

Dagverslag 2 februari '09

Door Thomas Niesthoven

Na weken plannen, bellen en over en weer mailen, was het dan zover: 2 februari! Dit was de dag die mijn collega Erik Roukens met de docent L.O. aan de Goudse Waarden, een VMBO school in Gouda, afgesproken had om een activiteit te organiseren. Doel van deze activiteit was het promoten van 'onze' vechtsport binnen het onderwijs.

Nu had Erik hier al eerder lessen in Kickboksen verzorgd en die werden door zowel leerlingen als docenten erg goed ontvangen, wat op zichzelf al een hele prestatie is gezien het negatieve imago van "onze" sport ..Afijn, alles werd dus geregeld en zodoende stonden mijn collega's en ondergetekende om iets voor half 10 voor de Goudse Waarden op de stoep.

Alhier aangekomen werden wij na het uitladen van de materialen ontvangen door Jorgen Veldman ,docent L.O., en enkele leerlingen die ons hielpen met het dragen van de materialen. Dat kwam overigens goed uit want het bleek nog een flinke wandeling te zijn naar de gymzaal en wij hadden rekening gehouden met 35 deelnemers, wat natuurlijk heel wat bokshandschoenen, scheenbeschermers en trapkussens vereist.

De gymzaal bood genoeg ruimte om de groep in 2en te splitsen, iets wat wij voorhand afgesproken hadden vanwege een te kort aan materialen. Op elke helft zou, na een centrale warming-up, een groep deelnemers aan de slag gaan met verschillende onderdelen van het kickboksen. Te weten; het aanleren van sportspecifieke bewegingen, ofwel stoten en trappen plus een stukje uithoudingsvermogen. En aan de andere kant het aanleren van het kickboksen in spelvorm, namelijk het raken zonder geraakt te worden.

Iets na tien kwamen de deelnemers druppelsgewijs binnen. Al gauw was de groep compleet en kon Erik om 10:15 uur de aftrap nemen. Dit deed hij door eerst in het kort iets over de sport inhoudelijk te vertellen en het nut ervan. Vervolgens was het woord aan Wouter en ik om even te vertellen over onze achtergrond en hoe wij actief zijn binnen de vechtsport. Het praatje vooraf werd door ons zo kort mogelijk gehouden omdat wij vooraf een dagindeling gemaakt hebben en daar niet van af konden wijken. De leerlingen moesten immers om 13:00 uur weer in de schoolbanken zitten. Vandaar dat we een ieder naderhand ook een foldertje over kickboksen mee hebben gegeven.

De groep bestond uiteindelijk uit 32 deelnemers , waarvan 7 vrouwelijk, in leeftijd variërend van 14 tot 18 jaar. Bij binnenkomst van de deelnemers bemerkte ik toch wat schroom. Kickboksen blijkt toch een vrij agressief imago te hebben en dat merk je toch wanneer mensen voor het eerst die zaal binnenlopen. De een is meteen heel actief, waar een ander juist geeuwend binnen komt stappen. Het merendeel had dus ook weinig tot geen ervaring met het beoefenen van kickboksen. De docent vertelde ons zelfs dat sommige leerlingen helemaal niet actief zijn in sport en zich vrijwillig hier voor opgegeven hadden!

Na het voorstelrondje werd de groep opgesplitst in nummers 1 en 2 en verzocht aan weerskanten in de lengte van de zaal te gaan staan met de gezichten naar het midden. Dit was de opstelling die wij gekozen hadden voor de warming-up. Het doel van deze warming-up was, naast het voorbereiden

van de leerlingen op de komende arbeid, om een betere indruk te krijgen van het atletisch vermogen en de bewegingsuitslagen van de deelnemers. De warming-up werd gedaan door Wouter en bestond uit balans-, coördinatie- en dynamische rekoefeningen. Wouter en ik deden de oefeningen steeds in het midden, met gezicht naar elkaar toe (niet in spiegelbeeld), voor. Erik liep ondertussen rond om, waar nodig, te corrigeren. Hierna ging wij verder met een klein circuitje waarbij deelnemers steeds naar het midden toe moesten rennen om verschillende oefeningen zoals ontwijken, bokspringen etc. te doen. Ondanks de korte uitleg en dat de laatste oefening erg chaotisch oogde verliep de warming-up soepel en was het enthousiasme duidelijk aanwezig. Hierna werden de nummers 1 van 2 gescheiden en konden we verder met het intrinsieke doel van de training, namelijk leerlingen laten zien dat kickboksen leuk is en om onze sport te presenteren als pedagogisch en didactisch verantwoordt instrument.

In eerste instantie hadden we afgesproken dat er een vliegende keeper zou zijn maar daar hebben op het laatste moment toch van afgezien. Tijdens sportspecifieke bewegingen is het vaak nodig om te corrigeren en een duidelijk plaatje te geven, waar bij spelvormen alles wat vrijer kan verlopen. Zodoende werd er dus besloten dat Erik en Wouter de trap- en stootoefeningen zouden geven en ik de spelvormen.

Tijdens de trap- en stootoefeningen was de doelstelling om de basisbewegingen aan te leren en toe te passen. Erik begon hier door de deelnemers in twee rijen stootoefeningen in de lucht uit te laten voeren, waarbij hij zelf centraal voor de groep alles voor deed. Hieraan voorafgaand werd natuurlijk eerst de basis gevechtshouding aangeleerd. Vanuit hier ging men de basisstoten uitvoeren (1 t/m 6) en combinaties daarvan. Aandachtspunten waren de verdediging tijdens het stoten en het inschroeven van de vuist. Tijdens de oefeningen bleven Erik en Wouter steeds het plaatje, plaatje, daadje hanteren.

Vervolgens ging de groep onder leiding van Wouter verder met het toepassen van de zojuist aangeleerde bewegingen op trapkussens. In tweetallen gingen de deelnemers steeds wisselend over de breedte van de zaal stoten zetten op het trapkussen. Hierna ging men op de zelfde wijze verder, maar dan met linkse en rechtse frontkicks. En als laatste oefening voor de pauze werden er lowkicks op het trapkussen gedaan. Bij lowkicks werd er veel op gelet dat de voet van het standbeen goed uitgedraaid is. Zeker gezien de stroeve ondergrond kan dit een risicofactor zijn. Ook deze oefeningen werden weer door middel van plaatje, plaatje, daadje duidelijk gemaakt.

Na een kleine 6 minuten pauze was de beurt aan Wouter om met de volgende groep aan de slag te gaan. Dit deed hij door ze gelijk de handschoenen aan te laten doen en in tweetallen om en om enkele stoten in de handschoenen te zetten. Naarmate de deelnemers dit goed op begonnen te pakken gingen ze verder met combinaties, zoals links, rechts directe gevolgd door links, rechts hoek. Ook hier weer werd alles centraal voor de groep voorgedaan en tijdens de oefeningen, wanneer nodig, gecorrigeerd en gecompimenteerd. Hierna werd er nog een conditioefening gedaan waarbij deelnemers in tweetallen steeds sneller bij elkaar in de handschoen gelijktijdig een linkse directe moesten geven. Docenten liepen rond om te motiveren en te coachen. Als laatste werd er nog door middel van de eerder uitgevoerde combinatie de techniek en timing van het stoten benadrukt en het vangen van de stoten in de handschoen.

Het laatste onderdeel van dag werd wederom met behulp van de trapkussens gedaan. Hier begon Erik weer met stootoefeningen over de breedte van zaal gevolgd door op dezelfde wijze frontkicks uitvoeren en eindigen met ronde schoppen.

Vervolgens werd het hele spelletje omgedraaid en kwam degene die het trapkussen vasthield nu naar voren lopen, om zodoende een aanval te simuleren. Als laatste oefening werd er gekozen voor een gesprongen ronde schop.

Terwijl Erik en Wouter de leerlingen bezighielden met dat wat ik hier boven beschreven heb zette ik de andere groep aan de slag met spelvormen. Onderling hielden wij elkaar op de hoogte betreft tijd en hoever wij in de les waren.

Voordat ik begon met de spelvormen gaf ik de deelnemers nog wat toelichting betreft het 'kickboksspel'. De doelstellingen van de spelvormen waren: raken zonder geraakt te worden en samenwerken.

Wanneer ik iets uitleg kies ik voor een kringopstelling, op deze manier is er, mijns inziens, meer een teamgevoel en kun je als docent gelijk ook goed zien waar iemand staat in de groep. Tijdens de lessen maak ik vaak gebruik van een fluitje. Zodra ik op het fluitje blaas gaat iedereen weer direct in de kring staan zodat ik samen met een leerling de volgende oefening voor kan doen.

We begonnen met spelletjes om balans en voetenwerk te verbeteren, zoals voettikkertje en elkaar uit balans proberen te brengen door met de linkerhanden in elkaar duw- en trekbewegingen te maken. Hierna gingen we verder met een spel waarbij iedereen 3 wasknijpers krijgt die hij of zij op zijn of haar mouwen en buik moet zetten en in tweetallen moet proberen van elkaar af te pakken. Vervolgens deden we bijna hetzelfde maar nu met een aanvaller en een verdediger. Voor het laatste spelletje met als doel raken zonder geraakt te worden gebruikten we de 'wacky noodles'. Hierbij was er in elk tweetal weer een aanvaller en een verdediger en was het zaak voor de verdediger om steeds de noodle te ontwijken en een puntje te pakken door de aanvaller op de schouder te tikken.

Als tweede thema had ik gekozen voor samenwerken. Zo vertelde ik de leerlingen dat ondanks dat kickboksen een individuele sport is, je elkaar hard nodig hebt om er beter in te worden.

We begonnen hier met een spel waarbij iedereen kris kras door elkaar heen moest rennen. Als er een botsing plaats zou vinden dan moesten beide betrokkenen buiten het veld 5 maal opdrukken. Vanuit deze situatie ging ik er steeds spelletjes aan toevoegen. Hiervoor gebruikte ik een bal. Met deze bal deden we allerlei tikspelletje, alleen mocht de bal de grond niet raken, gebeurde dat wel dan moest iedereen 3 maal opdrukken.

Als laatste spel voor de pauze koos ik voor een beetje gezonde competitie. De groep werd in 2 en verdeeld en iedereen kreeg weer een wasknijper. Er werd steeds iemand van elk team in 'de ring' gezet om bij de ander de knijper af te pakken, de winnaar blijft staan en het team dat eindigt met de meeste knijpers wint. Het doel voor het team bij deze opdracht was juist het coachen en aanmoedigen van degene die in de ring staat. Helaas wisten de leerlingen niet van iedereen de naam.....'hup jongen..hup meisje'..., was ook wel grappig.

Na de pauze mocht ik de tweede groep aan het werk zetten. Deze groep was hiervoor al met Wouter en Erik bezig geweest, dus waren ze natuurlijk al een beetje moe. Ik merkte dan ook een duidelijk verschil met de eerste groep. Waarschijnlijk ook omdat naast het feit dat ze al een beetje moe waren, de bewegingsvormen die ik ze liet doen niet helemaal in de lijn van hun verwachtingen lag. Zeker niet nadat ze net met handschoenen en trapkussens lekker de beuk erin hebben gegoid!

In grove lijnen hebben ik hetzelfde gedaan als met de vorige groep, alleen heb ik wat vaker gewisseld van oefenvormen. Zo heb ik er uiteindelijk voor gekozen om de nadruk meer te leggen op het bewegen, daar deze groep wat minder actief was dan de voorgaande.

Al met al vind ik dat alle 32 deelnemers goed gepresteerd hebben en dat was ook zeker te merken aan het enthousiasme dat tijdens en na de les getoond werd. Op de vragenlijsten die wij achteraf uitdeelde antwoordde 31 leerlingen dat ze het erg naar hun zin hadden en kwamen wij er met een gemiddelde score van 8,81 zeer goed vanaf, iets om trots op te zijn lijkt mij!

We sloten de dag af door een ieder een certificaat van deelname en een foldertje van de sportschool mee te geven.

De heer Veldman was evenzeer enthousiast en vertelde dat hij het geweldig vond om zijn leerlingen zo bezig te zien. Plezier staat voorop tijdens zijn lessen en dat was hier duidelijk aanwezig. Verder gaf hij aan dat hij kickboksen als een positieve sport ziet en een goede aanvulling op het bewegingsonderwijs. Ook de directeur zelf kwam voor de les nog vlug even langs. Helaas had die andere afspraken en kon hijzelf niet blijven kijken. Toch geeft dit wel blijk van erkenning. Als je nagaat dat enkele jaren geleden de heer Veldman, Arnold van der Lyde niet binnen kon krijgen omdat de directie zich niet wilde associëren met vechtsporten, denk ik toch dat sindsdien heel wat vooruitgang geboekt is.

Met vriendelijke groet,

Thomas Niesthoven