

In het eerste deel²⁸ van dit artikel beschreef ik de opkomst en kenmerken van moderne grapplingvormen als Braziliaans jiu jitsu, worstelen (Grieks Romeins, vrije stijl, sambo), *submission grappling* en *mixed martial arts*. Ik bepleitte het breder aanbieden van grappling dan enkel als judo, om aan te sluiten bij de moderne bewegingscultuur. In dit tweede deel wordt onderzocht hoe we deze moderne grapplingvormen kunnen aanbieden in sport, bewegingsonderwijs en gerelateerde domeinen.

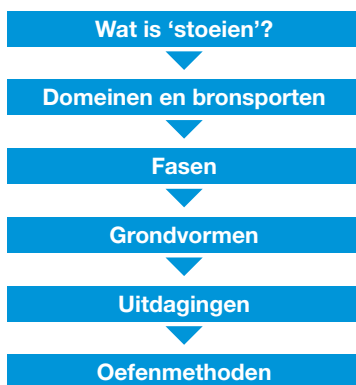
Methodiek en didactiek van grappling sporten en stoeispelen

Erik Hein

De opbouw van dit artikel is te lezen in figuur 3, dat tevens kan dienen als 'keuzemenu' voor de docent of trainer die iets met grappling (stoeien) wil doen en ondersteuning zoekt bij het bepalen van doelen, lesinhoud, didactiek en methodiek. De onderdelen van de figuur worden achtereenvolgens uitgewerkt.

Het keuzemenu kan als volgt gebruikt worden. Kies achtereenvolgens:

- een domein van grappling (stoeien) waarin je wilt werken;
- de voor jou en je doelstelling meest geschikte bronsporten die je daarbij wilt gebruiken;



Figuur 3 | Keuzemenu voor de docent/trainer.

- de fase van stoeien die je wilt gaan aanbieden;
- binnen die fase voor grondvormen, stoeiuitdagingen, of beide.
- de meest geschikte oefenmethode: trainen, leren of spelen.

Het begrip 'stoeien'

Welke term kiezen we voor wat we willen gaan doen: judo, grappling, stoeien, worstelen? De criteria acceptatie, communicatie en implementatie zijn hierbij belangrijk. Een ander criterium is dat de term 'stoeien' niet versmald wordt tot slechts één bronsport, zoals bijvoorbeeld judo.²⁸ De term die gebruikt wordt moet in de kern gaan over al die vormen van bewegingsgedrag waarbij er een lijf-aan-lijf gevecht is, met als doel werpen, controleren en *submitten* (onderwerpen). De term moet tevens verwijzen naar brede domeinen, waaronder sport en spel, maar ook ruimte en relevantie bieden aan grondvormen van stoeien, zelfverdediging en weerbaarheid. Tot slot moet de term aansluiten bij de huidige vechtsport-/ bewegingscultuur. Op basis van deze criteria (naast de in deel 1²⁸ genoemde bezwaren) valt judo af. We zouden kunnen kiezen voor de term worstelen, maar hieraan kleven dezelfde bezwaren als aan judo, namelijk dat we versmallen tot één van de vele bronsporten

Trainerstip: kies de juiste term

Elke setting - denk aan sport, bewegingsonderwijs of weerbaarheids-training - is gevoelig voor hoe je 'stoeien' benoemt. In het bewegingsonderwijs is stoeien of judo bekend en geaccepteerd, maar in een sportschool in de grote stad past BJJ of grappling soms beter. Gebruik de term die past bij jouw doel en context.

van grappling. De meest neutrale, precieze en internationaal gangbare term is 'grappling'.²⁹ In Nederland is deze term echter nog tamelijk onbekend term. In dit artikel en voor dit vakblad kies ik daarom voor de term stoeien, omdat deze aan alle gestelde criteria voldoet en geaccepteerd is in sport en bewegingsonderwijs.^{30,31}

Domeinen en bronsporten

Stoeien kun je naar doel onderverdelen in diverse domeinen, namelijk als:

- spel;
- sport;
- brede fysieke en motorische ontwikkeling;
- zelfverdediging;
- weerbaarheidstraining;
- psychomotorische interventie.

Deze domeinen ontleen hun grondvormen, technieken en tactieken aan een aantal bronsporten.^{11,31} Sommige bronsporten passen beter bij bepaalde doelen dan andere (zie tabel 2). Daarnaast is ook de affiniteit van de trainer met een bronsport een belangrijke factor.

Stoeien als spel

Hierbij staat spelen voorop. Denk aan stoeispelen in het bewegingsonderwijs. Strakke geïnstitutionaliseerde wedstrijdregels en protocollen zijn van minder belang. Eigen speldoelen en spelregels kunnen worden ontworpen. Het doel is spelen met tegengestelde speluitdagingen en daarbij het spel op gang houden. Spelen gaat bij stoeispelen voor winnen.

Stoeien als sport

Dit is de wedstrijdvariant. Denk aan Grieks-Romeins of vrije stijl worstelen, sambo worstelen, submission grappling en (Braziliaans) jiu jitsu of judo. Hierbij gaat het erom te winnen van een tegenstander volgens geïnstitutionaliseerde wedstrijdregels. Omdat ik om mij heen soms andere geluiden hoor, wil ik hier graag gezegd hebben dat competitie (letterlijke betekenis: 'to strive together') niet per definitie onpedagogisch of niet vormend is. Sport heeft zijn eigen vormende waarden, maar uiteraard ook zijn valkuilen.

Stoeien als brede fysieke en motorische ontwikkeling

In dit domein staan vooral de grond-

vormen van bewegen gerelateerd aan stoeien centraal. Denk aan duwen, trekken en tillen. Het accent ligt op fysieke versterking en het ontwikkelen van een brede en adaptieve motorische basis. Dit domein wordt onder meer toegepast vanuit de ASM-BMO methode bij bijvoorbeeld voetbalclubs.^{5,28} Niet het opleiden tot betere grapplers, maar tot veelzijdiger sporters is het doel.

Stoeien als (fysieke) zelfverdediging

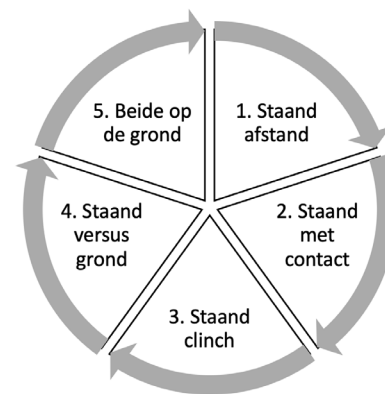
Bij dit domein kun je denken aan het controleren van een fysiek agressieve persoon, of jezelf bevrijden uit een greep.³¹ Fysieke vaardigheden in zelfverdedigingsscenario's staan centraal. In dit domein spelen juridische aspecten als proportioneel en subsidiair handelen een belangrijke rol. Een hoge en harde judo worp als de ura-nage is bijvoorbeeld heel effectief, maar in veel gevallen niet proportioneel.

Stoeien als weerbaarheidstraining

In dit domein, dat niet verward moet worden met zelfverdediging, worden met name sociaal-emotionele en communicatieve doelen nagestreefd. Thema's als grenzen aangeven, de rol van lichaamshouding en lichaamstaal, opkomen voor jezelf of juist afstemmen op een ander worden geoefend via fysieke stoeivormen.

Stoeien als psychomotorische interventie

Hierbij worden stoeivormen therapeutisch ingezet bij een specifieke



Figuur 4 | De vijf fasen van stoeien.

problematiek. Stoeien biedt een extra dimensie vanwege het fysieke contact, waarvan we weten dat dit zowel helend als bedreigend kan zijn. Thema's zijn herkennen van lichaamssignalen, werken aan afstand en nabijheid, ruimte, kracht, lichaamsbeleving, vertrouwen en ontspanning.^{25,32}

Vijf fasen van stoeien

Stoeien - van grappling tot judo - kun je indelen in vijf fasen (zie figuur 4), gebaseerd op afstand, positie en doelen:

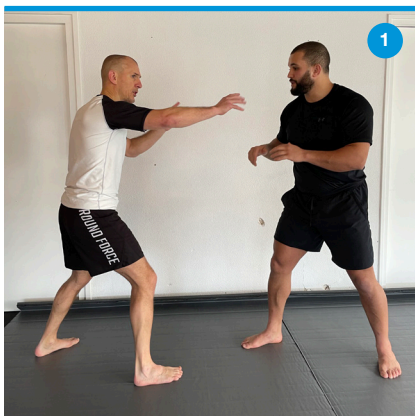
1. staand stoeien op lange afstand (zie foto 1 t/m 5);
2. staand stoeien op korte afstand (zie foto 6);
3. staand stoeien-clinchen (zie foto 7);
4. staand versus grondstoeien (zie foto 8);
5. grondstoeien (zie foto 9).

BRONSPOORT DOMEIN: Stoeien als ...	Grieks-Romeins worstelen	vrije stijl worstelen	sambo worstelen	Braziliaans jiu jitsu	grappling	MMA	judo
spel							
sport							
brede fysieke en motorische ontwikkeling							
zelfverdediging	●	●	●		●		●
weerbaarheidstraining	●	●	●				
psychomotorische interventie	●	●	●				

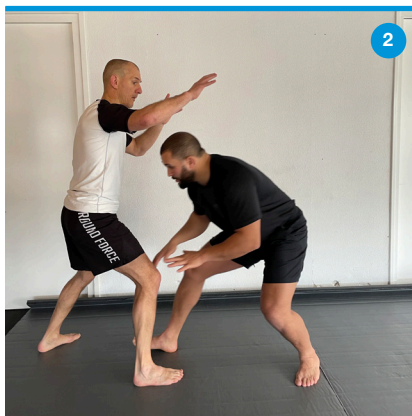
Tabel 2 | Geschiedte (●) en ongeschikte (●) combinaties van stoeidomeinen en bronsporten .

Trainerstip: kies je domein en bronsport

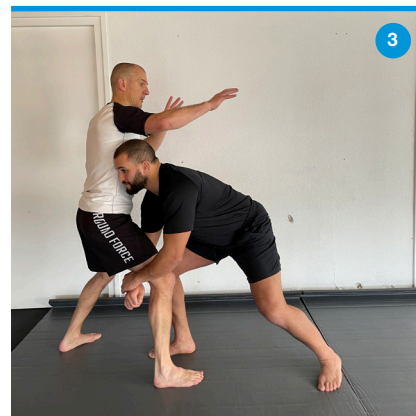
Kies eerst het domein en dan de meest geschikte bronsport. Kies je bijvoorbeeld stoeien als spel, dan past dit prima bij het trainen van een brede fysieke en motorische ontwikkeling, of in het bewegingsonderwijs. Kies vervolgens een geschikte bronsport. Als scholen of sportverenigingen geen judopak hebben of dragen, zijn bronsporten als worstelen, grappling of BJJ-no-gi geschikter dan judo. En wil je vanuit het domein stoeispelen werken aan 'tackles' (voor bijvoorbeeld rugby), dan zijn vrije stijl worstelen en grappling de beste keuzes. Kies je voor stoeien als zelfverdediging dan zoek je expertise die verder gaat dan grappling sporten. Bijvoorbeeld kennis over juridische aspecten van zelfverdediging en scenariotrainingen. Braziliaans jiu jitsu is dan heel geschikt, want deze heeft van alle grappling bronsporten het meest uitgewerkte en expliciete zelfverdedigingcurriculum. Judo en worstelen zijn minder geschikt, omdat daar geen trappen en stoten in voorkomen, maar ook een aantal tactieken die op straat ongeschikt zijn (bijvoorbeeld op je buik draaien).



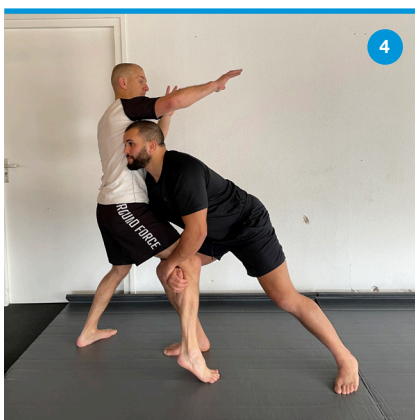
fase 1 stoeien op lange afstand



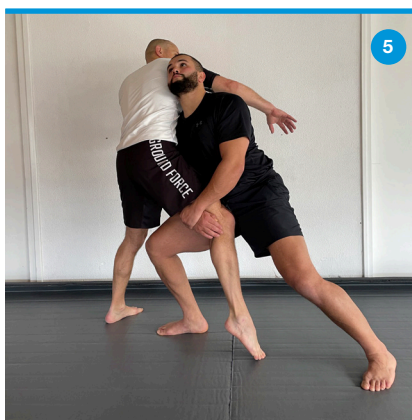
fase 1 instappen en level change



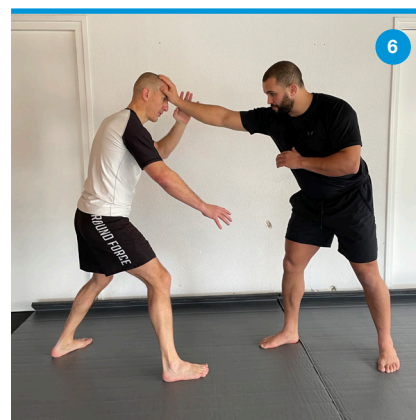
fase 1 aangaan contact



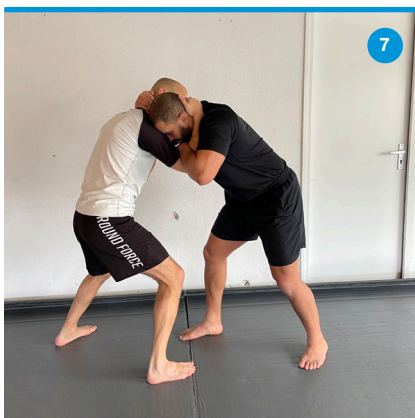
fase 1 contact



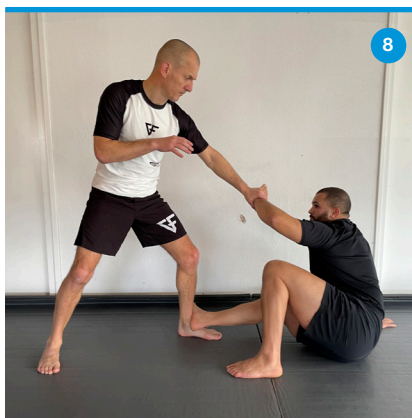
fase 1 eindpositie naar takedown



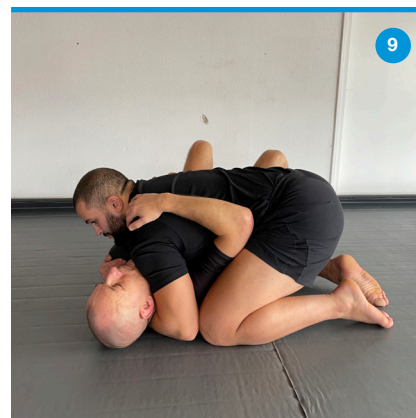
fase 2 staand stoeien op korte afstand



fase 3 clinch



fase 4 staand versus grondstoeien



fase 5 grondstoeien

Fase 1

De eerste fase is staand stoeien en kan vanaf afstand en zonder contact beginnen. Hierbij moet een afstand overbrugd worden om contact te maken. Denk aan de fase voor het inzetten van een worstel take-down of een rugby tackle. In deze fase moet afstand worden overbrugd en speelt in- en uit bewegen een belangrijke rol.

Fase 2

De tweede fase is staand stoeien, waarbij er al wel fysiek contact is met de handen, maar nog geen 'romp op romp' contact. Dit is het gevecht om hand- en 'grip' positie, zoals duidelijk te zien bij worstelen en judo. De handen zijn de belangrijkste eerste linie tegen take-downs. Het zogenaamde handgevecht heeft als doel in een positie te komen waarin je de tegenstander naar de grond kunt brengen. In deze fase vinden de werptechnieken en take-downs plaats. De speluitdaging is werpen en niet geworpen worden, ook wel 'in balans blijven' versus 'uit balans halen' genoemd in het bewegingsonderwijs.

Fase 3

De derde fase is de zogeheten clinch, waarbij er sprake kan zijn van romptegen-romp contact. Denk aan de vele worstelposities, maar ook lijf-aan-lijf posities in bijvoorbeeld rugby, boksen en kickboksen. Ook vanuit de clinch vinden take-downs en worpen plaats en dan met name die worpen die dicht lichaamscontact vereisen, zoals heupworpen en vele take-downs via *underhooks* en *body locks*.

Fase 4

In de vierde fase staat de ene persoon en zit of ligt de andere persoon op de grond. Bijvoorbeeld in BJJ of judo, waarin de 'werper' nog staat en de tegenstander op de grond ligt. Deze fase is vooral belangrijk in stoeien als zelfverdediging en komt ook veel voor bij fysieke interventies bij politie, in de GGZ en bij fysie-

Trainerstip fase 1

Leuke stoeispeelvormen voor alle doelgroepen in deze fase zijn:

- Aanraken van de knie van de tegenstander met de vingers (makkelijk) of handpalm (moeilijk). Eén knie aanraken is één punt, twee knieën aanraken is twee punten. Begin met gescheiden rollen (een aanvaller en een verdediger). Daarna kunnen beide spelers tegelijk aanvaller en verdediger zijn. Speel het spel één minuut. Wie het meeste punten heeft gescoord is de winnaar. Deze oefening is de basis voor een 'single leg' en 'double leg' take-down en schoolt verplaatsen en verdedigen.
- Dezelfde speelvorm, met dezelfde opbouw en puntentelling als hiervoor, maar nu is het doel om één of twee polsen van de tegenstander vast te pakken. Een variatie is drie punten als je één of beide handen van de tegenstander de grond kan laten aanraken. Deze oefening is de basis voor het 'handgevecht' en daarmee voor worsteltechnieken als de 'arm drag'.

ke agressie op school. Fase 4 biedt echter ook goede mogelijkheden om te wennen aan contact en is daarnaast relevant voor al die sport- en weerbaarheidssituaties waarin je jezelf moet beschermen terwijl je op de grond ligt. BJJ en grappling hebben het meest uitgewerkte curriculum op dit gebied.

Fase 5

De vijfde fase is het grondstoeien, waarvan we eerder hebben gezien (zie tabel 1 in deel 1²⁸ van dit artikel en foto's 10 t/m 16) dat er een hiërarchie van posities is. Zo is de back mount (foto's 10 en 11) de meest effectieve positie, dus krijgt deze in de domeinen 'sport' en 'spel' de meeste punten.²⁸

Trainerstip fase 3

Een leuke stoeispeelvorm voor alle doelgroepen in deze fase zijn de volgende:

- Spelen om binnenkant biceps positie. Eén punt is te verdienen voor één kant en twee punten voor beide handen binnenkant-biceps positie. Een variant is om vanuit deze positie de tegenstander op één been te zetten (drie punten) of 'eronder door' (*duck under*) te komen (vier punten). Speel het spel een minuut, degene met de meeste punten wint. Deze oefening is de basis voor nog betere posities, maar ook voor 'duck unders' en take-downs.

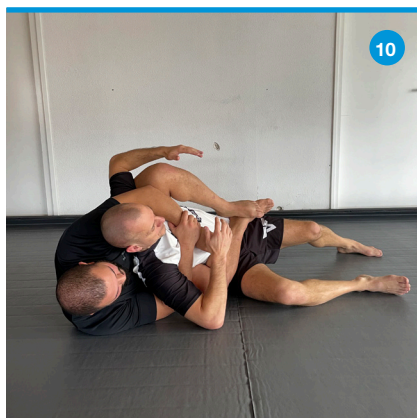
Trainerstip fase 4

Een belangrijke en leuke speelvorm voor alle doelgroepen in deze fase zijn de *guard plays*:

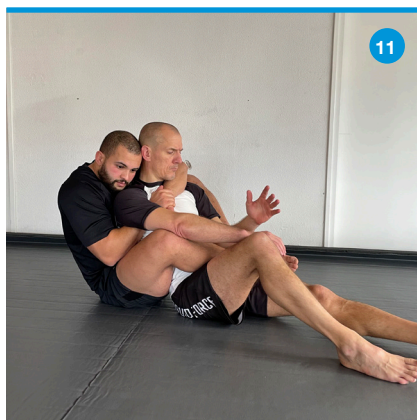
- Eén van de spelers zit op de grond in een atletische houding, de ander staat. Doel van het spel is het passeren van de benen, achter de zittende tegenstander te komen en deze aan te raken op de binnenkant schouder. Als dat lukt wordt er gewisseld. De zittende speler mag niet trappen, maar alleen afhouden met de handen en zijn benen er tussen houden. Variaties zijn het te pakken moeten krijgen van een lintje in de kraag van de zittende speler, of het doel verleggen naar het pakken van een object achter de zittende speler. Een moeilijke, maar belangrijke variant is de zittende speler als tweede doel te geven dat deze moet proberen op te staan. Deze oefening is de basis voor alle 'ground recovery skills' die in veel sporten, maar ook in zelfverdediging en weerbaarheid kunnen voorkomen.

Opbouwen van fysiek contact

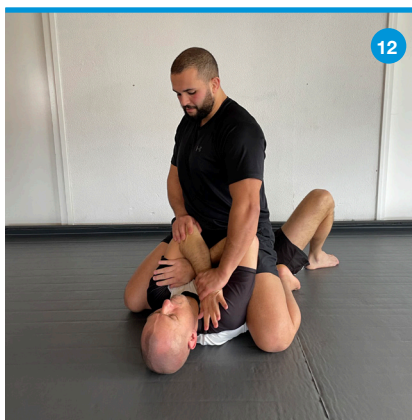
Meer in het algemeen is het bij stoeien van belang oog te hebben voor een goede methodiek voor het wennen aan en accepteren van fysiek contact.²⁹ Soms wil je werken met stoeivormen met fysiek contact, maar zijn deelnemers dit niet gewend, of zijn ze er om diverse redenen nog niet aan toe. Bepaal dan de eindfase van het stoeien en gebruik bijvoorbeeld de opbouw uit figuur 5.



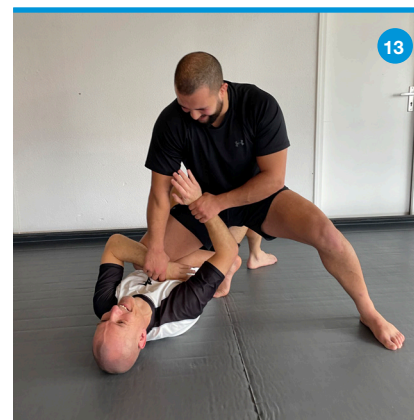
Back mount positie



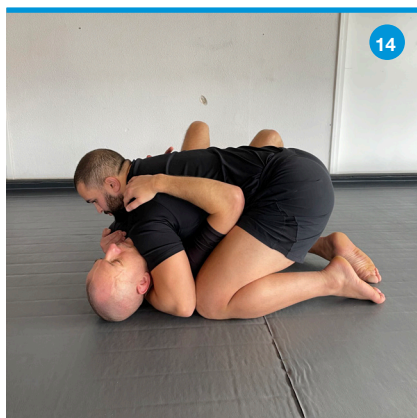
Back mount positie variatie



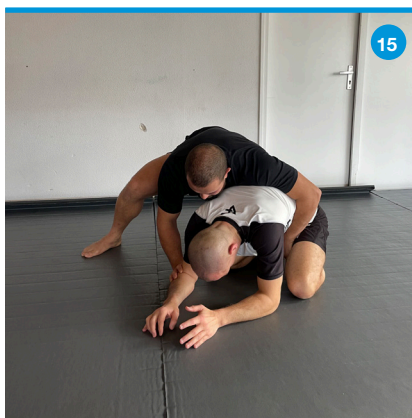
Mount positie



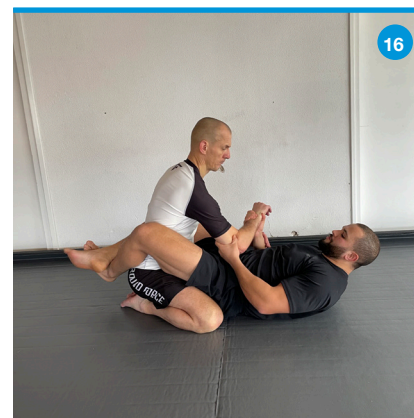
Knee on belly positie



Side control



Turtle positie



Guard positie

Trainerstip fase 5

In fase 5 zijn oneindig veel stoeispelvormen te bedenken, variërend van 'koala' voor de basisschool³³ tot serieuze BJJ en submission grappling vormen in sport en voortgezet onderwijs. Enkele tips en oefeningen:

- Wees sensitief. Omdat grondstoeien de meest intieme vorm van stoeien is, vraagt het sensitiviteit van de trainer. Een mogelijkheid is om eerst staand te wennen aan contact, en dan pas naar deze fase te gaan.
- Een andere optie is om op de grond te beginnen met het stoeien 'met' en 'om' materialen. Dit haalt de focus wat weg van doelgericht werken op en met het lichaam. Bijvoorbeeld 'handdoekje trekken' vanaf de knieën, of stoeien om een bal in bokpositie met een afpakker en een verdediger.
- Een andere optie is aansluiten bij de belevingswereld van de doelgroep. Zo zijn veel jonge jongens goed bekend met (kick) boksen en kan dat een vertrekpunt zijn: wat kun je doen als een grappler je stoot ontwijkt en je naar de grond brengt?
- Begin met de minst intieme posities, zoals de diverse guard vormen. Ook zijn er leuke oefeningen om te wennen aan contact, zoals de volgende van Yos Lotens uit 'Opvoeden door stoeien'⁴: 'tenentikkertje', 'plakhanden', 'Eskimodans', 'stempelen' en 'geef gas en verras'.
- Maak het aantrekkelijk. Sommige doelgroepen heb je eerder beet als je een 'coole truc' laat zien, of een gave ontsnapping (wat zou je doen als iemand je zo vastpakt?).



Figuur 5 | Een methodische opbouw van fysiek contact.

Kies per situatie welke fase het meest effectief is voor jouw doel en of deze fase (al) veilig is voor de doelgroep. Zo zijn er redenen te bedenken om in het bewegingsonderwijs op de grond te beginnen, omdat vallen dan niet aan de orde is. Maar in het voortgezet onderwijs, of als je stoeivormen wilt aanbieden in de sport, zoals bijvoorbeeld bij handballers of rugbyers, is staand stoeien geschikter.

Grondvormen van stoeien

Stoeien kun je afpellen tot een aantal grondvormen, zoals duwen, trekken, tillen, vastpakken en vasthouden, grijpen en knijpen, omvatten, vallen, rollen, balanceren, afschermen en afhouden en 'voetenwerk'. Deze grondvormen kunnen aangeboden worden als geïsoleerde fysieke training in spelvorm (zie tabel 2).

Stoeiuitdagingen

Stoeiuitdagingen zijn de speluitdagingen binnen alle genoemde domeinen van stoeien. Voorbeelden

zijn aanraken versus niet aangeraakt worden, vastpakken versus niet vastgepakt worden, controleren versus vrij blijven.^{30,31} Stoeiuitdagingen komen niet alleen voor binnen stoeispelen of grapplingporten, maar bijvoorbeeld ook binnen stoeien als zelfverdediging. In tabel 3 zijn tien stoeiuitdagingen opgenomen. De eerste uitdagingen zijn echte speluitdagingen, de laatste zijn met name sociaal-emotionele uitdagingen.

Oefenmethoden voor stoeien

De term 'oefenmethoden' gebruik ik voor nu even als containerbegrip voor didactiek/methodiek. De didactiek betreft de wijze van onderwijzen, maar ook de keuze voor de werkvormen. In dit artikel gebruiken we drie werkvormen namelijk trainen, leren of spelen.

Trainen

Onder trainen versta ik in dit artikel het drillen en herhalen met als voorname doel een fysieke prikkel te

Trainerstip: kiezen voor stoeiuitdagingen

Je hebt in het voorgaande stadium gekozen voor het domein van stoeien, de bronspporten en de fasen die je gaat gebruiken. Nu is het tijd om te kiezen welke stoeiuitdagingen je gaat kiezen in de training:

- Als het doel is deelnemers beter te laten worden in stoeien als spel of sport, dan zijn de volgende uitdagingen belangrijk: stoeien om positie, stoeien om balans en stoeien om controle.
- Voor wennen aan fysiek contact is stoeiuitdaging 1 (zie tabel 3) een goede start. Hierbij kan de methodiek uit figuur 5 gebruikt worden.
- De uitdagingen stoeien om ruimte en 'om' en 'met' materialen zijn bij uitstek gericht als stoeien wordt aangeboden voor brede fysiek-motorische ontwikkeling in sport en bewegingsonderwijs.

geven. Ook reeds geleerde bewegingen automatiseren en inslijpen behoort tot trainen. Trainen heeft in deze zin een sterk conditioneel en conditionerend karakter.

Leren

Onder leren versta ik hier het aanleren of verbeteren van grondvormen en technieken van stoeien. De nadruk ligt hierbij dus op de technische ontwikkeling en minder op de fysieke prikkel. In het kader van breed motorische ontwikkeling staat in deze categorie een zo breed mogelijke beheersing van grondvormen van stoeien centraal. Binnen deze categorie kan zowel een substantiële / technische als een relationele / spel didactiek gekozen worden. In de taal van motorisch leren is het dan de keuze tussen een representatieve (bijvoorbeeld schema theorie) versus niet-representatieve (bijvoorbeeld ecologische psychologie) wijze van lesgeven.³⁴

Trainerstip: grondvormen

Grondvormen van stoeien maken sporters sterker, fitter en motorisch adaptiever. Kies die vormen die het beste bij je doel, je sport en je sporters passen.

Om deel te nemen aan stoeien als spel of sport is het apart oefenen van grondvormen niet noodzakelijk. Door het spel oefen je immers de grondvormen. Wel kunnen grondvormen van stoeien een effectieve fysieke en coördinatieve prikkel zijn die het spel ten goede komen. Grondvormen zijn ook van waarde voor andere sporters die verder niet geïnteresseerd zijn in technieken en tactieken. Ze kunnen in veel sporten met fysieke contact van waarde zijn, omdat ze in veel situaties voorkomen.

Spelen

Bij spelen ligt het accent op de speluitdagingen van het stoeien en werken we oplossingsgericht volgens de 3I methode:³⁵

- introductie en exploreren spel-uitdaging
- isoleren enkele oplossingen
- integreren in spel.

Je introduceert bijvoorbeeld een stoeispelsituatie als: A moet de benen

van B passeren om tot een houdgreep te komen, B probeert dat te voorkomen. Daarna laat je de deelnemers binnen bepaalde regels 'stoeien' met deze uitdaging. In stap 2 (isolatie) haal je enkele goede oplossingen naar voren. Deze bespreek je, je geeft wat instructie en je gaat kort 'drillen'. Daarna laat je de deelnemers het geleerde weer proberen toe te passen (stap 3: integreren) in het startspel.

Methodiek

Hierboven is de didactiek besproken. Nu volgt de methodiek, waaronder ik de volgorde van de leerstof en werkvormen versta. Veel hiervan is al besproken bij de fasen van stoeien en de opbouw van fysiek contact. Rest nog een keer enkele belangrijke keuzes op een rijtje te zetten:

- Welke fase van stoeien kies je?
- Welke mate van fysiek contact kies

Grondvorm	Drillen	Spelen
duwen	Duw elkaar naar de overkant met weinig tot veel weerstand. Variaties: - staand of op de knieën - lijf aan lijf of met tacklekussen	Duw elkaar uit of van de plek. Variaties: - staand vs. op de knieën - lijf aan lijf of met kussen
trekken	Elkaar naar de overkant trekken, eventueel met materiaal (touw).	Trek elkaar in of uit een ruimte.
botsen	Wennen aan het absorberen van fysiek contact door vormen als schouderduwen, borst tegen borst springen, etc.	Duelleren met schouder duwen, staand of zittend.
tillen	Tillen van voren, van de zijkant en van achteren in sets en reps.	Estafette: elkaar op steeds verschillende manieren naar de overkant tillen.
vastpakken/grijpen en knijpen	Vasthouden aan een handdoek aan een pull up bar, judomat vasthouden.	Wedstrijdje handdoek trekken, of 'wie blijft er het langste hangen' in teams.
omvatten	Omvatten van voren, van de zijkant en van achteren en partner optillen.	Beide partners vallen aan en verdedigen, doel is omvatten van de ander om de romp of benen.
vallen en rollen	Diverse vormen van valbreken oefenen.	Rollen als ontwijken van inkomende tegenstanders.
weren, blokkeren en ontwijken	Inkomende krachten (duwen, botsingen, tackles) weren, blokkeren of ontwijken.	Weren, blokkeren en ontwijken van materialen en inkomende speltegenstanders.
balanceren	Diverse balansposities oefenen in solovorm.	Chinees boksen en andere duw- en trekspelen op één been.
afstoppen	Met gestrekte arm of ander 'frame' de ander afhouden.	Verdedigen van een ruimte door afhouden met één of twee armen.
afstand overbruggen en 'level change': snel kunnen schakelen van hoge naar middel naar lage lichaamshoudingen in defensieve en offensieve situaties.	Solo oefenen van het overbruggen van afstand in fase-1 van stoeien voor een take-down of voor maken fysiek contact. Level change oefenen in solovorm.	Overbruggen oefenen in spelvorm (zie trainerstip grondvormen). Oefen van level change in spelvorm.

Tabel 2 | Grondvormen van stoeien als drillen en als spelen.

#	Uitdaging	Essentie
1	Stoeien met contact	Wennen aan en accepteren van fysiek contact.
2	Stoeien om controle	De ander controleren en zelf vrij blijven. Vasthouden versus loskomen. Voorbeelden zijn aanvallen en verdedigen in grondposities, houdgrepen en staande omvattingen.
3	Stoeien om ruimte	Een plek of ruimte betreden of afschermen/verdedigen De beste technische positie pakken t.o.v. de ander. Dominante grip, <i>underhooks</i> , enzovoorts.
4	Stoeien om positie	Stoeien met materiaal (denk aan trek- en duwvormen): hierbij komen <i>onbedoelde</i> lichamelijke aanrakingen voor, als kennismaking met het contact met anderen.
5	Stoeien 'met' en 'om' materialen	Stoeien om materiaal: hierbij ligt de focus op het veroveren van het materiaal, maar je raakt de ander ook aan om bij dat materiaal te komen.
6	Stoeien om balans	Werpen en niet geworpen worden.
7	Stoeien met omgangsvormen	Verkennen, herkennen en erkennen van juiste omgangsvormen in stoeien.
8	Stoeien met emoties	Verkennen, herkennen en erkennen van emoties in stoeien.
9	Stoeien met weerstand	Verkennen, herkennen en erkennen van weerstand in stoeien.
10	Stoeien met conflicten	Verkennen, herkennen en erkennen van conflictstijlen in stoeien.

je en hoe bouw je deze in die specifieke situatie op?

- Gaan jongens en meisjes samen of apart?³⁶
- Werken we met gi of no-gi?
- Kies je voor het aanbieden van grondvormen van stoeien, voor techniek, of voor spel?

Tot slot

Grappling is uitdagend als sport en draagt bij aan fysieke en mentale gezondheid. Tevens is het een goede basis voor weerbaarheid en zelfverdediging. Grappling biedt grote kansen voor een brede motorische ontwikkeling en fysieke weerbaarheid voor sporters. In de vorm van stoeisporten biedt grappling grote kansen in het bewegingsonderwijs en een mooi venster op verschillende grappling culturen.

Tabel 3 | Tien stoeiuitdagingen

Over de auteur

Erik Hein is vaste medewerker van *Sportgericht*. Hij is bewegingswetenschapper, geregistreerd epidemioloog en psycholoog (i.o.) en heeft jarenlange ervaring als docent op het MBO Sport en Bewegen, bij de Nationale Politie en binnen vele vechtsport-, weerbaarheid-, fitness- en personal trainer opleidingen. Momenteel is hij werkzaam als first responder trainer en onderzoeker en als docent op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam. Vorige week verscheen bij ...daM Uitgeverij zijn boek *Frontlinie training. Handboek voor onderwijs en training voor medewerkers werkzaam in de frontlinie*.

Zie het eerste deel van dit artikel²⁸ voor referenties 1 t/m 27.

28. Hein E (2021). De grappling (r)evolutie. Hybride martial arts hebben sport en bewegingsonderwijs veel te bieden. *Sportgericht*, 75 (6), 36-43.

29. Morales J et al. (2020). Progression of combat sport activities for youth athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 42 (3), 78-89.

30. Brinke G ten (2008). Stoeisporten in het basisdocument onderbouw VO. *Lichamelijke opvoeding*, 96 (maart), 32-34.

31. Pouwels J & Dijkstra W (september 2016). Bewegedomein stoeien, treffen & weerbaarheid: op ALO Eindhoven. *Lichamelijke opvoeding*, 104 (september), 31-30.

32. Marich J, Warren OH & Ebert P (2021). Gracie jiu-jitsu in trauma-focused

care: An exploratory case study. *International Journal of Acta Psychopathologica*, 7 (5), 1-7.

33. Truyen D (2016). *Het dierenparadijs van het Jiu Jitsu: trek- en duwspelen Jiu-Jitsu*. Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding.

34. Gray R (2021). How we learn to move. *A revolution in the way we coach & practice sports skills*. Independent publication.

35. Hein E (2017). Kickboksen als pedagogisch trefspel. *Lichamelijke opvoeding*, 105 (3), 30-33.

36. Benziane M & Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO) (2013). Tips in omgaan met kinderen uit verschillende culturen. *Lichamelijke Opvoeding*, 101 (4), 9-11.