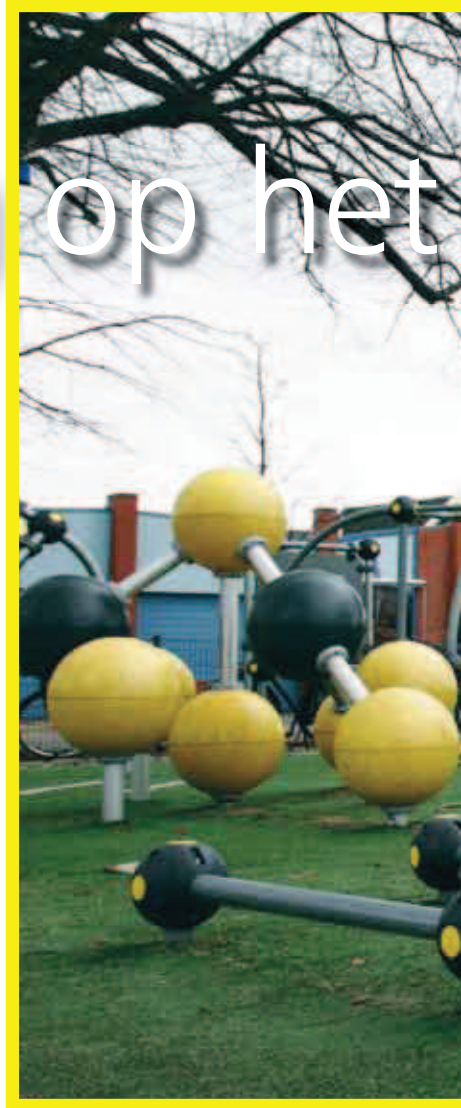




Freerunning op het

TREND ZET ZICH AF TEGEN BEWEGINGSARMOEDE EN 'INTENSIVE MOTHERING'

Freerunning. Rennen, springen, zwaaien en slingeren om je op een vrije en uitdagende manier door een ruimte te bewegen. En dat soms op wel twee en een halve meter boven de grond. Niet op ons schoolplein, denkt nu menig docent, ouder, school-directeur en gemeentebeheerder. Toch neemt de populariteit van freerunning hand over hand toe, ook op het schoolplein. Wat halen die scholen zich wel niet in hun hoofd? Hoe kunnen docenten en ouderraden daarmee instemmen? Zo'n stelling op het plein is toch niet veilig? Een kleuter zal er maar in klimmen! En wat kost dat wel niet? BuitenSpelen zoekt Op Locatie naar antwoorden. Op naar basisschool De Lunetten in Heemskerk, waar de leerlingen sinds anderhalf jaar kunnen freerunnen op het schoolplein.



Bij aankomst om half elf is het pauze. Van de opvallend kleine groep kinderen die op dat moment buiten speelt, vermaakt een aantal zich - springend op en hangend aan - het freerunparkour. Twee docentes staan ontspannen op een afstandje, even gefocust op deze acrobaten als op de leerlingen die een 'veilig' potje voetballen of koppeltje duikelen. BuitenSpelen spreekt met Bastiaan Goedhart, vakleerkracht bewegingsonderwijs op De Lunetten, en Wim van Gelder om dit verbazende scenario te voorzien van de nodige uitleg.

Van Gelder en co-auteur Hans Stroes schreven 25 jaar geleden de 'Basislessen Bewegingsonderwijs', de eerste geïntegreerde lesmethode die op de meeste basisscholen gebruikt wordt. Goedhart schreef mee aan de vernieuwde methode uit 2009 en momenteel schrijven ze met zijn drieën aan de nieuwste versie. Als adviseurs hebben ze samen Alles in Beweging opgericht, inclusief de gelijknamige website. In die hoedanigheid worden de heren steeds vaker ingehuurd als pedagogisch adviseurs bij de inrichting en het gebruik van schoolpleinen. Hoe gebruik je een schoolplein zo, dat alle kinderen op hun eigen

niveau worden uitgedaagd? "Freerunning is hier uitermate geschikt voor; de essentie van deze sport is juist om, veilig en zonder druk van buitenaf, je eigen grenzen te leren kennen en verleggen", stelt Van Gelder. Maar het vergt wel wat overredingskracht om leerkrachten, ouders en begeleiders daarvan te overtuigen.

In gekleurd kader

'Intensive mothering': een opvoedstijl waarbij moeders zoveel mogelijk fysieke, emotionele, cognitieve en financiële energie besteden aan hun kinderen. Benoemd door onder meer sociologe Sharon Hays, in het boek 'The cultural contradictions of motherhood'. Gevolg van deze culturele trend is de destructieve overbescherming van kinderen door ouders, leerkrachten en andere begeleiders.

'Het belang vergroten, het gedoe verkleinen'

Als vakleerkracht bewegingsonderwijs loopt Goedhart regelmatig aan tegen de gevolgen van 'intensive mothering'. "Omdat kinderen van volwassenen steeds minder zelf mogen probe-

BuitenSpelen op Locatie

In de rubriek BuitenSpelen op Locatie gaat de redactie met behulp van experts ter plaatse op zoek naar praktische antwoorden op vragen die worden ingediend via het Platform BuitenSpelen.

schoolplein



ren, raken ze weliswaar minder vaak, maar wel ernstiger geblesseerd. Kinderen worden steeds minder vaardig.” In het licht van deze ontwikkeling biedt freerunning volgens de adviseurs een mooi tegenwicht. Van Gelder: “We zien vaak dat freerunning op het schoolplein een Pavlovreactie oproept: ‘dat is niet veilig!’ Maar een goede introductie van het concept is vaak voldoende om die onderbuikgevoelens weg te nemen en draagvlak te creëren. Het is een kwestie van het belang vergroten en het gedoe verkleinen.” Het belang is in dit geval het leren inschatten van risico’s en daarmee het belang van vallen. “Je moet vallen niet willen voorkomen, ongelukken wel. Goed vallen leer je door te vallen”, aldus Goedhart. Een vijftal randvoorwaarden om ongelukken te voorkomen:

Randvoorwaarden veilig freerunnen

1. Niet teveel kinderen tegelijk

Op een overvol parkour hebben kinderen niet genoeg ruimte en begeleiders niet genoeg overzicht. Enkele tips:

- Maak gebruik van een rooster om te bepalen

welke klas wanneer gebruik mag maken van het parkour op het schoolplein;

- Hanteer meerdere pauzemomenten en verdeel de klassen. Daarmee verklein je het aantal kinderen op het schoolplein. Doe dit verticaal: zet bovenbouwklassen bij onderbouwklassen;
- Verdeel het hele schoolplein in hotspots, de leerlingen in kleine groepen en rouleer.

Deze tips kunnen tevens helpen bij punt 2

2. Geen druk of competitiedrang

Kinderen zullen niet gauw iets doen waarvan zij niet vrij zeker zijn dat zij het kunnen. Dat maakt freerunning een redelijk veilige sport, mits bij het verkennen van de eigen grenzen geen druk wordt uitgeoefend van buitenaf. Tips voor de noodzakelijke ‘alles wat je doet is goed’-sfeer:

- Zorg voor een heldere introductie op dit punt;
- Voorkom het etalage-effect: werk in kleine groepjes zodat kinderen niet het gevoel hebben door de hele klas bekeken te worden;
- Combineer freerunning niet met andere spellen zoals balspellen of tikkertje;



De kleuters van De Lunetten spelen ook met het freerunning parkour

Informatie:

Een aantal van deze punten en tips komt overeen met op de zes interventiemogelijkheden in het PLAYgrounds programma van Mirka Janssen. Zie www.platformbuitenspelen.nl/PLAYgrounds.

- Houd onderlinge competitiedrang goed in de gaten, vooral bij jongens, en adresseer het direct wanneer er toch druk wordt uitgeoefend;
- Docenten kunnen leerlingen wel stimuleren, maar dienen dit af te stemmen op het karakter en niveau van het kind;
- Vestig niet steeds de aandacht op de leerlingen met de hipste trucs;
- Prijs het behalen van kleine stappen.

3. Houd rekening met de weersomstandigheden

Simpel: nat = glad

4. Zorg voor een goede valondergrond

Bij speciaal voor freerunning ontworpen parkours, zal de desbetreffende leverancier de valdempende ondergrond leveren die volgens de norm is vereist. Zo'n ondergrond is niet alleen veilig, maar verhoogt ook het speelplezier. Belangrijke tip:

- De zachte ondergrond kan na verloop van tijd ook een schijnveiligheid wekken en bovengematig vertrouwen geven. Het is daarom goed om ook af en toe op andere plekken van het schoolplein te oefenen met andere ondergronden. Voorbeelden zijn de duikelrekken, betonnen zit- of zandbakranden, banken of lage klimrekken, waar zand of gras onder ligt. Beperk in dat geval wel de hoogte.

5. Vertrouw als docent op je eigen gevoel

Leerkrachten kennen hun leerlingen. Maak gebruik van die kennis bij het stimuleren, afremmen en bijsturen. Tips:

- Bied freerunning ook aan in de lessen bewegingsonderwijs binnen;
- Verkennen onder begeleiding;
- Zien doet volgen: leg zelf ook het parkour af. Benadruk wel dat leerlingen vrij zijn het parkour af te leggen op hun eigen manier;
- Rem niet af uit bezorgdheid maar enkel op basis van de capaciteiten van het kind.

Vaardigheid staat los van leeftijd

Het lijkt logisch dat leerkrachten van de onderbouw hun leerlingen op het schoolplein weg houden bij het parkour en zich beperken tot de zandbak, schommels en speelveldjes. Een demonstratie bewijst het tegenovergestelde. De jongens Beau en Jessey en de meisjes Fiep, Bo en Femke zitten allemaal in groep 3 en spelen al vanaf groep 1 met het parkour. Het Lappset-toestel op het schoolplein van de Lunetten biedt veel mogelijkheden op een beperkte hoogte geschikt voor kleuters. Goedhart geeft tips voor de introductie van freerunning in de onderbouw: "Vertel de kinderen voor het spelen duidelijk dat ze je hulp moeten vragen als zij iets eng vinden. Laat hen spelen en observeer. Ze leren vanzelf hun grenzen

kennen. En de leerkrachten met hen.” Het is belangrijk vaardigheden los te koppelen van leeftijd. “Doe je dat niet, dan ontstaan er juist gevaarlijke verwachtingen of ongegronde angsten”, stelt Van Gelder. Het demonstratieteam doet zijn naam eer aan. Jesse zet een sprint, gebruikt de onderste buis als draaipunt en belandt met een soepele landing op het platform op twee en een halve meter hoogte. “Menig leerling in de achtste groep doet hem dat niet na”, aldus Goedhart. Het meisje Bo springt zelfverzekerd naar beneden van datzelfde platform, waar Femke nog rustig ondersteboven bungelt met haar benen om een stang gevouwen. Fiep: “Je kan hier rollen, balanceren, springen, allemaal verschillende dingen. Dat maakt het zo leuk. Maar soms doe ik wel heel vaak hetzelfde hoor, bijvoorbeeld als ik iets wil leren of om een vriendinnetje iets te leren wat ik al wel kan.”

Onder de streep

Wat kost zo'n freerunparkour nu eigenlijk? Inclusief plaatsing en ondergrond heeft deze voorziening vijftigduizend euro gekost, waarvan de valondergrond binnen twaalf jaar vervangen zal moeten worden en het geheel geregeld

geïnspecteerd. Niet gering dus, moeten de heren toegeven. Maar afgezet tegen een traditionele inrichting zeker niet buitensporig, vinden ze. Van Gelder: “Voor een klimrek en een schommel ben je ook al gauw twintigduizend euro kwijt, en daarmee bedien je een veel kleinere doelgroep, minder lang en met de helft van het plezier.” Een goede tip is om financiering en gebruik te delen. Zo maakte De Lunetten haar schoolplein openbaar waardoor zowel de gemeente als de aangrenzende buitenschoolse opvang bereid waren te investeren.

Momenteel zijn de adviseurs in gesprek met TNO om de werkelijke speelwaarde van een freerunningtoestel te laten berekenen. Goedhart: “Er wordt ontzettend intensief mee gespeeld: ook buiten schooluren en in de zomervakanties. Door meisjes en jongens, van drie tot zestien jaar en ouder; oud-leerlingen komen hier nog hun trics oefenen. Onder de streep is het de investering meer dan waard.”



Freerunning wordt oorspronkelijk beoefend op standaard objecten in de openbare ruimte

Informatie:

Kijk op www.allesinbeweging.net voor meer informatie

Alles in Beweging heeft een adviserende rol in de geïntegreerde projecten Jump-in in Amsterdam en Rotterdam Lekker Fit!. Kijk op Jumpin.nl en www.rotterdamlekkerfit.nl.