



EEN UITDAGENDE GYMZAAL DIE UITNODIGT OM TE BEWEGEN

Samenwerking Athletic Skills Model en
ALO Hogeschool van Amsterdam leidt
tot opening eerste PLAYCE School

Door: Luc Keersmaekers Fotografie: Jan-Kees Steenman

De samenwerking tussen het Athletic Skills Model (ASM) en de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) van de Hogeschool van Amsterdam leidde onlangs tot de opening van de eerste PLAYCE School: een nieuwe, uitdagende gymzaal die uitnodigt om te bewegen. Met de PLAYCE School wil het ASM een bijdrage leveren aan het huidige bewegingsonderwijs.

Het ASM is een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd model voor onder andere de topsport, de breedtesport, de ongeorganiseerde sport, de gezondheidszorg en het bewegingsonderwijs. Het model is bedacht door René Wormhoudt, conditietrainer van de KNVB, en Prof. Dr.

Geert Savelsbergh, hoogleraar bewegingswetenschappen aan de VU Amsterdam en bijzonder lector bij de HvA. Het gedachtegoed focust zich op vaker en veelzijdig bewegen, met meer sportplezier en minder blessures als gevolg.

Jorick Hendriksen, Operationeel Manager Athletic Skills Company, docent ASM Academy en ontwerper bij de concepten PLAYCE en Skills Garden, ontwierp samen met René Wormhoudt de PLAY-

CE School. "De huidige gymzalen in Nederland staan er vaak al sinds de jaren zeventig", vertelt hij. "Een argument dat pleit voor deze gymzalen is dat lokale sportverenigingen er gebruik van maken. Dat is ontzettend belangrijk, maar er zijn veel zalen in Nederland die niet gebruikt worden voor bijvoorbeeld volleybal- of badmin-

tonwedstrijden en waar tóch de standaard gymzaalindeling voor deze sporten is aangelegd. In de PLAYCE School kun je geen officiële wedstrijden spelen, maar vooral goed leren bewegen vanuit de Schijf van 10! Elke sport bestaat uit namelijk een aantal grondvormen van bewegen uit de Schijf van 10!, maar andersom is het niet zo dat elke sport ook alle grondvormen bevat. Door alle 10 beweegvormen van het ASM als uitgangspunt te nemen, kun je echt veelzijdig bewegen en dus goed leren bewegen. Daarmee sluit het aan bij de huidige wensen en behoeften van het bewegingsonderwijs."

“IN DE PLAYCE SCHOOL KUN JE GEEN OFFICIËLE WEDSTRIJDEN SPELEN, MAAR VOORAL GOED LEREN BEWEGEN VANUIT DE SCHIJF VAN 10!”

Jorick Hendriksen

TOONAANGEVENDE ROL

"Door de jaren heen is er op het gebied van sport en bewegen veel veranderd", zegt Thom Terwee, opleidingsmanager van de ALO Amsterdam en voorzitter van de ALO Nederland. De ALO in Amsterdam is een van de zes ALO-opleidingen in Nederland en heeft ongeveer negenhonderd studenten, die worden opgeleid tot leraar Lichamelijke Opvoeding met een eerstegraads bevoegdheid. "Vroeger spraken we van de sportacademie, nu hebben we het veel meer over bewegingsonderwijs met beweegexperts. Die beweegexperts, dat zijn wij ook. We hebben veel kennis over hoe we kinderen van verschillende leeftijden en niveaus, in verschillende contexten, betere bewegingsvormen kunnen maken. Het zit eigenlijk in ons DNA om na te denken over veelzijdig bewegen."

Veelzijdig bewegen bestaat volgens Terwee uit de grondvormen van beweging. "Dan gaat het om natuurlijk beweeggedrag, zoals klauteren, glijden, mikken en schoppen. De kracht van de nieuwe zaal is dat hij zulke natuurlijk beweegvormen stimuleert. Dit sluit ook goed aan bij de leerdoelen binnen het basisonderwijs, die zijn geformuleerd in het basisdocument en ook grotendeels uitgaan van de grondvormen. Je wil uiteindelijk dat kinderen meer spelenderwijs gaan bewegen, daar worden ze beter van. En dat is hard nodig, want tegenwoordig zijn kinderen steeds minder vaardige bewegingsvormen. Computers en tablets hebben een beloningssysteem waardoor kinderen achter hun scherm blijven hangen. Dat beloningssysteem ervaren kinderen klaarblijkelijk niet meer als ze buitenspelen, dus we moeten anders gaan nadenken over het bewegen van kinderen en het gebruik van de ruimtes die we tot onze beschikking hebben. Daarin hebben wij een toonaangevende, leidende rol. Alle kinderen gaan namelijk naar school, maar niet alle kinderen gaan naar een sportvereniging. We heb-



ben dus een bereik van honderd procent. Ik denk dat de PLAYCE School een prachtig voorbeeld is van hoe we vorm kunnen geven aan een betere beweegomgeving."

ONTWERPPRINCIPES

Bij het ontwerpen van de PLAYCE School gebruikten Wormhoudt en Hendriksen de drie unieke ontwerpprincipes van het ASM. "Het eerste principe heeft betrekking op onze Schijf van 10!", licht Hendriksen toe. "We willen dat de PLAYCE School zoveel mogelijk van deze beweegvormen uitdaagt. Een uniek aspect van de nieuwe zaal is bijvoorbeeld het grote glijvlak in het midden. Tegenwoordig schaatsen we nauwelijks meer op natuurijs, waardoor we veel minder in aanraking komen met beweegvormen die bij schaatsen horen. Op het glijvlak in de PLAYCE School kun je op je sokken shorttrack- en schaatsachtige vormen doen of tikspelletjes spelen. Zodra je weer schoenen aantrekt, is de vloer niet meer glad en kun je het vlak weer gebruiken als normale ondergrond."

Het tweede ontwerpprincipe dat is toegepast bij de nieuwe zaal, is het principe van functionele asymmetrie en 'scaling'. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat een gevarieerde omgeving uitdaagt tot gevarieerd beweeggedrag. "Schuine stoeptegels, scheve voetbalveldjes en een ondergrond vol met hobbels en kuilen waren bij het buitenspelen de gewoonste zaak van de wereld. Als kinderen vervolgens in de gymzaal komen, is alles ineens symmetrisch, strak en voorspelbaar. Hun bewegingen worden daardoor óók hetzelfde en voorspelbaar. Met asymmetrische lijnen en vormen in de PLAYCE School lokken we meer gevarieerd beweeggedrag uit, waardoor je creatiever en veelzijdiger wordt."

“DOOR ALLE 10 BEWEEGVORMEN VAN HET ASM ALS UITGANGSPUNT TE NEMEN, KUN JE ECHT VEELZIJDIG EN GOED LEREN BEWEGEN”

Jorick Hendriksen

De scaling is belangrijk omdat iedereen anders is: de een heeft langere benen of armen dan de ander en zet daardoor grotere stappen of springt daardoor hoger. Door in de zaal verschil aan te brengen in lengtes, afstanden en groottes, bijvoorbeeld door een veld neer te leggen dat van smal naar breed loopt, kan iedereen op zijn eigen beweegniveau en op een leuke manier sporten en bewegen."

"Met het derde ontwerpprincipe willen we mensen aansporen om direct te gaan bewegen zodra ze de zaal binnenkomen", vervolgt Hendriksen. "Dit principe noemen we de gevarieerde beweegaanleidingen. Alle velden, kleuren en belijningen zorgen ervoor dat je meteen aan de slag wil en allerlei spel- of oefenvormen kunt doen. We hebben de judomat bijvoorbeeld permanent



opgenomen in het ontwerp, omdat het veel moeite en tijd kost om deze uit de berging te halen en op te stellen. Nu deze permanent en gelijkvloers aanwezig is, ben je sneller geneigd om de mat te gebruiken voor judo, acrobatiek of balansvormen. Ook zitten er veel test- en meetvormen opgesloten in het ontwerp, waardoor je beweegtesten voor fitheid en motoriek kunt uitvoeren zonder dat je daar veel materiaal en tijd voor nodig hebt. Zulke testen zijn belangrijk om de waarde van het vak Lichamelijke Opvoeding aan te kunnen blijven tonen."

“DAT JE VAN DE PLAYCE SCHOOL ZIN KRIJGT OM TE BEWEGEN, IS EEN GROOT PLUSPUNT”

Thom Terwee (ALO Amsterdam/
ALO Nederland)

VEELBELOVENDE REACTIES

De samenwerking met de betrokken partijen ervoerde Terwee als erg prettig. Uiteindelijk duurde het volledige proces, van de eerste ideeën tot de oplevering, ruim een jaar. "Het ging hartstikke snel", aldus Terwee. "Het ontwerptraject startte natuurlijk al eerder. Het ASM legde, met inbreng van onze docenten, verschillende suggesties op tafel. Zo kwamen we gezamenlijk tot een definitief ontwerp. Toen we ook de financiering rond hadden, was de zaal binnen ongeveer een halfjaar gerealiseerd. Inmiddels is de zaal open en beloven de eerste reacties veel goeds. Het valt ons op dat er iets gebeurt bij de studenten als ze in de zaal zijn. Ze zien iets dat volledig anders is dan voorheen en ervaren dat ze uitgedaagd worden, dat vinden ze leuk. Dat geldt overigens niet alleen voor de studenten, maar ook voor mij en voor andere volwassenen. Dat je van de PLAYCE School zin krijgt om te bewegen, is een groot pluspunt." "Dat de PLAYCE School niet alleen bedoeld is voor kinderen, dat blijkt wel", vult Hendriksen aan. "Veelzijdig bewegen is belangrijk en leuk voor alle leeftijden, ook voor volwassenen en ouderen. Het voelde als een groot compliment toen de beveiliging van het gebouw mij onlangs vertelde dat hij zelf, tussen zijn werkzaamheden door, ook graag wilde gaan sporten in de nieuwe zaal. Hij vond het ontwerp van de PLAYCE School zó gaaf en inspirerend, dat hij niet kon wachten tot het klaar was. Als we volwassenen

“WE WILLEN DAT ALLE KINDEREN IN NEDERLAND OP HUN EIGEN NIVEAU KUNNEN BEWEGEN. MET DE PLAYCE SCHOOL DRAGEN WIJ DEZE VISIE OP EEN HEEL FYSIEKE EN ZICHTBARE MANIER UIT”

Thom Terwee (ALO Amsterdam/ALO Nederland)

al op zo'n manier kunnen uitdagen tot bewegen, dan zal dat bij kinderen ook zeker gebeuren."

IDEAAL VERLENGSTUK

De gloednieuwe zaal is volgens Hendriksen een extra verrijking op de methodes die de ALO-studenten meekrijgen en waarmee zij het werkveld gaan betreden. "De PLAYCE School moet het ideale verlengstuk zijn van de beweging én van de docent bewegingsonderwijs, waarmee we de toekomstige docent het vak zo goed mogelijk kunnen laten uitvoeren. Ik ben ontzettend trots dat de zaal is geworden zoals we voor ogen hadden en vind het resultaat prachtig."

"Ik zou bijna zeggen dat de zaal een logische stap is na alle afgelopen jaren waarin we kinderen beter leerden bewegen", besluit ook Terwee. "Samen met het werkveld moeten wij als ALO een voorbeeld zijn voor de moderne manier van bewegen. Dat doen we niet alleen door goede vakleerkrachten op te leiden en met onze lessen bewegingsonderwijs, maar ook door in en om de school heen een stap verder te gaan met de PLAYCE School. Zo willen we ervoor zorgen dat alle kinderen in Nederland op hun eigen niveau kunnen bewegen. Met de PLAYCE School dragen wij deze visie op een heel fysieke en zichtbare manier uit. Alle geïnteresseerden zijn van harte uitgenodigd om eens te komen kijken hoe zo'n zaal in de praktijk werkt." ■

