De modules zijn eenvoudig en klein gestart maar zijn ondertussen uitgegroeid tot een vaste waarde binnen de school, met heel wat kandidaten.

De zeventien sportievelingen maken in de module Piramides kennis met de basisprincipes voor het bouwen van piramides en leren deze toepassen op kleine piramides van 4 tot 5 personen. Nadien volgen de piramides van 6 tot 8 personen en uiteindelijk de piramides met de hele groep (17!). De leerlingen maken telkens een toonmoment waarbij ze zelf hun piramides selecteren uit hun opzoekwerk (internet).



Bij het creëren van de bewegingscombinatie houden ze rekening met het vaardigheidsniveau en de ideeën van alle groepsleden. Samenwerking en doorzetting binnen de groep brengen iedere leerling tot technische hoogstandjes. Het spreekt voor zich dat een stevige piramide sterke onderpartners, lichtere middenpartners en vederlichte bovenpartners vereist.

Op basis van de toonmomenten van de verschillende deelgroepjes wordt een shownummer in mekaar geknutseld om dan te schitteren op de opendeurdag en de proclamatie van de jaargenoten op het einde van het schooljaar. Op de generale repetitie zie ik schitterende dingen: lichamen die kracht uitstralen, vormspanning om u tegen te zeggen, en lachende gezichten. Ik geniet van de 12 minuten durende show 'The Dark Knight' en op het einde van de twee uur vrije ruimte zijn de piramides klaar voor het echte optreden.

Tessa heeft niet veel tijd tussen de twee groe-

pen in. De vijftien volgende acrobaten druppelen al binnen en eentje heeft goed nieuws: in een plaatselijke dansclub wordt een discipline balansen opgestart. Er zijn al dertig geïnteresseerden. Als dit geen opsteker is voor Tessa en haar leerlingen!

Het is duidelijk dat deze jongens en meisjes veel trainen. Indrukwekkend wat ze met de zwaartekracht doen. "Het is de bedoeling dat de leerlingen zelf op zoek gaan naar elementen met een hang-tegenhangprincipe en naar spectaculaire lifts. De module Balansen is een vorm van acrogym waarbij de zwaartekracht voortdurend wordt uitgedaagd bij het maken van menselijke evenwichtscomposities (overwegend per twee). Balansen en lifts uitvoeren vereist niet alleen bewegingsvaardigheid, lenigheid en kracht maar tevens samenwerkingsvaardigheid, blindelings vertrouwen, durf, doorzettingsvermogen en grenzen verleggen. Op basis van eigen research maken de leerlingen een presentatie in kleine groepjes. Met

deze resultaten maken de leerlingen samen met mij ieder jaar een prachtig acronummer voor de proclamatie van de zesdejaars, voor een nokvolle feestzaal met ouders en genodigden.

"Ja, de leerlingen van de vijfdes blijven meestal ook in het zesde bij mijn groep", glundert ze. Ik bouw echt een speciale band op met mijn acrobaten. We hebben samen een facebookgroep en we werken vaak samen, proberen dingen uit en zo. Ken je het YouTube-filmpje uit Britain's got talent (<https://www.youtube.com/watch?v=hjHnWz3EyHs>) waarin dat dametje van tachtig zo vlotjes Salsa uit haar lichaam schudt, ze gelift wordt en door de benen van haar partner zwiert. Wel, dat gaan we nu vandaag eens nadoen!", glundert Tessa. Ik ben getuige van het uitproberen van deze nieuwe move en jawel, na een keer of vijf lukt het perfect.

"Elk jaar opnieuw vinden mijn acrobaten het fantastisch om bij één van deze modules te horen. Ze kiezen vaak hiervoor omdat ze nood hebben aan meer beweging op school. Ze vinden het ook ieder jaar opnieuw jammer dat ze niet elke week twee lessen Piramides of Balansen hebben. Nu is het maar één woensdag op twee.

Zien hoe ze zich smijten en wat ze na twee jaar bereiken, dat is echt de mooiste beloning."



i ALLE INFO

Sint-Vincentiusinstituut
Kerkstraat 97 - 9200 Dendermonde
info@stvin.be
Tel. 052/21.39.49 - Fax. 052/21.09.67

www.stvin.be

Trefwoorden: extra LO, show, schoolsport, schoolfeest, dans, acrobaten, piramides, balansen, acrogym

PAST UW SCHOOL OOK IN DEZE RUBRIEK?

Neem dan als de bliksem contact op met de redactie: Sophie Van Aelst, sophie.vanaelst@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

WIE PRIJKT HIER ALS VOLGENDE 'GOEDE VOORBEELD'?

FYSIEKE ACTIVITEIT

BIJ KINDEREN TIJDENS DE OVERGANG

VAN DE LAGERE NAAR DE MIDDELBARE SCHOOL



CINDY RUTTEN
Onderzoeksgroep Fysieke
Activiteit, Sport & Gezondheid
- KU Leuven



FILIP BOEN
Hoofd Onderzoeksgroep
Fysieke Activiteit, Sport &
Gezondheid - KU Leuven



JAN SEGHERS
Onderzoeksgroep Fysieke
Activiteit, Sport & Gezondheid
- KU Leuven





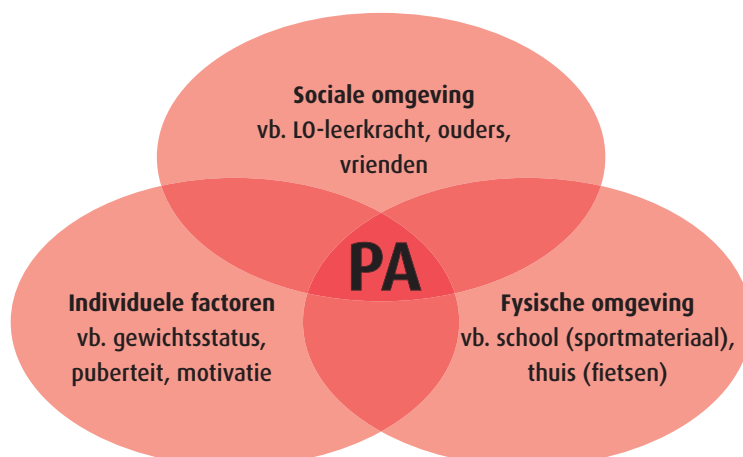
Figuur 1.
stappenteller met
bijhorend dagboekje

Dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Totaal
Stappen																															
Activiteit																															

Uit studies blijkt dat slechts een minderheid van de Vlaamse kinderen (15% van de 11-jarige meisjes en 25% van de 11-jarige jongens) voldoende fysiek actief is (Currie et al., 2012). Het is echter van belang reeds op jonge leeftijd hieraan aandacht te spenderen. Een fysiek actieve levensstijl levert namelijk heel wat gezondheidsvoordelen op, ook bij kinderen. Enkele voorbeelden zijn minder kans op obesitas (Janssen & LeBlanc, 2010), een lagere bloeddruk (Janssen & LeBlanc, 2010) en minder kans op depressies (Biddle & Asare, 2011). Recent longitudinaal onderzoek van de onderzoeksgroep fysieke activiteit, sport en gezondheid van de KU Leuven bij 472 Vlaamse kinderen heeft aangetoond dat zelfgerapporteerde (matige tot intense) fysieke activiteit daalt met 12% tijdens de overgang van de lagere naar de middelbare school (Rutten, Boen, & Seghers, 2014a). Met matige tot intense fysieke activiteit worden activiteiten bedoeld waarbij het hart sneller gaat slaan en de ademhaling versnelt. Opvallend was wel dat er geen daling

werd geobserveerd van het gemiddeld aantal stappen per dag (gemeten met behulp van een stappenteller). Een kanttekening hierbij is dat bij het meten van het aantal stappen geen rekening wordt gehouden met de intensiteit van de fysieke activiteit. Een daling van zelfgerapporteerde matige tot intense fysieke activiteit tijdens de overgang naar de middelbare school hoeft niet te verbazen. Deze schoolovergang brengt namelijk heel wat veranderingen met zich mee. Het is een grote gebeurtenis in het leven van een kind. De kinderen komen in een nieuwe sociale en fysieke (school)omgeving terecht. Middelbare scholen bestaan meestal uit grotere leerlingenaantallen dan lagere scholen. Kinderen zitten vaak niet meer met hun vertrouwde klasgenootjes uit de lagere school in de klas. De klassen veranderen regelmatig van samenstelling. Bovendien krijgen de kinderen vaak les van meerdere leerkrachten. Naast hun sociale omgeving verandert ook de fysieke omgeving. Middelbare scholen zijn meestal

groter qua oppervlakte dan lagere scholen. Bovendien beschikken ze gewoonlijk ook over andere sportfaciliteiten. Hoe kunnen we de geobserveerde daling in zelfgerapporteerde (matige tot intense) fysieke activiteit trachten te vermijden? Om dit te onderzoeken werd bij 2418 leerlingen (1186 jongens en 1233 meisjes) uit het 6de leerjaar, verspreid over 103 lagere scholen, van september 2009 tot december 2009 gepeild naar hun fysieke activiteit. Naast de zelfgerapporteerde hoeveelheid (matige tot intense) fysieke activiteit werd aan de leerlingen gevraagd om gedurende zeven opeenvolgende dagen een stappenteller te dragen. Hierbij hoorde ook een dagboekje waarin ze op het einde van elke dag het aantal stappen noteerden (Figuur 1). De kinderen werden gewogen en gemeten en via een vragenlijst werd gepeild naar onder andere hun motivatie om te sporten en/of te bewegen in de vrije tijd, hun motivatie om mee te werken tijdens de lessen lichamelijke opvoeding (LO), de noodondersteuning van de leerkracht LO en de fysieke schoolomgeving (bv. het sport- en beweegaanbod op school, de kwaliteit van het sport- en spelmateriaal). Naast de kinderen werkten ook 992 ouders mee aan het onderzoek. Aan de ouders werd onder meer gevraagd in welke mate ze hun kinderen logistieke steun bieden om fysiek actief te zijn, in welke mate ze zich als een actief rolmodel gedragen, en hoe de thuisomgeving fysieke activiteit stimuleert (bv. de aanwezigheid van sport- en spelmateriaal, de veiligheid van de buurt waar ze wonen). Twee jaar later hebben we deze 2418 leerlingen en hun ou-



Figuur 2. Sociaal ecologisch model (Stokols, 1992)



ders opnieuw gecontacteerd en gevraagd om deel te nemen. Uiteindelijk hebben we van 472 kinderen (212 jongens en 260 meisjes) en 444 ouders longitudinale onderzoeksgegevens kunnen verkrijgen. Het onderzoek is gebaseerd op het Sociaal Ecologisch Model (SEM) (Stokols, 1992) en de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT) (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Volgens SEM is fysieke activiteit het resultaat van een interactie tussen individuele factoren (bv. geslacht, gewichtstatus en motivatie), interpersoonlijke of sociale factoren (bv. de ouders en vrienden) en de fysische omgeving (bv. sportfaciliteiten op school, sport- en spelmateriaal thuis) (Figuur 2). Een onderdeel van de individuele factoren is motivatie om fysiek actief te zijn. Volgens ZDT kunnen we spreken van autonome motivatie, gecontroleerde motivatie en amotivatie. Amotivatie wil zeggen dat de persoon geen intentie heeft om het gedrag uit te voeren, om fysiek actief te zijn. Bij gecontroleerde motivatie zijn personen fysiek actief bijvoorbeeld uit schuldgevoelens of om een beloning van anderen te krijgen. Het gedrag wordt dus niet echt vrijwillig uitgevoerd. Bij autonome motivatie zijn personen wel fysiek actief omdat ze het zelf willen. Ze zijn bijvoorbeeld fysiek actief omdat ze het graag doen en/of omdat ze het belangrijk vinden voor hun gezondheid. Volgens ZDT zouden drie noden (de psychologische basisnoden) bevredigd moeten worden om meer autonoom gemotiveerd te zijn, namelijk de nood voor autonomie (het gevoel van keuzes te hebben), de nood voor competentie (het gevoel van goed te zijn in een bepaalde activiteit) en de nood voor

verbondenheid (het gevoel van ergens bij te horen, zich verbonden te voelen met anderen).

De rol van de LO-leerkracht

Om een daling van fysieke activiteit tegen te gaan tijdens de overgang van de lagere naar de middelbare school is een belangrijke rol weggelegd voor de leerkracht LO. Uit ons onderzoek blijkt namelijk dat door meer structuur te bieden in de les LO, door de autonomie van de leerlingen te ondersteunen en door betrokkenheid te tonen, de LO-leerkracht ervoor kan zorgen dat de leerlingen meer autonoom gemotiveerd zullen blijven tijdens de schoolovergang. Dit betekent dus dat leerlingen plezier beleven aan de les LO of de les LO belangrijk vinden om doelen te bereiken die ze waarderen. Dit is relevant omdat uit de literatuur blijkt dat wanneer jongeren meer autonoom gemotiveerd zijn in de les LO ze ook meer fysiek actief zullen zijn in de vrije tijd en dit zelfs wanneer ze de volwassen leeftijd bereikt hebben (Haerens, Kirk, Cardon, De Bourdeaudhuij, & Vansteenkiste, 2010). Er zijn dus indicaties dat er sprake is van een langetermijneffect. Hoe kan de LO-leerkracht nu structuur, autonomie bieden en betrokkenheid tonen? Dit wordt ook wel de noodondersteuning genoemd. Een voorbeeld van hoe de LO-leerkracht meer structuur kan bieden in de les LO is door duidelijk uit te leggen wat er verwacht wordt van de leerlingen en door positieve feedback te geven. Autonomie-ondersteuning kan bijvoorbeeld geboden worden door keuzes te geven aan de leerlingen, meerbepaald keuzes betreffende de activiteit of techniek die de leer-

lingen willen oefenen. Een ander voorbeeld van autonomie-ondersteuning is het geven van een zinnige uitleg aan de leerlingen over waarom het van belang is een bepaalde handeling te oefenen. Tenslotte kan de LO-leerkracht zijn/haar betrokkenheid tonen door te luisteren naar de leerlingen en door te tonen dat de leerkracht bezorgd is om de leerlingen. Hoe komt het nu dat de autonome motivatie verbetert als de LO-leerkracht meer ondersteuning geeft op het gebied van structuur, autonomie en betrokkenheid? Uit het onderzoek blijkt dat dit bij jongens gedeeltelijk kan verklaard worden doordat hun gevoel van competentie verbetert. Jongens krijgen het gevoel dat ze 'goed' zijn in LO, en hierdoor ervaren ze meer plezier of vinden ze LO waardevoller. Bij meisjes verbetert de autonome motivatie niet alleen doordat de competentiegevoelens verbeteren, maar ook omdat hun gevoelens van autonomie (nl. dat ze het gevoel hebben dat ze meer keuze hebben, dat ze het gevoel hebben zelf iets te zeggen te hebben over hun eigen gedrag) en verbondenheid (dat ze zich meer betrokken, verbonden voelen met anderen) verbeteren.

Niet alleen de rol van de LO-leerkracht is belangrijk, maar ook de thuisomgeving

Kinderen spenderen een groot deel van hun tijd thuis. Vandaar dat we, naast de schoolomgeving, ook moeten kijken naar hoe de thuisomgeving ervoor kan zorgen dat kinderen tijdens de overgang van de lagere naar de middelbare school voldoende gestimuleerd worden om fysiek actief te zijn. Er kan gesproken worden



van een gedeelde verantwoordelijkheid. Daarom zijn we in een longitudinale studie bij 472 Vlaamse kinderen nagegaan welke factoren op 11-12 jarige leeftijd de hoeveelheid fysieke activiteit op 13-14 jarige leeftijd verklaren (Rutten, Boen, & Seghers, 2014b) zijn. Met andere woorden, welke factoren in de lagere school kunnen ervoor zorgen dat kinderen na deze schoolovergang fysiek actief zijn/blijven? Op basis van deze inzichten kunnen in de lagere school gerichte acties ondernomen worden om de verwachte daling in fysieke activiteit tijdens de schoolovergang te voorkomen. In ons onderzoek hebben we rekening gehouden met verschillende factoren, zoals de hoeveelheid fysieke activiteit op de leeftijd van 11-12 jaar (6de leerjaar), met achtergrondfactoren zoals geslacht en sociaaleconomische status, met biologische factoren (gewichtstatus, puberteitsstatus), factoren in de schoolomgeving en in de thuisomgeving. Wat betreft de schoolomgeving hebben we gekeken naar de ondersteuning van de LO-leerkracht (op het gebied van structuur, autonomie en betrokkenheid), de fysieke schoolomgeving (zoals het aantal sportfaciliteiten op school, kwaliteit van het sport- en spelmateriaal), en de autonome motivatie die de leerlingen ervaren in de les LO. Daarnaast hebben we ook nog gekeken naar factoren uit de thuisomgeving: de logistieke

steun van de ouders, of ouders zich gedragen als een actief rolmodel, of de ouders en de vrienden autonomie-ondersteunend zijn, en de mate waarin jongeren autonoom gemotiveerd zijn om fysiek actief te zijn in hun vrije tijd. Ten slotte werd er gekeken naar de veiligheid van de buurt waarin ze wonen, het thuismateriaal dat ze ter beschikking hebben (bv. ballen, fietsen), en de faciliteiten in de buurt waar ze wonen (bv. sportveld, park). Uit de resultaten blijkt dat fysieke activiteit op de leeftijd van 13-14 jaar (zowel de zelfgerapporteerde matige tot intense fysieke activiteit als het gemiddeld aantal stappen per dag) voornamelijk wordt voorspeld door de fysieke activiteit op de leeftijd van 11-12. Dit resultaat houdt in dat het belangrijk is dat jongeren reeds in de lagere school voldoende fysiek actief zijn omdat dit ervoor zorgt dat kinderen na de schoolovergang voldoende fysiek actief blijven. Bovendien blijken jongens ook meer fysiek actief te zijn dan meisjes. Een ander opvallend resultaat is het belang van logistieke steun van de ouders. Wanneer ouders aan hun 11-12 jarig kind veel logistieke steun geven zorgt dit voor meer fysieke activiteit wanneer ze de leeftijd van 13-14 jaar hebben (zowel wat betreft het aantal stappen per dag als wat betreft de zelfgerapporteerde matige tot intense fysieke activiteit). Logistieke steun

kan gegeven worden door bijvoorbeeld zoon/dochter in te schrijven in een sportclub of door samen met zoon/dochter naar zijn/haar sportactiviteit te gaan. Hoe komt het nu dat logistieke steun van de ouders zo belangrijk is? Dit kan onder andere verklaard worden door de autonome motivatie. Er zijn indicaties dat wanneer ouders logistieke steun bieden dit ervoor zorgt dat kinderen meer plezier in fysieke activiteit hebben en/of er meer belang aan hechten. Dit zou dan resulteren in meer fysieke activiteit (Rutten et al., 2013). Voor het aantal stappen per dag op 13-14 jarige leeftijd zou ook nog de puberteitsstatus op 11-12 jarige leeftijd van belang zijn. Hoe lager de mate van puberteit op 11-12 jarige leeftijd, hoe actiever de kinderen twee jaar later zullen zijn. Dit betekent dus dat kinderen die vroeg in de puberteit geraken, twee jaar later minder stappen per dag zullen zetten dan kinderen die later in de puberteit geraken. Dit resultaat werd niet gevonden bij matige tot intense zelfgerapporteerde fysieke activiteit. Daar werd wel gevonden dat hoe lager de gewichtstatus op de leeftijd van 11-12 jaar, hoe meer kinderen zullen bewegen twee jaar later. Dat dit resultaat niet gevonden werd betreffende het aantal stappen per dag kan natuurlijk verklaard worden omdat bij het aantal stappen per dag geen rekening wordt gehouden met de intensiteit van de fysieke ac-

tiviteit. Tenslotte werd geconcludeerd dat autonome motivatie in de les LO tijdens de lagere school ervoor zorgt dat kinderen meer matig tot intens fysiek actief zullen zijn in het tweede middelbaar. Hier wordt de rol van de les LO duidelijk. Wanneer kinderen in de lagere school reeds plezier hebben en/of het belang van de les LO inzien, zullen ze meer matig tot intens bewegen als ze de leeftijd van 13-14 jaar bereikt hebben. Opnieuw werd dit resultaat enkel gevonden bij matige tot intense fysieke activiteit en niet bij het aantal stappen per dag. Dit hoeft echter niet te verbazen. De LO-leerkracht tracht competentie in fysieke activiteit, sociaal gedrag dat andere respecteert, een positief zelfbeeld en een gezonde, fitte en veilige levensstijl te ontwikkelen. De leerkracht probeert deze doelen te bereiken terwijl kinderen een sport uitoefenen zoals basketbal of turnen. Dit zijn activiteiten waarbij kinderen gewoonlijk matig tot intens bewegen.

Conclusies

Uit de resultaten kan geconcludeerd worden dat de mate waarin kinderen op 11-12 jarige leeftijd fysiek actief zijn en de logistieke steun die ze van hun ouders op 11-12 jarige leeftijd krijgen van belang zijn om jongeren fysiek

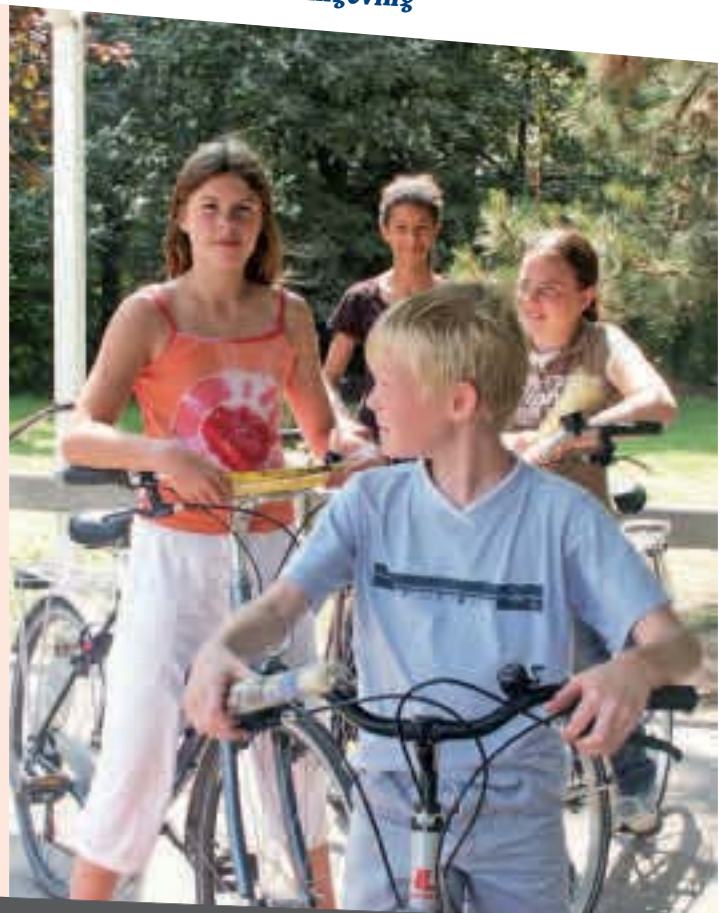
actief te houden na de schoolovergang. Misschien zouden we kunnen spreken van het creëren van een gewoonte. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat wanneer kinderen een gewoonte hebben gemaakt van bewegen, dat andere psychosociale factoren (bv. waargenomen nadelen van fysieke activiteit, de intentie om fysiek actief te zijn, en het vertrouwen in jezelf dat je bekwaam bent om fysiek actief te zijn) minder van belang zijn voor een fysieke actieve levensstijl in vergelijking met kinderen waarbij beweging minder een gewoonte is (Kremer, Dijkman, de Meij, Jurg, & Brug, 2008). De rol van de ouders wordt duidelijk uit het belang van logistieke steun. Wat betreft de logistieke steun van de ouders moeten we de ouders niet alleen motiveren om hun kind in te schrijven in een sportclub of te brengen naar een sportactiviteit, maar moeten we er ook voor zorgen dat de drempels voor het bieden van logistieke steun verkleind worden. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat belangrijke redenen voor het niet inschrijven van zoon/dochter in georganiseerde sport zijn dat het te veel tijd van de ouders zelf in beslag neemt en dat de deelnemingskosten te hoog zijn (Hardy, Kelly, Chapman, King, & Farell, 2010). Tenslotte tonen de resultaten ook aan dat de

LO-leerkracht aandacht hoort te besteden aan het bevorderen van de autonome motivatie in de les LO. De LO-leerkracht kan dit op drie manieren doen. Ten eerste door structuur aan te bieden in de les. Belangrijk hierbij is bijvoorbeeld dat de kinderen weten wat er van ze verwacht wordt, dat de LO-leerkracht pas verder gaat met de les als de leerlingen klaar zijn met een oefening of de oefening voldoende beheersen, dat de LO-leerkracht positieve feedback geeft en dat de LO-leerkracht in bepaalde situaties telkens op dezelfde manier reageert. Ten tweede is het bieden van autonomie van belang. Dit kan geboden worden door de leerlingen keuzes te geven betreffende bijvoorbeeld de technieken die ze kunnen oefenen of keuzes betreffende met welke materialen ze kunnen werken of met welke leerlingen ze kunnen samenwerken. Als het aanbieden van keuzes niet mogelijk is, is het van belang dat de LO-leerkracht goed uitlegt waarom het belangrijk is dat ze bijvoorbeeld een bepaalde techniek moeten oefenen. Ten derde kan de LO-leerkracht betrokkenheid tonen. Hiermee wordt bedoeld respect tonen voor de leerlingen, luisteren naar de leerlingen, en voldoende tijd besteden aan de leerlingen.

Trefwoorden: *fysieke activiteit, motivatie, lichamelijke opvoeding, overgang van de lagere naar de middelbare school, thuisomgeving*

Referenties

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., ... Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among Young people. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- 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. [Article]. *European Physical Education Review*, 16(2), 117-139.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. [Review]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 16.
- Kremer, S. P. J., Dijkman, M. A. M., de Meij, J. S. B., Jurg, M. E., & Brug, J. (2008). Awareness and habit: important factors in physical activity in children. *Health Education*, 108(6), 475-488.
- Rutten, C., Boen, F., Seghers, J. (2013). The relation between environmental factors and pedometer-determined physical activity in children: the mediating role of autonomous motivation. *Pediatric Exercise Science*, 25 (2), 273-287.
- Rutten, C., Boen, F., Seghers, J. (2014a). Changes in physical activity and sedentary behavior during the transition from elementary to secondary school. *Journal of Physical Activity & Health*, in press.
- Rutten, C., Boen, F., Seghers, J. (2014b). Which school- and home-based factors in elementary school predict physical activity and sedentary behavior in secondary school? A prospective cohort study. *Journal of Physical Activity & Health*, in press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Stokols, D. (1992). Establishing and maintaining healthy environments - toward a social ecology of health promotion. *American Psychologist*, 47(1), 6-22.



WIJ SPORTEN MEE.

Doen sportleerkrachten en coaches ook mee?

In deze bijdrage zal ik kort ingaan op het onderzoek *“Wij Sporten Mee: Verkennend onderzoek naar de rol van sportclubs in het leven van maatschappelijk kwetsbare jongeren”* waaraan ik in 2013 meewerkte. Meer bepaald wil ik stilstaan bij wat uit het onderzoek naar boven kwam over sportbegeleiding en de sportbegeleider, en wat hiervan de implicaties kunnen zijn naar het bestaand sportopleidingsaanbod in Vlaanderen. Hierbij gaat het zowel over het aanbod georganiseerd door universiteiten en hogescholen, alsook door de Vlaamse Trainersschool. Ik raad elke lezer die met kinderen en jongeren in een sportcontext op een betekenisvolle en pedagogische onderbouwde wijze aan de slag wil gaan aan om het volledige onderzoeksrapport (Haudenhuyse e.a. 2013) erop na te lezen.



DR. REIN HAUDENHUYSE
post-doctoraal onderzoeker
vakgroep Sportbeleid en
-management (VUB)

Trefwoorden: sportclubs, maatschappelijk kwetsbare jongeren, sportbegeleiding, sportopleidingsaanbod, onderzoek

Uniek onderzoekje

Het onderzoek *‘Wij Sporten Mee’* kan enigszins uniek genoemd worden, en juist omdat het enkele sportclubs in Vlaanderen bekeek vanuit het perspectief en de ervaringen van 50 jongeren. In Vlaanderen wordt bijzonder weinig geïnvesteerd in sportwetenschappelijk onderzoek waarbij de focus ligt op de sociale meerwaarde voor groepen (bv. jongeren) in maatschappelijk kwetsbare situaties. Een jongere is kwetsbaar wanneer hij/zij minder een beroep kan doen op het positieve, ondersteund en kansen creërend maatschappelijk aanbod (Vettenburg, 1998), bijvoorbeeld binnen de vrije tijd (jeugdbeweging, sportclub) en op school. Maar integendeel, veel vaker geconfronteerd wordt met discriminatie, sanctionering, marginalisering en negatieve ontwikkelingsperspectieven binnen verschillende levensdomeinen (school, gezin, vrije tijd). Een eenduidige definitie of afbakening bestaat

niet. Het gaat over jongeren die opgroeien in diverse precare en moeilijke omstandigheden. Factoren die we echter vaak zien terugkomen, en vaak ook op elkaar inspelen, zijn: precare sociaaleconomische situatie van het gezin, lage opleiding ouders, werk-arme gezinnen, etnisch-culturele (niet-westerse) herkomst, slechte huisvesting, eenoudergezin, (gezinslid met) een fysiek of mentale beperking, jongeren/ouders zonder wettelijk verblijf. Sport wordt dan in verband gebracht met positieve uitkomsten voor jongeren, bijvoorbeeld: verbeterde relatie met school, gezond toekomstperspectief en zelfbeeld, positieve binding met de wijk.

In het tot stand komen van het sportbeleid (Vlaams én lokaal) missen we vaak de stemmen van kinderen en jongeren, en al zeker van zij die in kwetsbare en precare omstandigheden leven. Beleidsparticipatie van

jongeren in de bestaande sportstructuren is en blijft een weg die nog maar zelden begaan wordt. Dit onderzoek wou aan jongeren een stem geven.

We mikten in het onderzoek op “reguliere sportverenigingen” die een groep kinderen en jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties bereiken. Het gaat hier dus om vrij specifieke werkingen. Specifiek in die zin dat ze min of meer gericht (de meest) kwetsbare doelgroepen aanspreken. De gemene deler is wel dat deze verenigingen gedragen en gerund worden door vrijwilligers en niet door beroepskrachten. Het gaat met andere woorden over ‘gewone’ sportclubs, waarvan enkelen vaak ook gerund worden door één persoon.

De jongeren

We selecteerden 15, voornamelijk stedelijke sportcontexten waarin we 50 jongeren interviewden waarvan 29 jongens en 21 meisjes, met een gemiddelde leeftijd van 15 jaar (met een range van 9 tot 22 jaar). Ook 13 bevoorrechte getuigen (sportbegeleiders, maar ook sportclubcoördinatoren en bestuursleden) werden aan het woord gelaten. Zo goed als alle jongeren waren meer dan 6 maanden lid van de bezochte sportverenigingen. We bevroegen de jongeren naar organisatorische aspecten van de sportclub, indrukken en gevoelens bij de eerste keer ze in de club kwamen, verschillen tus-



sen andere sportclubs waar ze aan sport deden, gewaardeerde ervaringen en de redenen waarom ze vroeger afhaakten. Heel opvallend, maar niet geheel onverwacht, kwam doorheen de verhalen van de jongeren de centrale rol van de sportbegeleider naar boven.

Leefwereldgericht en sportief

De sportbegeleider is dus de hoofdrolspeler in het creëren van een betekenisvolle, positieve en ondersteunde sportcontext. Een sportbegeleider moet volgens de jongeren iemand zijn waar ze kunnen mee praten. Iemand die de tijd neemt om hun leefwereld buiten de sportclub te leren kennen en begrijpen.

"Als er iets niet leuk gebeurd is, vraagt hij 'wat is er?', ook als je boos bent. En hij ziet of je blij of boos bent."

(Ramona, meisje, atletiek, 12 jaar, Brussel)

Jongeren vinden dat de blik van de trainer of de begeleider breder moet zijn dan het organisatorische. Enige voeling met en interesse in de leefwereld van de jongeren blijkt onontbeerlijk te zijn. In de woorden van Kelly:

"Ook meer inzicht krijgen in een leefwereld van jongeren in armoede. Die het niet zo gemakkelijk hebben. Zelfs in de Chiro of de Scouts, dat is niet verkeerd bedoeld. Als je daar inkomt en je hebt het thuis wat moeilijker, je kan tweedehands kleren krijgen, dat is dan wel goedkoper. Maar eens dat die andere mensen, die dat probleem niet hebben, dat door hebben, word je gepest en in de grond geboord en ben je het zwarte schaap. Ik vind dat ze daar wat meer inzicht in moeten krijgen, dat het niet zo simpel is en meer kennis over moeten hebben."

(Kelly, meisje, 21 jaar, netbal, Antwerpen)

Daarnaast blijft één van de belangrijkste drijfveren voor veel kinderen en jongeren het beter worden of het leren van nieuwe vaardigheden in een bepaalde sport. Verwacht wordt dat de sportbegeleider ook bedreven is in de sport en in staat is om jongeren sportief iets bij te leren. Jongeren verwachten ook dat de mogelijkheden gecreëerd worden waarin ze kunnen tonen (en oefenen) wat ze geleerd hebben. Zoals bijvoorbeeld deelname aan wedstrijden.

"Ja, als ge naar een sportvereniging gaat, wilt ge gewoon die sport zelf beoefenen eigenlijk. Zeker als het een specifieke sport is."

(Kris, jongen, 22 jaar, taekwondo, Genk)

Groepsprocessen

Jongeren vonden dat sportbegeleiders het groepsgebeuren in goede banen moeten leiden. Het gaat dan onder meer over de opname van nieuwe jongeren in de groep, oplossen van conflicten, omgaan met diversiteit (bv. origine, sportvaardigheid, seksuele geaardheid). Zij verwachten dat de begeleiders een positief sociaal klimaat bevorderen. Enkele jongeren verwoordden dit als volgt:

"Als er conflict was, dan gingen we allemaal in een cirkel zitten, en we overlegden en we spraken over wat het probleem was en wat we er tegen konden doen."

(Nadira, meisje, 14 jaar, basketbal, Brussel)

"Het moment dat ik zei in die vereniging dat ik lesbisch was. Dan was het zo van wij willen niet meer met u onder de douche staan en blijft maar ver uit mijn buurt en dit en dat. (...) Ik heb dat ook tegen mijn leerkrachten gezegd en tegen mijn klastitularis (...). Dan heeft mijn klastitularis gebeld naar de scholen van die andere baseballers om lessen te geven over homoseksualiteit. Dan hebben ze dat aanvaard. Dan zijn ze met mij komen spreken: ik vind dat OK, maar blijven soms met een rare blik kijken."

(Greet, meisje, 18 jaar, baseball, Antwerpen)

Uit de bevraging blijkt verder dat er een duidelijk kader nodig is. En dit juist omdat vormen van discriminatie, uitsluiting en racisme zowel binnen als buiten de vereniging voorkomen. Een kader met afspraken over taal, een goede sfeer, een thuisgevoel is hierin noodzakelijk. Jongeren gaven zelf aan dat ze graag duidelijke afspraken en ondersteuning willen. Jongeren vertelden dat zij graag in een gemengde (diverse) vereniging sporten, maar ze verwachten van die vereniging wel dat deze op een goede, niet-conflictueuze en niet-uitsluitende manier met die diversiteit weet om te gaan.

De eerste keer

Ook al speelt de sportbegeleider een cruciale rol, de meeste jongeren kennen deze nog niet (goed) vooraleer ze een sportvereniging binnenstappen. Doorheen de gesprekken met de jongeren en de bevoorrechte getuigen werd het duidelijk dat de sportbegeleider in zijn of haar handelen beïnvloed en gestuurd wordt door de ruimere organisatorische en culturele context van de sportvereniging. We vroegen verder wat een sportvereniging moet doen zodat jongeren zich onmiddellijk



thuis voelen. De jongeren verwezen naar de noodzaak van een goed onthaal voor nieuwe leden. Het praten en geven van extra aandacht en aanmoediging werden hierin gezien als belangrijke elementen. Het creëren van een gastvrij klimaat waarbij jongeren onmiddellijk geïntegreerd worden in de groep, door specifieke activiteiten, werd als belangrijk ervaren. Een van de jongere vertelde hierover het volgende:

"Bij (...) voelde ik me niet direct thuis. Ze hielden er zich niet echt bezig met de kinderen zelf. Dat was gewoon inschrijven, betalen en dan mocht ge direct gaan

trainen. Het was niet zo echt een sfeer om... ik vond dat geen goede opvang eigenlijk. Als ge geen vrienden of zo hebt gaat ge u eenzaam voelen. Met de tijd gaat dat wel maar in het begin..."

(Hamit, jongen, 22 jaar, zaalvoetbal, Gent)

Samenvattend

Kinderen en jongeren moeten we niet enkel aanzien als consumenten van een sportaanbod. Zij kunnen mee verantwoordelijkheid opnemen voor het aanbod. Want, zoals uit de gesprekken met de jongeren blijkt, hebben zij wel degelijk iets te zeggen. Het wordt wel tijd dat naar deze stemmen geluisterd wordt.

Zijn de bevindingen van het onderzoek uniek voor jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties, of gelden ze voor jongeren in het algemeen? Jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties zijn in de eerste plaats 'jongeren'. Jongeren die in hun vrije tijd, net zoals hun niet kwetsbare leeftijdsgenoten, naar zingeving en identiteit op zoek gaan. In dat opzicht zijn de bevindingen dus niet 'uniek'. Bovendien lopen negatieve en kwetsende ervaringen - die vaak uitmonden in discriminatie, uitsluiting, sanctionering en gevoelens van een laag zelfbeeld - een zelfde weg als hun meer positieve, kansen-creërende en ondersteunende tegenpolen. Maar niettegenstaande het feit dat zowel positieve als negatieve ervaringen voor jongeren via dezelfde processen lopen, zijn de uitkomsten en de impact op het leven van jongeren in kwetsbare situaties weldegelijk verschillend voor deze jongeren. Het valt bijvoorbeeld sterk te betwijfelen of de bevindingen uit het onderzoek met betrekking tot het al dan wel of niet (blijven) participeren in een sportclub volledig hetzelfde zouden zijn voor 'niet-kwetsbare jongeren'. De centrale rol van de coach is voor elke jongere belangrijk. Maar gegeven het gebrek aan positieve ontplooiingskansen voor persoonlijke en sociale ontwikkeling, en de vaak stressvolle relaties met autoriteitsfiguren (bvb. leerkracht, politieagent), kunnen we veilig stellen dat de wijze waarop de sportbegeleider aan de slag gaat met jongeren enorm cruciaal is in het werken met jongeren in kwetsbare situaties. Hiermee wil ik niet zeggen dat deze jongeren een andere aanpak nodig hebben. Deze jongeren hebben er geen baat bij om verbijzonderd te worden. Ze hebben wel meer baat bij een coach, een leerkracht die handelt vanuit een leefwereldgericht en kritisch sport-pedagogisch kader. En dit aangezien zij, meer dan hun leeftijdsgenoten, geconfronteerd worden met gevoelens van incompetentie, falen, afwijzing

en een laag zelfbeeld (Vettenbrug, 1998). Een coach moet hiervoor een klimaat creëren waarin jongeren, via het ontwikkelen/leren van gewenste en gewaardeerde sportvaardigheden, een hogere kans hebben om succeservaringen op te doen en zich aanvaard te voelen (zie Haudenhuyse & Theeboom, 2011).

Sportopleidingsaanbod

Wat kan dit onderzoek betekenen voor de praktijk, en heel specifiek voor sportbegeleiders? Wat ik jou als lezer nog wil meegeven is het volgende: Indien we met sport iets meer willen betekenen in het leven van jongeren, dan moeten we dringend een fundamenteel debat gaan voeren over het bestaand opleidings- en vormingsaanbod. Elk onderzoek dat de maatschappelijke meerwaarde van sport in relatie met jongeren onder de loep neemt, toont immers aan dat de sportbegeleider de sleutelfiguur is. Jongeren die we bevraagd hebben in dit onderzoek hebben hoge verwachtingen ten aanzien van de sportbegeleider. Zowel sporttechnisch als sociaalpedagogisch. Het blijft echter een pijnlijke vaststelling dat de helft van de sportbegeleiders actief in een sportvereniging geen enkele vorm van opleiding of vorming genoten heeft (Scheerder en Vos, 2010). Het kan zijn dat die vrijwilligers zo'n opleiding misschien helemaal niet hoeven. En dat recht hebben ze. Maar misschien moeten we er wat meer vanuit gaan dat het bestaande opleidingsaanbod, en de wijze waarop dit georganiseerd en gestructureerd wordt, niet toereikend is. En van die helft die wel een opleiding of vorming heeft, weten we dat het bestaande opleidingsaanbod niet echt uitblinkt in het aanreiken van (sociaal-)pedagogische inzichten en handvaten ten aanzien van jongeren in het algemeen, en specifiek jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties (Haudenhuyse e.a. 2013). En al zeker niet toegankelijk is voor jongeren in maatschappelijk kwetsbare situaties die een sport opleiding of vorming ambiëren.

Als ouders zouden we ons kind toch niet sturen naar een school of kinderopvang waarvan (in het beste geval) de helft gerund wordt door vrijwilligers zonder enige vorm van opleiding. En waarvan zij die een opleiding of vorming gevolgd hebben geen garanties hebben dat ze ook een 'pedagogisch rijbewijs' op zak hebben. Waarom zouden we dat dan wel doen voor sporten in georganiseerd verband? Sportbegeleiders, sportleerkrachten kunnen natuurlijk jongeren in maatschappelijk kwetsbare posities niet 'minder kwetsbaar maken' door sport. Maar ze kunnen wel - en vaak gebeurt

dit onbewust - nieuwe kwetsingen geven of bestaande kwetsingen verdiepen. Een grondige analyse dringt zich dus op.

Moderne kastenmaatschappij

De vraag waarom we in de bestaande sportopleidingen aan onze hogescholen, universiteiten (en ook trainersscholen) slechts jongeren (en ouderen) met een bepaalde achtergrond (middenklasse gezin, hoogopgeleide ouders) vinden, moet ook deel uitmaken van zo'n analyse. Wat heeft dit te maken met het thema van dit onderzoek? Alles. Want in zo'n analyse zullen we ook ontdekken welke uitsluitingsmechanismen er spelen binnen een opleidingsaanbod, en op welke wijze deze gereproduceerd worden. Wat de onderliggende logica's zijn die er heersen over wat het betekent om een 'goede coach' te zijn en wat een 'goed opleidingsaanbod' is. En vooral ook wie dat bepaalt. Maar ook welke leertheorieën er (vaak onbewust) gebruikt worden. En of deze theorieën wel 'hout snijden' binnen een georganiseerde vrijetijdscontext waar we een (super-)diversiteit aan kinderen en jongeren vinden. We mogen ook niet vergeten dat de universiteiten een enorme stempel drukken op de wijze waarop de Vlaamse trainersschool zijn aanbod organiseert, maar vooral inhoudelijk structureert. Kritiek hebben op universiteiten is, om het op zijn zachts uit te drukken, niet evident. En tegelijk een glorieuze wijze om als onderzoeker geëxcommuniceerd te worden. Er werd mij zelfs ooit gezegd dat kritiek hebben op de Vlaamse Trainersschool, gelijk staat met kritiek hebben op de betrokken universiteiten. Wat de nauwe verwevenheid toont tussen deze twee 'werelden'. Op risico van excommunicatie, doe ik dit toch.

Socioloog Mark Elchardus geeft aan dat we meer en leven in een soort van 'kastenmaatschappij', waarbij (kinderen van) hoogopgeleiden en kortopgeleiden naast elkaar leven. Segregatie op basis van opleiding zeg maar. Onze sportopleidingen versterken en reproduceren jammer genoeg deze kastenmaatschappij. Ik ga er niet vanuit dat kinderen en jongeren uit zwakkere sociaaleconomische milieus te dom zijn om een sportopleiding te volgen aan een hogeschool, universiteit of sportopleidingsinstituut. Dus moeten we ons de fundamentele vraag stellen waarom we hen daar dan veel minder treffen?

Doen onze universiteiten ook mee?

Naar aanleiding van het onderzoek en dit artikel, vroeg ik aan de liaisons en vertegen-



WIN EEN PUBLICATIE

Wij Sporten Mee: Een verkennend onderzoek naar de rol van sportclubs in het leven van maatschappelijk kwetsbare jongeren! Stuur een mailtje naar info@bvlo.be en maak kans op een gratis exemplaar.

woordigers Vlaamse Trainersschool (VTS) van de Universiteiten Brussel, Leuven en Gent¹ om een korte reflectie van 600 woorden te schrijven over het onderzoek, en wat de mogelijke implicaties zouden kunnen zijn voor de opleidingen lichamelijke opvoeding en sportwetenschappen? Hun tekstje zou in een kadertje komen met de titel "Wij Sporten mee. Doen de Universiteiten ook mee?". Ik vond geen enkele VTS-liaison of vertegenwoordiger vanuit de universiteiten bereid om dit te doen. Moeten we hier dan maar uit besluiten dat deze universiteiten, en specifiek de inrichtende instanties die de opleidingen lichamelijke opvoeding en sportwetenschappen verzorgen, zich best wel comfortabel voelen in een gesegeerde kastenmaatschappij? Dat zij zichzelf geen rol toeschrijven in het optimaliseren van de maatschappelijke betekenis die sport kan hebben in het leven van kinderen en jongeren die opgroeien in maatschappelijk kwetsbare en precaire omstandigheden. Of op zijn minst dit niet echt als prioriteit zien. Dat zij dus niet (!) mee doen?

Omkadering

Als we willen dat jongeren iets meer zijn met sport, dan moeten we ook iets meer doen met die sport. En het is de sportbegeleider die aan de frontlinie staat. Hij of zij moet natuurlijk wel voldoende pedagogisch 'gewapend' zijn, maar mag ook niet alleen staan. Pedagogische omkadering is even belangrijk als pedagogi-

sche competenties. Zeker wanneer we in acht nemen dat het nog altijd om vrijwilligers gaat. Een beschikbaar, betaalbaar, bruikbaar en begripbaar sportopleidings- en ondersteuningsaanbod is hierin dan een essentiële schakel. Maar deze laatste schakel missen we voorlopig. Met de beste bedoelingen wordt wel wat gesleuteld aan het sportopleidingsaanbod om het zowel maatschappelijk en pedagogisch up-to-date te brengen (bv. aspirant-cursussen, extra hoofdstukken). Een extra hoofdstuk hier of theorievakje daar in de opleidingen zal echter weinig zoden aan de dijk brengen. Misschien moeten we tot het inzicht komen dat hetgeen waaraan gesleuteld wordt, dat daar eigenlijk niet veel meer aan te sleutelen valt. Een oude auto in panne met nieuwe gadgets en accessoires blijft natuurlijk een oude auto in panne. Wat we nodig hebben is een nieuw motor.

Gedreven, maar bescheiden

Tegelijk moeten we wel bescheiden blijven. Zoals gezegd gaan we kinderen en jongeren niet uit hun kwetsbare en precaire levenssituaties halen door onze sportbegeleiders beter op te leiden. Maar dat mag geen reden zijn om ze niet beter op te leiden. Wat die jongeren en hun gezinnen nodig hebben zijn structurele, vaak herverdelende beleidsmaatregelen die tegemoetkomen aan hun precaire levenssituaties (bv. gezinsinkomen, kwaliteit van de leef- en woonomgeving). Maatregelen die ver buiten de mogelijkheden van een sportbeleid liggen. Maar dat neemt niet weg dat naast deze basisbehoeften kinderen en jongeren ook nood hebben aan en recht hebben op een kwalitatief vrijetijdaanbod waar ze zingeving, betekenis en vaak ook rust vinden. Pedagogische gedrevenheid gaat steeds best gepaard met pedagogische bescheidenheid. Doen jullie ook mee?

Referentielijst

- Haudenhuyse Rein, Nols Zeno, Coussée Filip & Theeboom Marc (2013) Wij sporten mee. Een verkennend onderzoek naar de rol van sportclubs in het leven van maatschappelijk kwetsbare jongeren. Demos.
- Haudenhuyse Rein, Hafidha Benettoumi en Abdelhafid Al Hauari (2014). Sport en jeugdwelzijnswerk. Welk spel zijn we aan het spelen? in C. Mathijssen, M. Loopman, & R. Crivit. Kwetsbare Vrije Tijd. Uitdagingen voor emanciperend jeugdbeleid. Acco - Leuven
- Haudenhuyse Rein & Theeboom Marc (2011). Sport als methodiek in het werken met maatschappelijk kwetsbare jongeren. In F. Coussée & C. Mathijssen (eds), Uit de marge van het jeugdbeleid. Werken met maatschappelijk kwetsbare jeugd. Leuven, Acco.
- Scheerder, J. en Vos, S. (2010). Sportclubs in beeld. Basisrapportering over het Vlaamse Sportclub Panel 2009. Leuven: Beleid en Management in Sport 4.
- Vettenburg, Nicole. (1998). Juvenile delinquency and the cultural characteristics of the family. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 3, 193-209.

¹ http://www.bloso.be/VLAAMSETRAINERSCHOOL/OVERVTS/Pages/wie_wat.aspx



Info en bestellen via ISB

www.isbvzw.be of 03/780.91.00

Heb **jij**
al een
zwembrevet?



AutiSportief ASSistentie



LAURIE JANSSENS
Leerkracht LO
De Leerexpert Deurne
SB De Zonnebloem Wilrijk

Leerlingen met autismespectrumstoornissen of ASS vereisen een andere aanpak dan de rest van de klas, ook tijdens de lessen lichamelijke opvoeding en sport. Bovendien is elke leerling met autisme uniek en reageert hij of zij anders in een bepaalde situatie. Het is belangrijk dat we als lesgever proberen door een anti-bril te kijken om inzicht te krijgen in deze pervasieve ontwikkelingsstoornis omdat we dan het handelen en denken van autistische jongeren beter begrijpen. Het laat ons ook toe onze communicatie naar deze jongeren aan te passen en een aantal preventieve aanpassingen in onze les te treffen, waardoor we vele problemen voorkomen. Deze bijdrage wil een ruggensteun zijn voor leerkrachten LO in de begeleiding van jongeren met autisme. De praktische tips en handvaten zorgen ervoor dat de leerling de taken beter begrijpt en meteen ook meer plezier beleeft aan de sportles. 'Autisport ASSistentie' richt zich zowel tot leerlingen met ASS in het inclusieve onderwijs als tot leerlingen in het buitengewone onderwijs.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Het is niet omdat een leerling autisme heeft dat hij ook nood heeft aan elke ondersteuning die hier beschreven wordt. Als leerkracht moet je zelf aanvoelen wanneer een aanpassing vereist is en wanneer niet. Door intensieve observatie kan je erachter komen wat wel en niet bruikbaar is voor die bepaalde leerling.

Geen enkele leerling met ASS is gelijk en wat voor de ene leerling werkt, heeft misschien bij een andere totaal geen effect! Het zal dus zoeken worden wat effectief werkt.

EEN BEETJE THEORIE

Als je in je klas één of meerdere leerlingen met autisme hebt, moet je goed beseffen dat deze leerlingen de wereld op een totaal andere manier waarnemen. Wil je hen tijdens de sportles evenveel bijbrengen als de andere leerlingen uit de groep, dan is het belangrijk dat je hun manier van denken begrijpt. Hiervoor moeten we, figuurlijk gezegd, de anti-bril opzetten.

De binnen- en buitenkanttheorieën helpen ons deze mensen beter te begrijpen. De buitenkant van het autisme is datgene wat we zien, wat we kunnen waarnemen. De verklaring voor dit gedrag vinden we aan de binnenkant, in de manier van denken en waarnemen bij de persoon met autisme en is voor ons veel moeilijker waarneembaar.

Visueel stelt men dit voor door een ijsberg: het topje van de ijsberg zie je boven water, dat is hetgeen we kunnen waarnemen (buitenkant), maar de oorzaak van dit gedrag moeten we onder water zoeken. Dit stuk is veel groter, maar zien we niet (binnenkant).

1. Autisme aan de buitenkant: de buitenkanttheorieën: de triade

Autisme

Is een pervasieve ontwikkelingsstoornis, een diepgaande stoornis die vele facetten van het leven beïnvloedt of belemmert!

Waarneembare kenmerken van autisme kunnen we onderverdelen in 3 categorieën = de triade.

1. Beperkingen op het gebied van sociale relaties
2. Beperkingen op het gebied van de communicatie
3. Beperkingen op het gebied van de verbeelding = theory of mind



Hieronder gaan we dieper in op deze categorieën van de triade:

1.1 Stoornis in sociale relaties:

Deze belemmering kan zich op verschillende manieren uiten:

- Grote afstandelijkheid, ze zoeken op geen enkele manier contact en daarin schuilt gevaar voor sociaal isolement.
- Nemen zelf geen initiatief om relaties aan te gaan, maar laten zich wel benaderen.
- Ze doen overdreven moeite om anderen te benaderen, maar op een vreemde kunstmatige manier.

Kenmerken:

- Geen oogcontact

- Weinig mimiek of gelaatsuitdrukkingen
- Alleen spelen of juist zeer dominant zijn in het spel
- ...

1.2 Stoornis in de communicatie:

Leerlingen met autisme hebben problemen met communicatie, zowel verbaal als non-verbaal. Het gaat hier voornamelijk over het sociaal aspect dat communicatie met zich meebrengt.

Dit uit zich als volgt:

- Hebben het moeilijk met de regels van de communicatie.
- Houden weinig rekening met de gevoelens of mening van hun gesprekspartner.



partner.

- Zeggen vaak de verkeerde dingen, op het verkeerde moment, op de verkeerde manier, tegen de verkeerde persoon.
- Kunnen gelaatsuitdrukkingen, gebruik van handen en lichaamstaal moeilijk begrijpen en ontcijferen en dit moet expliciet aangeleerd worden.
- Ze begrijpen alles zeer letterlijk en gebruiken geen figuurlijk taalgebruik, gezegden of grapjes (indien je het wel gebruikt, moet je dit zeker uitleggen).
- Sommigen gebruiken moeilijke woorden, maar doen dit niet functioneel, vaak is hun taalbegrip veel zwakker dan ze laten vermoeden.
- Hun fixatie voor één bepaald onderwerp zorgt er soms voor dat ze hier urenlang over doorpraten. De communicatie = eenrichtingsverkeer.
- Hebben het moeilijk met meervoudige opdrachten en begrijpen de samenhang tussen de zinnen niet. Daarom kunnen ze dergelijke opdrachten niet uitvoeren en splits je de opdracht beter op in enkelvoudige opdrachten.
- Hebben het vooral moeilijk met wat **niet** gezegd wordt. Wat voor ons vanzelfsprekend is, is voor hen geen deel van de opdracht.

Bv. "Iedereen gaat naar de kleedkamer!" De leerling met autisme gaat naar de kleedkamer en gaat op de bank zitten. Hij kleedt zich niet om, want dat was niet de opdracht.

1.3. Stoornis in de verbeelding of het voorstellingsvermogen

Voor personen met ASS is de omgeving rondom hen zeer chaotisch. Wanneer ze iets zien kunnen ze zich niet voorstellen waarom dit gebeurt of wat de gevolgen van dit gebeuren zullen zijn. Ze voelen zich hierdoor gestresseerd en angstig. Hoe reageren ze hierop?

- Herhalen van steeds dezelfde dingen = voorspelbaarheid + duidelijkheid = veilig gevoel.
- Enorme weerstand tegen veranderingen in het normale dagpatroon.
Bv. SVS-sportdag i.v.p. gewone sportles.
- Ontwikkelen van uitgesproken interesses: dinosaurussen, voetbaluitslagen, ... Hierin trekken ze zich terug als hun dagelijks leven verstoord wordt omdat

het hen rust en zekerheid biedt van met bekende dingen bezig te zijn.

- Spelen vaak alleen, een ander kind zou het spelverloop kunnen wijzigen en dat brengt onzekerheid met zich mee.
- Kunnen moeilijk een open vraag beantwoorden over iets dat er niet is op dat moment.

Bv. Welke sport zou je vandaag eens willen doen? De leerling kan zich niet inbeelden bij welke sport hij zich het beste zou voelen.

2. Autisme aan de binnenkant: de binnenkanttheorieën

We kunnen niet uitsluitend afgaan op de gedragingen die we waarnemen bij de personen met ASS. We moeten verder kijken dan louter het topje van de ijsberg. Onder water bevindt zich nog een groot deel dat we niet kunnen zien. Hier ontdekken we dat mensen met ASS anders omgaan met informatie.

Het is de bedoeling dat we deze manier van informatieverwerking doorgronden om zo preventief de leersituatie te kunnen aanpassen aan de behoeften van de leerling en dit om bepaalde problemen te voorkomen of te minimaliseren.

2.1. Theory of mind (TOM)

Is de vaardigheid zich in het standpunt van een ander te verplaatsen en dit op het gebied van standpunt, kennis, gedachte en emotie; in de schoenen van iemand anders gaan staan, je kunnen inleven in diens gedachten en gevoelens. Mensen met autisme missen deze vaardigheid = ze zijn gedachtenblind.

- Sociale interacties en communicatie verlopen moeilijk.
- Ze komen egocentrisch over en gaan ervan uit dat wat zij denken of voelen, ook voor anderen evident is.

2.2 Centrale coherentie

Is het vermogen om overeenkomsten te zien in dingen en situaties en zorgt ervoor dat we dingen herkennen en onze aandacht kunnen richten op wat belangrijk is.

Mensen met autisme nemen de wereld waar in losse delen (puzzelstukjes), zonder dat ze de deze tot een geheel kunnen samenbrengen.

- Nemen ieder detail waar en missen de context. (= contextblindheid)

- Ze hebben minder overzicht.
- Ervaren de wereld als een chaos.
- Zoeken veiligheid in herhalende handelingen, structuren en routines.
- Moeilijkheden met flexibiliteit.
Bv. Leerkracht heeft een omloop geplaatst in de sporthal. De leerling komt binnen, neemt alles tot in het kleinste detail waar, maar kan zelf niet concluderen wat er hier van hem verlangd wordt.

2.3. Executieve functies

Is cognitieve functies die nodig zijn bij het plannen van acties en het doelgericht oplossen van problemen. Ik bekijk het probleem, maak een plan, voer het uit, evalueer er stuur bij indien nodig.

Mensen met ASS hebben problemen met het organiseren en plannen van gedrag in nieuwe, onbekende situaties.

- Rigiditeit van handelen en denken.
- Uitvoeren van stereotypen.
- Moeilijkheden in het uitvoeren van dagelijkse handelingen en opdrachten.
Bv. zeeklassen. Leerlingen moeten hun koffer uitladen en alles netjes weggelaten op een aangeduide plek. Leerling met ASS gaat op het bed zitten, wacht tot de leerkracht opmerkt dat hij niets gedaan heeft. Hij slaagt er niet in deze taak zelfstandig tot een goed einde te brengen.

AUTICOMMUNICATIE

Zoals eerder vermeld in de theorie, onder de buitenkanttheorieën (de triade), verloopt de communicatie bij autistische mensen verstoord. Een aangepaste communicatie vanuit de leerkracht zal dus noodzakelijk zijn en vormt de basis voor een autismevriendelijke onderwijsstijl.

Hieronder volgen enkele tips die je daarbij kunnen helpen.

1. Communiceer duidelijk en concreet

Ze nemen waar in puzzelstukjes en kunnen geen onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken. Geef dus alleen de info die essentieel is voor de leerling.

- Gebruik korte zinnen
- Spreek duidelijk
- Splits meervoudige opdrachten op in enkelvoudige.
- Opdrachten moeten een antwoord geven op: wat? hoe? wie? waar? wan-

Dans in de lagere school

LUC MORREN
DOCENT KLASIEKE EN HEDENDAAGSE DANS /
CHOREOGRAAF / REGISSEUR



Inleiding

Wat is dans?

Een definitie geven van dans is moeilijk omdat dans zo veelzijdig is. Bovendien is het een vluchtige kunstvorm. Als je de beweging ziet, is ze al bijna voorbij, terwijl je een schilderij bijvoorbeeld kan bekijken en herbekijken. Een choreografie vormt één geheel, verdeeld in verschillende bewegingselementen.

Dans is o.a.

- beeldhouwen aan een lichaam
- lijnen maken in je lichaam
- lijnen maken in de ruimte met je lichaam of in opstellingen van personen
- als een film de bewegingen logisch achter elkaar zetten, zodat het een (filmisch) verhaal wordt
- een vorm van architectuur (de structuur van een choreografie moet stevig zijn als een gebouw)
- poëzie (kracht, gratie, humor, ... kunnen hand in hand gaan)
- componeren (harmonieus bewegen of de bewegingen zo achter elkaar plaatsen dat ze een logisch gevolg zijn op elkaar)
- een betekenis geven aan gewone en ongewone bewegingen.
- ...

Als je danst op muziek, kan je het gegeven waarrond of waarmee je werkt volgen of contrasteren. Bv. je volgt de muziek of je werkt de muziek tegen (bv. traag bewegen op snelle muziek).

Aangezien dansen meestal gebeurt op muziek, is het noodzakelijk om de muziek te analyseren. Als je de muziek kent en uitgeteld hebt, heb je vaste aanknopingspunten, waarop je regelmatig kan terugvallen.
(Geef hier een voorbeeld van muziek tellen)

Bewegingsexpressie

In choreografieën liggen de bewegingen over het algemeen vast. (Voor schoolfeesten is een choreografie een optie). Maar binnen een choreogra-

fie kunnen er improvisatiestukken voorkomen, wat een heel mooi breekpunt is in symmetrische choreografieën.

In dansexpressie worden de bewegingen door de danser zelf gemaakt, geïmproviseerd dus. Het zijn natuurlijke bewegingen van het lichaam, door elk individu uitgevoerd in eigen maat, tempo en volgens eigen kunnen. MAAR men krijgt wel bewegingsopdrachten.

Bv. Trek met alle delen van je lichaam rechte lijnen in de ruimte, of maak uitsluitend ronde bewegingen, en welke muziek gebruik je daarbij, welke maatsoort is het beste geschikt voor ronde bewegingen?

Iedereen zal op zijn eigen manier gaan bewegen en toch is iedereen binnen één bewegingskader bezig. Bij dansexpressie gaat het niet alleen om beweging, maar ook om BELEVING.

Hoe begin je aan een choreografie?

De dans wordt opgebouwd in functie van een bepaalde inhoud. Zowat alles kan dienen als vertrekpunt. Alles wat kinderen *zien, horen, voelen of meemaken*.

Bv.:

- Beeldend uitgangspunt: schilderijen, tekeningen, foto's, ...
- Muzikaal uitgangspunt: liedjes, muziek, zelf instrumenten maken, een symfonisch gedicht ...
- Verbaal uitgangspunt: verhalen, boeken, situaties die kinderen meegemaakt hebben (op school, thuis, in de speeltuin, ... dus de verhalen die zelf meebrengen)
- Beweging als uitgangspunt: een bepaalde, dagelijkse beweging uitwerken, vergroten, verkleinen, zijtakken van die beweging zoeken, ...
- Dramatisch uitgangspunt: emoties, ruzie, discriminatie, verliefdheid, ...
- Een combinatie van de voorgaande uitgangspunten vormt soms een makkelijker aanknopingspunt aan je lessen. Bv. natuur, seizoenen, en wat er dus mee te maken heeft, zoals regen, wind, mist, sneeuw, maar ook sinterklaas en Pasen...

Een thema kan je bijna oneindig uitwerken door naar allerlei zijsporen te zoeken. Het thema 'regen' kan je zo leiden naar regen – water – rivieren – zee – eb en vloed – de zondvloed – de ark van Noach – vruchtbaarheid ...

Dit alles vertaalt zich in drie categorieën, die niet altijd te scheiden zijn. De leerkracht kan wel aanduiden waarop op dat moment het accent ligt. In een volgende sessie kan het accent op een andere categorie liggen.

A wat zie ik? (druppels)

B wat hoor ik? (tikken tegen verschillende materialen, bv. op het raam, op een paraplu, in een plas ...)

C wat gebeurt er? (dramatische uitgangspunt, bv. druppels komen samen en vormen een stroompje, dat op zoek is naar de laagste plek,

daar wordt het een plas, ...)

Zo wordt dans **ervaringsgericht leren** en gaan de kinderen 'aan den lijve' ondervinden wat er vanbinnen leeft. Onze zintuigen worden verscherpt en vertalen zich in beweging.

Bewegingsvertalingen

Als je bewegingsvertalingen maakt moet je opletten dat het geen clichématig mimespel wordt.

Bv. hoe dans ik een...

- Vogel: De meeste kinderen zullen op en neer gaan met hun armen, maar denk eens aan de woorden zweven, wentelen, duiken, kanten, thermiek... De bewegingsdynamiek en -kwaliteit van de vogel komen centraal te staan.
- Boom: hoeft niet statisch te zijn. In een boom zit veel beweging. Bij het minste briesje ritselt hij, bewegen zijn bladeren. Waarom niet eens de kracht van zo'n boom naar beweging vertalen? Of de hardheid van het hout. Of hoe dans je een eeuwenoude eik en hoe een jong, fragiel boompje? Zoekt een boom ook niet het water in de grond en reikt hij niet met zijn kruin de hoogte in. Twee tegengestelde richtingen die duidelijk in dans te vertalen zijn.
- Leeuw: is meer dan een dier dat brult en op vier poten loopt. We kunnen woorden als lenig, kracht, soepel, sluipen, sprong en sterk met een leeuw associëren.
- Rook: kijk eens naar wat rook doet. Rook verandert constant van vorm. Omcirkelt dingen en personen, stijgt, verplaatst zich snel door de ruimte als er wind opsteekt, ...
- Regen: hoeft niet altijd van boven naar beneden te bewegen. Regen kan ook weer opspatten, en zich dus verdelen, kan bellen maken in een plas, kan door de wind meegevoerd worden, kan druppel voor druppel vallen of in een plensbui, kan samengaan met andere druppels, kan zich een weg zoeken op of onder de grond ... En wat dacht je van een regenboog?

Hoe is een beweging samengesteld?

1. Ruimte

Elke beweging legt een weg af in de ruimte. Als je een arm beweegt, heeft die arm een weg afgelegd in de ruimte, zet je een stap, idem.

- Richting: Men kan in allerlei richtingen bewegen: voorwaarts, achterwaarts, links, rechts. Zo kan je ook in een rechte lijn, in cirkels of een combinatie van die twee bewegen.
- Hoogtelagen: Laag, midden en hoog.
- Vormen: Verschillende vormen in je lichaam zoals langgerekt, hoekig, rond, ineengedoken.

2. Tijd

- Tijdsduur: Bv. kort en lang (staccato en legato).
- Tempo: Snel en traag. Een beweging kan versnellen en vertragen.
- Ritme: Een bewegingsritme ontstaat door een aaneenschakeling van lange en korte bewegingstijden.
- Maat: Als bewegingen precies even lang duren spreken we van een bepaalde maat (bv. marcheren).

3. Kracht

Kracht in beweging verkrijg je door spanning en ontspanning met elkaar af te wisselen.

Men kan met de drie categorieën experimenteren door te kijken hoe een rotsblok beweegt, probeer dit eens met een wolk of een regendruppel.

Integratie in andere lessen (bv. W.O.)

Naar aanleiding van een boswandeling kan men zich volgende (bewegings)vragen stellen:

Wat hebben we gezien, gehoord, gevoeld?

- Bv. eekhoorns. Dit dier doet meer dan van tak tot tak springen en noten eten. Heb je zijn staart al eens goed bekeken? Welke dynamiek heeft dit diertje? Kan je dat vertalen naar dans?
- Bladeren. Hoe is de levensloop van het blad dat je gezien hebt? Heb je al eens de structuur van een herfstblad gevoeld? Hoe waait zo'n blad als het aan de boom hangt en hoe wordt het in de herfst door de wind gedragen?
- Regen. Welke invloed had die regen op het bos, zijn omgeving en bewoners? Valt die regen onmiddellijk op de grond of valt hij eerst op een blad en moet hij wachten op hulp van een andere druppel om verder naar beneden te gaan, of sijpelt hij langs de stam naar beneden?

Gericht associëren

Als we opnieuw het voorbeeld van regen nemen, kunnen er woorden als paraplu, slecht weer, droevig, schuilen, weerbericht naar boven komen.

Willen we nu gericht associëren dan is regen:

Motregen of harde plensbui, grote of kleine druppels, meegevoerd worden door de wind, terug opspringen als ze op de grond vallen, druppels die samenvloeien op bijvoorbeeld een raam, stroompjes, kabbelen, het laagste punt zoeken, watervalletjes...

Hierin vind je een heleboel tijd-, kracht- en ruimte-elementen.

Gericht associëren rond bewegingsgegevens is dan:

Vorm: verschillende soorten vormen zoeken: ronde vormen, groot of klein ... De vormen kunnen op verschillende manieren worden opgebouwd en afgebroken (langzaam en snel). Een vorm kan stilstaan of kan in beweging komen.

Dansen als onderdeel van projecten geeft continuïteit

En continuïteit is belangrijk. Dan pas kan je een ontwikkeling op gang brengen op gebied van lichamelijke, creativiteit en communicatie.

Als dans en andere muzische vormen geïntegreerd worden binnen de andere lessen, kan het leerproces aangenamer worden gemaakt.

Dans binnen het onderwijs, geïntegreerd in allerlei projecten hoeft niet vreemd te zijn als men het normaal vindt en er dus van jongs af aan mee vertrouwd gemaakt is.

Concreet : het opbouwen van een dans

1. Zoek boeiende, veeleer ritmische en onbekende muziek. Nieuwe folkgroepen als Urban Trad, Cro Magnon, I Muvrini en Hevia doen het goed bij kinderen. Bekende melodietjes roepen bekende bewegingen op. Kinderen vinden clichés dikwijls ook niet boeiend.
2. Analyseer de muziek. Vat de telling (in 6 of 8). Hier en daar zal je onregelmatigheden tegenkomen. Dit vormt voor de kinderen geen probleem, als ze het weten en dus ook aanvoelen.
3. Vertel een logisch verhaal bij de beweging (voor de eerste en tweede graad). De derde graad mag geabstraheerd zijn, maar geef de kin-



deren ijkpunten. In het begin kan je met de bewegingen de muziek volgen. Dat wil zeggen een A-B-A vorm in de muziek, is dat dan ook in beweging.

4. Denk aan de belevingswereld van het kind en probeer die eventueel te verruimen.

5. Probeer origineel in beweging en thema te zijn.

6. Studeer korte stukjes in en herhaal ze regelmatig met de muziek. Eerst van het begin, dan vanuit een ander muzikaal vertrekpunt.

Voorbeeld

EERSTE GRAAD

1. Warming-up

Beginsituatie: in het park staan standbeelden. Als ze muziek horen, komen tot leven en hup-pelen ze door de zaal. Als de muziek stopt, gaan ze zonder te botsen onmiddellijk naar hun plaats en nemen dezelfde houding aan.

Variatie: steeds een ander standbeeld; een standbeeld op één been; een doorgeefstelsel in de ruimte (ga op de plaats van je vriendje staan); doorgeefstelsel in soort standbeeld.

2. Houdingsoefening

Beginsituatie: ontspannen voorover zitten in kleermakerszit

Oefening: zwaai hoog met rechterhand – ontspan – zwaai hoog met linkerhand – ontspan – zwaai hoog met beide handen – ontspan – maak een rechte rug – ontspan.

3. Muzikaliteit

Leren dat muziek te tellen is en dat de telling verschillend kan zijn. Bv. steeds tellen in 8 of tot 6. In de derde graad kan je een onregelmatige maatsoort proberen. Ook het muzikaal schema uitleggen. Bv. A-B-A-B ...

4. Verhaal

Voorbeeld: **DE ARK VAN NOACH**

Muziek: Flairck (CD: The emigrant / nr. De-cennium march)

De kinderen 'verstoppert' zich in de zaal. Ze zijn dieren en het begint te regenen. Ze zitten in hun schuilplaats, maar die begint onder te lopen. Ze hebben gehoord van Noach. De kinderen zijn verdeeld in drie groepen (willekeurig). Muziek begint:

Deel 1: De dieren willen mee

1-4: de nummers 1 komen te voorschijn.

5-8: de nummers 2 komen te voorschijn.

1-4: de nummers 3 komen te voorschijn.

1-8: marspas naar nieuwe plaats (bij de boot)
X 4 (dus 4X8)

1-2: rechterpoot omhoog (*wie wil er mee?*)

3-4: poten op de rug

5-8: herhaal links

1-8: herhaal vorige

1-4: maak je klein (*alle dieren mogen mee van klein tot groot*)

5-8: maak je groot

1-8: herhaal bovenstaande

1-4: loop rondje rond jezelf (*laat jezelf zien aan alle kanten: hoe mooi je bent*)

1: veer recht X 12

1-2: spring met benen open

2-4: spring voeten samen

5-8: kijk rond (*is er nog ergens plaats voor mij?*)

Deel 2: Ik mag mee!

1-4: nummers 1 gaan zitten

5-8: nummers 2 gaan zitten

1-4: nummers 3 gaan zitten

1: rechterhand hoog (*joepie ik mag mee!*)

2: rechterhand laag

Herhaal 4 X (is dus 8 tellen)

1-8: herhaal links

1-8: herhaal met rechts naar opzij

1-8: herhaal met links opzij

1-4: herhaal met rechts omhoog

5-8: herhaal met links omhoog

1-4: herhaal met rechts opzij

5-8: herhaal met links opzij

1-4: draai met handen van laag naar hoog

5-8: steek handen hoog in lucht (*joepie ik ben heel blij dat ik mee mag*)

Deel 3: Op de boot

Regen

1-8: paraplu maken (*het regent en ik word nat*)

1-4: rechterbeen opzij zetten en in de verte kijken (*is er al land in zicht?*)

5-8: rechterbeen sluiten (schud hoofd) (*neen, helaas nog geen land in zicht*)

1-8: herhaal naar links

1-8 + 1-8: herhaal paraplu en rechts en links kijken

Storm

1-2: wieg rechts

3-4: wieg links

5-6: wieg rechts

7-8: fiedel handen links hoog (*er komt een golf over boord*)

Herhaal dit 6 X

Deel 4: Land in zicht

Openen van de loopbrug

1: buig de benen (*pompen*)

2: strek (handen gaan mee)

Herhaal 4 X

1: trek aan touw met rechterhand (*zeilen naar beneden*)

2: trek aan touw met linkerhand

Herhaal 4 X

1-8: herhaal het pompen

1-8: herhaal de zeilen

Naar het nieuwe land

1-8: marspas (*naar nieuw land*)

Herhaal 4 X

1-4: rondje rond jezelf (*bekijk jezelf na 40 dagen op de boot*)

1: veren X 12 (*kan je nog rechtveren na 40 dagen op een boot*)

1-2: spring met benen open

3-4: spring voeten samen

5-8: kijk goed rond (*waar is mijn nieuw plekje?*)

1-8: herhaal

1-4: nummers 1 springen hoog en eindigen in standbeeld (*blij dat we weer aan land zijn*)

5-8: nummers 2 idem

1-4: nummers 3 idem

1-8: hoge looppassen naar onze eigen plaats (*waar ter wereld komt het dier voor dat ik ben?*)

1-8: herhaal

1-4: eindig in een standbeeld

KREKELS

Muziek: Torgue & Houpin (CD: Vertiges / nr. OÙ va le monde)

Bijzondere dieren willen graag alleen en bijzonder zijn, maar kunnen toch niet zonder elkaar.

Tip: elke huppelpas kan door een stap vervangen worden!

Voorstelling krekels

1-8: loop op en ga op plaats staan

1-4: handen in de zij

5: buig benen

6: strek

7: buig benen

8: strek

1-4: kijk naar rechts – zet rechtervoet opzij (*kijk of er iemand aankomt – krekels willen niet gezien worden*)

5-8: rechts weer sluiten (kijk voor)

1-8: herhaal links

1: rechts stap naar voor

2: links stap naar voor

3: rechts stap voor

4: links stap voor

5: rechts stap achteruit

6: links stap achteruit

7: rechts stap achteruit

8: links stap achteruit

1: rechterhiel opzij uit

2: sluit in 1e positie

3: linkerhiel opzij uit

4: sluit in 1e positie

5: buig benen + armen opzij

6: strek benen + armen neer

7: buig benen + armen opzij

8: strek benen + armen opzij

1-8 + 1-8: herhaal bovenstaand stukje



Plaats gevonden

1: rechts stap naar voor

2: links stap naar voor

3-4: rechts polkapas naar voor

5: links stap naar voor

6: rechts stap naar voor

7-8: links polkapas

1: rechts stap naar achter (dus draai om! Rug publiek)

2: links stap naar achter

3-4: rechts polkapas naar achter

5: links stap naar achter

6: rechts stap naar achter

7-8: links polkapas naar achter

1-8: herhaal stappen en polkapas naar achter

1: rechts stap achteruit + armen op schouderhoogte

2: links stap achteruit + armen neer

3-4: herhaal

5-8: 1e positie en wrijf vleugels snel over elkaar

Te veel krekels op één plaats (zoek andere plaats)

1-4: de helft van de groep op hurken, de andere helft blijft wrijven met vleugels

5-8: wissel om

1-4: wissel om

5-8: iedereen recht en met vleugels wrijven

1-4: met hoge knieën naar andere plaats lopen

5-8: sta stil en wrijf met vleugels

1-8: herhaal en eindig op nieuwe plaatsen

Kijken of nieuwe plaats goed is

1-4: ter plaatse trappelen

5-8: rondkijken

1-8: herhaal

1-8: herhaal nog een keer

1-8: naar 2 kolommen aan de zijkant

Missen vriendjes en gaan op zoek naar hen

1-8: galoppas naar de overkant (met kruisen in het midden)

1-4: spring 4 keer met voeten samen

5-8: wrijf vleugel over elkaar

1-8: galoppas terug naar overkant

1-8: loop naar nieuwe plaats

Gelukkig zijn we weer samen!

1: rechts huppelpas naar voor

2: links huppelpas naar voor

3: rechts huppelpas

4: links huppelpas

5-6: spring voeten samen + klap handen

7-8: spring voeten samen + klap handen

1: rechts huppelpas achteruit



2: links huppelpas achteruit

3: rechts huppelpas achteruit

4: links huppelpas achteruit

5-8: draai al stappend een rondje rond jezelf

1: spring naar 2e positie + klap handen op de dijnen

2: rechterhand tegen linkervoet (langs achter)

3: spring naar 2e positie

4: klap in handen

5-8: herhaal

1-4: herhaal

5-8: trappel ter plaatse

1-4: een groep op hurken + andere groep trappelt ter plaatse

5-8: wissel om

1-4: wissel om

5-8: iedereen 2e positie + armen in V-positie

1-4: huppel allemaal door elkaar

5-8: sta stil en wrijf met vleugels

1-8: herhaal (eindig (op nieuwe) plaats met rug publiek)

1-2: buig benen + armen op schouderhoogte

3-4: strek + armen neer

5-8: herhaal

1-4: herhaal

5-8: draai al trappend om

1: rechts huppel naar voor

2: links huppel naar voor

3: rechts huppel naar voor

4: links huppel naar voor

5-6: voeten samen + klap handen

7-8: voeten samen + klap handen

1: rechts huppelpas achteruit

2: links huppelpas achteruit

3: rechts huppelpas achteruit

4: links huppelpas achteruit

5-8: huppel naar compacte opstelling

1-2: accent om eindopstelling te maken.

(wordt vervolgd)





Iedereen Krolft

1. Geschiedenis van krolf

Krolf is gloednieuw in België en komt overgewaaid vanuit Denemarken. Het is een kruising tussen golf en croquet en kan vergeleken worden met een makkelijkere spelvorm van golf.

In een groep van vier tot vijf deelnemers ga je aan de slag met een hamerstok en krolfbal om in zo weinig mogelijk slagen de 8 tot 12 holes te overwinnen. Het is een sport die natuur, sociaal contact en leuk bewegen met elkaar verenigt. Het is matig intensief en er zit een vleugje competitiviteit in verweven.

Krolf, zoals wij het spelen en kennen werd in Denemarken ontwikkeld tijdens de jaren '80.

Krolf wordt vandaag gespeeld in Denemarken, Duitsland, Engeland, Oostenrijk en de Verenigde Staten. Elk van deze landen heeft zijn specifieke reglementen en spelwijzen. Denemarken kent een 150-tal clubs verspreid over het land. Interclubs, provinciale en nationale toernooien worden daar op regelmatige tijdstippen georganiseerd.

Spelwijze:

- Krolf: park, grasveld — max 40 m — in groep — 12 holes
bomen planten
- Boerengolf: weide — ongelimiteerde afstand — individueel — 10 holes
koeien boerderij

In 2013 leerde S-Sport, via een internationale bijeenkomst senioren sport (Schieleitten-Oostenrijk) Krolf kennen en nam de sport op als project "innovatieve projecten voor laagdrempelig sporten" uitgeschreven door de Vlaamse Overheid.

S-Sport wil Krolf introduceren in Vlaanderen. Het is een zeer aangename, laagdrempelige, innovatieve variant van croquet en golf die door jong en oud gespeeld kan worden in de natuur.

2. KROLF: TERREIN EN MATERIAAL

Het veld

Krolf kan je overal spelen: weide, grasveld, park,...

- Het moet een open grasveld zijn met een minimum oppervlakte van ongeveer een ½ voetbalveld (50 m op 30 m).
- Het veld mag oneffen zijn.
- Een normaal Krolfveld heeft 8 à 12 holes.
- Men kan opteren voor een vast terrein (holes blijven verankerd) of een afwisselend terrein waar de holes steeds verplaatst worden.
- Het beginpunt wordt gemarkeerd met een vaste paal (startpaaltje) of een streep op het gras.
- De afstand tussen het beginpunt en de hole moet minimum 5 m en

Materiaal:

Krolf	hamer	hockeybal	holes 12 cm
Boerengolf	klomp	grote bal (16 ø)	holes: emmer in grond

maximum 40 m zijn.

- Elke hole heeft een nummerplaatje om de juiste volgorde te kunnen respecteren. De uitgenomen graszode ligt bij een mobiel terrein (terrein waar holes niet blijven liggen) net achter de hole.
- Alle natuurlijke obstakels kunnen aangewend worden om het spel te vermoeilijken. Heuvels, boomstronken, hoog gras, takken,... kunnen in het parcours ingebouwd worden.

Het is niet vereist dat de spelers op alle holes hole-in-one kunnen maken. De scheidsrechter of spelleider bepaalt aan de hand van de doelgroep, wedstrijden enz. de terreinopstelling (plaatsing holes).

Materiaal

1. Starterset:

- 12 nummervlagjes of paaltjes; kunnen zelfgemaakt zijn.
- Startbord (markering)
- 5 Krolfstokken: 4 witte (500g) en één zwarte (700g)
- 20 Krolfballen
- 3 schrijfborden
- wedstrijdblaadjes



2. Stokken

Er moet gespeeld worden met standaard Krolfstokken met diameter Ø6 cm. De kop van de stok mag niet veranderd worden. Het gewicht moet minimum 500g zijn.

Er bestaan stokken die korter zijn voor een bepaalde doelgroep (kinderen, rolstoelpatiënten).

Het materiaal bestaat uit een aluminium stok met kunststoffen greep en plasticen hamer.

3. Ballen

Een Krolfbal moet een diameter hebben tussen 80 mm (min.) en 90 mm (max.) Het gewicht moet minimum 225g zijn.

De ballen zijn van hard plastic gemaakt en hebben elk een eigen kleur (vergelijkbaar met veldhockeybal).

4. Holes:

Een hole moet een diameter hebben tussen 11 cm (min.) en 15 cm (max.); inwendige diameter.

De holes moeten minimum 3 cm diep zijn op het diepste punt.



De hole wordt verstevigd door een plasticen omhulsel. Deze plasticen buis heeft een diameter van 13 à 14 cm en wordt met de schuine zijde naar beneden geplaatst.

De holes moeten duidelijk gemarkeerd zijn met een vlagje of paaltje.

Elke hole met plasticen versteviging kan voor de veiligheid afgesloten worden met een dekseltje.

Spelwijze en Reglement

Iedere speler kiest een kleur van bal. De naam van de speler en de kleur van de bal moet op de slagfiche staan. Afhankelijk van de grootte van de groep worden ploegjes van 3, 4 à 5 mensen gevormd. Groep 1 begint aan hole START, groep 2 aan hole 3,

Het doel is dus om de bal in hole te krijgen met zo weinig mogelijk slagen. Alle spelers zijn tegelijk op het veld. Er kunnen maximum 5 spelers spelen aan elke hole. Eerst slaat speler 1 een slag van de afslagplaats, daarna speler 2, speler 3 enz.

Iedereen blijft in die volgorde tot de eigen bal "geput" is. Na de eerste hole wordt de volgorde van spelers gewijzigd. Speler 2 mag aan de hole afslagen, gevolgd door speler 3, Zo krijgt elke speler het voordeel om de eerste slag te mogen slagen.

De spelleider noteert het aantal slagen die een speler nodig heeft om een hole te maken.

1. Iedere speler van een groep (1 tot 4 spelers) heeft een eigen bal. De stok kan gewisseld worden onder elkaar.
2. Doel van het spel is om individueel de bal in zo weinig mogelijk slagen in de hole te krijgen.
3. Alle spelers staan gelijktijdig op de baan.
4. De spelers spelen achtereenvolgens na elkaar en de volgorde blijft behouden tot het einde van het spel. Elke hole verwisselt de eerste slagman: speler 1 wordt speler 4, speler 2 wordt speler 1, speler 3 wordt speler 2 en speler 4 wordt speler 3 op volgende hole.
5. Een bal te vroeg slagen of een verkeerde bal slagen wordt bestraft met één strafpunt. De bal wordt dan teruggelegd op zijn oude plaats door medespelers of scheidsrechter.
6. Hindernissen mogen niet verlegd worden, gebladerte of losse takken daarentegen wel.
7. Slaagt men erin de bal van bij de start in de hole te spelen, dan heeft men een "hole in one". Deze slag telt voor 0 slagen. Wanneer de bal door een andere bal in de hole geduwd, telt dit niet als een "hole in one".
8. Ballen mogen elkaar aanraken zonder dat er een strafslag wordt geteld of de beïnvloeding wordt gecorrigeerd.
9. Wordt de bal aangeraakt en gaat hij de hole in, wordt dit als "geluk in het spel" omschreven en wordt hiervoor geen slag aangerekend.
10. Wanneer de bal niet gespeeld kan worden, wegens verhinderd door obstakel of plaatsing tegen een andere bal, dan mag de bal één stoklengte verlegd worden. Dit telt als één slag. De bal kan niet verplaatst worden als je minder dan twee stoklengtes van de hole verwijderd bent.
11. Bij zeer ver liggende ballen of onmogelijk te spelen ballen kan met akkoord van scheidsrechter of medespelers de bal terug op de laatst gelegen positie geplaatst worden.
12. Wanneer de bal na 8 slagen nog niet geput is dan wordt er automatisch 10 punten aangerekend. Meer dan 10 punten kunnen ook niet aangerekend worden (ook met strafpunten).



Regels bij wedstrijden

Scheidsrechters:

Voor het spel kan beginnen, wordt er een scheidsrechter aangeduid. De scheidsrechter kan één van de spelers zijn.



Rol van de scheidsrechter:

- Controle van de slagfiches (Naam, voornaam, clubnaam en kleur van de bal).
- Moet de naam of kleur van de bal noemen vóór er wordt geslagen.
- De slagen tellen en bijhouden.
- Controle van het verplaatsen van de bal (bij obstructie, out, als er geslagen is aan een verkeerde bal of iets anders).
- De scheidsrechter heeft de hoogste autoriteit.
- Roep niet de volgende speler, voor alle notities gemaakt zijn.
- Indien de scheidsrechter een verkeerde persoon roept en de speler al geslagen heeft, moeten alle ballen terug gelegd worden.
- Al geslagen ballen worden samengeteld en het aantal slagen van de speler, wordt vermeld wanneer de speler in een hole is gekomen; bv. "Jan, 4."

Het slagen:

Definitie:

Een slag moet gebeuren met de stok.

De bal moet de beginstreep gepasseerd zijn, voor de slag wordt aangekend.

Foutieve slagen:

- Wanneer de bal "versleept" wordt (gevoerd)
- Dubbel slag

Deze foutieve slagen tellen als slagen, en alle ballen worden teruggeplaatst.

Een strafslag wordt aangerekend indien een speler te vroeg slaat of tegen een verkeerde bal. Alle geïmpliceerde ballen worden dan teruggelegd op de oorspronkelijke plaats.

Ongelukjes:

Indien een speler per ongeluk een bal aanraakt, verplaatst met de voet of met zijn stok, wordt de bal terug op de oorspronkelijke plaats gelegd.

Verkeerd hole:

De bal belandt in een verkeerde hole.... Indien het veld zo is ingericht dat de bal in een verkeerde hole kan terechtkomen, kan men de bal op de kant van de verkeerde hole plaatsen en verder spelen.

Een bal verplaatsen

Het kan gebeuren dat je een bal terug op het veld moet plaatsen of weg van een obstakel.

De bal moet altijd langs de kortste weg terug op het veld geplaatst worden. De kortste weg in verhouding tot de plaats waar de bal out was, en niet in verhouding tot de plaats waar de bal stopte (stil lag).

De bal wordt verplaatst door de speler; onder controle van de scheidsrechter.

De bal kan niet gespeeld worden indien hij terechtgekomen is in een vijver of onder een bank.

Wanneer de bal terug op het veld geplaatst wordt, moet het op een plaats zijn waar het mogelijk is voor de speler om te slagen. Er moet min 6 cm (diameter van de kop van de stok) afstand zijn tot de bal die het dichtste bij ligt.

Als iemand anders de bal uit het veld geslagen heeft, wordt de bal terug in het veld gebracht zonder strafslag. Bij een eigen slag kost het 1 strafslag. Indien de bal op de kant van het veld lag en weggrolt na dat de volgende speler heeft geslagen, is het toegestaan om hem terug op het veld te leggen.

De bal kan op een "onmogelijke" plaats terechtkomen; bv. onder een bank tussen gewassen of onder een tafel. Maar een plaats die nog steeds tot het veld behoort. Men mag de bal maximum 15 cm (lengte van de kop) verplaatsen; weg van een obstakel.

Deze afstand wordt gemeten van de kant van de bal die het dichtst bij het obstakel is (of kant van het veld) De bal mag niet direct in een hole geplaatst worden. Er moet min 6 cm (diameter kop) zijn tot de bal die het dichtst bij is.

Dit kost één slag.

Bij het slagen mag men niet buiten het veld treden.

De ballen liggen tegen elkaar

Ballen die tegen elkaar liggen worden op de volgende manier gespeeld:

- De speler slaat zijn eigen bal, maar de bal van de tegenspeler wordt ook geraakt.

De bal van de tegenspeler wordt terug op de oorspronkelijke plaats gelegd (niet wanneer de bal in een hole is beland). De bal van de speler blijft liggen.



Aanpassing/opruimen van het veld

Bladeren, takken, keien of andere obstakels mogen verwijderd worden alvorens te slagen, zolang de bal niet verplaatst wordt.

Markeringselementen of vlaggen mogen niet verwijderd of verplaatst worden.

Obstakels (vlaggen of anderen markeringen) moeten vast staan, zodanig dat ze niet kunnen veranderen of zich verplaatsen bij een stoot van een bal.

Raad en instructies

Een speler kan raad en instructies krijgen van iedereen. De scheidsrechter kan alleen raad en instructies geven wat de spelregels betreft.

Verder gaan op het veld

Ga niet verder op het veld vóór iedereen heeft geslagen. Dit kan storend zijn voor de speler die moet slagen. Bij een hole-in-one is het uiteraard toegelaten om de bal te verwijderen uit de hole.

Etiquette en niet-sportief gedrag

Niet-sportief gedrag kan roepen, luid praten of werpen met de stok zijn. In geval van niet sportief gedrag, kan de scheidsrechter een waarschuwing geven. Indien de speler zijn gedrag niet verandert, kan de scheidsrechter strafslagen geven of de speler wegsturen van het veld.

Protest

Indien er protest is moet dit direct tot uiting komen, niet na het spel. De scheidsrechter heeft de hoogste autoriteit.

Aantal slagen

Men kan altijd opnieuw beginnen. De slagen die al gebeurd zijn, moeten meegeteld worden. Het kost een strafslag om de bal terug naar het beginpunt te plaatsen.

Er is een maximum van 8 slagen per hole. Indien de bal niet in de hole is bij de 8ste slag, wordt er 10 slagen aangerekend.

Indien er nog spelers zijn die spelen op een hole, blijft de bal liggen op de

plaats van de 8ste slag. De bal kan namelijk invloed hebben op de andere spelers, of in een hole geduwd worden door de bal van een andere speler.

Hole-in one

Indien een speler zijn bal in hole slaat op één slag, is er sprake van hole-in-one. Er worden dan 0 slagen aangerekend. Indien de bal in hole geduwd wordt door een ander speler, wordt er één slag aangerekend.

Er is geen sprake van hole-in-one, wanneer men voor de 2de keer op een hole speelt of wanneer de volgende speler al geslagen heeft.

Slagfiche

Markeer elke slag in de linkerkolom.

Tel de slagen samen in de rechterkolom bij iedere hole.

Volgorde van de spelers

De spelers slagen elk op zijn beurt.



gatenplanter



stokken en ballen



hole-voering en deksels



markeringspaaltjes



markeringspaaltjes



CONTACTADRES:

S-Sport Federatie vzw
Sint-Jansstraat 32 – 1000 Brussel
Tel: 02/515 02 41 – fax: 02/515 18 79
www.s-sport.be – info@s-sport.be



Vliegen op wielen

Initiatiepakket rolstoelvaardigheden



M.M.V. JOERI VERELLEN EN DEBBIE VAN BIESEN

De sportrolstoel

Er is een duidelijk verschil tussen een ADL-stoel (voor dagelijks gebruik) en een sportrolstoel. Er bestaan verschillende soorten sportrolstoelen. De keuze van de stoel hangt vooral af van:

- Het doel. De sport stelt bepaalde eisen aan de stoel
- De atleet. Elk individu is anders. De stoel dient aangepast te zijn aan de functionele mogelijkheden van de gebruiker.

Enkele begrippen:

Camber: de verticale scheefstand van de wielen, uitgedrukt in graden. Hoe groter de camber (= hoe schuiner de wielen) hoe wendbaarder de stoel. Bv. tennisrolstoel: 20°

Wielbasis: de afstand tussen de voor- en achterwielen. Een grote afstand betekent minder wendbaarheid, een korte afstand betekent minder stabiliteit.

Zithoogte: de afstand van de grond tot de zit. (Te) hoog zitten is nadelig voor de snelheidsontwikkeling en de stabiliteit; zit je (te) laag dan kan dit leiden tot lichamelijke klachten.

Zitinclinatie: het verschil in zithoogte tussen de knieën en zitknobbels van de gebruiker. Gebruikers met minder rompstabiliteit zitten meestal met de knieën hoger dan het zitvlak.

Hoepels: deze worden gebruikt om de stoel met de handen voort te bewegen.

Apositie: de positie van de assen van de grote wielen t.o.v. het zwaartepunt van het lichaam van de gebruiker. Hoe meer het zwaartepunt van het lichaam voor de grote wielen, hoe meer gewicht op de kleine wielletjes wat betekent dat je meer weerstand zal ondervinden.

Achterwielletje: bij een sportrolstoel zie je vaak een klein wielletje achteraan. Dit zorgt ervoor dat de rolstoel niet of moeilijk achterover kan vallen. Bij een ADL-stoel vind je dit wielletje niet.

Rolstoelvaardigheden

Een les rolstoelvaardigheden kan je opbouwen in drie grote delen:

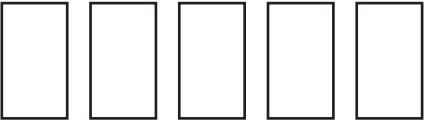
1. Basisvaardigheden met o.a. balanceren en hindernissen nemen.
2. Rolstoelrijden
3. Sport in een rolstoel.

We geven je in dit artikel een overzicht van twee lessen rolstoelvaardigheden: een les van een uur en van drie uur. Binnen elke les komen de drie onderdelen terug.

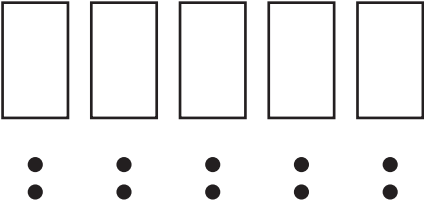
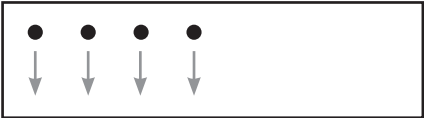
Deze lesfiche dienen als richtlijn bij het geven van een sessie rolstoelvaardigheden. De inhoud, timing, opstelling en volgorde van de oefeningen kan gewijzigd worden volgens de noden en het goeddunken van de lesgever.



Les 1: Initiatie rolstoelvaardigheden: 1 uur

DOEL	INHOUD	HELPEN	ORGANISATIE	TIJD
A. BASISVAARDIGHEDEN 1. Balanceren = Het zwaartepunt verleggen zodat het ter hoogte van de as van de achterste wielen komt.	1a. Op matje met helper * Per 2 * 1 rolstoel per 2 personen 1aa -> <u>Uitvoerder legt de handen op de knieën, helper brengt rolstoel in balans</u>	Helpen * De helper staat naast de uitvoerder (zo krijgt de helper geen stamp bij een schrikreactie) * Helpen: rolstoel vastnemen aan de 'buis' ter hoogte van de onderbenen. De rolstoel opheffen tot aan het evenwichtspunt	Materiaal: Turnmatjes (aantal afhankelijk van aantal deelnemers). Opstelling: We plaatsen de turnmatjes naast elkaar met ongeveer 1 meter tussen elk matje 	00:00 00:10
	1ab -> <u>Uitvoerder neemt zelf de hoepels vast en tracht het evenwichtspunt te bewaren</u> Tips * Schrikreactie onderdrukken: 2 hoeken van 90° (knieën en heupen) behouden * Kijken naar een punt voor je * Ontspannen: handen losjes op de hoepels en buikspieren ontspannen	Helpen * Idem als hiervoor * Eens het evenwicht gevonden, houdt de helper, als veiligheid, de handen in de buurt van de rolstoel	Veiligheid * RISICO: achterover vallen. Zorg ervoor dat bij het aanleren en inoefenen van het balanceren de ruimte achter de rolstoel vrij is * CORRECTIE: 1. Dreigt de rolstoel achterover te vallen, trek dan kort en krachtig de hoepels naar achter 2. Om de rolstoel meer naar achter te brengen, duw je de hoepels naar voor.	00:15
	1b Op matje zonder helper -> <u>Uitvoerder tracht zelf de rolstoel in balans te brengen</u> Tip Goed naar achter leunen en versnellen naar voor	Helpen * De helper blijft in de buurt voor de veiligheid		00:20



2. Hindernis nemen = Je voorwielletjes heffen terwijl je rijdt om de hindernis te kunnen nemen.	Over 1 turnmatje rijden Opstellen op 10 meter voor de matjes achter elkaar. Tips * Voldoende achter de matjes starten * laatste 3 meter voor het matje niet meer bij duwen * impuls geven met de rug en versnelling van achteraan de hoepel	Geen helpersfunctie	Materiaal Turnmatjes (aantal afhankelijk van aantal deelnemers). Opstelling We plaatsen de turnmatjes naast elkaar met ongeveer 1 meter tussen elk matje 	00:20 00:30
B. RIJDEN MET DE ROLSTOEL 1. Sprint = Het zwaartepunt verleggen zodat het ter hoogte van de as van de achterste wielen komt.	1a. Sprint voorwaarts * Naast elkaar opstellen * Start sprint op afgesproken signaal tot over een afgesproken finishlijn Deze oefening 2 of 3 keer herhalen Tips * Gebruik lange halen over de hoepel, zo ontwikkel je meer snelheid. * Leun bij het vertrek een beetje naar voor, als je snelheid hebt ontwikkeld, hou je je romp weer recht 1b. Fotofinish * Naast elkaar opstellen * Start sprint op afgesproken signaal tot signaal 'stop' * Omdraaien en bij tweede startsignaal opnieuw richting startlijn rijden. Iedereen zou samen moeten finishen 1c. Stretchen * In cirkel opstellen * Met linkerhand rechterelleboog vastnemen en op schouderhoogte voor het lichaam richting linker-schouder duwen. En omgekeerd * Linkerarm recht naar boven uitsteken en buigen (hand naar schouderblad). Met rechterarm de elleboog vastnemen en naar rechts duwen	Geen helpersfunctie	Materiaal * Geen materiaal nodig * Eventueel kegels om de start- en finishlijn aan te duiden (of gebruik belijning in de sporthal) Opstelling We stellen ons op een lijn op naast elkaar in de breedte van de sporthal. Indien te veel deelnemers maken we twee lijnen  Veiligheid * RISICO: vallen. Zorg voor voldoende ruimte en geen onnodig materiaal * RISICO: botsen. Spreek af in welke richting je zal omdraaien aan de finishlijn, bv. rechtsom * RISICO: met duimen in de broekzak blijven hangen als je hoepel + band vasthoudt. Rits of tape openstaande broekzakken dicht	00:30 00:40

neer?*

*'Geef me de 5' Colette Bruin 2005



2. Stel de opdracht of hetgeen je vertelt visueel voor

Vermits leerlingen met ASS het moeilijk hebben met communicatie en verbale opdrachten zo veel informatie bevatten waarbij ze het geheel ervan niet zien, is het heel belangrijk deze woordenstroom visueel te ondersteunen.

- Maak gebruik van foto's, pictogrammen, schema's,....
- Voor regelmatig terugkomende opdrachten, kan je stappenplannen maken, die je ophangt op de plaats waar de leerling die opdracht moet uitvoeren.

3. Geef tijd

Het verwerken van informatie in de hersenen duurt langer dan bij reguliere kinderen, geef hen hier voldoende tijd voor!

- Laat je tijdens deze bedenktijd niet verleiden om de vraag opnieuw, met andere woorden te stellen. Dit is geen verduidelijking, maar extra informatie die ze opnieuw moeten verwerken.

4. Trek de aandacht van de leerling

Bij een klassikale opdracht weet de leerling met ASS vaak niet dat dit ook voor hem bedoeld is.

- Zeg zijn naam alvorens je de opdracht geeft, maak hem duidelijk dat dit ook voor hem bedoeld is.
- Kijk hem aan.
- Controleer achteraf steeds of hij de opdracht begrepen heeft.

(Stel vragen of laat de leerling de opdracht met eigen woorden herhalen.)

5. Gebruik letterlijke taal

"Ik ga eens in gang schieten" is figuurlijke taal. Vele mensen met autisme nemen alles letterlijk op en dat leidt tot verwarring, onzekerheid of in bepaalde situaties zelfs angst. Een leerling met ASS zou op voorgaande zin kunnen antwoorden: "Wanneer gaat u nu in de gang schieten?"

6. Gebruik geen bijnamen

Bv. "haas" tegen een snelle jongen – "wijsneus" tegen iemand die het altijd beter weet – "slimmerik" tegen iemand die een goed antwoord geeft.

De leerling met ASS zal waarschijnlijk de link niet leggen, weet niet wat je ermee bedoelt. Hij zal zelfs denken dat het over iets of iemand anders gaat: nl. slimme Rik.

7. Gebruik alleen positieve taal

Maak geen gebruik van negatieve zinnen of verbodszinnen zoals "Het is verboden op de banken te lopen" of "Men mag niet eten of drinken in de sporthal."

De leerling met ASS weet dan wel wat hij niet mag doen, maar niet wat hij wél moet doen. Probeer deze negatieve zinnen om te buigen in positieve taal, en let op dit is niet altijd even gemakkelijk. Bv. de banken dienen om op te zitten.

8. Stel geen brede, vage, open vragen

Bv. Waarom doe je dit? Het antwoord zal bijna altijd zijn: "Ik weet het niet!"

De leerling weet niet wat je bedoelt. Probeer je vraag duidelijk en concreet te formuleren.

"Waarom ben je boos en gooi je die bal tegen je klasgenoot?"

9. Vergezel je lichaamstaal met een verbale verklaring

Een persoon met ASS kan aan de hand van je lichaamstaal (bv. een frons op je voorhoofd of een knipoog) niet begrijpen wat je bedoelt.

Vergezel deze gelaatsuitdrukking met enkele krachtige woorden:

- Frons + STOP!
- Knipoog + KNAP!

10. Ga nooit in discussie

Zeg gewoon hoe het is of moet zijn!

Ga hierover nooit in discussie, dat kan tot eindeloze woordenwisselingen leiden. (Leerling met ASS denkt dat iedereen

hetzelfde denkt als hijzelf en kan jouw standpunt niet begrijpen.)

Voorzie in je klasreglement als laatste regel: De leerkracht heeft altijd gelijk! Verwijs hiernaar indien nodig.

AANPASSINGEN IN DE SPORTLES

1. De weg naar de sportzaal

Omdat de leerling met ASS niet weet wat er gaat gebeuren, kan hier al stress ontstaan, die problemen tijdens de les kan veroorzaken.

- De leerling op voorhand op de hoogte brengen van wat hem te wachten staat, bv. in het agenda, een weekplanning, klasleerkracht die dit op voorhand met de leerling doorneemt...
- Houd er een vast verloop van de les op na en bespreek dit op voorhand met de leerling. Stel dit visueel voor. Dit kan met woorden, foto's of pictogrammen wanneer het kind niet goed kan lezen. (pictogrammen vind je op: www.sclera.be)

2. De kleedkamers

In de kleedkamer kan het heel druk zijn. Dit is voor de leerling met ASS zeer chaotisch. Tevens kan hij last hebben van sensorische prikkels, zoals lawaai en geur.

- Zorg dat het kind een vaste, rustige plaats heeft in de kleedkamer.
- Maak visueel duidelijk dat deze plaats van hem is (naam boven kapstok, prentje of bepaalde kleur).
- Indien nodig, verduidelijk de handelingen die van hem verwacht worden bij het aan- en uitkleden.
- Maak afspraken wat hij moet doen wanneer hij klaar is met zich omkleden.
- Maak afspraken met de klasleerkracht dat hij/zij je informeert indien er bijzonderheden zijn op de dag van de sportles.

3. Het sporthalreglement

Wat voor de reguliere leerling vanzelfsprekend is, is dat voor de leerling met ASS niet. Door een tekort aan sociale vaardigheden, zullen gedragsregels aangeleerd moeten worden.

- Stel een reglement op met gedragsregels én één met zaalregels.
- Stel deze reglementen met woorden



samen, maar gebruik ook pictogrammen om het zo visueel mogelijk te maken.

- Gebruik positieve taal (is niet altijd gemakkelijk in een reglement).
- Laat weten wat je van de leerling verwacht, niet wat hij niet mag doen.
- Beperk de regels (maatstaf = 5).
- De laatste regel = De leerkracht heeft altijd gelijk !
- Bespreek dit reglement op voorhand, maak het concreet door voorbeelden te geven.
- Gebruik een neutrale bladindeling. Laat je niet verleiden tot het aanbrengen van tekeningen, want dat zorgt ervoor dat de leerling meer prikkels binnenkrijgt en meer info moet verwerken, die eigenlijk overbodig is.
- Hang deze reglementen uitvergroot op een goed zichtbare plaats, waarnaar je steeds terug kunt verwijzen.

Bv.



Ik ben steeds in orde met de voorgeschreven sportkledij.



Als ik omwille van een kwetsuur niet mag meesporten, heb ik steeds een briefje van de dokter bij me.

4. De sportzaal

- Breng structuur aan in de ruimte, deze moet zo overzichtelijk mogelijk zijn. Baken bv. speel- en leergebieden af.
- Zorg dat het kind met ASS een vaste zit- of staanplaats heeft in de zaal. Deze plaats moet de **start-, wacht- en eindplaats** van de les zijn.
- Bedenk op voorhand een plaats waar de leerling zich kan terugtrekken, indien een time-out nodig blijkt te zijn.
- Het is heel belangrijk dat de leerkracht de toestellen (of andere opstellingen die nodig zijn voor een vlot verloop van de les) **al heeft klaargezet** voordat de leerlingen binnenkomen.

5. Voorspelbaarheid bieden: wat, waar, wanneer, hoe lang en wat daarna?

Een leerling met ASS neemt in puzzelstukjes waar, ziet het geheel en de samenhang niet en kan niet zelfstandig uit de opstellingen afleiden wat er van hem verwacht wordt + kan niet organiseren of plannen wat hij zal moeten doen. Dit zorgt voor stress.

De leerkracht moet een duidelijke en visuele voorspelbaarheid bieden.

Het is daarom nodig dat de leerkracht zorgt voor: (1) Structuur in de activiteit; (2) Structuur in de ruimte; (3) Structuur in de tijd.

1. Structuur in de activiteit

= Een verduidelijking brengen van **WAT** er moet gebeuren.

- Gebruikmaken van 'preteaching' = de les op voorhand met alle leerlingen bespreken.
- Tijdens dit moment de oefeningen zelf voordoen of laten voordoen door een andere leerling.
- Bij de opstelling of oefening kan men een grote pictografische tekening of foto hangen. (een foto geeft nog meer duidelijkheid; 1 beeld zegt meer dan 1000 woorden) Deze visuele voorstelling maakt duidelijk wat je van de leerling verwacht.
- Zet de leerling met ASS het beste als derde of vierde in de rij, zo krijgt hij de kans om de oefening te zien voordoen.

2. Structuur in de ruimte

= een verduidelijking brengen **WAAR** de oefening moet gebeuren en in welke **VOLGORDE** de oefeningen uitgevoerd worden.

Om aan de voorspelbaarheid te voldoen zou je een takenbord voor de leerling kunnen maken zodat hij van bij de start van de les weet wat hij allemaal moet doen en in welke volgorde.

Afbeeldingen: methode Autigym
www.landelijknetwerkautisme.nl

- De leerling gaat naar het takenbord, neemt de foto en zoekt in de sportzaal de opstelling waarbij dezelfde vergrote foto staat.
- Zorg ervoor dat elke oefening een duidelijk begin- en eindpunt heeft.
- De te volgen weg kan je ook aangeven met tape, plakbare voeten op de grond of d.m.v. een nummering.
- Wanneer de leerling dit systeem van werken onder de knie heeft, zal zijn taakgerichtheid normaal gezien toenemen.

3. Structuur in de tijd

= een verduidelijking van **HOE VAAK**

- **HOE LANG** de leerling de oefening moet uitvoeren.

- Groot voordeel als er een time-timer aanwezig is in de sporthal.
- Die biedt op visuele manier structuur in de tijd, de klok laat zien hoeveel tijd er nog is, hoe lang de oefening of de les nog gaat duren (rood gedeelte).



- Om de tijdsduur van een bepaalde oefening weer te geven, kan je ook een zandloper gebruiken.
- Als een leerling met ASS een bepaalde oefening meerdere keren moet uitvoeren, kan je dit duidelijk maken door bv. lintjes te leggen. De leerling neemt telkens een lintje en voert de oefening uit, als de lintjes op zijn, weet hij dat zijn opdracht volbracht is.



NOG ENKELE DIDACTISCHE TIPS

1. Laat niet altijd op het hoogste niveau werken

Stel tussendoelen, werk met kleine stapjes.

2. Laat succeservaringen opdoen, geef veel complimenten

- Bied makkelijke opdrachten aan, afgewisseld met iets moeilijker.
- Houd rekening met de motorische beperkingen van de leerling.
- Dwing hem niet iets te doen dat hij niet kan door één van zijn moeilijkheden (bv. sensoriele prikkels).
- Belangrijker is hem succeservaringen te laten opdoen en complimenten te geven. Dan zal hij de sportles als iets leuks ervaren, wat hem zal motiveren om meer te bewegen en taakgericht deel te nemen aan de les.

3. Maak expliciet wat impliciet is

Wat voor een reguliere leerling vanzelfsprekend is en eigen is aan een opdracht, is dat voor een kind met ASS niet. Hij/zij voert uitsluitend uit wat hem expliciet is opgedragen. "Ga naar de kleedkamer" Een kind met ASS gaat in de kleedkamer zitten en wacht, omdat hem niets anders is opgedragen. Heb je niet door dat je opdracht niet expliciet

genoeg was, zou je kunnen besluiten dat de leerling moedwillig is of niet luistert.

4. Geef vaste oplossingsstrategieën

Door een belemmering van de executieve functies, hebben leerlingen met ASS het zeer moeilijk om zelf oplossingen te bedenken in probleemsituaties.

- deze oplossingsstrategieën moeten aangeleerd worden.
- stel deze zo visueel mogelijk voor d.m.v. tekeningen, pictogrammen, foto's,...
- maak kaartjes die de leerling kan bijhouden, dan kan hij ze gebruiken als hij ze nodig heeft.

Opgepast! Hou er rekening mee dat de leerling met ASS niet automatisch de transfer naar gelijkaardige problemen legt, dit moet aangeleerd worden.

5. Geef geen keuzemogelijkheden of beperk ze tot twee

Een leerling met ASS kan niet kiezen en kan zich niet voorstellen hoe het zal zijn als hij bv. een bepaalde sport moet uitvoeren. Hij weet niet hoe hij zich dan zal voelen en weet niet wat hij moet kiezen!

Maak het makkelijker en beperk de keuze tot twee. Dit is eenvoudiger en biedt een bepaalde zekerheid.

6. Houd rekening met sensorische over- en onderprikkeling

Ongewone reactie op sensorische prikkels. Overgevoeligheid voor bv. geluid van TL-buis, luide stem leerkracht, veel lawaai door elkaar, geluide van botsende ballen, voedingsstoffen met bepaalde kleuren, bepaalde geuren veel sterker ruiken bv. zweet, niet kunnen tegen het etiketje in kledingstukken

Dit kan ook verklaren waarom een persoon met ASS geen oogcontact maakt, dit is een overprikkeling van gelaatsuitdrukkingen. Ondergevoeligheid voor bv. pijnprikkels, warmte, ... is gevaarlijk!

Deze leerlingen komen soms veel en hardhandig knuffelen, laten zich opzettelijk op de grond vallen, roepen vaak heel hard,... dit alles om toch maar een tactische prikkel te ervaren.

HET SPELEN VAN EEN SPEL DOOR LEERLINGEN MET ASS

Het spelen van een spel in een groep waar enkele leerlingen met ASS in vertoeven, is niet eenvoudig omdat de sociale regels vaak te hoog gegrepen zijn.

Hoe kan je samenspelen? Hoe ben je samen sterker? Welke actie wordt er in welke positie verwacht? Dit is niet vanzelfsprekend, moet aangeleerd worden!

Nog moeilijker is het spelen van een competitief spel!

- Spelregels moeten op voorhand goed uitgelegd worden om misverstanden te vermijden.
- De meeste leerlingen met ASS volgen de regels zeer nauwgezet op en maken opmerkingen wanneer anderen dit niet doen, ze zijn niet flexibel.
- De meesten spelen het spel voor hun plezier en denken dat dit bij anderen ook zo is. Door hun beperkt empathisch vermogen kunnen ze zich niet inbeelden dat anderen kwaad of teleurgesteld zijn bij verlies.
- Door beperkte motoriek maken ze fouten waardoor het team verliest. De leerkracht zal dit moeten opvangen en voorkomen dat ze het mikpunt van pesterijen worden. Dit kan misschien door de andere leerlingen inzicht te geven in de beperking van hun klasgenoot.
- Dit is ook de reden dat ze niet vaak kunnen deelnemen aan ploegsporten buiten de school.

TE VERWACHTEN PROBLEMEN:

- Er komen heel wat sociale vaardigheden bij te pas, die net voor hen heel moeilijk zijn.
- Spelvaardigheden zoals: beurt afwachten, compromissen sluiten, conflicten oplossen, omgaan met winnen en verliezen, ...
- Emoties en gevoelens begrijpen via gelaatsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en intonaties.
- Eigen emoties kunnen onderdrukken.
- Omgaan met pesten, assertief kunnen zijn, woedehantering, stressvolle situaties omzeilen,...
- Het spel creëert situaties die snel wisselen, het geheel valt voor hen niet te overzien.
- Problemen met de planning van de veelheid van handelingen.

Dit alles maakt het voor de leerkracht heel moeilijk om probleemsituaties te voorzien of te voorkomen. Het spelen van een spel zal dus met sommige leerlingen veel moeilijker zijn dan het laten uitvoeren van oefeningen

aan toestellen, waar men problemen kan voorzien en preventief aanpassingen kan treffen. Toch is dit zeer belangrijk! De sportles is meer dan een les in bewegingsvaardigheden, het gaat ook over sociale vaardigheden, algemene zelfredzaamheid en de optimale ontwikkeling van het zelfbeeld van een kind. Het is belangrijk de leerdoelen van de les hieraan aan te passen en dit alles weer te geven in een goed evaluatiesysteem. Op die manier kan dit alles gegeneraliseerd en getransfereerd worden naar andere leergebieden door andere leerkrachten.



Bronvermelding:

- Beyer, J. (2010). Autisme en spel. Huizen: Pica Cop
- Bruin, C.d. (2009). Geef me de vijf. (9de druk). Doetinchem: Graviant Educatieve uitgaven
- Degrieck, S. (2007). En dan... En dan? Tijd verhelderen. Leuven: Lannoo Campus
- Ott, I. (2005, Oktober). Methode 'Autigym'. Uit eigen beheer, Alkmaar, Nederland
- Berg, A.v.d. Autigym of.... Een auti in de gym! terug te vinden op: <http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=5331>
- GON, & SCLBA. (2009). Begrijpen en begeleiden van leerlingen met autisme in de klas. Uit eigen beheer
- <http://www.landelijknetwerkautisme.nl/docs/8144dcbaf7b2-b115-7cd0-809e85a1a24.pdf>
- Spuijbroek, P. (2007). Wij doen ook mee: autismespectrumstoornis en bewegingsonderwijs. Oegstgeest: PL de Brug/Centrum autisme.
- Bijscholing: Autisme in de turnzaal – dec.2012 – SIBLO De Leydraad – gegeven door GON
- Bijscholing: "De school als sociale jungle" gegeven door Autisme Centraal op Sibso Ertbrugge
- Info van ervaringsdeskundige Karine Stes – auticoach – Sibso Ertbrugge Deurne
- Informatie uit enquêtes van leerkrachten

Trefwoorden: Autismespectrumstoornissen, aanpassingen sportles, praktische tips, zorg, begeleiding, beperking, stoornis





PIETER TIJTGAT
Lector Lichamelijke Opvoeding en
onderzoekscoördinator, HUB-KAHO
Onbezoldigd postdoctoraal mede-
werker vakgroep Bewegings- en
sportwetenschappen, UGent
Gastprofessor Lichamelijke Opvoeding,
KATHO-RENO



TOM MADOU
Lector lichamelijke opvoeding en
bewegingsrecreatie
studiegebied onderwijs Katholieke
Hogeschool VIVES / Campus Torhout



JORGE COTTYN
Opleidingshoofd BASO lichamelijke
opvoeding en bewegingsrecreatie
Katholieke Hogeschool VIVES/ Campus
Torhout
Voorzitter BVLO West-Vlaanderen vzw

MOVE IT, TAPE IT, WATCH IT, SCROLL IT, SAVE IT, USE IT?

De rol van videofeedback in de leraren- opleiding Lichamelijke Opvoeding

Een tablet in elke klas? De vraag is brandend actueel. Akkoord, je ziet leerlingen maar wat graag gedifferentieerde wiskundeoefeningen maken of nog snel eens de naam van die schilder opzoeken op het internet, maar heb je er ook al eens bij stilgestaan dat de les Lichamelijke Opvoeding gebaat kan zijn met bepaalde vormen van ICT zoals videofeedback? Videofeedback werd alvast geïntroduceerd in de lerarenopleidingen Lichamelijke Opvoeding van de Associatie KU Leuven. Het gebruik en nut van deze implementatie werd bevraagd met een online vragenlijst en gezamenlijk geëvalueerd door 67 betrokken docenten. Videofeedback blijkt vrij goed geïntegreerd te zijn (40% van de actieve respondenten) en biedt tal van mogelijkheden in het bewegingsonderwijs, hoewel er ook nog heel wat hinderpalen een actief gebruik in de weg staan. Deze mogelijk-

heden en beperkingen komen hier aan bod, samen met een aantal groeimogelijkheden voor het verder gebruik van videofeedback in de les LO.

Enkele concrete voorbeelden van videofeedback

- Tijdens de lessen atletiek wordt gewerkt in standenwerk. Bij de stand verspringen staat een tablet opgesteld met uitgestelde live videofeedback. Deze tablet laat de studenten toe om telkens 10 seconden na een sprong zijn of haar eigen uitvoering te bekijken op het scherm.
- Tijdens de les badminton filmt de docent studente Sofie die het moeilijk heeft om hard tegen een shuttle te slaan. Tijdens het filmen zegt de docent dat Sofie te veel gebruik maakt van een 'extentieslag' (strekbe-

weging) in plaats van de efficiëntere 'ruitenwisserslag' (rotatiebeweging). Hij plaatst er nog snel een goede uitvoering naast en voor Sofie in de kleedkamer is zit deze videoanalyse met vergelijkende beelden en gesproken commentaar in haar eigen mailbox.

- Tijdens de zwemles moeten de studenten van de lerarenopleiding lichamelijke opvoeding technisch efficiënt leren zwemmen. De docent zwemmen hangt een waterdichte camera onder water en filmt de persoonlijke techniek van de studenten. De beelden kunnen meteen worden bekeken op de tablet of na analyse worden doorgemailed naar de student in kwestie.

You win some

In deze studie werden 67 docenten uit de lerarenopleiding LO bevraagd en ze gebruiken

videofeedback vandaag voor uiteenlopende doelen. Er wordt live feedback gegeven met behulp van videofeedback tijdens de les, maar opgenomen beelden worden ook aangewend voor instructies tijdens de les. Videofeedback wordt echter vooral aangewend voor video-analyses na de les. Tenslotte worden opgenomen beelden ook gebruikt voor evaluaties na de les. Opvallend, 64% van de actieve gebruikers gebruikt videofeedback voor meerdere doeleinden (zie Figuur 2).

Een kwart van de ondervraagden heeft nood aan **good practices** voor het gebruik van videofeedback, waarvan vijf respondenten die op dit moment nog geen gebruik maken van videofeedback. Hiertegenover staat dat 16 % uitdrukkelijk te kennen geeft geen nood te hebben aan good practices.

Als **software** programma wordt hoofdzakelijk gebruik gemaakt van Dartfish (bijna de helft van alle softwaretoepassingen, zie Figuur 3). Kinovea en andere softwareprogramma's zoals Skillcapture, Imovie en Windows Moviemaker worden in mindere mate toegepast. Opvallend, zes respondenten maken vooral gebruik van de ruwe videobeelden om videofeedback toe te passen. Acht respondenten maken gebruik van **mobile devices**. Vijf hiervan maken gebruik van tablet-pc's, waarvan er twee deze echter niet gebruiken voor videofeedback. Drie respondenten gebruiken een smartphone tijdens de les.

Bijna 60% van de docenten is **bereid beeldmateriaal door te geven** aan collega's. De beelden die men wil delen met partners van

BOX 1. Het gebruik van video en videofeedback voor afstandsonderwijs

E-Learning is razend populair. Tegenwoordig kan je op elk moment en op elke plaats zowat alle mogelijke lessen online volgen. Heel wat universiteiten bieden tal van cursussen aan via het internet. De inhoud van deze digitale lessen is echter in nagenoeg alle gevallen overwegend theoretisch. Maar wat met praktische vaardigheden?

Kan je praktische vaardigheden aanbieden via 'afstandsonderwijs'? In Katholieke Hogeschool VIVES werd in ieder geval een onderzoek opgestart dat wil nagaan of blended learning¹ samengaat met het verwerven van praktische vaardigheden. Concreet wordt dus de vraag gesteld of de combinatie tussen 'klassiek' onderwijs en afstandsonderwijs via het internet een efficiënte methode kan zijn bij het leren van praktische vaardigheden. De toepassingen situeren zich binnen afstandsonderwijs maar evenzeer binnen ons klassiek bewegingsonderwijs. 'Flipping the classroom'² heeft zijn plaats al verworven binnen heel wat vakken maar kan dit ook voor lichamelijke opvoeding? Op het eerste gezicht lijkt de uitwerking hiervan eenvoudig. Iedereen kan filmpjes maken van de te leren vaardigheden en vervolgens kunnen we via sites als Youtube deze instructies gaan verspreiden. Hoewel deze methode een waardevolle eerste stap kan zijn blijft de onderwijskracht ervan beperkt. Wie garandeert dat deze beelden correct werden bekeken en/of begrepen? De gelijkenis met een (zwakke) leerkracht die ex cathedra lesgeeft en nooit controleert of zijn leerlingen de leerstof begrijpen is niet ver gezocht. Onder andere vanuit deze vragen en probleemstelling werd het onderzoeksproject 'SABLE'³ opgestart

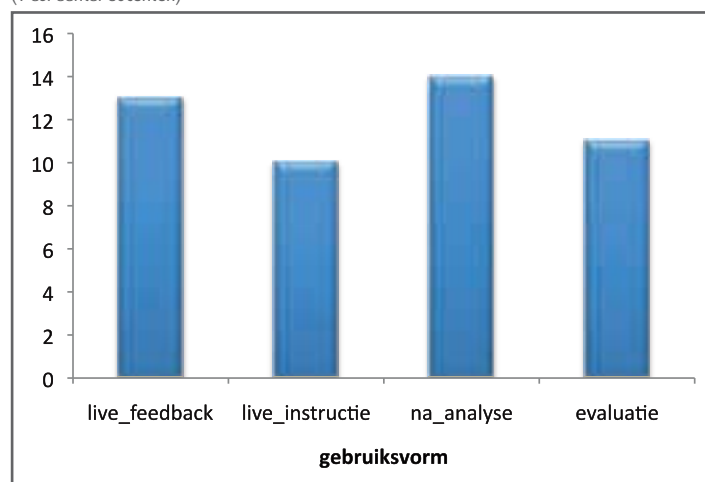
In dit project zal worden nagegaan op welke manier blended learning het sterkst kan worden ingezet bij het verwerven van praktische vaardigheden. Vragen die hopelijk een antwoord zullen vinden zijn onder andere: Waarop moeten we op letten bij het maken van een sterke video-instructie voor praktische vaardigheden? Is het een meerwaarde als studenten zichzelf kunnen filmen, evalueren en feedback krijgen op deze beelden? Kunnen vormen van blended learning ons klassiek (praktijk)onderwijs verrijken? Wordt vervolgd...

het project zijn afhankelijk van de specifieke sport waarin gedoceerd wordt (bv. zwemmen, voetbal, enz.). Wel wordt gewezen op intellectuele eigendomsrechten en dient de privacy van de gefilmde leerlingen beschermd te worden. In principe moet hiervoor de formele toestemming van de leerling (of ouder voor

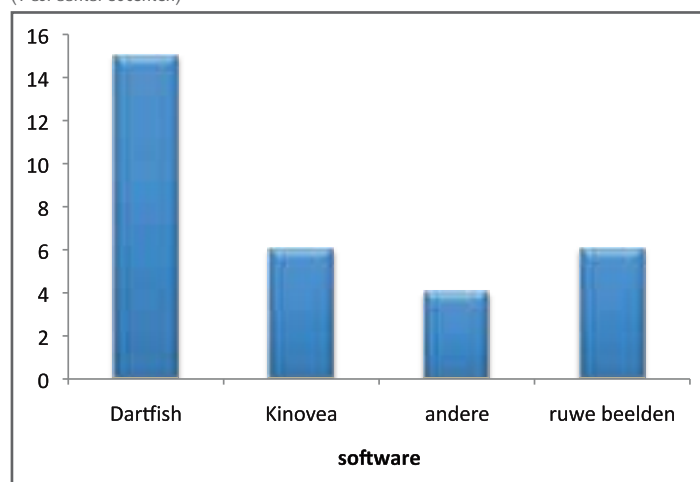
minderjarige leerlingen) en van de directie gevraagd worden.

Voor afstandsonderwijs lijkt het gebruik van video en videofeedback uiteraard een brede waaier aan mogelijkheden te bieden. Deze worden verder toegelicht in BOX 1.

FIGUUR 2: Gebruiksvormen van videofeedback in de lerarenopleiding LO (Y-as: aantal docenten)



FIGUUR 3: Gebruikte software bij videofeedback in de lerarenopleiding LO (Y-as: aantal docenten)



1 Blended learning' of 'gecombineerd onderwijs' is een combinatie van face-to-face onderwijs met open, flexibele, afstands- en elektronische vormen van leren (computerondersteund leren).

2 Flipping the classroom: Klassikale les en huiswerk omkeren, <http://www.klasse.be/leraren/31748/flipping-the-classroom-zet-de-les-op-zijn-kop/>

3 SABLE: Skill Acquisition in Blended Learning Environments, PWO-project Katholieke Hogeschool VIVES, 2013 – 2016, Promotor: Tom Madou

You lose some

De belangrijkste reden (net geen 40%) om geen gebruik te maken van videofeedback is van organisatorisch aard (zie Figuur 4). Verder zorgen technische moeilijkheid en tijdsgebrek ervoor dat videofeedback niet toegepast wordt. Ook is in sommige gevallen het materiaal om aan videofeedback te doen niet beschikbaar. Belangrijk, slechts een kleine minderheid (twee respondenten) ziet geen didactische meerwaarde in het gebruik van videofeedback. Indien de organisatorische en technische hinderpalen worden weggewerkt, is er dus zeker potentieel voor het verdere gebruik van videofeedback voor deze groep.

Groeimogelijkheden

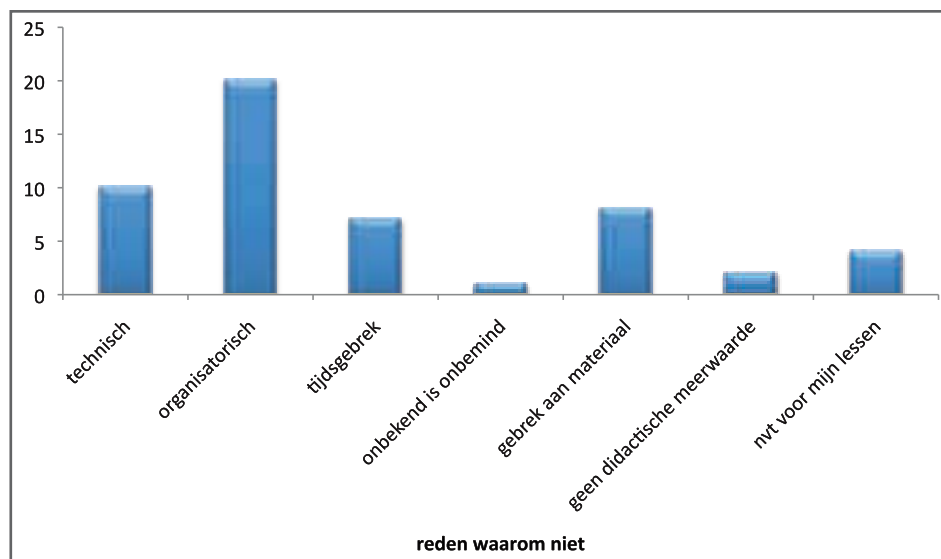
Door ingrepen op technisch, organisatorisch, financieel en didactisch vlak kan het gebruik van videofeedback verder geoptimaliseerd worden.

Technisch lijken vernieuwde technieken met tablets en webcams enkele kansen te scheppen. In elk geval moeten technische innovaties in de toekomst de huidige rompslomp (vele bedrading, opstellingsproblematiek) drastisch

kunnen verminderen. Ook het voorzien van een beamer of sterke laptops voor de docenten wordt voorgesteld, naast betere bijschelingen en gebruiksvriendelijke camera's. Op organisatorisch gebied lijkt een goede uitleendienst van belang, waarbij meer camera's voor kleinere groepen uiteraard ook voor meer

gebruikerscomfort zouden zorgen. Een voorstel om organisatorische problemen aan te pakken is het activeren van de leerlingen zelf bij het filmen en/of verwerken van de eigen uitvoeringen. Didactisch is het belangrijk om met de verschillende lectoren op dezelfde lijn te zitten inzake videofeedback. Er wordt voorgesteld

▼
FIGUUR 4: Redenen om geen videofeedback te gebruiken (Y-as: aantal docenten)



BOX 2. Use your own devices

Tijdens het evaluatiegesprek over video-feedback werd een interessant idee voor het gebruik van beeldmateriaal voor lessen LO in het secundair onderwijs voorgesteld. Vandaag hebben zo goed als alle leerlingen wel een geavanceerde smartphone, of toch minstens een gsm met opnamefunctie. Ze blijken er vinger-vlug weg mee te kunnen, maar in school-context worden de toestelletjes al gauw verbannen. Het idee bestaat er echter uit leerlingen zelf te laten filmen met hun eigen toestelletje. Dit verloopt uiteraard volgens duidelijke afspraken, bv. telkens lateraal filmen en er wordt uitsluitend gebruik gemaakt van eigen beelden (werken met partner). De beeldkwaliteit en analysemogelijkheden zijn beperkt (alleen ruwe beelden), maar het lijkt in elk geval een erg enthousiasmerend vorm van het gebruik van videofeedback die bovendien geen extra kost vraagt. Uiteraard is een laatste hinderpaal dat leerlingen die niet beschikken over een gsm met opnamefunctie niet uitgesloten mogen worden. Het wordt dus de taak van de leerkracht om duidelijk in te schatten of deze vorm van ICT in de les LO een eventuele meerwaarde kan bieden.



actief na te denken over videofeedback als didactische meerwaarde, eventueel door meer vorming. Opnieuw wordt geopperd om de studenten zelf te activeren bij het verwerken van eigen data. Tenslotte verwacht men financieel investeringen in apparatuur (iPads, snelle laptops) om het gebruik van videofeedback te optimaliseren. Al hoeft het financiële luik misschien niet altijd een hinderpaal te betekenen (zie BOX 2).

Naar verdere ondersteuning en professionalisering toe brengt men de eerder aangehaalde optimalisatievoorstellen naar voor: mogelijkheid tot het gebruiken van beter materiaal zoals tablet-pc's, extra info via bijscholingen en een beter technische ondersteuning. Twee respondenten stellen voor tijdens de les een extra collega in te schakelen, die instaat voor de videofeedback. Tot slot nog enkele nuttige suggesties die

voortvloeiden uit de vragenlijst. Eerst en vooral wordt voorgesteld studenten zelf aan de slag te laten gaan met videofeedback. Hieraan gekoppeld lijkt het zinvol op zoek te gaan naar gratis software voor het gebruik van videofeedback om het zo ook voor studenten mogelijk te maken videofeedback toe te passen voor de lessen Lichamelijke Opvoeding in de scholen waar ze later zullen terechtkomen (zie ook BOX 2). De aankoop van tablets kan misschien via een collectieve aankoop, mogelijks via een vzw.

Besluit

Een uitgebreide vragenlijst bij docenten uit de lerarenopleiding LO leert ons dat videofeedback effectief geïmplementeerd wordt in de meeste lerarenopleidingen, zowel tijdens de les als instructie- en feedbackmiddel als na de lessen voor evaluaties en analyses. Vooral praktische elementen zoals organisatie, mate-

riaal, tijd en technische skills betekenen een hinderpaal bij het gebruik van videofeedback, terwijl de didactische meerwaarde nauwelijks in vraag wordt gesteld. Een groeimogelijkheid op het financiële vlak bestaat dan ook uit de aankoop van vernieuwd materiaal zoals bv. tablets en degelijke verwerkingssoftware. Verder kan het organiseren van bijscholingen om de technische knowhow te ontwikkelen en het organiseren van een degelijke uitleendienst voor de organisatie op de scholen het gebruik van videofeedback verder stimuleren. Studenten die vertrouwd worden met het gebruik van videofeedback in hun lerarenopleiding kunnen als toekomstig leerkracht LO een ambassadeursfunctie spelen bij het eventuele gebruik van videofeedback in de lessen. Het blijft uiteraard hun verantwoordelijkheid om een juiste afweging te maken in welke mate deze vernieuwing een meerwaarde betekent voor de lessen LO.

DOUCHEN

(Bron: Klasse)

in je onderbroek

Preuts of weerbaar?

Vroeger hoorde het er gewoon bij: naakt douchen na het sporten. Maar de laatste jaren houden steeds meer jongeren na het sporten hun ondergoed aan, merken trainers en LO-leerkrachten. Ook zij denken vaak twee keer na voor ze onaangekondigd de kleedkamer binnenstappen. Een teken van toegenomen weerbaarheid of nieuwe preutsheid? Klasse trekt op onderzoek in vijf kleedkamers. Met de handdoek aan.



Leraar lichamelijke opvoeding Tor Gillis (erasmus Atheneum, De Pinte/Deinze) geeft les aan de jongens van tweede en derde graad secundair. In de kleedkamer merkt hij een duidelijke verpreutsing. "Leerlingen schamen zich de laatste tien jaren steeds meer".

"Het lichaam is een lastig onderwerp geworden. Ik hoor leerlingen vaker homofobe opmerkingen maken naar elkaar. Er is ook iets blijven hangen na de Dutroux-affaire. Onderwijs en sport kampen met een belabberde reputatie. Dat maakt je extra voorzichtig, zeker als LO-leraar. Daarom geef ik alleen les aan de jongens. Mijn vrouwelijke collega begeleidt de meisjes. Zij kan de meisjeskamer binnen om te controleren, ik niet".

"Bij jongens zie ik ook wel de onderlinge schaamte. Onzekere jongens wenden zich af, zwaardere jongens zoeken de hoekjes op. Ik begrijp dat niet elke leerling zich graag te kijk stelt, maar ik raad iedereen toch aan om te douchen. Liefst naakt. Dat lijkt me een stuk hygiënischer dan met een douchezeep onder je badpak te gaan, zoals sommige leerlingen doen. Maar naakt is absoluut geen verplichting. Beter met zwembroek aan douchen dan de klasdeodorant die alles moet oplossen."

"Slechts een paar leerlingen schamen zich niet voor leraar en klasgenoten. Zij douchen conse-

quent. De meeste leerlingen laten hun handdoek bewust thuis liggen. Een paradox, want zweten vinden ze ook vies. Ze noemen het kwetsend 'okselsijvers en reetzweet'. Maar ook dat overtuigt ze niet om te douchen. Ik blijf het aanmoedigen, ook als is er weinig tijd. Lichaamshygiëne stimuleren staat immers in mijn leerplan".

Kwetsbare pubers

Turnleraar Dwight Waeytens (Sint-Bavo-basisschool, Gent) moest op zijn sollicitatiegesprek nog uitleggen hoe hij, als mannelijke leraar, controle houdt in de meisjeskleedkamer. Nu maakt hij daarover duidelijke afspraken met zijn leerlingen.

"Ik snap de bezorgdheid van de directrice. Dus heb ik haar uitgelegd hoe ik het op mijn vorige school aanpakte. Met de meisjes spreek ik af dat een eerste kloep op de deur betekent dat het stiller of sneller moet. Als er niets verandert, kloep ik een tweede keer en kom ik binnen. Die afspraken werken. Als startende leraar stapte ik eens impulsief de meisjeskleedkamer binnen. Dat doe je geen tweede keer."

"Meisjes ontwikkelen zich tijdens de laatste jaren van het basisonderwijs meer dan jongens. Hun lichaam verandert en de schaamte naar klasgenoten en leraar groeit. Uiterlijk wordt

belangrijk. 'Het worden madammetjes.' Jongens schamen zich minder om hun lichaam in de basisschool. Hun puberteit komt later."

"Ik merk de signalen ook als trainer bij KAA Gent. Mijn spelers van veertien en vijftien verschillen sterk in maturiteit. Ik loop de kleedkamer wel binnen, maar zorg ervoor dat de jonge voetballers zich veilig voelen. De puberteit maakt hen kwetsbaar. Daarom maak ik goede afspraken en mogen ze natuurlijk douchen in ondergoed."

Onderbroek onder zwemshort

Peter Heyndels geeft les op een sportschool (Middenschool Campus Roselberg, Tessen-derlo). Zijn leerlingen zijn gewoon dat volwassen begeleiders de kleedkamer binnenstappen. "Toch douchen ook zij lang niet allemaal."

"Bij de jongens probeer ik zo veel mogelijk in de kleedkamer aanwezig te zijn. Het is immers de plek bij uitstek voor plaagstoten, pestgedrag of conflicten. Onze sportleerlingen hebben daar geen probleem mee. In de meisjeskleedkamer stap ik in principe nooit binnen. Alleen als een meisje bij een crisismoment naar de kleedkamer vlucht, kloep ik samen met een klasgenote aan."

"Dat sporters minder schaamte hebben, klopt maar half. Ook zij wringen zich met veel acrobatie en met een handdoek om de lenden in en uit hun ondergoed. Tijdens de zwemlessen dragen veel jongeren een zwemshort boven hun zwembroek of badpak. Sommige jongens houden zelfs hun onderbroek aan onder de zwemshort. Die haal ik uit het water. Douchen doen ze ook lang niet allemaal. We hebben het ooit proberen verplichten, maar dat werkte niet. Vanaf de derde graad neemt de schaamte af. Jonge sporters beginnen zich in hun clubs te mengen met volwassenen. Die stoppen hun lichaam niet voortdurend weg."

DOUCHEN:

niet verplicht, wel aangeraden

Douchen na de les LO is niet verplicht, noch in de lagere noch in de secundaire school. Maar dr. Inge Van Trimpont, directeur van de Permanente Ondersteuningscel voor de CLB's binnen het GO!, vindt het wel een gezonde attitude. "Zeker voor oudere leerlingen, die sneller gaan zweten. Douchen doen ze dan bij voorkeur zonder ondergoed, maar met short is natuurlijk geen doodzonde. Door te douchen, lopen ze minder kans op schimmels en infecties. Ze wisselen ook automatisch hun kledij en lopen niet in bezwete T-shirts rond. LO-leerkrachten kunnen dus douchen best aanraden. Zo leren ze de leerlingen ook het belang van een goede hygiëne aan. Dat krijgen ze niet allemaal van thuis mee."

"Ik schaam mij niet over mijn lichaam"

Thibaut (17) en Willem (17) hebben er niet op tegen dat de leraar de kleedkamer binnenkomt als ze staan te douchen. "Hij doet dat niet vaak. Wij zijn zesdes, controle is niet meer nodig. Soms komt hij ons wat opjagen. De meeste klasgenoten spuiten snel deodorant en vertrekken naar de volgende les. Wij douchen wel, anders voelen we ons vuil en bezweet." Schaamte kennen de jongens niet. "Dat moet toch niet, we zitten al jaren in dezelfde klas. Ik ben in de Chiro ook wel wat gewoon. Als je twee weken met vijftien jongens in een tent kampeert, ga je toch ook niet alles voortdurend wegstoppen onder handdoeken. Dat hou je nooit vol."

Niet religieus geïnspireerd

Op een school met veel moslimjongeren geeft Veerle Van De Putte (KTA Lokeren) sport aan jongens. Het houdt haar niet tegen om de deur altijd op een kier te zetten.

"Ik laat de deur openstaan om meer controle te hebben op jongensgroepen. 'En mijn privacy dan?' roepen een paar leerlingen in september. Ik antwoord dat de deur dicht kan als ze zich perfect gedragen. Dat accepteren ze. Ook de moslimjongeren. Hoe minder spel je maakt over je aanwezigheid in de kleedkamer, hoe vlotter zoiets loopt. Een keer vroeg een jongen uit de OKAN-klas heel beleefd om even weg te gaan. Hij wilde zijn sportbroek niet uittrekken terwijl ik erbij stond. Dat heb ik dan ook gedaan. Ze hoeven geen schrik te hebben dat ik ze naakt zal zien. We hebben geen douches op school. Mijn leerlingen kleden zich om in een lokaaltje waar vroeger het poetsmateriaal stond. In de sporthal hebben we wel douches, maar leerlingen gebruiken die nooit. Door de verplaatsing is er te weinig tijd. Niet douchen ligt niet per se aan hun afkomst. Schaamte is eerder individueel dan cultureel. De enige leerlingen die me ooit vroegen om te mogen douchen, hadden vreemde roots. Trouwens, je vindt in alle culturen toch ook machojongens die hun blote bovenlijf showen."

Op hun terrein

Sophie Verhille startte dit schooljaar als LO-leerkracht met een paar interims. Ze is niet veel ouder dan haar leerlingen, maar heeft begrip voor hun gêne. "In onze studententijd stelden we het douchen ook uit tot 's avonds. Toen ik LO gaf aan meisjes in het VLIO (Oudenaarde) kreeg ik schuine blikken toen ik de kleedkamer binnenstapte. Niet uit schaamte, maar omdat ik op hun terrein kwam. Blijkbaar waren ze het niet gewoon dat een leerkracht LO binnenliep. In de jongenskleedkamer kwam ik niet. Ik probeerde controle te houden door te roepen of op de deur te bonken. Een keertje stuurde ik een mannelijke collega naar binnen die de jongens al lang kent. Een kleedkamer binnenlopen is niet altijd makkelijk. Welke afspraken je daarover maakt, leer je niet in de opleiding. De docenten legden ons ook weinig op. Douchen bijvoorbeeld werd nauwelijks gestimuleerd. Een pak studenten voelden zich ook onwennig in de kleedkamer en stelden het douchen uit tot 's avonds op kot of in de sportclub. Anderen gingen met sportzak naar het toilet en stapten daarna de kleedkamer in met zwempak aan. Kan je dan verwachten dat je als LO-leerkracht je leerlingen vraagt om geen schaamte te voelen?"

"PUBERS ZIJN WEERBAARDER GEWORDEN"

"Als LO-leerkracht mag je de kleedkamer in, als je dat afgesproken hebt met je leerlingen en als zij mogen vertellen wat ze niet oké vinden", zegt Lies Verhetsel van Sensoa, het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid.

"Een leerkracht moet een veilig klimaat creëren in de kleedkamer. Toezicht en regels zijn noodzakelijk, want de kleedkamer leent zich tot pestgedrag of ongewenste aanrakingen. Maar normen veranderen. Steeds meer jongeren leven in een traditioneel gezin. Helemaal naakt vinden veel jongeren niet respectvol. Bovendien groeien jongeren nu op na de Dutroux-affaire. 'Je lichaam is van jou', vertellen hun ouders. 'Niemand moet je lichaam zien, als je dat niet wil.' Puberende jongeren zijn onzeker over de vreemde proporties van hun lichaam. Vroeger kregen ze de boodschap: 'Zet je daar eens over.' Nu niet meer. Je kan dat verpreutsing noemen, maar ook gewoon grotere weerbaarheid."

Naar aanleiding van het stijgende aantal gevallen van seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel misbruik ontwikkelden Sensoa en Child Focus het 'Raamwerk Seksualiteit en Beleid' voor onderwijs. Het reikt bouwstenen aan voor een beleid rond seksualiteit en lichamelijke integriteit. Download het raamwerk voor onderwijs op www.seksuelelevorming.be.

Ook specifiek voor de sportsector

Ook het Internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport (ICES) vzw en de sportsector hebben intensief samengewerkt met experts van Sensoa en Child Focus om de sportsector meer begeleidingstips te kunnen aanbieden omtrent lichamelijke en seksuele integriteit. Naast het raamwerk sport is er ook een specifiek vlaggensysteem voor sport ontwikkeld waarin 30 voorbeeldcases zijn uitgewerkt. Alle info op: www.sportmetgrenzen.be

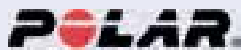
Voordelen met je BVLO-lidkaart

De Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw wil zijn leden graag nog meer voordelen aanbieden en gaat actief op zoek naar partnerships. We onderhandelen druk verder, maar intussen bieden we jou al volgende voordelen aan.



Brantano-bonnen populair bij BVLO-leden

Als BVLO-lid krijg je twee keer per jaar Brantano-bonnen ter waarde van 8 euro per bon. Deze bon is geldig per aankoopsticket van 40 euro en is telkens drie maanden geldig. Je kan de bonnen gebruiken in eender welke Brantano-vestiging of via de online-shop met code BVLO8!



Polar hartslagmeters uitlenen

Je kan als BVLO-lid dankzij onze partner Polar hartslagmeters ontfemen om een bepaalde periode te gebruiken in jouw klas of sportclub. Wij vragen alleen een waarborg van 50 euro. Wil je graag ook aan het meten, vraag een formulier aan via clubwerking@bvlo.be.



Gratis loopanalyse bij Running Gent

Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je bij deze specialist in loopschoenen 10% korting op het volledige gamma.

Je krijgt een gratis loopanalyse en wordt professioneel geholpen. Bij een aankoop krijg je bovenop nog een kortingsbon van 10 euro voor vrienden of familie.



Goedkopere pechservice en reisbijstand bij VTB VAB

De BVLO vzw biedt jou ook de mogelijkheid om bij VTB-VAB een goedkopere verzekering 'pechservice benelux' of 'reisbijstand buitenland' af te sluiten. Ongeveer 10% korting.



Altijd 10% korting in elke Primo-vestiging en de webshop

Op vertoon van je BVLO-lidkaart krijg je een 10% directe korting op alle, je volledige kassaticket en dit gedurende het hele jaar.

Bovendien krijgt elk lid jaarlijks een 20% éénmalige korting in de vorm van een kortingsbon.



NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW - NIEUW

BVLO-leden krijgen op vertoon van hun lidkaart **10% korting** als ze voor een sportdag of zoekklassen op prospectie gaan naar Lakeside Paradise en de watersporten zelf uitproberen!

Ontdek Lakeside Paradise in Knokke

Plan je een watersportdag of zoekklassen, dan kan je voortaan naar het nieuwe watersportcentrum met 'Sleep Inn' Jeugdherberg in Knokke-Heist. De BVLO kreeg de kans te proeven van de mogelijkheden en maakte er een kleine teambuilding van. Zo vertrokken wij op een winderige (zeg maar stormachtige) vrijdagmiddag richting kust voor ons watersportavontuur. Lakeside Paradise, gelegen aan het Duinenwatermeer in het complex Duinenwater, is dé plaats bij uitstek om een onvergetelijke watersportdag te beleven. Zaakvoerder Frank Vanleenhove leidde ons rond in zijn paradijs en vertelde met trots hoe Lakesides Paradise twee jaar geleden naast het Surfers Paradise in Knokke uit de grond rees. Aan het meer is er een wervelende 'wakeside', de kabelzone waar sporten zoals wakeboarding, waterski, kneeboarding thuishoren en een 'lakeside', een 'rustiger' deel waar je stand up paddleboarding, zeilen, windsurfen en kajak kan doen.

Daarna ging het naar Surfers Paradise waar alle mogelijke watersporten op zee mogelijk zijn, zo kan je er golf-, wind- en kitesurfen, zeekajakken en raften. Op beide locaties zijn er ook beachvolleytereinen en kan je beachgames spelen of slackline uitproberen.

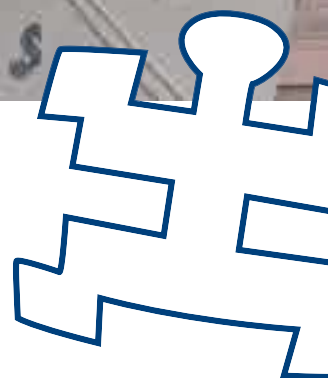
Uiteraard is dit centrum uitgerust met alle sportmateriaal en staan gediplomeerde instructeurs klaar om les en begeleiding te geven waar nodig. Groepen die graag willen zwemmen kunnen terecht in het zwembad Sportoase, net naast het centrum. En er zijn nog talrijke andere mogelijkheden binnen handbereik: zo kan je gebruik maken van het 1600 m lange wandelpad rond het meer, kan je gocarts huren op de dijk, of een mountainbiketocht doen. Binnen sporten kan in één van de drie sportcentra in een straal van 2 km en uiteraard is er ook zee en strand. Naast het sportieve luik is er aan het meer ook een Sleep Inn jeugdherberg met 80 bedden, onderverdeeld in twee kamers van 12, zes van 8 en twee van 4 personen. Deze zijn voorzien van eigen toiletten, douches en een Thaise massagekamer. Boven zijn er drie polyvalente ruimtes met tv-schermen en beamers waar de groep eventueel zelf iets kan organiseren. Voetbaltafels, een biljart en alle mogelijkheden om een feestje te organiseren zijn ook aanwezig. De keuken voorziet een gezond ontbijt, lunch en avondmaal. Alles wat je voor 'zoekklassen' of een watersportdag nodig hebt! Zo getuigt het BVLO-team.

Info: www.lakesideparadise.be - www.surfersparadise.be - <http://sleep-inn.lakesideparadise.be>



BVLO EN CHANNEL SAILING BLIJVEN PARTNERS

NIEUWE EIGENAARS VOOR CHANNEL SAILING



Channel Sailing uit Zeebrugge – het grootste zeiljachtverhuurbedrijf van ons land – is overgenomen door de zakenpartners Piet Lescrauwaet en Nicolas Decoster. Zij willen de drie diensten van Channel Sailing verder uitbouwen: zeiljachtverhuur, zeilopleidingen en zeilevents. Channel Sailing is al 25 jaar actief en groeide uit tot een vaste waarde in de Belgische zeilwereld. Het bedrijf is nu overgenomen door Piet Lescrauwaet en Nicolas Decoster, twee zeilvrienden uit Duinbergen. De ambitie van de nieuwe eigenaars is om zeilen democratischer te maken zodat iedereen kan genieten van de zeilsport aan de Belgische kust.

Partnership

De BVLO had met de vorige eigenaars Carlos & Annemie Vanhecke een overeenkomst om elk jaar begin juli twee BVLO-zeilboten van acht gelukkige BVLO-leden de Noordzee op te sturen. En het is met plezier dat we kunnen zeggen dat deze afspraak behouden blijft. Bovendien bekijken we samen met de nieuwe eigenaars hoe we in de toekomst nog meer voordelen kunnen uitwerken voor onze leden.

Het bedrijf

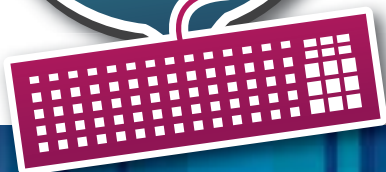
De uitvalsbasis van Channel Sailing ligt in de jachthaven van Zeebrugge. De Channel Sailing vloot – Beneteau-zeilboten van zes tot twaalf personen – is te huur met of zonder schipper. “Dat kan al vanaf 210 euro per dag voor een boot met eigen schipper. Wij hebben een pool van zo’n veertigtal ervaren schippers. Wij vragen voor een schipper geen extra meerprijs. Zij doen dat vrijwillig en met veel enthousiasme. Dit is de ruggengraat en grote troef van ons verhuurbedrijf en onze zeilschool”, vertelt Piet Lescrauwaet. Voor bedrijven worden incentives aangeboden zoals een heuse zeilregatta, een wedstrijd tussen zeilboten met teams van het bedrijf. “Door onze grote vloot zijn we in staat om ruim zestig personen tegelijk te laten uitvaren. Voorts hebben we op de kaai vergaderfaciliteiten. Bedrijven kunnen daar de zakelijke kant koppelen aan het sportieve gedeelte”, aldus Piet Lescrauwaet.

www.channelsailing.be

**Maak kans op een
zeiltocht en mail
vóór 20 juni 2014
'ZEILTOCHT' naar
communicatie@bvlo.be**

CHANNEL SAILING is het grootste zeiljachtverhuurbedrijf van België. Het bedrijf heeft 25 jaar ervaring en beschikt over een recente vloot van acht Beneteau zeiljachten in eigendom. Je kan bij Channel Sailing terecht voor de verhuur van zeilboten op de Noordzee, alle opleidingen zeezeilen (en het behalen van het Stuurbrevet) en B2B events. De uitvalsbasis van Channel Sailing is Zeebrugge. Vanuit deze jachthaven zijn er achttien havens bereikbaar binnen één zeildag. Zeebrugge is dan ook ideaal gelegen voor zeiltochten naar Nederland, Frankrijk en Engeland.

Contactpersoon: Piet Lescrauwaet, piet@channelsailing.be,
gsm: 0477/67.69.45



De Bond voor Lichamelijke Opvoeding laat jou graag nagenieten van de activiteiten die de afgelopen paar maanden hebben plaatsgevonden. Was je er niet bij, geen nood, onze activiteitenkalender biedt jou nog veel kansen om mee te sporten en bij te scholen!

Laat'ém Lopen – vrijdag 16 mei 2014 – Sint-Martens-Latem

Op vrijdagavond 16 mei 2014 vond de tweede editie plaats van Laat'ém Lopen. Dit jaar werkte de sportdienst van Latem samen met de Sportfederatie BVLO en de Latemse Loopclub. Het concept bleef echter hetzelfde: genieten van het lopen door de mooiste dreven van Sint-Martens-Latem.

Het stralende loopweer zorgde voor een mooie opkomst van bijna 300 deelnemers. Het doel van deze recreatieve loop was om het loopparcours dat in Sint-Martens-Latem ligt, te promoten en kenbaar te maken aan de bevolking. Er was een parcours van 5 kilometer en 10 kilometer, 1 of 2 maal de groene lus. En voor de kinderen was er een kidsrun van 1 kilometer.

Wie meeliiep met Laat'ém lopen steunde niet 1 maar wel 3 goede doelen: Vzw Kalliope, Tamiha en vzw Zinloos Geweld.

Volgend jaar komt er zeker een 3^e editie, in samenwerking met Sportfederatie BVLO.

Resultaten via www.bvlo.be, klik door naar clubwerking/activiteiten.



BVLO-Ropeskipingkampioenschap i.s.m. Saliré – zaterdag 3 mei 2014 – Bocholt

Dit jaar organiseerde BVLO in samenwerking met ropeskipingclub Saliré uit Bocholt het 3de recreatieve BVLO-ropeskipingkampioenschap. Op zaterdag 3 mei voltrok de grote uittocht zich naar het «verre» Bocholt en kon het kampioenschap met z'n 50-tal deelnemers van start gaan.

Vaste waarden Evi Verboven en Laura Swinnen van Saliré zorgden voor een warm Limburgs ont-haal aan de bezoekende clubs Let's go (Aalter) en Brussels Jump Club (Brussel). Ze verzorgden tevens de gemeenschappelijke opwarming in het prachtige sportcomplex de Damburg.

Onder leiding van Erik Happaerts — gevestigde

waarde in het ropeskipingwereldje — en vaste MC Geert Lievens ging het kampioenschap van start. De jury werd samengesteld uit BVLO-afgevaardigden vanuit Limburg en Gent (Josse Lambrix, Freddy Gatz, Chantal Sardons, Marc Broeks, Davy Van Boxstael en Kim D'Oosterlinck) en enkele vrijwilligers uit de verschillende clubs. Het kampioenschap werd zo in goede banen geleid. De skippers zorgden mee voor de leuke sfeer. Het publiek kon genieten van enkele coole sprongen en stunts op aangepaste muziek.

Er waren dit jaar 3 categorieën: Mini's - Beloften - Juniores/Seniores. Elke categorie kende een

podium. We wensen hierbij elke deelnemende club een dikke proficiat aangezien elke club met zeker 1 deelnemer in de prijzen is gevallen. Hieronder vind je een overzicht.

Mini's:

1. Lies Broeckaert (Let's Go)
2. Nette Vanderhoydonk (Saliré)
3. Noor Grammens (Let's Go)

Beloften:

1. Hanne Lievens (Let's Go)
2. Rana Hamzaoui (Brussels Jump Club)
3. Charlotte Tesch (Brussels Jump Club)

Juniores/Seniores:

1. Lotte Lievens (Let's Go)
2. Bilal Lamarti (Brussels Jump Club)
3. Eline Swinnen (Saliré)

Elke deelnemende skipper heeft zijn/haar uiterste best gedaan en iedereen verdiende een geschenk: een diploma, een medaille en een kortingsbon bij BVLO-partners Brantano en Primo. Organisator Saliré gaf elke skipper nog een lanyard mee en had voor elke gouden medaillewinnaar een extra prijs voorzien. Al-lemaal blij gezichten, dus hopen we op een even grote opkomst volgend jaar in Aalter. Dan zal ropeskipingclub Let's Go samen met BVLO de organisatie op zich nemen.





Melle loopt – zaterdag 26 april 2014 – Melle

Naar ondertussen jaarlijkse traditie organiseert de BVLO een duorun op het einde van april. “Melle Loopt” vond plaats op zaterdag 26 april en lokte een 30-tal duo's die het beste van zichzelf gaven.

Jong en oud kwamen samen aan de start en trotseerden 5 of 8 km in duo. De zon was van de partij waardoor het aangenaam lopen was. Opnieuw moesten er ronden van 1 km afgelegd worden op de terreinen van De Kouter in Melle. De sponsors Fintro Dua, Studiebegeleiding Haegeman en Unizo werden meermaals vernoemd door onze enthousiaste speaker.

Ronde van Vlaanderen – zondag 6 april 2014 – Oudenaarde

BVLO in samenwerking met 'the outsider'

Op de hoogmis van de wielersport nodigde de Bond voor Lichamelijke Opvoeding iedereen uit om van zondag 6 april een wiel-erfeest te maken. Op slechts 500m van de aankomst konden de aanwezigen samen genieten van Vlaanderens mooiste. De middag startte met een heerlijke maaltijd 'stoofvlees met frietjes', waarna iedereen de Ronde van Vlaanderen kon volgen in een gemoedelijke en ontspannende sfeer.

Voor diegene die liever zelf even de benen strekten waren er fietsen voorhanden, waarvan dankbaar gebruik werd gemaakt. Zo zijn er enkele deelnemers de Kwaremont gaan opzoeken, waar ze de renners in levende lijve konden aanmoedigen. De Belgen in het peloton gaven de toeschouwers een mooi spektakel en er was lang hoop op een Belgische overwinning, tot Fabian Cancellara aan de meet een eind maakte aan die Belgische droom. Het werd een zeer mooie dag en een editie om niet snel te vergeten.



Eerste hulp bij sportongevallen

28 april 2014 - Sint-Amandsberg



Op maandagavond ontvingen we Vicky van het rode kruis op de BVLO. Zij friste bij 14 deelnemers de EHBO kennis op. Na een korte inleiding werd er vooral praktisch geoefend naar relevante ongevallen in de sportles. Er was genoeg tijd om te oefenen, vragen te stellen en elkaar te “helpen”. Deze sessie was geslaagd en een goede herhaling voor iedereen die het allemaal even niet goed meer wist.

Nascholing Dans voetbal en personal training

3 april 2014 - Aartselaar

Donderdagvoormiddag 3 april 2014 zakten 70 lesgevers af naar de sporthal in Aartselaar, waar ze een nascholing Dans, Voetbal en Personal Training bijwoonden, georganiseerd door de BVLO. Gedurende twee blokken van anderhalf uur stonden vijf enthousiaste lesgevers klaar om hen verschillende technieken bij te brengen. Elke deelnemer werd beloond voor zijn inzet met een drankje en een snack en een goodiebag om mee naar huis te nemen samen met de nieuw verworven kennis.





BVLO

JOUW WENS
ONZE TROEF

DE IDEALE SPORTFEDERATIE VOOR JOUW SPORTCLUB

Tal van
voordelen

Slechts
5,60 euro
per lid per jaar



Begeleiding
op maat

Scherpe
prijzen

Eenvoudige
administratie

degelijke
verzekering



Online
ledensysteem

Lidmaatschap

www.bvlo.be

clubwerking @ bvlo.be • 09 218 91 23



BVLO-Nascholingen

NOTEER NU IN JOUW AGENDA

Info Nascholingen: www.bvlo.be
Davy Van Boxstael: 09 218 91 29
nascholingen@bvlo.be

3D PLUS-Nascholing BVLO Oost-Vlaanderen vzw 18-22 augustus 2014 - Gent



In plaats van de traditionele nascholingsweek organiseert BVLO Oost-Vlaanderen deze zomer de tweede 3D-Nascholing met 3 intensieve nascholingsdagen! Kom je bijscholen in verschillende sportdisciplines onder leiding van vakspecialisten en stoom je klaar voor een nieuw school- of sportjaar met een pak vernieuwend eigen programma samen en kies je gewenst aantal sessies uit een gevarieerd aanbod van 48 verschillende sessies!

Per sessie wordt de doelgroep vermeld:

KLO staat voor kleuteronderwijs, LO voor lager onderwijs en SO voor secundair onderwijs. Net zoals vorig jaar is er een uitgebreid aanbod voor kleuterbegeleiders.

Je kan je inschrijven voor minimum 1 en maximum 9 sessies, verspreid over drie dagen. Elke sessie duurt 1u30min en per dag kan je 3 sessies volgen. Voor een volledige 3D-nascholing van 9 sessies, kan je deelnemen aan voordeeltarief.

NIEUW!!! Dit jaar kan je ook extra activiteiten volgen om je eens extra uit te leven! Kies uit **PADEL initiatie - BMX-parcours initiatie - Wielerpiste initiatie - Bouldering/muurklimmen - Culturele oriëntatieloop in Gent**

Lees er alles over in de meegestuurd folder of op de website van BVLO! Schrijf snel in om zeker te zijn van je favoriete keuze.

Sportstage Studenten LO – 4 – 8 augustus 2014 - Gent

BVLO vzw organiseert deze zomer, van maandag tot en met vrijdag 8 augustus, opnieuw een sportkamp om studenten en toekomstige studenten LO klaar te stomen voor het nieuwe academiejaar of voor de tweede zittijd. Een perfecte gelegenheid om in vorm te komen en tekorten weg te werken onder leiding van gespecialiseerde lesgevers. De stage vindt plaats in HILO - GUSB - RUSS / Watersportlaan 2 & 3 - Noorderlaan 10 / 9000 Gent. De sportstage is bedoeld voor toekomstige studenten LO, tweedekansers LO, studenten LO die hun sportvakken willen bijbenen... De deelnemers kiezen uit Gymnastiek (kan dubbel) en/of Zwemmen in de voormiddag en Volleybal en / of Voetbal in de namiddag. Alle lesgevers zijn gespecialiseerd in de betrokken sporttakken met ervaring op niveau van het hoger onderwijs.

Meer info: www.bvlo.be

40^e BVLO-Studiedag: Lesgeven in LO en Sport: respect – vrijdag 14 november 2014 – Brussel

BVLO stelt opnieuw met trots zijn studiedag voor! Deze editie heeft als thema lesgeven in LO en sport: Respect! Draag jij respect hoog in het vaandel? Wil je jouw vak expertise nog verruimen? Dan is dit een evenement dat je niet mag missen! De BVLO-Studiedag is er om studenten, leerkrachten LO, kleuterbegeleiders, coaches en jeugdsportbegeleiders, nieuwe oefenstof, spelvormen, organisatievormen, differentiatiemogelijkheden of didactische tips te bezorgen. Gedurende een hele dag zijn er allerlei sessies, zowel praktijk als theoretisch, onder de deskundige leiding van vakspecialisten. Dit jaar wordt de studiedag georganiseerd i.s.m. de Vrije Universiteit Brussel. De activiteiten zullen plaatsvinden in Etterbeek op de campus van de VUB. Dit is de ideale plaats om je kennis en vaardigheden in de sport op te frissen en dit allemaal in een aangename, collegiale en vooral respectvolle sfeer. Inschrijven kan via de website: www.bvlo.be/bvlo-aanbod



JOUW VERZEKERING ALS BVLO-LID IN DE KIJKER

Elk lid van BVLO heeft de 24/24 uur ongevallenverzekering of kan die als clublid afsluiten (+17 euro). Super interessant die lichamelijke ongevallenverzekering van de BVLO die 24/24 uur én wereldwijd geldig is. Altijd verzekerd voor, tijdens en na het sporten. Ook voor struikelars! Je geniet via de BVLO van een heel degelijke verzekering voor persoonlijke ongevallen, 24u/24u en wereldwijd, ongeacht het tijdstip of de plaats of zelfs de oorzaak van het ongeval. Deze polis betaalt het verschil terug dat niet door jouw mutualiteit terugbetaald wordt.

Wens je meer informatie over deze verzekering of de specifieke voorwaarden?

Via telefoon: 09 218 91 23 – Via mail: info@bvlo.be



Lach, Like en Share ons filmpje op YouTube (zoek 'BVLO ongevallenverzekering')

Een paar voorbeelden

Scenario 1

Op zondagmorgen ga je fietsen met een vriend en plots haak je met je stuur in dat van jouw gezelschap. Je komt onzacht op de straatstenen terecht en breekt daarbij je enkel. Dit is goed voor twee operaties en een pak kinebeurten. Wat de mutualiteit niet terugbetaalt, krijg je via de ongevallenpolis van de BVLO terug.

Veel voorkomend misverstand: Dit wordt niet gedekt door de familiale verzekering. Die komt wel tussen voor de schade aan de fiets van jouw compagnon, maar niet voor je eigen lichamelijke schade.

Scenario 2

Je wil voor sluitingstijd nog in de bank binnen geraken en loopt stomweg tegen de glazen toegangsdeur. Jouw neusbeen is gebroken en moet rechtgezet worden.

Scenario 3

Tijdens een tikwedstrijd rond het zwembad in Spanje glijd je uit. De plaatselijke dokter stelt een sleutelbeenbreuk vast. Deze verzekering geldt ook in het BUITENLAND (wereldwijd), dus alle medische kosten die je niet door de mutualiteit terugbetaald krijgt, worden bijgepast via de ongevallenpolis van de BVLO.



DE HELD VAN DE TURNZAAL

DE DETO TURNPANTOFFEL

De DETO turnpantoffel is gemaakt uit stevig canvas, biedt ondersteuning bij elke sport en laat de voeten voldoende ademen. En dat zijn nog maar een paar van de vele voordelen.

- De DETO turnpantoffel **sluit** dankzij een handige kleefstrook **veel beter aan** dan de elastieken sluiting van een klassieke turnpantoffel.
- De **niet-indrukbare hielomsluiting** zorgt ervoor dat de hiel **voldoende steun** krijgt. Dit zorgt dan weer voor **extra stabiliteit** bij het sporten.
- De zool van de DETO turnpantoffel **buigt op de juiste plaats** (de tenen), in tegenstelling tot de klassieke turnpantoffel.
- De turnpantoffel **groeit mee met de voeten**. Een uitknipbaar kussentje aan de hiel zorgt ervoor dat je ze **twee schoenmaten** kan dragen.
- De **binnensool** is **makkelijk uitneembaar**.
Ideaal om op maat gemaakte zolen in te leggen.
- Een **EVA inlegzooltje** zorgt voor extra demping.
- Een goede houding is van groot belang voor een groeiende voet. Deze turnpantoffel zorgt daarom voor voldoende **ondersteuning van de voetboog**.
- Dankzij de **getekende rups** leren kids al spelend het verschil tussen links en rechts.

Benieuwd naar meer voordelen en waar je deze turnpantoffel kunt kopen?

Ga naar www.detoturnpantoffel.be

€14⁹⁵

VERKRIJGBAAR VANAF
MAAT 22 TOT 41



Deze turnpantoffel is
aanbevolen door de
Federatie van de
Belgische Podologen



BRANTANO
WHAT A SHOE CAN DO

for you!

"DYNAMISCHE STAF"

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

Onze algemene gegevens:

tel. 09/218.91.20 – fax 09/229.31.20 – E-mail: info@bvlo.be – www.bvlo.be

We stellen ons even voor:

STEPHANIE COPPENS (1)

Clubwerking en Activiteiten - 09/218.91.25 - clubwerking@bvlo.be

PATRICK DE POORTER (2)

Secretaris-Generaal Financieel en Administratief
Directeur - tel. 09/218.91.21 - facturatie@bvlo.be

KIM D'OOSTERLINCK (3)

Ledenwerking & verzekeringen
tel. 09/218.91.23 – administratie@bvlo.be

LINE DUMOULIN (4)

Sporttechnisch Coördinator - tel. 09/218.91.27

SOPHIE VAN AELST (5)

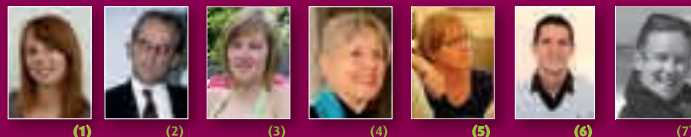
Communicatie - tel. 09/218.91.22- communicatie@bvlo.be

DAVY VAN BOXSTAEL (6)

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

NELE VAN RIE (7)

Sportkampen - tel. 09/218.91.28 – sportkampen@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

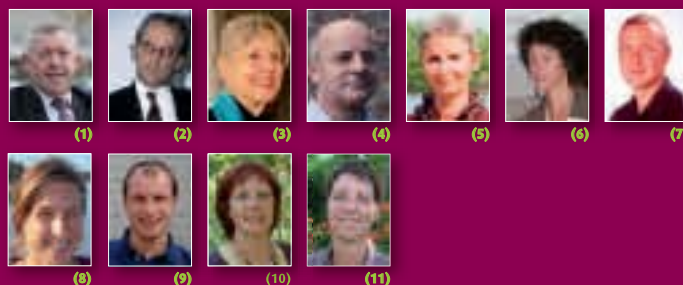
- **KRISTINE DE MARTELAER (6)**, Voorzitter, kdmartel@vub.ac.be
- **JORGE COTTYN (7)**, jorge.cottyn@vives.be
- **ANNY DEVREKER (5)**, anny.devreker@edpnet.be
- **LEEN HAERENS (8)**, leen.haerens@ugent.be
- **JOSSE LAMBRIX (4)**, josse.lambrix@telenet.be
- **JAN SEGHERS (9)**, jan.seghers@faber.kuleuven.be
- **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 Billiauws, 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**

Janssen-Fritsen N.V.

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