

# LEERPLAN

# LICHAMELIJKE OPVOEDING

(algemeen vak - lestijd: 2 uur per week)

Secundair Onderwijs - IIIde graad - Studierichting Rudolf Steinerpedagogie

ingediend door: Federatie van Rudolf Steinerscholen in Vlaanderen vzw  
lid van de European Council for Steiner Waldorf Education  
p/a Kasteellaan 54  
9000 Gent  
09/233 04 06

datum: 28 februari 2005

# Inhoud

1. Beginsituatie.....	3
1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase .....	3
1.2. Wat reeds verworven is .....	4
2. Doelstellingen.....	5
2.1. Algemene doelstellingen .....	5
2.2. Leerplandoelstellingen voor de derde graad .....	8
2.2.1. Inleiding .....	8
2.2.2. Uitgewerkte doelstellingen.....	8
3. Leerinhouden.....	13
3.1. Gymnastiek.....	13
3.1.1. Bothmergymnastiek (complex) .....	13
3.1.2. Functionele gymnastiek (technisch).....	13
3.2. Toestelturnen .....	14
3.2.1. Sprongen .....	14
3.2.2. Rek .....	14
3.3. Atletiek en Griekse vijfkamp .....	14
3.4. Zwemmen (complex) .....	15
3.4.1. Watervaardigheden.....	15
3.4.2. Zwemstijlen.....	15
3.5. Spel en sport .....	16
3.5.1. Balspelen .....	16
3.6. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie.....	16
3.7. Recreatie en openluchtlevens (complex) .....	17
4. Minimale materiële vereisten .....	18
5. Evaluatie.....	19
6. Methodologische wenken.....	20
Bijlage: Eindtermen.....	21
7. Bibliografie.....	23
7.1. Didactiek .....	23
7.2. Achtergrondliteratuur .....	23
7.3. Nuttige adressen .....	24

# 1. Beginsituatie

## 1.1. De specifieke kenmerken van de leeftijdsfase

Hoewel de evolutie niet voor alle leerlingen gelijk loopt, is er in het algemeen toch een nieuwe fase begonnen bij het einde van de tweede graad of ten laatste in de loop van het eerste jaar van de derde graad. Van een zeer fysieke ontdekking van zichzelf evolueert de ontdekkingsstocht van de leerlingen meer en meer naar het innerlijke. Er komt nood aan oriëntatie in de ruimte, niet alleen fysiek, maar ook als zielenkwaliteit.

De leerlingen hebben zich na de val in de zwaarte in de puberteit in het daarmee verbonden omkeringsproces zodanig versterkt dat ze zichzelf (morele) doelen kunnen stellen en hun aandacht zelfstandig op bepaalde punten kunnen richten. Ze kunnen hun krachten bundelen en op één punt richten en komen daarmee los van storende omgevingsinvloeden. Het zelf doelen stellen maakt de verbinding tussen beweging en denken zichtbaar. De beleving van de richting is een sterk persoonlijke aangelegenheid. De mogelijkheid tot doelbewust bewegen en tot het ontdekken van iemands doel in beweging maken dat beweging vanaf nu een meer individueel karakter krijgt. De leerlingen ontwikkelen hierbij hun zelfstandigheid.

De karakteristieke bewegingsvorm is het SPEERWERPEN: doelgericht en met denkkraft wordt een bepaald punt geraakt. Het punt waarnaar bedoeld wordt in de ruimte, symboliseert hetgeen waarnaar de leerling op zoek is bij zichzelf.

In het tweede jaar van de derde graad bereiken de leerlingen – nadat ze gedurende negen jaar hun krachten door de noodzakelijke omvormingen heen konden ontwikkelen – een graad van vrijheid die nodig is om zich te specialiseren. Ze kunnen zelfstandig een nieuwe opgave aanpakken en oplossen. De leerlingen ontwikkelen hun oordeelskracht en groeien naar een objectief oordeel over beweging. De fase van het volledig gevormde, individueel geworden bewegingsleven kan worden bereikt. Het herhaalde oefenen van alle kwaliteiten kan dit ondersteunen.

De karakteristieke bewegingsvorm is de GRIEKSE VIJFKAMP. Ze dient als ontwikkelingsoefening, als tegemoetkoming aan de nood naar overzicht bij de leerlingen en als waardige afsluiting.

De leerlingen van de derde graad verlangen inzicht en doorzicht in het bewegingsdomein en een duiding van het bewegingsfenomeen in samenhang met andere levensgebieden. Naast de vragen naar het wat en het hoe van beweging wordt nu ook de vraag gesteld naar het waarom. Bijvoorbeeld: waarom ligt een beweging mij beter dan een andere? De leerlingen kunnen dergelijke vragen, hun prestaties en die van anderen grondig analyseren en zelfstandig een antwoord formuleren. Het beleven van beweging krijgt na de tweede graad een accentverschuiving naar het bewust nastreven van bewegingskwaliteit. Vorm en prestatie gaan samen. Het doorzien en kennen van het bewegingsverloop, het bewuste ervaren van vorm, dynamiek en ritme stellen de leerlingen in staat om geleidelijk de volle verantwoordelijkheid voor zijn lichamelijke en sportieve doen op zich te nemen.

## **1.2. Wat reeds verworven is**

De meeste sportspelen zijn aan bod gekomen en geoefend in de voorgaande jaren. Er is een basisvaardigheid aanwezig. Wat het turnen betreft, zijn heel wat basisoefeningen ontdekt, zodat er een keuze gemaakt kan worden.

Jammer genoeg is de fysieke conditie niet altijd een stijgende parameter. Hierop moet dus worden geoefend. Tevens moet de lichamelijke opvoeding de leerlingen de mogelijkheid bieden zichzelf beter te leren kennen.

Het is belangrijk te weten in welke mate de voorgaande 'ontdekkingstocht' (fysieke mogelijkheden en respectvolle omgang met medeleerlingen – zie het leerplan L.O. van de tweede graad) doorleefd is. Ook hier geldt echter dat er geen normerende aanvangseisen worden gesteld.

## 2. Doelstellingen

### 2.1. Algemene doelstellingen

De lessen lichamelijke opvoeding kunnen op velerlei wijze bijdragen tot de ontplooiing van de persoonlijkheid. Evenzo kunnen letsels worden voorkomen en eventueel constitutioneel aanwezige zwakheden worden verholpen. Het is belangrijk dat er bij de leerlingen aandacht wordt gevraagd voor hun eigen lichaamshygiëne. Bovendien wordt er gewerkt aan samenwerking, interactie en lichamelijke expressie. Door de lichaamsoefeningen leren de leerlingen hun sterke en zwakke punten, ook in het contact met anderen, beter inschatten. Door de vreugde van het bewegen worden remmingen weggenomen, wat tot een *vrije omgang met het eigen lichaam* voert. De capaciteit om fysieke prestaties te leveren bevordert de psychische weerbaarheid.

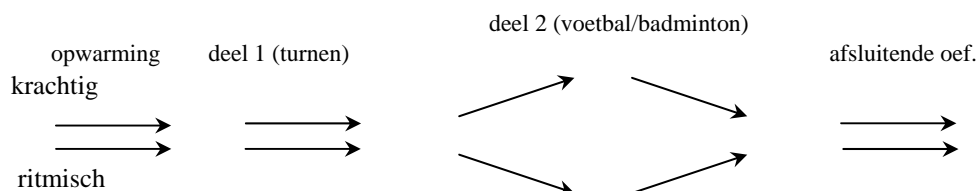
Vanuit sociaal oogpunt oefenen de leerlingen het omgaan met anderen en het respect voor zwakkeren. Bijzonder vormend zijn hiervoor de spelen waarbij de leerlingen zich in groep leren bewegen. Op die manier leren ze hun verantwoordelijkheid in de groep en het belang van hun eigen rol in het groepsproces kennen. Bovendien wordt van hen de bereidheid gevraagd zich te schikken naar de spelregels, maar ook om ze – naargelang de situatie – aan te passen. In het verloop van een spel leren de leerlingen ook omgaan met kritiek van hun medeleerlingen. Ze leren ook een nederlaag incasseren.

In de Rudolf Steinerscholen beschouwt men het als ideaal dat een klas een representatief stukje is van de samenleving. Daarom zijn de klassen per definitie gemengd, ook voor de lessen lichamelijke opvoeding. Er zitten dus leerlingen met verschillende mogelijkheden, interesses en behoeftes in dezelfde les.

Dat de klassen per definitie gemengd zijn betekent echter niet dat alles altijd samen of tegelijkertijd moet gebeuren. De jongeren leren ook veel door elkaar bezig te zien, ook als ze verschillende activiteiten doen. Ze zien elkaar dan 'en passant' bezig en hoeven zich niet aan elkaar te vergapen. Zo kunnen de krachtige leerlingen bijvoorbeeld lekker doorgaan in hun basketspel en kunnen de meer ritmische leerlingen hun spel (eventueel ook basketbal) wat luchtiger spelen. Deze scheiding hoeft niet zo strikt te zijn. Er kunnen overstapmogelijkheden van de ene naar de andere groep voorzien worden.

Er kunnen ook activiteiten echt samen gebeuren. Elk spel komt in aanmerking maar zoiets als korfbal is bijzonder geschikt. Maar ook in circustechnieken bijvoorbeeld (jongleren, beginselen van acrobatie) zijn er heel wat mogelijkheden om echt samen te werken en elkaars kwaliteiten te leren kennen, naar waarde te schatten en te gebruiken.

Het is tevens mogelijk gezamenlijke en gescheiden lesdelen op elkaar te laten volgen:





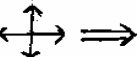


Het wezen van de lichamelijke opvoeding is, in het krachtenspel van de beweging, een 'groter mens' in de onbegrensde ruimte te laten ontstaan, terwijl het begrensde menselijke lichaam steeds meer in dit ideaalbeeld groeit, zich erop richt en vormt.

Voor elke discipline zijn er twee benaderingswijzen te volgen, die naast en door elkaar verrijkend werken.

Nemen we de atletiek als voorbeeld. Een eerste benadering is de atletiek in de Griekse zin. Hierbij wordt gewerkt aan de zielenontwikkeling bij de leerlingen. In de verschillende leeftijdsfasen zijn er verschillende zielenavonturen te beleven. De Griekse vijfkamp is een gebalde vorm om die stappen te zetten. De fundamentele doelstelling bij het uitvoeren van deze vijf oefeningen is dat de leerlingen zich uitzetten met hun eigen zielenontwikkeling. Een kort overzicht biedt het volgende:

- in het eerste jaar van de eerste graad: de sprong  
*de leerlingen laten stilaan de autoriteit van de (steun van de) volwassene los en experimenteren met hun eigen autoriteit; de grote vanzelfsprekendheid in de beweging gaat verloren; de sprong is een oefening om te leren 'loslaten'*
- in het tweede jaar van de eerste graad: het worstelen  
*de leerlingen moeten een eigen standpunt durven innemen en dat ten opzichte van een ander verdedigen; deze houding is nog erg zelfgericht; toch doen er zich reeds vragen voor zoals: hoe sterk ben ik ten opzichte van een ander? moet ik wel de ander overwinnen of is het geven en nemen?*
- in het eerste jaar van de tweede graad: het kogelstoten (krachtig) en het hordenlopen (ritmisch)  
*het gaat erom de vrijkomende krachten te bundelen, te ordenen: een gezond krachtgevoel ontwikkelen  
mogelijke ritmische vormen zijn: 'fris aanpakken', ritmische loopvormen (bv. Hordenlopen) of dans*
- in het tweede jaar van de tweede graad: het discuswerpen  
*nadat de leerlingen hun eigen krachten hebben leren kennen, komt er weer aandacht voor de omgeving; bij het discuswerpen moeten ze hun eigen zwaartepunt ten opzichte van de omgeving zoeken, om zich te oriënteren*
- in het eerste jaar van de derde graad: het speerwerpen  
*de leerlingen moeten zich scherp een doel kunnen stellen; dat vergt een morele concentratie; het speerwerpen is niet zozeer gericht op verwerpen, maar wel op doelwerpen; ook golf of boogschieten en sprinten doen appel aan dezelfde vaardigheden*

- in het tweede jaar van de derde graad: de Griekse vijfkamp  
*de leerlingen hebben gedurende verschillende jaren hun krachten kunnen ontwikkelen; nu is de vijfkamp een oefengebied dat hen kan helpen als voorbereiding of als oefenweg in het toneelspel (deze vijf oefenvelden geven meteen ook de progressie aan in het leerplan doorheen de middelbare school: lopen — springen — worstelen — discuswerpen — speerwerpen):*
  - *lopen: de gang door het leven, de weg van het personage*
    - *i.e. het spel tussen zwaartekracht en oprichtkracht* 
    - *gesymboliseerd door*
    - *lagere-schooltijd*
  - *springen: de overgave aan het personage, het spel*
    - *i.e. versterking van het lopen*
    - *gesymboliseerd door* 
    - *prepuberteit: Iste graad*
  - *worstelen: de dialoog worstelen is geven en nemen*
    - *i.e. er is interactie met de tegenstrever of het object*
    - *gesymboliseerd door* 
    - *puberteit: Iste en IIde graad*
  - *discuswerpen: vanuit de coulissen spelen*
    - *i.e. de eigen standplaats verandert*
    - *gesymboliseerd door* 
    - *IIde graad*
  - *speerwerpen: het woord dat zijn richting moet krijgen*
    - *i.e. er wordt richting gegeven aan de bewegingsuitdrukking*
    - *gesymboliseerd door* 
    - *IIIde graad*

In de tweede benadering van de atletiek komen de moderne atletische disciplines aan bod. Doelstellingen hier zijn:

- de leerlingen introduceren tot de basisprincipes van de verschillende disciplines die kunnen leiden tot het beoefenen van de atletieksport;
- de atletiekdisciplines oefenen, zodat de doelstellingen i.v.m. de Griekse vijfkamp ook gehaald kunnen worden;
- technische kennis bijbrengen, zodat een betere prestatie kan worden geleverd;
- oefenen ter verbetering van uithouding, kracht, snelheid en lenigheid

## **2.2. Leerplandoelstellingen voor de derde graad**

### ***2.2.1. Inleiding***

In de derde graad evolueert de ontwikkeling van het krachtgebruik verder. Na de grenzen van de kracht en de wisselwerking in zichzelf/omgeving (zie tweede graad) komt nu de drang naar het ontdekken van het doelbewust bewegen aan bod. De leerling leert zijn krachten bundelen en wil ze richten op één punt. Hiertoe zijn aandacht, concentratie en een bewuste wil noodzakelijk. Dit betekent dat de mogelijkheid ontstaat de kracht onder de 'heerschappij' te brengen van het Ik. Het onderscheiden van één doel heeft alles te maken met het onderzoeken van innerlijke zelfstandigheid t.o.v. de algemene samenhangen. Om dit proces te helpen is het belangrijk om doel- en richtoefeningen uit te voeren. Zij vragen juist die individuele inspanning. Het is dan ook slechts zinvol als de oefeningen exact en gewetensvol uitgevoerd worden.

Ook hier ligt het verschil voor krachtige en ritmische leerlingen niet zozeer in het grondprincipe als wel in de manier van uitvoeren. Voorbeelden van oefeningen: speerwerpen of boogschieten. De krachtige leerlingen schieten met een zware boog naar een doel; de ritmische leerlingen schieten met een lichte boog, om beurt en snel.

In het laatste jaar zou een soort samenvatting kunnen ontstaan van de voorgaande stappen. De leerlingen hebben een zekere onafhankelijkheid verworven. Deze onafhankelijkheid geeft de mogelijkheid om vanuit een eigen motivatie tot bewegen te komen. Dit kan concreet gemaakt worden in een differentiatie met keuze-oefeningen.

Hoewel de leraar al eens kan laten zien hoe de beweging tot een kunstvorm kan worden, behoort de 'training' van de individuele leerling om ook tot zo'n kunstvorm te komen, niet tot de taak van het onderwijs lichamelijke opvoeding.

### ***2.2.2. Uitgewerkte doelstellingen***

De doelstellingen worden onderverdeeld in twee niveaus volgens moeilijkheidsgraad: technisch (basisleerstof voor iedereen) en complex (complementaire leerstof).

Aangezien de motorische competenties niet de hoofddoelstelling zijn, maar wel de menselijke ontwikkeling, zullen specifieke doelstellingen uit de Iste graad (veerkracht, houding) en uit de IIde graad (krachtuiting via individuele beweging en via spel) verder gecultiveerd worden, mede afhankelijk van de ontwikkeling van de groep en van individuele leerlingen. Deze activiteiten worden hieronder niet of nauwelijks vermeld. Ze dienen echter wel te gebeuren, zodat de doelstellingen uit de Iste en IIde graad verder uitgebouwd, verfijnd en verdiept worden.

De nummers bij de leerplandoelstellingen (LD) verwijzen naar de eindtermen (ET) (zie bijlage).



## **Technisch**

Dit zijn de basisdoelstellingen die in alle vestigingen gerealiseerd zullen worden.

De leerlingen kunnen nu zelfstandig en doelgericht handelen. Dit kan in volgende bewegingsgebieden geoefend worden:

### ***1. Gymnastiek***

De leerlingen

1. kunnen een gedemonstreerde oefening of oefenreeks technisch correct uitvoeren;
2. kunnen een oefenreeks zowel individueel als in groep volhouden, ook in ritmische uitvoering; (ET 10, 12)
3. hebben inzicht in de relatie tussen het oefenen/de oefening en het effect/gevolg ervan (toekomstgericht denken); (ET 1, 5, 6, 7, 19, 24)
4. kunnen basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties. (ET 19)

### ***2. Toestelturnen***

De leerlingen

5. kunnen de vaardigheden die in de vorige jaren werden geoefend aan de toestellen, zelfstandig aanpakken en verfijnen vanuit een eigen inzicht in het bewegingsverloop; (ET 3, 4, 6, 7,, 9, 10, 11)
6. kennen bijhorende helpersfuncties en kunnen deze ook toepassen; (ET 1, 2)
7. kunnen op een veilige en verantwoorde manier de verschillende toestellen gebruiken; (ET 1, 2, 10, 11)

### ***3. Atletiek – Griekse vijfkamp***

De leerlingen

8. kunnen de techniek van het speerwerpen; (ET 6, 10, 12)
9. kunnen de techniek van het discuswerpen; (ET 10, 12)
10. kunnen sprinten; (ET 10, 12)
11. kunnen hun krachten doseren bij het weerstands- en uithoudingslopen; (ET 4, 8, 10, 20, 22, 25)
12. kunnen hoogspringen in de verschillende technieken; (ET 6, 10, 12)
13. kunnen verspringen; (ET 6, 10, 12)
14. kunnen worstelen en andere contact en/of verdedigingsvormen. (ET 1, 3, 10, 12)

### ***4. Spel en recreatie***

De leerlingen oefenen technieken met een doelgerichtheid uit verschillende balsporten. Mogelijke sporten: honkbal, basketbal, handbal, korfbal, hockey, voetbal, badminton, tafeltennis, tennis, volleybal, krachtbal, ...

De leerlingen

15. bekwamen zich verder in de techniek; (ET 12, 14)
16. leren een spelvorm georganiseerd spelen: tactiek; (ET 8, 9, 10, 13, 23)

## ***5. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie***

De leerlingen

17. kunnen vormen van ritmische beweging en verplaatsingen uitvoeren met verschillende begeleidingsvormen; (ET 10, 12)
18. kunnen een reeks van bewegingen memoriseren en uitvoeren; (ET 10)

Voor dit onderdeel verwijzen we tevens naar het onderdeel 'toneel' van het leerplan Nederlands, waar bij gelegenheid in de lessen L.O. kan worden op ingegaan.

De basiselementen van de beweging blijven in de derde graad aan bod komen.

De leerlingen

19. oefenen het lichaamsbewustzijn: (ET 4, 10, 11, 12, 21)
  - lichaamsbesef
  - zintuiglijke waarneming
  - adem en klank
20. oefenen het bewegingsbewustzijn: (ET 8, 11, 12, 21)
  - ruimte
  - tijd
  - kracht
21. worden er zich van bewust dat al deze aspecten in een bewegend lichaam één geheel vormen. (ET 9, 11, 12, 15, 21)

### **Complex**

Dit zijn complementaire doelstellingen waaruit de leraar naargelang de terreinmogelijkheden, situatie en klasgroep, zelf een keuze kan maken.

In deze volgende stap kan de zelfstandigheid teruggehouden worden in het handelen, maar geuit worden via het *leren* leiden van een spel.

Belangrijke aandachtspunten hierbij zijn het leren leiden van een spel (scheidsrechter), tactiek en het leiden van een ploeg (coach), het ontdekken van spelkwaliteiten in de verschillende soorten balspelen, het organiseren van lessen of sportevenementen.

#### ***1. Overzicht***

Deze zelfstandigheid kan zich uiten in het vermogen overzicht te houden in handelingen.

- *Gymnastiek*

De leerlingen

22. kunnen zelfstandig een reeks gymnastiekoefeningen samenstellen en leiden voor een groep medeleerlingen; (ET 3, 5, 9, 10, 11, 23, 24)

- *Toestelturnen*

De leerlingen

23. kunnen zelfstandig combinaties van vaardigheden samenstellen en uitvoeren, aan het rek, over een reeks toestellen en op de lange mat; (ET 3, 4, 5, 9, 10, 11)
24. kunnen zich in een zelfgekozen toestel specialiseren (een moeilijkere, nooit eerder uitgevoerde vaardigheid aanleren); (ET 6, 9, 10, 11, 12, 24)
25. kunnen na een periode van oefening de zelfstandig aangeleerde vaardigheid demonstreren aan hun medeleerlingen. (ET 4, 6, 10, 11)

- *Griekse vijfkamp, vijf- tot tienkamp (atletiek), ...*

De leerlingen

26. kunnen verspringen in verschillende technieken; (ET 6, 10, 12)
27. kunnen de disciplines uit de Griekse vijfkamp in competitie uitvoeren; (ET 4, 5, 6, 7, 8, 10, 15)
28. verfijnen de in de vorige leerjaren geleerde technieken uit de verschillende disciplines. (ET 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12)

- *Zwemmen*

In de derde graad zijn de basisstijlen gekend. Nu worden speciale technieken, moeilijkere slagen (dolfijn) en toepassingsgebieden van het zwemmen (waterpolo, waterballet, overlevingszwemmen, ...) onderzocht en beoefend.

De leerlingen

29. kunnen het keerpunt schoolslag uitvoeren;
30. kunnen een startduik nemen;
31. kunnen het tuimelkeerpunt uitvoeren;
32. kunnen de verschillende slagen gedurende langere afstand zwemmen; (ET 4, 6, 9, 10, 12)
33. maken kennis met alternatieve voortbewegingsvormen in het water. (ET 3, 9, 10, 11, 12)
34. kunnen reanimeren en EHBO toepassen in verschillende situaties. (ET 16, 17, 18)
35. kunnen één lengte onder water zwemmen, met vertrek uit pijl;
36. kunnen een volledige reddingsoefening uitvoeren; (ET 1, 2, 9, 10, 17, 18)
37. maken kennis met waterpolo en waterballet. (ET 9, 10)

- *Spel en sport*

De leerlingen

38. leren scheidsrechter of coach zijn. (ET 23)

- *Ritmiek, dans en bewegingsexpressie*

De leerlingen

39. kunnen basispassen van enkele stijldansen en rock & roll, en kunnen de beginselen van jazz dance; (ET 6, 7, 10, 11)
40. kunnen zelf een eenvoudige dans samenstellen. (ET 11)

- *Natuurgebonden sporten (oriëntatiewandeling, klimmen, speleo, boogschieten, ...)*

De leerlingen:

41. kunnen respect opbrengen voor de natuur, zowel individueel als in groep; (ET 16)
42. kunnen omgaan met de verschillende weersomstandigheden en natuursituaties; (ET 17)
43. kunnen de basisvaardigheden of aanvullende vaardigheden uitvoeren; (ET 8, 9, 10, 12, 17)
44. kunnen helperstechnieken toepassen. (ET 1, 2)

## **2. Bewustzijn**

Deze zelfstandigheid kan zich ook uiten in een ontwakend bewustzijn voor zelfconcept en sociaal functioneren.

De leerlingen

45. kunnen zielenkwaliteiten, opgeroepen door de aard van de activiteit, aanvoelen: (ET 14, 15, 16, 25)
  - schrik en moed, volharding, beheersing
  - frustratie en creativiteit, doelgerichtheid
  - eenzaamheid en alleen-zijn (eenheid met jezelf, innerlijke rust), verantwoordelijkheid
  - crisis en transformeren
  - oordelen en mededogen

## 3. Leerinhouden

De inhouden worden ingedeeld in de verschillende bewegingsvormen die worden beoefend. Voor bepaalde onderdelen wordt een onderscheid gemaakt tussen de inhouden voor het eerste en die voor het tweede leerjaar van de derde graad (resp. linkse en rechtse kolom). Het spreekt vanzelf dat deze indeling slechts een richting aangeeft en dat de leerkrachten, in functie van de klasgroep en de beschikbare accommodatie, hiermee vrij kunnen omgaan. Voorts worden de leerinhouden ook onderverdeeld in dezelfde niveaus als de leerplandoelstellingen: technisch (basisleerstof voor iedereen) en complex (complementaire leerstof).

De leerinhouden zijn uitgebreid opgesteld zodat de leerkracht kan kiezen wat het best bij de specifieke situatie aansluit.

### 3.1. Gymnastiek

#### 3.1.1. *Bothmergymnastiek (complex)*

- speerwerpen
- bewegen naar het doel
- de grote horizontaal/de weegschaal
- de grote verticaal
- de verwrongen hoogte
- de verwrongen breedte
- de drie cirkels
- draaien om schuine as
- koepel als kruis van bogen
- het kruis
- de verwrongen hoogte
- de verwrongen breedte

bijkomende mogelijkheden:

- varianten
- uitvoering met behulp van materiaal of toestellen
- in onmiddellijk verwante spelvorm

#### 3.1.2. *Functionele gymnastiek (technisch)*

thema's:

- beleven van richting (naar een doel)
- doorzien en herkenning van bewegingsverloop
- bewust ervaren van vorm, dynamiek, ritme, richting
- koppeling beweging-denken
- beleving van punt = bewustzijn van eigen individualiteit

voorstellen:

- bewegingen naar een doel
- doelgerichte bewegingen
- (doel)bewust oefenen
- beheersen van al het voorgaande
- overzicht
- samenhang
- zelfstandig uitwerken van een oefenreeks

## **3.2. Toestelturnen**

De voorgestelde leerinhouden voor het vakonderdeel turnen zullen niet in alle scholen in gelijke mate gerealiseerd kunnen worden. De mogelijke realisatie is immers afhankelijk van factoren zoals beschikbare tijd en beschikbaarheid van toestellen en materiaal.

### **3.2.1. Sprongen**

#### *1. Technisch*

- herhalen, onderhouden en eventueel verbeteren van de sprongen uit vorige leerjaren

#### *2. Complex*

- helpersfunctie bij de sprongen
- koprol - plintrol - neksteunoverslag - kopsteunoverslag - handenstandoverslag + variaties
- zelfstandig en creatief leren opbouwen van een sprongenreeks

### **3.2.2. Rek**

#### *1. Technisch*

- verbeteren en verfijnen met zo weinig mogelijk hulp van helpers

#### *2. Complex*

- zelfstandige combinaties met en zonder helpers

### **3.2.3. Grond**

#### *1. Technisch*

- verbeteren en verfijnen van de in de vorige leerjaren geleerde vaardigheden op de lange mat vanuit een eigen inzicht in het bewegingsverloop

#### *2. Complex*

- zelfstandig een combinatieoefening van een 10-tal vaardigheden samenstellen en demonstreren voor medeleerlingen

## **3.3. Atletiek en Griekse vijfkamp**

#### *1. Technisch*

- hoogspringen: gekende technieken verbeteren
- hoogspringen: gekende technieken verbeteren
- verspringen: gekende technieken verbeteren
- lopen: onderhouden van:
  - uithouding
  - weerstand
  - sprint
- kogel: herhaling
- discus: met volledige rotatiebeweging

- speerwerpen
  - standworp
  - aanloop met enkele en eventueel dubbele kruispas
- worstelen (en andere contact en/of verdedigingsvormen)

## 2. *Complex*

- verspringen: nieuwe technieken
- zelfstandigheid
- alle disciplines in wedstrijd uitvoeren
- verfijnen van de in de vorige jaren geleerde technieken (aanloop, worp)
- Griekse vijfkamp, als "schone zielenoefening", gedaan als competitie en/of verbonden met toneel of voordracht

## 3.4. **Zwemmen (complex)**

De voorgestelde leerinhouden zullen waarschijnlijk niet volledig en steeds in de beoogde leerjaren worden gegeven. In zulke gevallen kan de 'voorgaande leerstof' in verkorte vorm worden doorlopen (-zwommen !) of wat erna komt, toch al aangesneden.

De leerstof omvat 3 rubrieken: watergewenning, watervaardigheden en zwemstijlen. Er is een evolutie van het eerste jaar (veel watergewenning) naar het zesde jaar waar geen watergewenning meer geprogrammeerd staat en het accent op de zwemstijlen ligt.

### 3.4.1. *Watervaardigheden*

- herhaling schoolslag keerpunt
- startduik
- tuimelkeerpunt
- EHBO en reanimatie: toepassen en combineren van geleerde technieken
- op de juiste manier hulpdiensten verwittigen
- één lengte onder water met vertrek uit pijl
- uitvoeren van volledige reddingsoefening met aan de situatie aangepaste technieken

### 3.4.2. *Zwemstijlen*

- langere afstand (uithouding): crawl, schoolslag, rugslag
- estafetten
- initiatie alternatieve voortbeweging
  - wrikkelen met de handen
  - watertrappelen (assymmetrisch, cf. waterpolo)
  - gecombineerd zwemmen (dolfijnbenen, schoolslag armen)
- dolfijn: initiatie
  - armen: dolfijnslag:
    - trekken zoals schoolslag
    - duwen zoals crawl
  - benen: smalle schoolslag

- verfijning van dolfijn:
  - armen:
    - sleutelgatbeweging
    - handen in het verlengde van de voorarm
  - benen:
    - 2 beenslagen voor 1 armslag
    - voorwaarts bewegen door te golven
    - soepele beenbeweging
- uithouding
- wisselslag
- waterpolo
- waterballet

### **3.5. Spel en sport**

#### ***3.5.1. Balspelen***

##### *1. Technisch*

Uitvoering met oog op verschillende kwaliteiten en tactiek

- volleybal:
  - smash in geïsoleerde situatie aan het net
  - bovenhandse toets na onderhandse toets na opslag
  - samenspel + aanval
  - tactiek: passeur - verdediger - aanvaller
- basketbal, handbal, korfbal
- badminton:
  - gerichte smash - lob - drop

##### *2. Complex*

- organiseren
- tactiek
- scheidsrechterfunctie
- coachfunctie

### **3.6. Ritmiek, dans en bewegingsexpressie**

##### *1. Technisch*

- ritmische bewegingen en verplaatsingen met verschillende begeleidingsvormen
- ritmische vormen met behulp van klein materiaal

##### *2. Complex*

- eventueel:
  - initiatie stijldansen
  - rock & roll



- jazz dance

Naast de geplande lessen ritmische dans kan de leerinhoud van een bepaald bewegingsdomein aanleiding geven tot het extra benadrukken van het ritme in een beweging of vaardigheid, bijvoorbeeld synchroon springen van een reeks hurk- en spreidsprongen, crawl zwemmen, radslag, basketdribbel, ...

De bewegingsopdrachten kunnen in overleg met de leraar Nederlands toegespitst worden op de doelstellingen i.v.m. 'toneel'. (Zie met name het leerplan Nederlands over het gebruik van de disciplines uit de Griekse vijfkamp voor toneel.) Vier uitgangspunten kunnen worden genoemd, waaruit afwisselend opdrachten kunnen worden gekozen: beeldend, muzikaal, dramatisch, beweging. Nadruk kan gelegd worden op het gevarieerd gebruik van bewegingselementen, de duidelijkheid van de uitdrukking, de intensiteit van de beleving.

### **3.7. Recreatie en open-lucht-leven (complex)**

- klimmen (speleo):
  - klim uitvoeren (graad 4)
  - beveiliging uitvoeren
  - kennis van materiaal
  - installatie van routes
- oriëntatieloop:
  - grote tocht, individueel (dag)
- boogschieten (30 tot 45 m):
  - beheersing
  - concentratie
  - innerlijke rust
- oriëntatieloop:
  - soort overlevingstocht (dag en nacht) in vreemde streek

## 4. Minimale materiële vereisten

Als de school niet zelf beschikt over de nodige accommodatie, moet in de omgeving een turnzaal, sporthal of zwembad gezocht worden om af te huren voor de lessen Lichamelijke Opvoeding. In de turnzaal of sporthal waar de lessen plaatsvinden, moet minimaal het volgende aanwezig zijn (een aantal van deze zaken kunnen eventueel ook gehuurd worden ter gelegenheid van bepaalde lessenreeksen):

- 2 basketringen
- volleybalinstallatie
- een voldoende aantal ballen:
  - volley
  - basket
  - hand
  - tennis
  - plastic
  - mousse
- 2 minitrampolines
- 2 springplanken
- 2 plinten van 7 delen (of 1 plint en 1 bok)
- 2 Zweedse banken
- 2 valmatten
- 1 lange mat
- een aantal kleine matten
- een aantal hoepels
- rekstok, sportraam of dubbele barren
- 2 hoogspringpalen + elastiek
- lintmeter, krijt, enz.
- EHBO-kit
- muziekinstallatie
- chrono

Voor turn- en zwemkledij zorgen de leerlingen zelf.

## 5. Evaluatie

De evaluatie gebeurt continu en hoeft niet altijd in de vorm van een test of examen te gebeuren. Er zijn toonmomenten, afweegmomenten of besprekingen met de groep na een activiteit. De evaluatie of bespreking omvat zowel steeds het bereikte resultaat als het voorafgaand proces.

Een evaluatie op basis van de progressieve opbouw van de specifieke doelstellingen geeft een beeld van het kunnen van de leerlingen.

Daarbij kan zeer individueel gekeken worden naar de vorderingen (zowel qua inzet als prestatie, nl. dat de leerdoelstelling aangevoeld is en dat de leerinhoud verwezenlijkt én geleerd is). Een mogelijke manier van werken is:

- bij 'aangevoeld' geeft men een 'plus/min'
- bij '1x verwezenlijkt' geeft men een 'plus'
- bij 'geleerd' (dus meermaals verwezenlijkt) geeft men twee 'plussen'
- bij verdere verfijning van de techniek kan men steeds meer plussen geven
- 'min' (= onvoldoende) wordt enkel gegeven als de leerling zelfs niet tot 'aanvoelen' van de oefening is gekomen

Bij de evaluatie kan ook groepsgericht gekeken worden naar de medewerking en sociale houding tegenover leerlingen en leraar (zoals hulp verlenen aan elkaar, aanmoedigen van klasgenoten, fair spelgedrag, medewerking en luisterbereidheid).

De evaluatie is dus niet strikt normatief: er wordt gestreefd naar doelstellingen, maar het bereiken ervan is voor de individuele leerling geen breekpunt. In de Rudolf Steinerscholen wordt gestreefd naar een ontwikkeling van elk individu, wat belangrijker wordt gevonden dan het voldoen aan een vooraf gestelde norm. Toetsen worden enkel als evaluatiemiddel gebruikt indien deze een weerspiegeling zijn van wat een leerling door persoonlijke inzet en oefengerichtheid heeft bereikt tijdens een bepaalde periode. Een toets houdt altijd een vergelijking in met de beginsituatie en is daarom strikt individueel.

De consequentie van het meenemen van leerlingen die de doelstellingen niet bereiken, is dat in de hogere jaren de turnlessen sterk gedifferentieerd moeten worden.

## 6. Methodologische wenken

1. Er wordt overwegend klassikaal gewerkt, meisjes en jongens door elkaar. Er valt veel van elkaar te leren! Slechts af en toe krijgen jongens en meisjes aparte opdrachten, voornamelijk om eens echt te kunnen doorwerken op een geslachtsgebonden leerstofonderdeel. Deze scheiding hoeft echter niet strikt te zijn en kan de leerlingen overstapmogelijkheden bieden van de ene naar de ander groep.

2. In de derde graad moet de leraar niet meer zoveel organiseren, maar moet de mate waarin hij zich als mens ontwikkeld heeft des te sterker doorwerken. De leerlingen moeten hem vooral zien als deskundige in zijn vak; de leraar heeft een onderwijzende rol, als het ware op vraag van de leerlingen.

3. De organisatie van het zwemmen zal afhangen van de accommodatie van de school of de omgeving.

4. Rechtstreeks uit de Bothmergymnastiek stammende oefeningen worden aanbevolen, maar zijn niet altijd even eenvoudig realiseerbaar. Een goede methode lijkt om de oefeningen niet (alleen) als zelfstandig staande oefeningen te doen, maar om ze te integreren in andere bewegingsoefeningen.

De Bothmergymnastiek werd ontwikkeld door Fritz Graf von Bothmer. Hij was leraar aan de eerste Rudolf Steinerscholen (de Waldorfschule van Stuttgart) van 1922 tot 1938. Rudolf Steiner vroeg hem een gymnastiek te ontwikkelen die aansloot bij de pedagogie van de Steinerscholen. Deze ruimte-oriënterende oefeningen hebben tot doel in het krachtenspel van de beweging een grotere mens te doen ontstaan.

5. Methodologisch kan het volgende worden gesuggereerd:

- De verschillende bewegingsgebieden uit de leerinhouden worden evenwichtig over het jaar verdeeld (periodisch, thematisch, ...).
- De leraar zorgt voor een afwisseling tussen individueel en groepswerk.
- De leerlingen moeten kunnen komen tot echt oefenen.
- De leraar zorgt voor een afwisseling tussen spel- en oefenmomenten (in- en uitademen): in de lagere jaren zal er meer tijd worden besteed aan het spel, in de hogere jaren zal er een overwicht zijn aan oefenen in techniek en bewegingsverfijning.
- Wat de opbouw van de les betreft, is het goed na het opwarmen (niet alleen fysiek, maar ook hier de oefeningen reeds richten op de globale doelstellingen van de les) te zorgen voor minimum twee onderwerpen (niet alleen turnen, maar ook spel), zodat er een afwisseling tussen vormende en enthousiasmerende activiteiten tot stand komt.
- Na de bewegingsmomenten wordt voldoende rust voorzien.

# Bijlage: Eindtermen

## Ontwikkeling van de motorische competenties

### *a. Verantwoord en veilig bewegen*

De leerlingen

1. kunnen in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen; (LD 3, 6, 7, 14, 36, 44)
2. kunnen medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist. (LD 6, 7, 36, 44)

### *b. Zelfstandig leren*

De leerlingen

3. kunnen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten; (LD 5, 14, 22, 23, 28, 30, 33)
4. kunnen zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen; (LD 5, 11, 19, 25, 29)
5. kunnen bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers; (LD 3, 22, 23, 26)
  6. kunnen volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen. (LD 3, 5, 8, 12, 13, 24, 25, 26, 28, 32, 39)

### *c. Reflecteren over bewegen*

De leerlingen

7. kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven; (LD 3, 5, 27, 28, 39)
8. kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering. (LD 11, 16, 20, 26, 28, 43)

### *d. Verbreden en verdiepen van motorische competenties*

Keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten of andere verantwoorde bewegingsgebieden.

De leerlingen

9. kunnen eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden in andere bewegingscontexten toepassen; (LD 5, 16, 21, 22, 23, 32, 33, 36, 37, 43)
10. kunnen motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen; (LD 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 36, 37, 39, 43)
11. kunnen met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen; (LD 5, 7, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 33, 39, 40)
12. kunnen gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals:
  - een betere controle;

- een meer esthetische uitvoering;
  - een hogere moeilijkheidsgraad;
  - een grotere efficiëntie;
  - ... (LD 2, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 32, 33, 43)
13. kunnen in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen; (LD 16, 45)
  14. leren kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving;\* (LD 15, 21, 45)
  15. leren duurzame bewegingsvreugde ervaren op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.\* (LD 21, 27, 45)

## **Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl**

De leerlingen

16. kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving; (LD 34, 41, 45)
17. leren hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties; (LD 20, 36, 42, 43)
18. leren eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties; (LD 34, 36)
19. kunnen basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties; (LD 3, 4)
20. kunnen met betrekking tot 'fitheid' hun eigen doelen bepalen; (LD 11)
21. leren 'bewegen' integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor;\* (LD 19, 20, 21)
22. zien het belang in van een goede fysieke conditie.\* (LD 11)

## **Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren**

De leerlingen

23. kunnen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen; (LD 16, 22, 38)
24. kunnen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitsaanbod van de school; (LD 3, 22)
25. kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten zij zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden. (LD 11, 45)

## 7. Bibliografie

### 7.1. Didactiek

- BALLREICH, R., VON GRABOWIECKI, U. (Hg.), *Zirkus-Spielen. Ein Handbuch*, S. Hirzel Verlag, Stuttgart, 1983.
- BAND, G., *Atletiek*, Zuid boekproducties, Best, 1985.
- BEREKERS, M., WALDERS, F., *Volleybal theorie en praktijk*, Acco, Leuven, 1989.
- BIRNTHALER, M., 'Abenteuersport – Verlockungen des Nervenkitzels', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- BOUTMANS, J., *Basketbat, techniek - voortactiek - tactiek*, Acco, Leuven, 1982.
- BRIDGMONT, P., *Gebärdensprache – Sprachgebärden. Schauspielkunst aus dem Bild des Speerwurfs üben entwickelt*, Novalis Verlag, Schaffhausen, 1989.
- DREWES, W., *Bothmergymnastiek. Ruimte-oriënterende oefeningen*, 1987 [in eigen beheer uitgegeven].
- DREWES, W., *Moeder hoeveel jaar ben ik?*, Vrije Pedagogische Academie, Driebergen.
- FINNIGAN, D., *Alles über die Kunst des Jonglierens*, Dumont Buchverlag, Köln, 1988.
- FODERO, J.M., FURBLUR, E.E., *Creating Gymnastic Pyramids and Balances*, Leisure Presse, Champaign, Illinois.
- GANTOIS, SCHROVEN, VAN ESSEN, *Van kopstand tot kasamatsu. Handboek voor toestelturnen*, Acco, Leuven, 1991.
- GIEBLER, H., 'Leibeserziehung, Turnen, Sport – Was will die Waldorfschule?', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- GIEBLER, H., 'Waldorfpädagogik und Fußball – unversöhnlich?', in: *Sportpädagogik*, 29. Jg., Heft 1, 1996.
- HÖRNER, J., 'Leibeserziehung – Aufgabe und Weg', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, 1998.
- KOCH, K., *De mini-tramp*, Hollandia, 1974.
- KOCH, K., *Lopen, springen en rollen*, Hollandia, 1972.
- MEUSEL, H., *Van kopje duikelen tot salto*, Hollandia, 1975.
- NIETZOLD, J., *Freudiges Bewegen – Turnspiele für jung und alt*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1985.
- PAUWELS, J.M., *Handbal: aanleren, trainen, coachen*, Acco, Leuven, 1977.
- ROHNKE, K., *Project-adventure*, Hamilton-Wenham (USA), 1974.
- SAS, M., VAN SCHOOR, A., *Verschijnen en verdwijnen. Handleiding bij bewegingsexpressie*, De Nederlandsche Boekhandel, Kapellen, 1983.
- SCHAFFNER, B., 'Der Aufbau einer Turnstunde – Worum geht es dabei?', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- TREFZER, T., 'Der Beitrag des Turnunterrichts zur menschlichen Entwicklung – Ein Gang durch die zwölf Schuljahre', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- TREFZER, T., 'Schulsport – eine biographische Skizze', in: *Erziehungskunst*, Stuttgart, 62. Jg., Heft 4, April 1998.
- VAN ASSCHE, E., *Bewegingsopvoeding door toestelturnen*, De Sikkel, 1975.
- VAN DER MARLIÈRE, G., *Acrogym*, Publikatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding, 1988.
- VAN HAREN-KISHNICK, *Het grote spelenboek*, Christofoor, 1960.
- VANDIJCK, Fr., *Leren springen*, De Sikkel-Bloso, 1971.
- VERMEULEN, J.H., *Atletiek*, De Vrieseborck, Haarlem, 1987.

### 7.2. Achtergrondliteratuur

- GIEBLER, H., *"Turnen" im Rahmen der Waldorfpädagogik*, Butzbach-Griedel, 1997.
- KISHNICK, R., *Leibesübung und bewußtseinsschulung*, Zbinden Verlag, Basel, 1989.
- NEU, M., 'Bewegung im Verleichen', in: *Erziehungskunst*, juni 2001.
- NIETZOLD, J., *Geistige Strukturen sinnvollen Turnens*, Mellinger Verlag, Stuttgart, 1978.
- POPPELBAUM, H., *Die Untergründe des Sports: geistige und seelische Tatsachen*, Dornach, 1973.
- PRESSEL, S., *Bewegung ist Heilung*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1993.

PRÖMM, P., *Bewegungsbild und menschliche Gestalt*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1978.  
STEINER, R., *Algemene menskunde als basis voor de pedagogie*, Vrij Geestesleven, Zeist, 1991. [in het bijzonder de 13de voordracht]  
STEINER, R., *Menskunde en opvoeding*, Amsterdam, 1990.  
VON BARAVALLE, H., *Geometrie und Körperbewegung. Ein Beitrag zum Aufbau eines gesunden Verhältnisses von körperlicher und geistiger Erziehung*, Waldorfschul-Spielzeug& Verlag, Stuttgart, 1928.  
VON BOTHMER, Fritz Graf, *Gymnastische Erziehung*, [herausgegeben von Gisbert Husemann], Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart, 1981.

### **7.3. Nuttige adressen**

Belgische Basketbalbond, P.H. Spaaklaan 27\* 7, 1070 Brussel, 02/521.48.79.  
Belgisch Volleybalverbond, Lambermontlaan 278, 1030 Brussel, 02/241.65.65.  
Katholieke Vlaamse Turnfederatie, Tweekerkenstraat 25, 1040 Brussel, 02/230.54.13.  
Pädagogischer Fachseminar für Leibeserziehung an Freien Waldorfschulen, Schwimmbadstr. 29, 79100 Freiburg.  
Vlaamse Atletiek vzw, Sint-Laureysstraat 14-26, 1000 Brussel, 02/218.16.48.  
Vlaamse Reddingscentrale VRC, Gemeenteplein 26, 3010 Kessel-Lo, 016/35.35.00.