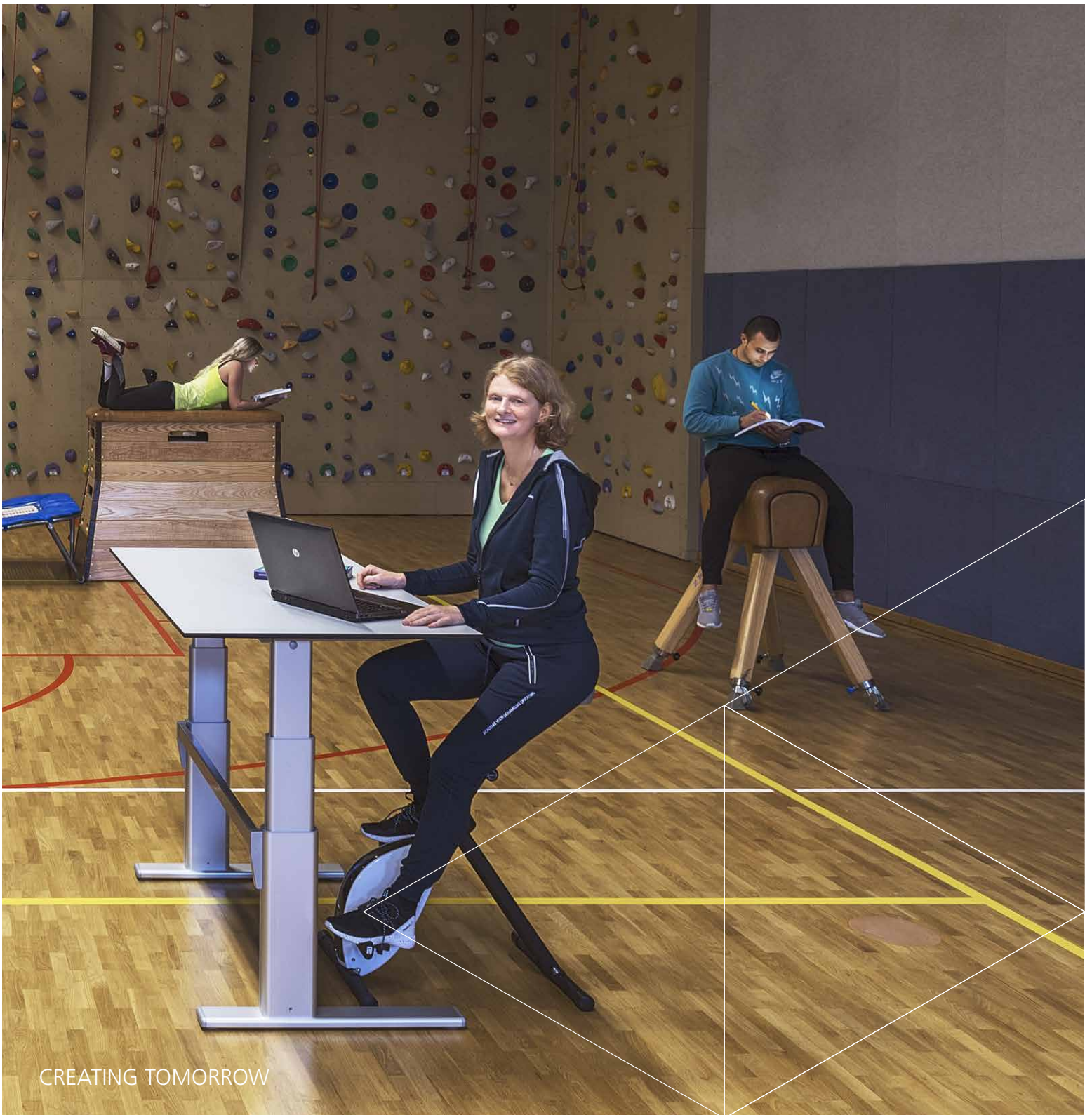


# ALO IN BEWEGING

Blijf investeren in elkaar en in goede scholing | Een fascinerend wereldje  
| Toonaangevende ALO | Gymmersoog | ALO maakt topsport mogelijk |



## INHOUDSOPGAVE

- 2 ALO eert Jan Stekelenburg
- 2 Ellen Warmer aan het woord
- 3 Toonaangevende ALO
- 4 Blijf investeren in elkaar en in goede scholing
- 6 Gymmersansoog
- 8 Een fascinerend wereldje
- 10 Getrouwd met judo
- 10 Turndocente doet mee aan WK Cheerleaden
- 11 Nog lang niet uitgeput!
- 12 In de spotlight: Heleen Kerkhoff
- 14 ALO maakt topsport mogelijk

### ALO EERT

#### JAN STEKELENBURG

Het rijtje ALO'ers met eervolle vermelding is weer uitgebreid. De 75-jarige Jan Stekelenburg (sportverslaggever en eindredacteur bij Studio Sport) heeft het ALO jack ontvangen. Van 1963 tot 1968 studeerde hij aan onze opleiding en toen zat er al een journalist in hem, want hij schreef veel voor de Scaloscoop, het officiële orgaan van het studentencorps van de ALO. Naast zijn baan als docent LO (later conrector en rector) op het Fons Vitae Lyceum, maakte hij begin jaren '70 met Hans Brian en Bert Spaak zeven documentaires met de titel 'Blijf in beweging'. Een pleidooi voor een dynamische ontwikkeling van het vak lichamelijke opvoeding. Chapeau voor Jan, een man wiens hart klopt voor de sport.



*Ellen Warmer,  
Docent Gedragsobservatie en  
coördinator Curriculumcommissie*



### AAN HET WOORD

**Ze is gefascineerd door gedrag. Vooral de betekenis die we zelf geven aan het gedrag van een ander, en de invloed daarvan op je eigen gedrag. Ze studeerde in 2012 af als orthopedagoog en sloot jaren geleden ook een studie onderwijskunde af. Deze combinatie is ideaal voor haar huidige taak op de ALO: de curriculumvernieuwing tot stand brengen. Even filosoferen over deze twee verwante onderwerpen met Ellen Warmer (55).**

"In de orthopedagogiek leer je met een open blik naar het gedrag van kinderen en jongeren te kijken. Je laat je oordelen over het kind los, en word je bewust van jouw eigen interpretaties van het gedrag van het kind. Pas dan zie je wat het kind nodig heeft en kun je als docent met relatief eenvoudige aanpassingen veel betekenen voor de ontwikkeling van kinderen. Een afgestudeerde ALO'er heeft veel expertise op het gebied van 'beter leren bewegen'. Als je dat combineert met een sterk ontwikkeld pedagogisch vakmanschap, dan kan de docent een leeromgeving realiseren waarbinnen een kind optimaal leert, zowel op motorisch als op sociaal-emotioneel gebied. Het leert samenspelen en bewegen met andere kinderen op een manier die bij hem of haar past."

"Mag ik even vrij denken? Als we onze studenten, de toekomstige docenten bewegingsonderwijs, willen klaarstomen om op deze manier naar het gedrag van leerlingen te kijken, dan start de opleiding anders. De student zal in de eerste plaats in staat zijn om naar zichzelf (en medestudenten) te kijken. Want pas als je jezelf begrijpt, kun je het oordelen over anderen loslaten en je interpretaties herkennen. De student leert in het eerste jaar vooral veel over... de student! Hoe beweeg je zelf? Hoe beweegt je lijf? Hoe beweeg jij je in een groep? Hoe gaan groepsleden met elkaar om? Wat is het effect van docentgedrag op jou? En door de studenten zo naar zichzelf te laten kijken, vullen we het contact tussen docent en student net iets anders in. Deze aanpak vraagt om het begeleiden van studenten vanuit hun eigen leerproces, met meer focus op ervaringen van de student, werken met kleine groepen waarin studenten elkaar feedback leren geven. Themagericht werken in plaats van vakgericht."

"Aardige filosofie, toch? Ik weet het, het betekent wel wat voor het huidige curriculum. Dat gaan we dus ook niet van de ene op de andere dag doorvoeren. Maar we hebben al wel enkele stappen gezet. Want als we zó naar gedrag leren kijken, zien we uiteindelijk veel meer studenten én leerlingen zich optimaal ontploien. En dat is pure winst, toch?!"



Tom Terwee,  
Opleidingsmanager

**“Deze ALO zou toonaangevend moeten zijn.” Thom Terwee (42) heeft een forse ambitie en steekt deze niet onder stoelen of banken. Sinds maart 2016 is hij opleidingsmanager. Hij is op een rijdende trein gesprongen, waarvan hij de koers voor de toekomst mag bepalen. En hij doet dat het liefst met het eindpunt voor ogen. ‘Begin with the end in mind’, zoals Steven Covey al zei. “Maar in het steeds veranderende proces van onderwijsvernieuwing is het lastig om duidelijk te weten wat het eindpunt is. Daarom moeten we steeds checken en bijsturen.”**

#### AMSTERDAMS PROFIEL

“We hebben als opleiding het doel om kwalitatief goede docenten LO klaar te stomen voor het werkveld in onze regio Amsterdam en omstreken. Dat geeft ons in Amsterdam de taak om studenten te leren omgaan met grootstedelijke problematiek, zoals scholen in achterstandswijken, kinderen met overgewicht of taalachterstand. We denken na over een echt Amsterdamse kleur, een Amsterdams profiel voor onze opleiding. We moeten onszelf steeds de vraag stellen ‘Waar toe leiden wij op?’ Ja, tot een docent LO, maar niet alleen voor de schoolgym, ook voor sportverenigingen en voor het vervullen van een maatschappelijke functie in buurten. Daarin kunnen wij ons ook onderscheiden ten opzichte van andere ALO’s.”

#### VERANDERPIJN

Dat legt de lat wel hoog. Er is al veel vernieuwd en veranderd door allerlei eisen die aan de opleiding zijn gesteld. En eerlijk is eerlijk; er is veel bijgekomen in de afgelopen jaren en vrijwel niets afgegaan. De ‘veranderpijn’ wordt daardoor echt gevoeld, bij studenten en in het docententeam. “We moeten de studeerbaarheid en de toetsdruk voor studenten en de werkdruk voor docenten acceptabel houden, want anders raken we mensen kwijt.”

#### BOUWENERGIE

Daarom is Thom met het team regelmatig in gesprek om samen de richting te bepalen. “Ik vind het belangrijk dat docenten weten waarom ze ergens naar toe willen. Ik geloof dat je daar energie uithaalt om mee te veranderen met de omgeving en de eisen des tijds. ‘Bouwenergie’, noem ik het. Cruciaal om samen te bouwen. En die energie is hier volop. Het is een hartstikke gave plek om te werken, prikkelend en energiek. Ik voel de gedeelde passie voor sport doorsijpelen in het werk, in de studie. Ik heb daarom ook volop vertrouwen in onze missie.”



Tijdens zijn stage op de Pro Rege-  
school, een openbare basisschool in  
Amsterdam-West, brengt Igor de  
Jong de slogan van de school in  
praktijk: 'Samen leren om samen te  
leven'. Al vanaf groep 1 werken  
docenten aan het zelfvertrouwen  
van de kinderen. Iedereen is gelijk-  
waardig, ook in de gymles. En als  
iets niet lukt, zoek je samen naar  
oplossingen. Een half jaar lang liep  
Igor vier dagen per week stage in  
groep 3 t/m 8 en nu werkt hij er één  
dag per week.



# BLIJF INVESTEREN IN ELKAAR EN IN GOEDE SCHOLING

De pagina hiernaast presenteert een prachtige fotoreportage van de Pro Regeschool, de basisschool waar het lesgeven draait om de slogan 'Samen leren om samen te leven'. De kinderen van deze school leren verantwoordelijkheid te dragen voor zichzelf én voor anderen. Meteen vanaf de eerste groep werkt deze school eraan dat de kinderen zich veilig voelen, zelfvertrouwen krijgen en zin hebben om de wereld te ontdekken. Pas als dat het geval is, kunnen zij zich goed ontwikkelen en kennis opdoen.

## ALO IN ONTWIKKELING

Het leerproces van de Pro Rege vind je ook terug in de ontwikkeling van de ALO-opleiding. Het Management Team werkt samen met docenten, studenten, de Veld Adviesraad en het werkveld aan het vernieuwen van het curriculum. Afgelopen jaar hebben wij, kijkend naar het landelijke beroepsprofiel, de studielast en de ontwikkelingen in de maatschappij, het curriculum van de eerste twee ALO-jaren aangepast. De vijf kerntaken; lesgeven, begeleiden, coördineren, verantwoorden en professionaliseren zijn intact gebleven, maar we sluiten nu beter aan bij het werkveld.

In het komende studiejaar 2017-2018 gaan het derde en vierde leerjaar van de opleiding op de schop. Een belangrijke wijziging kan ik u alvast mededelen. De ALO-minor, van 30 studiepunten, verplaatsen we van het vierde leerjaar naar het tweede semester

in het derde leerjaar. Dit heeft tot gevolg dat de derdejaarsstage in het Voortgezet Onderwijs gaat plaatsvinden in het eerste semester en dan twee dagen per week (dat was één jaar lang één dag in de week). Met deze wijziging krijgen de studenten meer tijd om zich nog beter te focussen op hun studieonderdelen en zo kunnen wij de bijbehorende begeleiding beter verzorgen. Dit heeft tot gevolg dat studenten de werkgroepbijeenkomsten van de opleidingscholen slechts een half jaar zullen bijwonen. Wij hopen dat we hieraan samen met het stagewerkveld goede invulling kunnen geven.

## SAMEN BLIJVEN WIJ DOCENTEN OPLEIDEN

Ook de ALO-docenten krijgen de kans om zich verder te ontwikkelen via ons professionaliseringsprogramma. Dit programma ligt onder de loep en krijgt een aantal verbeteringen. Daarnaast geeft het de kwaliteit van de opleiding een boost dat een aantal collega's bezig is met hun master. Daardoor krijgen we nieuwe vragen en ideeën binnen de opleiding. Wij blijven investeren in elkaar en in goede scholing.

En jij? Waar heb jij behoefte aan? Welke scholing is wenselijk? Laat het ons weten.

Ton de Ruijter, Hoofd stagebureau ALO Amsterdam  
Bereikbaar per mail: [t.de.ruijter@hva.nl](mailto:t.de.ruijter@hva.nl)



# GYMMERMANSOOG

**Zoals het timmermansoog symbool staat voor een goed gevoel voor verhoudingen, zo is een Gymmersoog het symbool voor een vakleerkracht Bewegingsonderwijs die de motorische ontwikkeling en gezondheid van basisschoolleerlingen goed in de gaten kan houden.**

## LECTORAAT BEWEGINGSWETENSCHAPPEN

'Gymmersoog' is een onderzoeksproject waarin de Hogeschool van Amsterdam (onder aansturing van het lectoraat Bewegingswetenschappen), de GGD, JGZ, verschillende expertisecentra op het gebied van motorische ontwikkeling en een aantal schoolbesturen zijn verbonden. "De doelen van het onderzoek zijn gymleraren te ondersteunen bij het begeleiden van kinderen die motorisch gezien opvallen, en het terugdringen van overgewicht bij kinderen," vertelt lectoraatsmedewerker Steven Mauw, "waarbij de samenwerking tussen de gymleraar en de jeugdarts centraal staat."

In januari 2016 ging het project officieel van start. Het lectoraat Bewegingswetenschappen heeft in aanloop van dit project een motoriek-meetinstrument ontwikkeld dat de motorische ontwikkeling en de BMI van 4.500 Amsterdamse kinderen heeft vastgelegd. Uit dit onderzoek van lectoraatsmedewerker Tim van Kernebeek bleek al dat er zeker noodzaak is om tot een verbeterde samenwerking tussen gymdocenten en jeugdartsen te komen. Met 'Gymmersoog' krijgt dit alle kans van slagen. Er wordt een leerlingvolgsysteem ontwikkeld en goed gekeken naar de zorgroute voor het kind.

## STICHTING OOADA

Om het onderzoek zo betrouwbaar mogelijk uit te voeren, zijn er enkele partners aangesloten. Stichting OOadA (Openbaar Onderwijs aan de Amstel) is één van de schoolbesturen die graag wilde meewerken. Taco Stroo, medewerker van de stichting: "Wij juichen een goede begeleiding van onze leerlingen in het bewegingsonderwijs toe. Eén leerlingvolgsysteem zou bijvoorbeeld echt geweldig zijn. Nu doet elke gymdocent het op zijn eigen wijze. Niet dat dit slecht is, maar één systeem maakt de vergelijking van gegevens wel makkelijker." OOadA verenigt 21 openbare basisscholen die zich in Amsterdam Centrum, Zuid en Zuideramstel bevinden.

## NETWERK BEWEGINGSONDERWIJS

In ruil voor de medewerking aan het onderzoek, wilde OOadA graag ondersteuning bij het professionaliseren van hun bewegingsonderwijs binnen de stichting. "Als gymdocent sta je er vaak alleen voor op een basisschool. Hoe tof is het om jouw ervaringen en vak-kennis uit te wisselen met collega's uit je eigen vak?!" aldus Wietze Maandag, docent LO en de huidige coördinator van het Netwerk Bewegingsonderwijs dat in augustus 2015 van start ging.



Het netwerk van gymdocenten komt zesmaal per jaar bij elkaar en krijgt bij het opstellen van het programma ondersteuning van het lectoraat. De invulling doet zeker eer aan het vak, want naast kennisuitwisseling staat er ook regelmatig iets dynamisch op het programma. Op de eerste bijeenkomst werd ter kennismaking eerst een flink potje gevolleybald. "Als gymleraar vinden we het heerlijk om naast de wat formelere zaken ook lekker samen te bewegen en plezier te maken," lacht Wietze. Op andere bijeenkomsten werd het leerlingvolgsysteem besproken en Wim van Gelder kwam langs voor een workshop over motorisch leren. "De volgende keer gaan we gezamenlijk op herhalingscursus EHBO en waarschijnlijk sluiten we af met een fanatiek potje trefbal." Naast de vaste bijeenkomsten gaan de gymleraren ook bij elkaar op bezoek om van elkaars lessen te leren.

Sjors Lammertink geeft les op de Merkelbachschool en op de Kindercampus Zuidas en is één van de aangesloten gymdocenten: "Ik word echt uitgedaagd in mijn vak door de uitwisseling met andere docenten. Ik maak filmpjes van mijn eigen lesmethode, bespreek dat met collega's en ik kan met hun lessen meekijken. Echt fijn om niet alles in je eentje te hoeven bedenken."

#### VOLLEYBALTOERNOOI

Ook het OOadA is blij met het opzetten van het Bewegingsnetwerk. "Ik zie een dergelijke samenwerking ook wel voor me op andere vakgebieden binnen de stichting. Bijvoorbeeld alle taaldocenten bij elkaar. Of alle Interne Begeleiders. Het is inspirerend om je vak gezamenlijk verder te ontwikkelen," zegt Taco. "En als kers op de taart gaat het Bewegingsnetwerk dit jaar ook nog een volleybalavond organiseren voor alle medewerkers van de aangesloten scholen. Dat is een toernooi waarvoor 700 mensen worden uitgenodigd!"

Waar het 'Gymmermansoog' al niet goed voor is.



# EEN FASCINEREND WERELDJE

**Hij zorgt voor een frisse wind. In een organisatie waar veel in procedures vastligt, is dat heel lekker. En hij dwingt respect af, bij een groep studenten waarvan sommigen flink ouder zijn dan hij. Vierdejaars ALO'er Justus Elzinga (21) loopt zijn minorstage op de Politieacademie. Sportles geven aan politieagenten in opleiding, is wel even wat anders dan het 'gewone' onderwijs.**

Op de Politieacademie achter Station Sloterdijk wemelt het van de politierekruten, studenten in de bekende zwart-gele outfits. In de gangen wordt een groepje toegesproken, in de lounge zit een clubje te brainstormen en een andere groep komt terug van het zwembad. Daar loopt Justus tussen. Hij is tijdens de les reddingszwemmen door zijn studenten in het water gegooid. Niet om hem dwars te zitten, maar omdat de sfeer in zijn les goed is en hijzelf ook wel van een dolletje houdt.

"Ik ben altijd al gefascineerd geweest door dit wereldje. Mijn overbuurman zat bij de ME en ik ontmoette iemand wiens vader sportdocent is op de Politieacademie. Toen was de stap snel

gezet." Justus kijkt terug op hoe hij in september 2016 voor zijn stage op de Academie terecht kwam. Na zijn stage-ervaringen in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs, was hij erg nieuwsgierig naar het lesgeven aan een geheel andere doelgroep. "Deze studenten hebben een beroepskeuze gemaakt en zijn enorm gemotiveerd. Het is heel leuk om aan zo'n enthousiaste groep les te geven." Justus merkt dat hij door zijn eerdere stages geleerd heeft om veel relaxter voor een groep te staan. "Bij mijn eerste stage in het basisonderwijs was mijn lesvoorbereiding wel zeven kantjes en hield ik me daar erg aan vast. Twee jaar later sta ik veel vrijer voor de groep. Ik durf de student in te zetten in de les en kan omgaan met spontane gebeurtenissen."

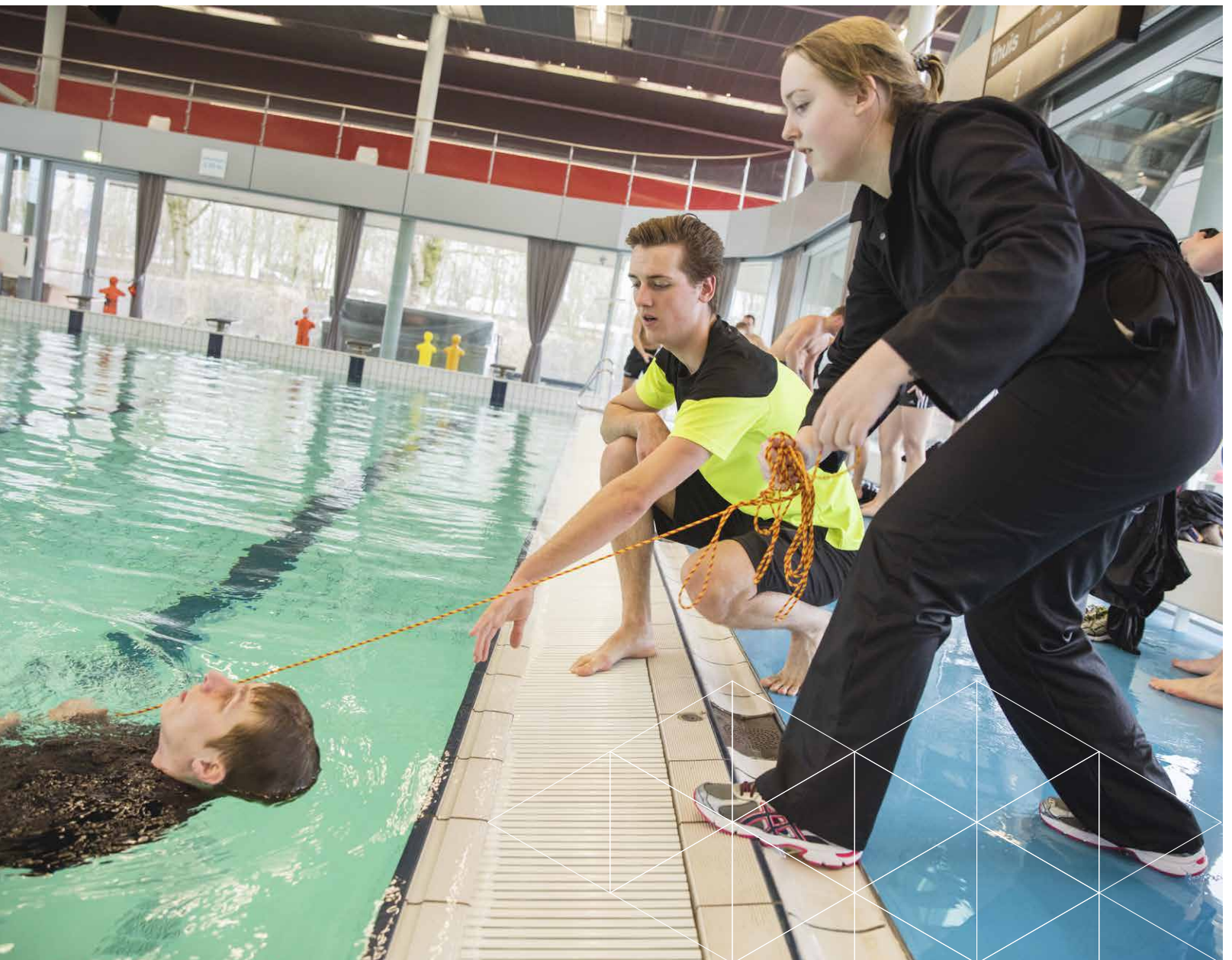




Bij het vak 'gevaarsbeheersing' kijkt hij mee en ondersteunt hij. De studenten leren hoe ze een pand moeten benaderen, handboeien omdoen bij een arrestant of een autoprocedure uitvoeren in geval van een vuurwapengevaarlijke bestuurder. "Bij deze procedure-trainingen is het van belang dat de regels nauwkeurig worden gevolgd. Misschien dat ik deze lessen later dit jaar nog ga geven, maar eerst moet ik zelf de procedures leren." Andere vakken geeft hij wel zelfstandig: fysiek-mentale vorming, zwemmen, en aanhouding & zelfverdediging. "Ik doe al 7,5 jaar aan Aikido, een zelfverdedigingssport waarbij je met zo weinig mogelijk actie iemand onschadelijk maakt. Dankzij mijn eigen ervaringen en de vele zelfverdedigingslessen van de ALO kan ik deze vakken zelfstandig geven. En ik krijg de ruimte om het op mijn manier te doen, juist omdat ik het goed beheers."

"Zijn kracht is inderdaad dat hij het allemaal zelf kan. Hij geeft fysieke voorbeelden en doet lekker mee met de groep. Daarmee dwingt hij respect af." Stagebegeleidster Petronella van Malsen is

blij met haar pupil: "Justus is een open persoon. In hoe hij praat, maar ook in zijn houding. Dat maakt hem benaderbaar voor de studenten, ze zijn snel op hun gemak bij hem." Op de vraag wat zijn leerpunten zijn, denkt ze lang na: "Soms moet hij oppassen dat hij in het begin niet te veel autoriteit weggeeft, want hiërarchie is hier op de Politieacademie nu eenmaal wel gebruikelijk. En het is hard werken om het weer terug te winnen, maar daar vindt hij zijn weg wel in." Zelf studeerde ze in 2003 af aan de ALO: "Ik merk dat de ALO-studenten van nu vrijer zijn in hun aanpak. Ze leren improviseren en kunnen zich kwetsbaar opstellen. Justus in ieder geval wel, en dat maakt hem tot een goede stagiair. Hij wil graag zijn eindstage ook bij ons lopen. Van mij mag 'ie!"



## GETROUWD MET JUDO

**Op 7-jarige leeftijd ging hij voor het eerst naar judo, ook al smeekte hij zijn ouders of hij op voetbal mocht. Ze vonden judo pedagogisch verantwoord. Nu is hij hen dankbaar, want hij werkt al 18 jaar als docent judo aan de ALO en behaalde in juni 2016 zijn 4<sup>e</sup> dan. "Dat is niet uniek, hoor." Een bescheiden, immer kalm mens; judoka Thijs Mensink (52).**

### Wat is er zo pedagogisch aan judo?

"Je kunt niets in je eentje. In de meeste sporten kun je de techniek zelf oefenen, maar bij judo leer je letterlijk anderen nodig te hebben en dus om rekening te houden met elkaar. Het contact is ook essentieel. De behoefte aan knuffelen die mensen van kinds af aan hebben wordt stoeien, wordt judo. En het is een 'lifetime' sport, je raakt er een beetje mee getrouwd."

### Je hebt je 4<sup>e</sup> dan gehaald. Wat betekent dit?

"Na de zwarte band (eerste dan) kun je doorgraderen tot en met de zevende. Ik heb nu de vierde behaald. Tijdens dit examen moet je onder meer vier kata's (een vastgestelde technische reeks) laten zien, die allemaal een andere grondslag hebben. Daarvoor heb ik een jaar lang onder begeleiding van mijn leraar Warner Salomons intensief getraind met Leon Ploem, student aan de ALO, die tegelijkertijd zelf trainde voor zijn tweede dan en daarvoor ook is geslaagd."

### Hoe ver wil je gaan in het judo?

"Ik wil het vooral door blijven geven. Zelf denk ik nog één keer een examen af te leggen en de vijfde dan te behalen. Daarna is het denk ik goed. Ik heb natuurlijk altijd ook nog mijn judo-lesuren op de ALO, elke week gemiddeld 12 uur. Ik geef twee licentie-uren per week aan studenten die judoleraar willen worden en ik train zelf twee keer in de week."

### Wat heeft judo jou gebracht?

"Ik ben vrijwel niet boos te krijgen. Dat is met name prettig voor de buitenwereld, maar van binnen blijf ik ook aardig in balans. Ik ken mijn eigen grenzen, mijn zwaktes, mijn krachten en ik heb goed leren communiceren. Dat komt grotendeels door het judo en dat geef ik graag door aan mijn leerlingen. Judo is een bijzondere vorm van communicatie."



## TURNDOCENTE DOET MEE AAN WK CHEERLEADEN

**"Ik ga toch zeker niet met die poms wapperen". Dit was haar eerste gedachte toen ze in 2014 werd uitgenodigd om eens te kijken bij een cheerlead-training in Heerenveen. In april 2017 neemt ze met haar team deel aan het wereldkampioenschap Cheerleaden in Orlando. Een verhaal over passie, hard werken en gedrevenheid van turndocente Frederike Gathier (28).**

"Al snel bleek cheerleaden veel meer dan met poms zwaaien. Sterker nog, na de eerste halve minuut gaan ze aan de kant en starten we met de routine waarbij we – op muziek – cheerleaders de lucht in gooien, samen bouwen en balanshoudingen doen." Als 'onderpartner' zorgt ze voor de sterke basis in het team: "Het is gaaf als je ervoor kunt zorgen dat iets er makkelijk uitziet," maar ze moet erbij lachen, want: "Om er te komen zijn blauwe plekken en bloedneuzen geen uitzondering!" Dat is precies wat haar zo trekt, het is geen sport voor watjes en bovendien is het een heel fijne teamsport.

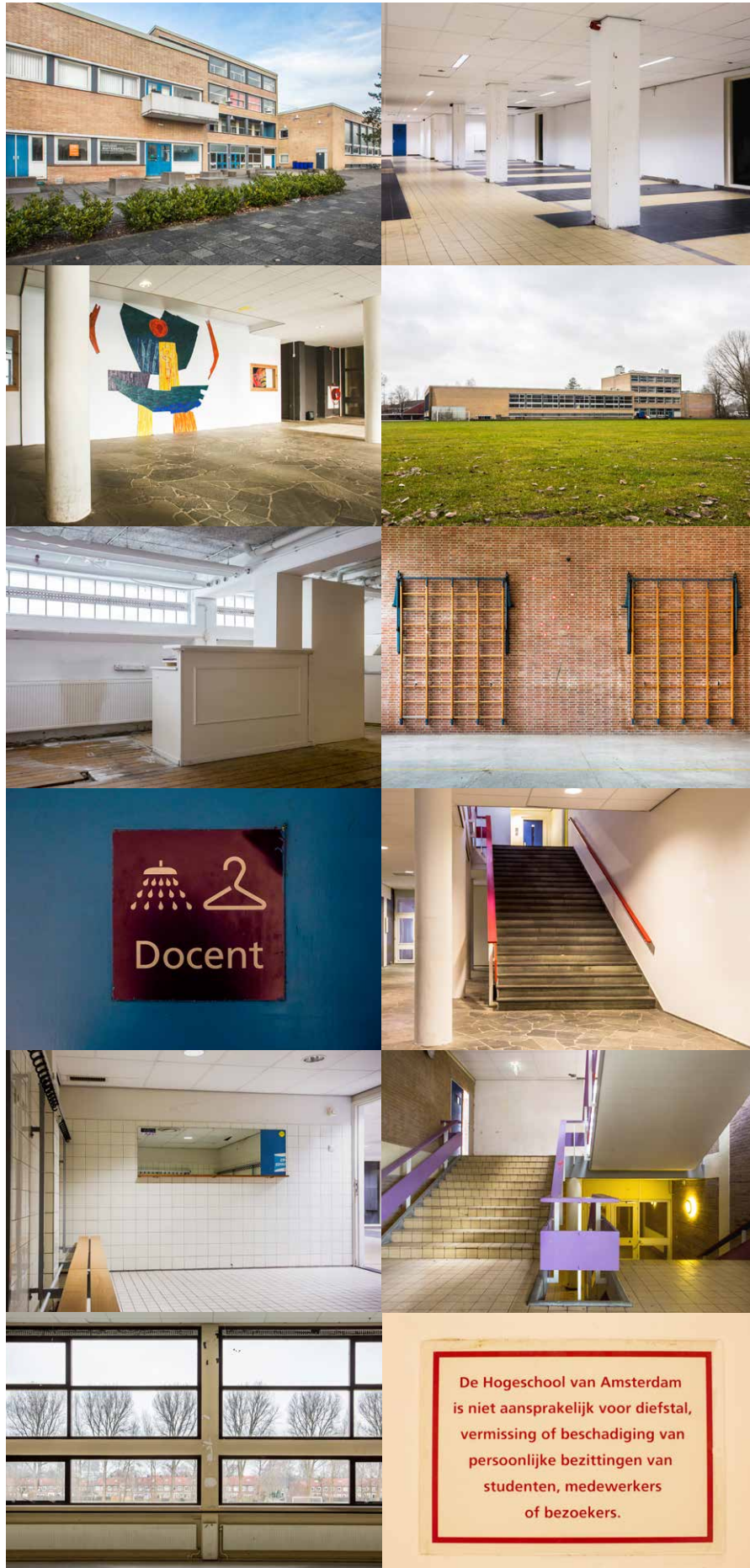
Frederike geeft sinds 2014 turnles aan eerste-, tweede- en derdejaars ALO'ers, samen met het vaste docententeam Stephanie Hermans, Matthieu Voorthuizen en Ton de Ruijter. Ze heeft wat acrogym toegevoegd aan haar turnlessen en dat wordt enthousiast ontvangen door de studenten. "Ze vinden een juf met spierballen wel stoer."

Als ze de deur van de ALO uitloopt, stapt ze in de wereld van het acrobatisch cheerleaden, krachtraining en yoga. In totaal traint ze zes keer per week, waarvan drie keer met haar team van 17 meiden en daarvoor reist ze op en neer naar Heerenveen. In voorbereiding op het WK komt er zelfs een choreograaf uit Amerika, die hen wat tips and tricks uit de bakermat van het cheerleaden gaat geven. Het team is al Nederlands kampioen, werd derde op het Europees kampioenschap en heeft nu dus de kans om zich bij de wereldtop te laten gelden. "Als we bij de beste vijf eindigen, zijn we supertrots."

"Het WK heeft plaatsgevonden. Door de hoge druk ging de oefening niet zo soepel en zijn we helaas in de voorrondes gestrand. Plek 8 was net één plaats te laag om deel te mogen nemen aan de finale. Daarnaast ook deelgenomen aan het Open WK, waar geen kwalificatie voor nodig was. Daar wel de finale gehaald. Van de 44 deelnemende teams geëindigd op de 21ste plaats met een top oefening. Vol vertrouwen gaan we nu naar het NK op 18 juni en het EK op 24 juni in Praag."

# AFSCHEID VAN HET OUDE ALO GEBOUW

Eind 2017 gaan de deuren open voor een groep uitgeprocedeerde asielzoekers. Op het sportveld achter het oude ALO-gebouw komen de tijdelijke woningen te staan. Het gebouw zal worden gebruikt voor verschillende sport- en recreatiefaciliteiten.



## NOG LANG NIET UITGEPUT!

**Wim van Lier (65), heeft 31 jaar op de ALO gewerkt. Hij gaf anatomie, biomechanica, sportgezondheidsleer en fysiologie. Programmeerde een computerprogramma waarmee betrouwbaar getoetst en objectief beoordeeld wordt. Promoveerde als 60-jarige aan de VU met de thesis 'Visual perception and action in golf putting' en leidt golfprofessionals en golf fysiotherapeuten op.**

"Blij dat je bent gestopt met werken?" "Nou nee, zo zou ik niet willen zeggen, want ik blijf nog een aantal dingen doen. Wel is het bijzonder prettig dat ik nu zelf kan bepalen wannéér ik iets doe." Een actieve man dus, die altijd met heel zijn hart voor de ALO heeft gewerkt. Hij stond aan de wieg van het vak biomechanica, een zeer lastig vak voor veel studenten. "Ik ben het op de ALO leuk gaan vinden na te gaan 'waarom een student iets niet snapt', om daarmee aan de slag te gaan en te bedenken hoe het wel begrepen kan worden."

### DILEMMA VAN EEN DOCENT

"Ik heb vaak een innerlijke strijd gevoerd tussen opleider en beoordelaar zijn. Enerzijds is het erg leuk om jonge mensen op te leiden, om te zoeken naar het maximaal haalbare, zowel in het onderwijs als in de golfsport. Anderzijds valt het me soms zwaar om de rol van beoordelaar te hebben. Ik ben van mening dat deze twee rollen eigenlijk gescheiden zouden moeten zijn. Mede daarom heb ik dat computerprogramma ontwikkeld, waarbij de cesuur vooraf vastligt en de docent veel meer bezig kan zijn met het opleiden van zijn studenten."

### SLEUTELAAR

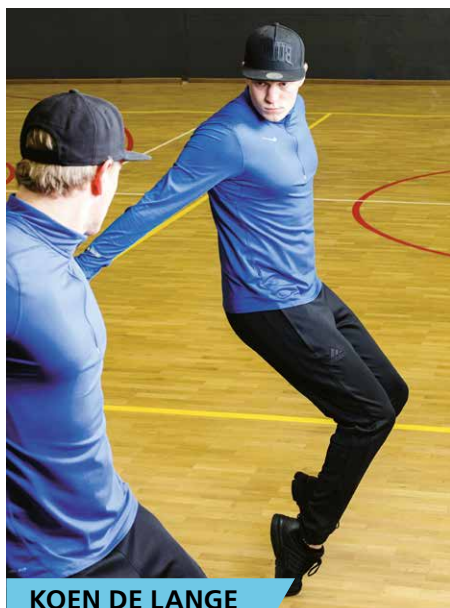
Onderwijzen, programmeren, onderzoeken. "Ik wil altijd graag weten hoe iets werkt. Hoe beweegt het lichaam tijdens golf? Wanneer vertraag je, hoe versnel je, waarom gaat iets stuk? Maar ook auto's. Ik heb zeven jaar besteed aan het restaureren van een oude Amerikaanse auto. En nu heb ik de tijd om er in te gaan rijden, haha!"



**Studenten enthousiast maken voor het dansvak, dat is de missie van Heleen Kerkhoff (48). Dat doet ze vooral door het 'voor te leven'. Nee, ze gaat niet dansend door de gangen, maar ze bruist wel een beetje. Een gulle lach en aandacht voor iedereen, dat kenmerkt haar. "Ik gun mijn studenten de ervaring van het doen. Ze moeten aan den lijve onder vinden wat dans in je losmaakt. Dan komt het tot leven en stap je voorbij je onzekerheid." Heleen is ervan overtuigd dat het ook tussen de oren goed moet zitten. "Want je moet wel lekker in je vel zitten, voordat je als docent voor een groep kunt bewegen. Dans is een ultieme vorm van jezelf presenteren."**

Haar eigen leven staat altijd al in het teken van dans en bewegen. "Aerobics was mijn passie. Ik ben Nederlands kampioen Sports Aerobics (KNGU) geweest en ik kwam in 1995 en 1996 voor Nederland uit op het WK. Ik heb tevens op internationaal niveau gecoacht en ik was jurylid." Sinds 1999 is ze dansdocent op de ALO. Dertien uren dansles gaf ze per week en daarnaast richtte ze het HvA Dance Squad op. Een groep van twintig studenten, waarmee ze regelmatig optrad en deelnam aan danswedstrijden. Een hoogtepunt was deelname aan de Wereld Gymnastrada 2003, die plaatsvond in Lissabon.

Sinds vorig jaar heeft ze haar dansuren teruggeschroefd naar acht per week. "Ik had te veel blessures en met acht lesuren is mijn week beter in balans. Ik heb namelijk ook nog andere taken." Ze is supervisor van vierdejaars die op eindstage zijn, studieloopbaanbegeleider van eerstejaars en ze heeft een geheel nieuw langstudeerprogramma opgezet dat zeker al vruchten heeft afgeworpen. Uit al haar taken blijkt haar persoonlijke betrokkenheid bij de mensen met wie ze werkt: "Ik observeer hen graag en maak bespreekbaar wat ik zie. Ik geniet ervan om de ontwikkeling van studenten te zien tijdens de opleiding." Ze lacht haar gulle lach: "Het is heerlijk te mogen werken met deze overwegend enthousiaste en getalenteerde studenten".



**KOEN DE LANGE**  
(28 jaar, afgestudeerd)

'Angst kom je de rest van je leven nog tegen. Daar kun je maar beter mee leren omgaan.' Met dit in het achterhoofd daagt Koen zijn leerlingen uit zich te ontwikkelen. Het is ook kenmerkend voor hemzelf, want zijn eigen hobbels gaat hij ook niet uit de weg. Koen geeft gymles op het Huygenscollege in Heerhugowaard en in de avonduren is hij volleybaltrainer.

#### HELEEN OVER KOEN

"Koen is betrouwbaar, legt makkelijk contact en denkt graag mee. Hij is kritisch, vindt van alles en kan het goed onderbouwen. Toen hij zich meldde voor het langstudeerprogramma wist ik meteen: dit gaat lukken. Hij stond daar met zoveel drive. En ja hoor, hij is afgestudeerd!"

#### KOEN OVER HELEEN

"Heleen is echt top! Ik was een 'langstudeerder' en ze heeft mij fantastisch geholpen bij het afstuderen. Ik was zelf even helemaal mijn motivatie kwijt, maar zij bood met het afstudeerprogramma de structuur die ik nodig had. En alles altijd even positief en pro-actief, echt bijzonder."



**ROSANNA VAN DIJK**  
(20 jaar, tweedejaars)

Fanatieke hockeyster, die door het topsportprogramma zowel kan studeren, als op topniveau kan blijven hockeyen. Ze vindt stagelopen het leukst en ziet zich helemaal voor de klas staan in het MBO straks. Alhoewel, misschien wil ze ook nog wel verder in de pedagogiek.

#### HELEEN OVER ROSANNA

"Rosanna is een positieve meid en doet altijd enthousiast mee met mijn lessen. Het liefst vooraan. Ze kan ook leuk dansen! Rosanna durft kritisch te zijn en uitgesproken en dat vind ik heel prettig. Ik vind haar erg betrokken bij haar klasgenoten, bij het groepsproces. Ze valt op door haar zorgend oog voor haar omgeving en haar vrolijkheid."

#### ROSANNA OVER HELEEN

"Ik vind haar een schatje. Haar eerste les weet ik nog goed. Ze kwam binnen en we gingen gelijk dansen. Ik was toen helemaal niet comfortabel met dansen voor een groep, maar er ontstond zo'n leuke vibe! Daarna pas zij ze: "Ik ben Heleen." Ze is heel betrokken, zowel in de les als daarbuiten."



**GUUS DE RUITER**  
(19 jaar, derdejaars)

Elke dag in joggingbroek naar school, dat staat hem wel aan. Guus is helemaal op zijn plek op de ALO, met al die verschillende sporten en soms tussen de lessen door zomaar even volleyballen. Hij wil straks zeker gaan lesgeven, misschien ook wel één dag in de week in het speciaal onderwijs. "Die leerlingen hebben altijd zin in sport, zo dankbaar."

#### HELEEN OVER GUUS

"Ik ken Guus uit mijn propedeuse mentorgroep en ik zag gelijk al; hij is een gezellig groepsman. Hij kan goed dansen, beleeft er veel plezier aan en staat altijd met een grote glimlach vooraan in mijn lessen. Ik vind het bijzonder dat hij altijd denkt in kansen. Van dat soort positivisme houd ik enorm."

#### GUUS OVER HELEEN

"Altijd vol energie! Tijdens haar danslessen is ze ook zeer energiek. Als je haar nodig hebt is ze altijd bereid om even te helpen. Heleen is als SLB'er erg behulpzaam geweest bij het vinden van mijn stageplek. Ze vroeg: "Is de sportschool niet iets voor jou?" En daar heb ik nu mijn bijbaan aan overgehouden."

# ALO MAAKT TOPSPORT MOGELIJK

De ALO faciliteert studenten om op topniveau te blijven sporten naast de fysiek zware sportopleiding. “Daar zijn wij vrij uniek in, samen met de Johan Cruyff Academie zijn we de enige opleiding in Nederland. En dat al ruim 20 jaar,” vertelt Ben Vet trots. Hij is de topsportcoördinator, zelf oudtopsporter in het kogelstoten en discuswerpen, en wordt bijgestaan door collega Mathieu Voorthuizen. Ben ziet het als een voorrecht om met topsporters mee te denken, zodat sport en studie goed samengaan. “Maar ik laat hen wel zelf oplossingen verzinnen, ze krijgen het niet op een presenteerblaadje aangeboden. De meeste sporters zijn trouwens goede planners, want zij hebben altijd al van alles moeten regelen voor hun sport. En ze zijn ook nog eens supergemotiveerd!”

Op de ALO kun je op drie levels geregistreerd worden als topsporter:

- I. Topsportstatus I: Internationaal niveau met een A of B status bij het NOC/NSF.
- II. Topsportstatus II: Nationaal niveau, hoogste niveau junioren en hoogste plus één na hoogste niveau senioren bij teamsport. Individueel bij de top 10 senioren en top 5 junioren.
- III. Topsportstatus III: Nationaal niveau, onder de top, mede afhankelijk van de tijdsinvestering in de sport.

Bij elke topsportstatus kun je in meer of mindere mate gebruikmaken van specifieke regelingen. De topsporter kan rooster-aanpassingen en vrijstelling van aanwezigheidsplicht regelen als er belangrijke trainingen of sportevenementen zijn. Tentamen en deadlines kunnen worden verplaatst, lessen bij andere klassen gevolgd en afwijkende overgangsregeling of studieduurverlenging aangevraagd. De reacties van sporters op hun gecombineerde programma variëren: “Geweldig dat dit kan, zonder mijn sport ben ik echt ongelukkig.” “Het is best zwaar, ik heb een heel vol weekprogramma.” “Vooral de planning vind ik lastig, maar het is wel uitvoerbaar.”



“Er wordt goed meegedacht vanuit de opleiding.” Ongeveer dertig topsporters maken gebruik van dit traject en een groot deel kwam zijn of haar sport uitbeelden voor de camera. Dat werd een gezellig uurtje: “Ik wist niet dat er zoveel topsporters waren, ik leer allemaal nieuwe mensen kennen vandaag!”

#### In de lucht, vlnr:

**Derek de Wit.** Teamgym. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: 8<sup>e</sup> geworden met het Nederlands Team op het EK in Slovenië in 2016. Nederlands kampioen Pegasus springen.

#### Bastijn van Gageldonk.

Teamgym. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: 8<sup>e</sup> geworden met het Nederlands Team op het EK in Slovenië in 2016. Nederlands kampioen Pegasus springen.

#### Bovenste rij, vlnr:

**Bas Roosendaal.** Volleybal. Tweedejaars ALO. Topsportstatus III. Prestatie: staat aan het begin van zijn topsportcarrière en traint op het hoogste niveau op de PDK Volleybalschool onder Teun Buijs.

**Ben Vet.** Docent atletiek, trainingsfysiologie, minor SportCoaching, trainerslicentie atletiek, functioneel beheerder fieldlabs en topsportcoördinator.



#### Onderste rij, vlnr:

**Annabel de Ridder.** Hockey. Derdejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: speelt overgangsklasse bij Wageningen Dames I. Voorheen met Kampong tweemaal Nederlands kampioen geweest en in de Spaanse hoofdklasse gespeeld.

**Lucielle Hendriks.** Judo. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: bruine band, traint bij het Regionaal Trainings Centrum in Haarlem en op clubniveau in Langedijk. Is 5<sup>e</sup> van Nederland geweest in de categorie onder 18.

**Ivana Louhenapessy.** Wielrennen. Tweedejaars ALO. Topsportstatus III. Prestatie: traint bij Het Stadion Nieuwegein, werd regiokampioen Midden-Nederland 2015.

**Nick Vonk.** Trampolinespringen. Eerstejaars ALO. Topsportstatus III. Prestatie: 3<sup>e</sup> bij de World cup Synchroonspringen en 8<sup>e</sup> in de finale 2016 bij de junioren.

**Bente Geleijn.** Trampolinespringen. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: Doet mee aan landelijke wedstrijden senioren dames A, werd 4<sup>e</sup> op het NK Synchroonspringen 2012.

**Lisa Peters.** Downhill skateboarding. Derdejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: traint in de Ardennen of de Alpen, werd 3<sup>e</sup> op het EK in 2016 en 11<sup>e</sup> in de wereldklasse bij de dames.

**Katja Snoeijts.** Voetbal. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: competitie bij Telstar in de eredivisie vrouwen, speelt mee in de middenmoot.

**Jesse Aussems.** Honkbal. Derdejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: speelt bij LND Amsterdam in de hoofdklasse en werd Europees kampioen van clubteams. Zit ook in het Nederlands team dat 7<sup>e</sup> op de wereldranglijst staat.

#### Liggend:

**Noa Oldenhof.** Zwemmen, lange afstand. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: 3<sup>e</sup> op het Nederlands kampioenschap 2016, 3<sup>e</sup> op het Europees kampioenschap 5 km indoor.

**Davey Heijsteeg.** Triatlon. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: doet mee op eredivisieniveau. Nederlands kampioen bij de jeugd. 23<sup>e</sup> NK sprint senioren.

**Nicolle Martens.** Voetbalkeepster. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: competitie bij Telstar in de eredivisie vrouwen, doen mee in de middenmoot.

**Basten de Jongh.** Ultimate frisbee. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: speelt bij Cambo Cakes in Amsterdam en in het Nederlands team. 2<sup>e</sup> op het EK voor clubs in 2016.

**Lars van Zijp.** Waterpolo. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: Nederlands kampioen 2016 in de categorie onder 19 jaar.

**Nino Pels.** Voetbalkeeper. Tweedejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: speelt eerste divisie bij de A-junioren van AFC, gaan voor handhaving.

**Tomas Wittebol.** Rugby. Eerstejaars ALO. Topsportstatus II. Prestatie: traint bij het Nationaal Trainingscentrum in Amsterdam en competitie bij URC Utrecht. Ambitie: WK halen in 2019 en/of 2023.

**Mathieu Voorthuijzen.** Docent turnen, teamleider en lid Managementteam. Voor een klein deel topsportcoördinator.

**Academie voor Lichamelijke Opvoeding**

Dr. Meurerhuis  
Dr. Meurerlaan 8  
1067 SM Amsterdam  
Tel 020-5953400  
[www.hva.nl/bsv](http://www.hva.nl/bsv)  
[www.hva.nl/alo](http://www.hva.nl/alo)

**COLOFON** Uitgave: Hogeschool van Amsterdam, Academie voor Lichamelijke Opvoeding, mei 2017 jaargang 7 | Eindredactie: Marjon Kluiters en Ton de Ruijter | Teksten en fotografiebegeleiding: Rian Lanenga | Fotografie: Marieke van der Heijden, Fred van Diem en Jan-Kees Steenman | Vormgeving: Reclamestudio Sjeep |

