

**SWAP  
GYM**



**FIX  
JE EIGEN  
GYMLES**



# **Basis concept Swapgym**

## In drie fases

- Behoefte onderzoek bij puber
- Beeld op gymles sterk verschillend
- Herinrichten van deel gymles
- Basis bij beweegredenen
- Concept Swapgym
  - Fix je eigen gymles

# Check jouw beweegredenen!

Een persoonlijke test die je vooruit helpt

Hou je van gezelligheid tijdens het sporten? Of hou je meer van een uitdaging? Of wil je toch juist verschillende ervaringen opdoen? Met deze test kom je erachter wat jij fijn vindt tijdens je beweegmoment.

Start de test en na 5 minuten weet je meer over wat jou in beweging houdt!

Druk op **starten** om te beginnen

STARTEN →

**Beweegredenen**  
Test



**Je bent een belever,  
presteerder en een ontmoeter!**

**Branding**

# Je bent een ontmoeter!

Nam fermentum, nulla luctus pharetra vulputate, felis tellus mollis.

## Jouw uitslag

### ERVARING



### UITDAGING



### SOCIAAL



← Doe de quiz nogmaals

## Deel je uitslag

Wat voor een type sporter jij bent en daag ze



**Uitslagenpagina**  
Resultaten



# Verleden

## Wat hebben we al gedaan

- Concept getoetst bij doelgroep
- Vak College Hilleegersberg in 3 fases uitgewerkt:
  - Lessen aan de hand van beweegredenen
  - Gymles bij sportaanbieders gedurende
  - Keuze gymles & aanbod sportaanbieder
- Proces VCH onderzocht

## Reportage

# Boulderen, of vandaag maar eens freerunnen?

Tijdens de gymless kunnen leerlingen van het Rotterdamse Vak College Hillegersberg elke les zelf opnieuw kiezen waar ze zin in hebben. Crossfit bij Crossfit Hofplein, of misschien een lesje yoga bij Balanzs? Dit nieuwe concept heet **Swaggym** en is uitgedacht bij Sportbedrijf Rotterdam.

TEXST: SUZANNE ELIGENRAAM  
FOTO'S: BART HOOGVELD

Boulderen, boksen, yoga of crossfit: leerlingen mogen elke gymless hetzelfde doen, maar kunnen ook afwisselen.

**F**ix je eigen gymless", noemt sportregisseur Felco Verschoor van Sportbedrijf Rotterdam de pilas. "Leerlingen hebben daarbij zeggenschap over wat ze willen doen". Zeven sportaanbieders in Hillegersberg-Schiedbroek doen mee. Zij bieden sporten aan die passen bij hun leeftijd, maar die de leerlingen waarschijnlijk nog niet kennen. Alle 160 vinbo-leerlingen van het eerste en tweede leerjaar van Vak College Hillegersberg kunnen elke week kiezen en of ze zich inschrijven voor dans bij SKVR, boulderen bij Monk, freerunnen bij OneMovement, boksen bij MyLife, crossfit bij Crossfit

Hofplein, yoga bij Balanzs of bui tenspelen in de natuur bij Natuurlijk Sportief. Ze mogen elke gymless naar de rand toe aanbieder, maar ook afwisselen.

## Puberteit

Het concept is bedacht door sportregisseur Menno Bruins. De achtergrond: het is bekend dat zodra kinderen in de puberteit komen velen stoppen met sporten bij een vereniging. Andere dingen worden belangrijker: school, vrienden, bijbaantjes. "Sport vinden ze niet leuk meer, het past niet langer in hun leven", zegt Verschoor. "Het ritme van twee keer per week trainen en een wedstrijd in het weekend past nog wel bij een puber die goed is in zijn sport en resultaten wil behalen. Maar niet bij de meeste

**“**Het idee is dat er meer sporten zijn dan het traditionele hockey of voetbal en leerlingen uitvinden wat bij hen past

anderen. Toch is dit vaak het enige wat verenigen aanbieden." Hier zit de pind: voor de verplichte gymless in het voortgezet onderwijs. "Meestal vinden de goede sporters de gymless leuk en de minder goede sporters niet", zegt Verschoor. In dat is jammer, want die gymless is er om kinderen wegwijs te maken in een sportieve en gezonde leefwereld, zodat ze voortaan weten hoe ze aan beweging kunnen doen. Daarom ontworpen Menno Bruins Swaggym. Het concept houdt rekening met drie soorten sporters. De eerste groep bestaat uit "prestieters". Die houden van uitdaging, het halen van doelen en zijn fanatiek. De tweede groep, de grootsce, sport vooral om sociale redenen. "Dat zijn de 'ontmoeters'", legt Verschoor uit.

Ze komen voor de gezelligheid, een dollerje. De sportieve activiteiten komen op plaats twee." Voor de derde groep draait het om de beleving. "Die willen bijvoorbeeld buiten zijn, de wind door de haren voelen, afwisseling." Hun verdere leven Voor gymdocenten is het vaak lastig om alle types in één reguliere les te vinden te houden. "Gymleraren zijn meestal zelf prestatiegericht", zegt Marc van Splunter, docent lichamelijke opvoeding op het Vakcolleje. Hij coördineert het project op de school. "Daardoor richt en we onze lessen onbewust vaak voor dat type in. We doen iets met een punters ding, of degenen die als laatste eindigt moet opruimen." Met Swaggym kunnen leerlin-

gen doen wat zij ze past. Op Sportbedrijf Rotterdam is bewegingsredenen doen ze een test om erachter te komen welk type zij zijn. Hij elke aanbieder kunnen ze zien in hoeverre die geschikt is voor de prestereerder, de ontmoeter of de belevier. Het idee is dat leerlingen er zo achter komen dat er meer sporten zijn dan het traditionele hockey of voetbal en uitvinden welke manier van bewegen bij ze past, zodat ze daar hun verdere leven profijt van hebben. "Sommigen denken dat sport altijd zwaar is en afzien, nu ervaren ze dat je onderwerpen ook lol kunt maken. Het kan gezellig zijn", zegt Van Splunter. Volgens hem zijn de eerste resultaten veel belovend. "De leerlingen zijn enthousiast." Zo was er een jongen die elke keer voor boulderen bij

**“**Gymleraren zijn meestal zelf prestatiegericht



Monk koos en na een paar weken vroege. "Hoe kan ik het lid worden?" **Regulier of aanbieder** Afgelopen herfst was er een eerste proefonde bij namen de besaande gymlessen; bij elke les stond een andere beweging op de kaart. Voor de kennvakant en etodigde de tweede fase, waarin leerlingen elke week naar een sportaanbieder gingen. De derde fase gaat dankzij vervoepelingen in het coronabeleid op 25 januari van w aan. Dan mogen leerlingen kiezen voor een reguliere gymless of een sportaanbieder. Felco Verschoor. "Aan de hand van alle onderzoeksdara en een evaluatie en willen we Swaggym de komende twee jaar verder verfijnen uitbreiden naar andere scholen."

**“**Crossfit Hofplein is een van de zeventien sportaanbieders die meedoen aan de pilot Swaggym.





# Doorontwikkeling Swapgym

## Wat is er mogelijk?

1. Beweegredenen als basis tijdens de gymles
2. Keuze in gymles per beweegreden
  1. Diversificatie per persoon
  2. Zelfde gymles via andere wijze – keuze scholier
3. Kiezen gymles bij sportaanbieders
4. Keuze tussen gymles school of bij sportaanbieder
5. Swapgym sportdag





# **Wat gaan we nu doen**

## Verder uitwerken in pilot

- Op zoek naar 3 of 4 scholen die mee willen werken
- Met communicatiebureau en de doelgroep merk opbouwen
- Per school maatwerk welk onderdeel van Swapgym we uit willen gaan bouwen
- Continue onderzoek & ontwikkeling



# Wat bieden we de school

- Inzicht in wensen en behoeften leerlingen m.b.t. sport
- Leerlingen kennis laten maken met lokaal aanbod en verschillende sporten
- Innoveren op je eigen gymles aan de hand van beweegredenen
- Op de kaart zetten van de school.  
Swapgym gaat weggezet worden als schaars product
- Ondersteuningsbudget voor schooljaar 2022/2023  
1k tot 4k per jaar afhankelijk van grootte school



# Wat verwachten we van de school

- Meedenken en meewerken in de uitwerking
- Flexibele opstelling
- Bereidheid om te innoveren
  - Waarbij onverwachts tegen dingen aan gaan lopen



# Hoe nu verder

## Verder uitwerken in pilot

- Directie nagaan of dit past binnen de school
  - Financieel
  - Organisatorisch
- LO – docenten nagaan of ze dit voor zich zien
- Vervolggesprek
- SR in gesprek met verschillende scholen. Rond Pinksteren willen we helder met welke scholen aan de slag gaan



**BEDANKT EN EEN  
FIJNE WEDSTRIJD**

**Sportbedrijf**  
Rotterdam