

BEWEGEN IN DE STEINERSCHOOL

Deze tekst is een voorbereiding op een meer volledige en met meer voorbeelden uitgewerkte tekst die – waarschijnlijk – in 2017 op mijn site en/of in druk zal verschijnen. Opmerkingen en vragen in verband met deze tekst mogen steeds gestuurd worden naar luc@cielen.eu.

OVER DRIE JAAR IS DE STEINERSCHOOL EEN EEUW IN BEWEGING

Los van alle hypes die tegenwoordig de ronde doen in verband met de nood aan beweging in het algemeen en op school in het bijzonder wil ik enkele zaken aanstippen die in de steinerscholen al bijna 100 jaar gemeengoed zijn. Een inventaris.

Binnen het dagschema zijn er in een steinerschool tal van momenten waarop de kinderen tot beweging aangespoord worden.

KLEUTERSCHOOL

In het vrije spel zijn de kleuters volop in beweging. Daarbij maken zij gebruik van alle mogelijke houdingen en bewegingen zonder er bewust mee bezig te zijn. Belangrijk hierbij is dat dit geen geleide bewegingen zijn (zoals in lessen L.O.) maar spontane, vrije bewegingen.

De grote pauzes in de voormiddag en tijdens de middag waarbij de kinderen buiten spelen nodigen uit tot bewegen.

In elke klas is er minstens één moment per dag waarop gericht gewerkt wordt met beweging: kinderdans, bewegingsspel, ritmespelletjes, kringspel, toneelspel e.a.

Elke kleuterklas voorziet minstens 1 of 2 uren L.O. per week.

Vele kleuterklassen maken regelmatig een wandeling in de omgeving van de school.

De organisatie van buitendagen is een grote stimulans tot bewegen.

Sommige kleuterklassen krijgen zwemles.

LAGERE SCHOOL

De muzikale opmaat kan aanleiding geven tot beweging op voorwaarde dat er voldoende ruimte is in de klas. Vooral bij meerstemmig musiceren en zingen is er mogelijkheid tot bewegen of staan.

De ritmische oefeningen bij de aanvang van de schooldag en/of tussendoor zijn intense bewegingsmomenten.

Vóór en na de schilderlessen krijgen de kinderen bewegingsruimte tijdens het klaarzetten en opruimen.

In muzieklessen zitten bewegingsmogelijkheden zoals bij de muzikale opmaat, maar ook door het werken met verschillende instrumenten (orffinstrumentarium, eigen instrumenten, en het oefenen van maat en ritme.

Houtbewerkingslessen (handenarbeid) zijn zeer bewegingsgericht, zo ook de lessen tuinbouw.

Handwerklessen, boetseerlessen bieden doorgaans heel wat bewegingsmogelijkheden.

Toneel.

L.O., sport, zwemmen, schaatsen, euritmie.

Sportdag, rollerdag e.a.

Klasuitstappen, extramurale activiteiten (schoolreis) e.a.

Ochtendpauze, middagpauze...

IS ER NOOD AAN MEER BEWEGING IN EEN STEINERSCHOOL?

Het bewustzijn voor meer beweging op school is niet altijd aanwezig.

In vele steinerscholen is er door de overbevolkte klassen weinig bewegingsmogelijkheid binnen de klasruimte. Met andere woorden: door het streven naar grote klasgroepen - oorspronkelijk met de bedoeling om voldoende temperamentsgroepen te vormen - zitten vele klasgroepen in te enge ruimten.

Talrijke leerkrachten hebben een sterke neiging om zich in hun klasruimte op te sluiten. De deuren staan zelden open. Er is weinig of geen contact tussen de klassen onderling.

De grote aandacht voor het kunstzinnige, waarbij vooral het tekenen (en versieren) veel aandacht krijgt, nodigt uit om lang stil te zitten.

Vele leerkrachten eisen van hun collega's stilte en zijn allergisch voor gestommel of geruis uit naburige klassen of gangen. Kinderen hebben er doorgaans veel minder last van en kunnen zich bij geroezemoes zelfs beter concentreren op voorwaarde dat er een goede werksfeer heerst.

HOE KAN ER MEER BEWEGING KOMEN IN EEN STEINERSCHOOL?

Er zijn op diverse plaatsen initiatieven genomen om tot meer beweging te komen in de steinerscholen.

Tegenwoordig het meest bekend is *Klas in beweging*.

Zie: Reinhard Schönherr-Dohm: *Lernen in bewegten Klassenzimmer*

Martin Carle: *Klas in beweging*

<http://www.waldorf-ideen-pool.de/index.php?katid=1>

Rinkrank heeft vanaf de stichting van de school in 1997 veel nadruk gelegd op beweging.

Zie: <http://www.cielen.eu/rinkrankbeweging.htm>

<http://www.cielen.eu/cielen-beweging.htm>

WAAROP LETTEN OM DE KINDEREN MEER IN BEWEGING TE ZETTEN IN DE STEINERSCHOOL?

De taak van de school is om leerstof aan te brengen via didactische en pedagogische hulpmiddelen, waarbij je Steiners aanwijzing dat 'leerstof middel is tot ontwikkeling' zeer goed voor ogen moet houden. Daarvan mag je nooit afwijken. Het betekent dat alles wat op school gebeurt gebonden is aan leerstof. Beweging moet dus samenhangen met de leerstof.

Er bestaat een onderscheid tussen **geleide** en **vrije** beweging.

Bekijk je de lijst van **geleide** bewegingsmogelijkheden in de steinerschool dan is die behoorlijk lang. Dit ziet er goed uit, al kan er nog een en ander aangevuld worden. Denk bijvoorbeeld aan joggen (afstandslopen, uithoudingsvermogen), jongleren e.a.

Meer beweging mag niet ten koste gaan van lesinhouden en van de kunstzinnige activiteiten. Als de dagelijkse opmaat in de klas volledig besteed wordt aan beweging, dan komt het kunstzinnige aspect in de verdrinking. De dagelijkse opmaat met zang en instrumentaal musiceren is een belangrijk onderdeel van de steinerpedagogie. Het is geen enkel probleem om daarbij aanzetten tot beweging in te calculeren. Komt alleen de beweging aan bod, dan werkt de school vooral aan de wils- en bewegingspool van de mens en te weinig aan het middengebied en het denken. Met de kunstzinnige opmaat is er een harmonie tussen wils-, midden- en hoofdgebied omdat het kunstzinnige en vooral het muzikale de drie delen van de mens aanspreekt. Denk hierbij onder andere ook aan de gezondmakende werking op de ademhaling.

De ritmische oefeningen die in vele steinerscholen aan het begin van de schooldag gegeven worden gaan uit van een harmonische driegeleding. Deze mogen dus niet verdwijnen ten voordele van andere bewegingselementen. Wat in *Klas in beweging* voorgesteld wordt is beweging zoals die in lessen L.O. aan bod komt; in feite worden de lessen L.O. gespreid over alle schooldagen.

In sommige klassen zag ik dat het periodeonderwijs op onverwachte momenten onderbroken werd door een bewegingsoefening, meestal gebaseerd op ritmische oefeningen. Op zich is het uitstekend dat de kinderen niet te lang aan tafel zitten, maar de beweging onderbreekt hier de concentratie van de kinderen. Het is toch zeer onlogisch om een klas die ijverig en geconcentreerd aan het werk is plots te verplichten tot een gezamenlijke bewegingsoefening. Hierdoor wordt de concentratieboog kort gehouden terwijl die in de loop van de lagere school net groter moet worden. Die onderbrekingen van de werktijd zijn overbodig als de kinderen voldoende kansen krijgen om tijdens het werk vrij te bewegen.

De mogelijkheden om de kinderen in een steinerschool tot **vrije** beweging aan te zetten zijn eerder miniem ten gevolge van de inrichting van de klassen, de organisatie van de lessen en de lerarenopleiding waarin te weinig aandacht is voor methodes die uitgaan van beweging als gezondmakend element van de pedagogie. Als er van beweging sprake is, gaat het veel te veel om geleide beweging, zoals dit ook het geval

is met *Klas in beweging*. Voor de gezondheid van de kinderen is het echter nodig dat ze zo veel mogelijk in beweging zijn, en dan vooral via spontane, vrije beweging.

Klasinrichting en vrije beweging.

Te veel klassen in steinerscholen hanteren nog steeds de frontale plaatsing van de tafels. Dit is de slechtst denkbare opstelling omdat ze de sociale interactie van de kinderen belemmert, niet bevorderend is voor de concentratie en de vrije beweging belemmert. Meestal is het alleen de leerkracht die tussen de rijen beweegt.

Klas in beweging geeft vele stimulansen om de klassieke frontale opstelling te doorbreken. De kring is daarbij fundamenteel. Dit is uitstekend om tot interactie tussen de kinderen te komen. Bij het schrijven en rekenen werd in de klas die ik bezocht echter weer de frontale opstelling gehanteerd.

Klas in beweging heeft de tafels uit de klas verwijderd en vervangen door multifunctionele banken. Kinderen kunnen op de banken zitten, erop stappen, ermee bouwen, ze gebruiken om evenwichtsoefeningen uit te voeren enz. Ze gebruiken ze ook om hun werkschriften en tekenbladen op te leggen om zo te schrijven, te lezen, te tekenen enz. Dit is heel mooi en gunstig maar toch ook weer eenzijdig omdat het werken aan een tafel – zittend op een stoel of staand – niet aan bod kan komen. Idealiter zijn er in een lokaal zowel tafels als banken. Zitten op een stoel is niet altijd slecht of verkeerd, het kan perfect als onderdeel van alle mogelijkheden tot zitten en staan. Mijn voorkeur gaat dan ook uit naar stoelen die uitnodigen om ze op verschillende manieren te gebruiken, niet alleen om te zitten maar ook als werkblad ter vervanging van het bureau- of tafelblad.

In een klas kunnen er verschillende werkhoogten voorzien worden zodat de kinderen nu eens staand, dan zittend, maar ook liggend kunnen werken. Tafels, stoelen, een mat, vensterbanken, aanrecht met bijhorend werkblad en kasten leveren allemaal verschillende werkhoogten op.

De leerkracht streeft ernaar om de kinderen staand bij het bord of elders te verzamelen voor de uitleg van de leerstof. Daarvoor is het nodig dat er voldoende lege ruimte in de klas is, liefst bij het bord. Als er verplaatsbare borden gebruikt worden zijn er veel meer mogelijkheden. Daarom geef ik er de voorkeur aan geen vaste borden te gebruiken.

De leerkracht is in een beweeglijke klas het rustpunt. Of met de woorden van Aristoteles: hij is de onbewogen beweging. Hij zet alles in beweging, maar beweegt zelf zo weinig mogelijk, waardoor de kinderen verplicht worden tot beweging. Het is niet de leerkracht die naar de kinderen gaat terwijl zij aan het werk zijn, het zijn de kinderen die naar de leerkracht komen. De leerkracht zet zijn tafel daarom bij voorkeur op een plek in de klas waar er voldoende plaats is om de kinderen te ontvangen zonder de anderen te hinderen of te storen.

De deur van de klas zou nooit dicht mogen zijn. De open deur geeft een groter ruimtegevoel en nodigt uit om ook buiten de ruimte van de klas te werken. Dit bevordert daardoor ook weer de bewegingsvrijheid. Maar

bovendien werkt het stimulerend op de concentratie en op de sociale interactie.

Klassen met open deuren nodigen uit tot klasoverschrijdend werken, met eens te meer tal van bewegingsmogelijkheden. Ze bieden ook meer kansen op sociale interactie tussen kinderen van verschillende klassen. Bovendien zien kinderen wat er in andere klassen gebeurt, ook wat leerstof aangaat en dat werkt in twee richtingen: ofwel als vooruitblik (voorschouw) ofwel als terugblik (herhaling).

Leerstof en vrije beweging

Terwijl het niet zo moeilijk is om in de leerstof geleide bewegingskansen te ontdekken – de lerarenopleiding heeft hierin een belangrijke taak – is het net zo goed noodzakelijk om steeds weer te onderzoeken waar er mogelijkheden zijn om kinderen tot vrije beweging aan te zetten.

Enkele voorbeelden:

Bij het mondelinge rekenen, vooral in 1e, 2e en 3e klas is het zeer zinvol om buiten de klas te gaan – bijvoorbeeld in een zaal – en daar de kinderen van de ene kant van de zaal naar de andere kant te laten rennen om een oplossing van een rekenopgave aan de leerkracht te komen zeggen. Er kan zelfs een parcours uitgestippeld worden waarbij verschillende bewegingen uitgevoerd worden.

Laat kinderen nooit een rekenopgave aan de hand van telmateriaal oplossen op hun plaats. Zorg dat het telmateriaal ver van hun werkplaats verwijderd is. Het bevordert de beweging en de concentratie.

Computers, woordenboeken, atlanten en ander gerief dat ter beschikking staat voor onderzoekswerk staan liefst niet in de eigen klas. Als een kind iets moet opzoeken moet het in beweging komen.

Werken aan de computer gebeurt nooit zittend, altijd staand.

Stelopdrachten (schrijven van opstellen) zijn altijd beperkt in de tijd, zodat de kinderen niet langer dan een kwartier aan één stuk schrijven.

Voorlezen (expressief lezen) gebeurt staand, liefst ver van de andere kinderen en de leerkracht vandaan. Dit brengt niet alleen beweging mee, maar bevordert ook het luidop lezen.

Bij het oefenen van een toneelstuk zoeken de kinderen actief mee naar bewegingsmogelijkheden op het podium, vooral voor die spelers die niet aan het woord zijn. Hoe kunnen zij via gebaren en beweging laten zien dat ze betrokken zijn bij wat er gezegd wordt?

Schilderen gebeurt staand. Daardoor kunnen kinderen ook spontaan bij anderen gaan kijken.

EXTRA

In het essay *Tegen het nietsdoen* schrijft Michel de Montaigne (1533 – 1592): “...In dit verband is het misschien aardig om Seneca’s opmerking te vermelden dat de oude Romeinen de jeugd steeds lieten staan: ‘Zij zorgden ervoor dat hun kinderen niets zittend onderwezen kregen,’ zegt hij.”

<http://www.cielen.eu/steiner-uitspraken-pedagogie-beweging-lichaamsoefeningen.htm>

<http://www.waldorf-ideen-pool.de/index.php?katid=1>

<http://www.cielen.eu/cielen-beweging.htm>

<http://www.cielen.eu/rinkrankbeweging.htm>

<http://www.cielen.eu/bewegen-moordende-stoelen-eos-2014-11.jpg>

<http://www.cielen.eu/bewegen-zitten-is-het-nieuwe-roken-eos-2014-11.jpg>

<http://www.cielen.eu/pedagogie-beweging-nooit-langer-dan-een-halfuur-stilzitten-bourdeaudhui-DM07-09-2012.pdf>

<http://www.vrijeschoolbeweging.nl/achtergrond/den-haag-bouwt-verder-aan-de-bewegende-klas/>

<http://mijnklasbeweegt.be/bewegen-met-123leerjaar/index.html>

<http://mijnklasbeweegt.be/bewegen-met-456leerjaar/index.html>

ZITBALLEN, SWOPPERS, BIKEDESKS, STATAFELS

[http://www.jobat.be/nl/artikels/mark-beweeg-aan-je-bureau-van-zitballen-tot-swoppers-en-bikedesks/?utm_medium=content&utm_source=standaard&utm_campaign=home&utm_content=bl
ok3](http://www.jobat.be/nl/artikels/mark-beweeg-aan-je-bureau-van-zitballen-tot-swoppers-en-bikedesks/?utm_medium=content&utm_source=standaard&utm_campaign=home&utm_content=bl
ok3)