

# De kick van kickboksen

Kickboksen in het onderwijs

Drs Erik Hein



---

# 7



---

# Kickbokz

Boksen en kickboksen worden veelvuldig ingezet als middel in weerbaarheids- of agressieregulatietrainingen. Ook in de psychomotorische therapie is (kick)boksen goed gedocumenteerd. Dit hoofdstuk is geïnspireerd door onder meer de BOKSZ-methode van Lucas Defares<sup>5</sup>. Een tweede inspiratie is het artikel van Marco Bluming<sup>6</sup> genaamd: "Ik in mijn kracht met de ander".

## 7.1 Wat kan de docent hiermee?

De docent lichamelijke opvoeding kan op basis van de oefeningen en filosofie uit dit hoofdstuk boks- en kickboksoefeningen inzetten voor weerbaarheids- en/of agressieregulatietrainingen. Enkele aanbiedingsvormen zijn:

- aanbieden van lessen weerbaarheid Kickbokz voor alle leerlingen;
- aanbieden van lessen weerbaarheid Kickbokz voor specifieke groepen of individuele leerlingen;
- aanbieden van lessen agressieregulatie Kickbokz voor specifieke leerlingen op basis van hulpvraag school of ouders;
- gebruiken van een of meerdere weerbaarheidsoefeningen uit het Kickbokz-programma in de reguliere lessen als de docent inschat dat daar behoefte aan is.

## 7.2 Doelstellingen

Het Kickbokz-programma is ontwikkeld om jongeren inzicht te geven in hun interactionele (sociale) patronen en hun interne emotie- en gedachtehuishouding. Door middel van het lijfelijk ervaren leren jongeren:

- zich bewust te worden van hun interactionele patronen;
- zich bewust te worden van hun emotionele huishouding;
- zich bewust te worden van hun cognitieve huishouding.

## 7.3 Uitgangspunten

Kickboksoefeningen staan symbool voor interne en externe interacties waar de leerling in het dagelijks leven moeite mee heeft. Interne interacties zijn de interne processen, zoals de emotie- en cognitieve huishouding. Denk aan het (h)erkennen van emoties en gedachten en spanning en agressieregulatie. Externe interacties zijn de sociale interacties, zoals ruimte innemen, ruimte bewaken, grenzen stellen en afstemmen.

KICK staat voor:

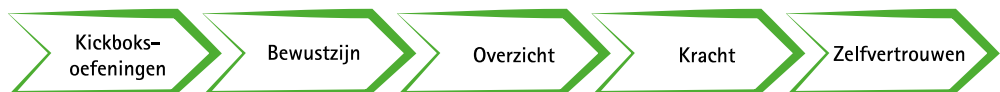
- Kickboksen is een;
- Interactionele;
- Competentie in het;
- Klein.

Door middel van kickboksoefeningen krijgt de leerling inzicht in zijn interne en externe (sociale) interactiepatronen, hij 'bokst het voor elkaar' en ontwikkelt BOKZ:

- Bewustzijn;
- Overzicht;
- Kracht;
- Zelfvertrouwen.

#### 7.4 Kickbokz-methodiek

De eerste stap in alle Kickbokz-oefeningen is leerlingen bewust maken van hun interne en externe interactiepatronen. Hoe ga ik om met mijn emoties, gedachten en behoeften en hoe ga ik om met de buitenwereld van andere mensen met hun emoties, gedachten en behoeften? Dit bewustzijn geeft de leerling overzicht en vanuit daar kan gewerkt worden aan het versterken van genoemde interne en externe interactionele competenties. Het uiteindelijke doel is het versterken van de eigen fysieke, mentale, sociale en emotionele kracht en het vergroten van het zelfvertrouwen.



Figuur 7.1 De Kickbokz-methodiek

#### 7.5 Opbouw van de les

De start van de les kent twee mogelijke ontwerpen:

- voor het moment: op basis van een vastgestelde leerbehoefte van een leerling ontwerpt de docent voor de les een oefening. Een leerling die moeilijk grenzen kan aangeven leert dit wel te doen door middel van Kickbokz-oefeningen;
- In het moment: de docent observeert de leerling in de les en ontwerpt een oefening op basis van wat hij daar op dat moment ziet. Hij ziet bijvoorbeeld dat de leerling de stoten op de buik te hard vindt, maar er niks van zegt. Deze situatie is nu het vertrekpunt.

## Transfer

Aan het eind van de les vindt de cruciale 'transfer' naar de praktijk van de dag plaats. Kickbokz-oefeningen zijn immers een symbool voor de interne en externe interactiecompetenties. Die competenties moeten echter gegeneraliseerd worden naar het grote leven: buiten, thuis of in de klas. Het gesprek gaat dan ook over: Wat heb je hier geleerd wat je straks buiten de gymzaal gaat gebruiken? In het ideale geval krijgt de leerling dit als huiswerk mee en wordt er de volgende les op teruggekomen.

## 7.6 Praktijk

### 7.6.1 Rondje boksen-1 (ik-kracht)

#### Doel van de oefening

Bewust worden en inzetten van je eigen fysieke en mentale kracht.

#### Uitleg

Deze mooie basisoefening komt uit het artikel van Marco Bluming met de treffende titel: "In mijn kracht met de ander. Kickboksen en psychomotorische therapie in de praktijk". Ik-kracht staat symbool voor de kracht en energie die je nodig hebt om je levensdoelen te bereiken. Het is de verbinding met de eigen doelen, waarden of behoeften en de kracht om deze te realiseren. Het is een kracht die je door je hele lijf heen kunt voelen en die je aan kan zetten tot buitengewone prestaties. Ik-kracht kun je niet leren, ik-kracht bezit je. Maar ik-kracht kan wel afwezig zijn, minder aanwezig, weggestopt, weggegeven. Leerlingen met weinig ik-kracht geven gauw op en staan niet stevig in het leven. Bij een beetje tegenwind vallen ze om. In de Kickbokz-les zie je dat ze niet stevig op hun benen staan. Ze geven nauwelijks tegenkracht op het moment dat hun partner zijn kracht inzet naar hen. Ze geven zo weinig tegenkracht dat ze letterlijk bijna omvallen. In het inzetten van hun kracht naar de ander stoppen ze ook weinig kracht. De afwezigheid van de ik-kracht is in de verschillende oefeningen duidelijk zichtbaar en voor de leerlingen ook voelbaar. Ze moeten constant gedurende de oefeningen hun evenwicht herstellen, ze stappen steeds terug, voelen zich zwak.

De oefeningen zijn erop gericht de leerlingen hun kracht te laten ervaren, en van daaruit de positieve impact op het gedrag te ervaren. Het nodigt uit tot verder oefenen, waardoor ze stappen zetten in hun behandeling. Ze krijgen hierdoor meer vertrouwen in zichzelf en in hun ik-kracht.

## **Uitvoering**

### *Scenario 1: voor het moment*

Leerling A houdt een trapkussen vast en leerling B maakt rechte stoottechnieken op het kussen. Als leerling A te weinig ik-kracht heeft zal hij te weinig tegendruk geven of uit balans raken. Vaak zal hij zich ook naar achteren verplaatsen.

### *Nabespreking*

Als in de oefening inderdaad blijkt dat er te weinig ik-kracht is, is dit het thema van gesprek. Hoe zit het met de ik-kracht in het dagelijks leven? Geef je daar ook nooit tegenkracht? Laat je alles over je heen komen? Als dit inderdaad het geval is kan de docent voorstellen drie handelingsalternatieven uit te proberen.

## **Vervolg**

De eerste is leerling A ondersteunen door achter hem te gaan staan en de handen op de schouderbladen te leggen. Op het moment dat leerling B op het kussen stoot ondersteunt de docent leerling A door mee te duwen. Hierdoor ervaart hij het verschil in wat hij tot dat moment deed en wat er nu gebeurt, nu hij (weliswaar geholpen) tegenkracht geeft. Dit nodigt uit tot het zelf gaan experimenteren hiermee.

Een tweede handelingsoptie om te onderzoeken is naar voren bewegen. Op het moment dat de ander instapt voor het maken van de eerste techniek, laat de docent leerling A met het hele lichaam naar voren bewegen. Hierdoor zal hij voelen dat hij actief tegenkracht biedt aan de ingezette kracht van de ander. Hij voelt dat hij de ingezette kracht kan weerstaan, niet achteruit moet of uit balans raakt.

De derde interventie van Bluming is krachtig uitademen op het moment dat leerling A geraakt wordt. Hierdoor merkt hij dat de impact van hetgeen de ander doet minder groot is, hij meer zijn eigen kracht voelt en niet meer terug hoeft.

Volgens Bluming geven deze concrete interventies het gevoel van ik-kracht weer terug. Het nodigt uit tot verder oefenen, waardoor ze stappen zetten in hun behandeling. Ze krijgen hierdoor meer vertrouwen in zichzelf en in hun ikkracht.

### *Scenario 2: in het moment*

In dit geval is er geen vooropgezet plan maar constateert de docent tijdens Kickboks-oefeningen dat er weinig ik-kracht is. Op basis van deze observatie zet hij de oefening van scenario 1 in.

## Transfer

Het transfergesprek gaat over het bewust toepassen van de eigen lichamelijke en geestelijke kracht, straks thuis of op school. Om stevig te staan voor je eigen waarden en om weerstand te bieden aan ongezonde tegenkracht. Om in moeilijke situaties stevig te staan en de ademkracht in te zetten.

### 7.6.2 Rondje boksen-2 (geen boks)

#### Doel van de oefening

Herkennen van en omgaan met situaties waarin leerlingen zich genegeerd voelen.

#### Uitleg

Bij elke oefening wordt altijd eerst 'de boks gegeven': een groet met de beide bokshandschoenen tegen elkaar aan. Dit is een teken van respect en van het feit dat je de ander letterlijk ziet staan. Dit staat symbool voor het geven van een hand in het dagelijks leven. De ander met aandacht begroeten – zien staan – is een belangrijke interactionele competentie.

#### Uitvoering

##### *Scenario 1: voor het moment*

De docent start met twee oefeningen signaalboksen. Hierbij oefent de leerling een bokstechniek op de bokshandschoenen van de docent. Voor en na elke oefening – en dit is de sleutel – wordt er gegroet met de 'boksgroet'. Bij de boksgroet wordt met beide vuisten een boks op de vuisten van de ander gegeven en is er kort oogcontact. In de derde oefening – de echte oefening – slaat de docent de boksgroet echter over, maakt hij geen contact en begint hij gelijk met de oefening. De derde oefening is een partijtje boksen waarbij alleen met de voorste hand mag worden gebokst. Na een minuutje trefboksen met de voorste hand stopt de docent de oefening. Er wordt weer geen boks gegeven. De docent geeft de opdracht de bokshandschoenen uit te trekken en de oefening na te bespreken.

#### Nabespreking

Het sleutelpunt in de nabespreking is of de leerling het ontbreken van de boksgroet heeft herkend en wat dit met hem heeft gedaan:

- als hij het heeft herkend en onplezierig vond gaat het gesprek over de wenselijkheid van dit benoemen;
- als hij het heeft herkend, maar niet onplezierig vond gaat het gesprek over de wenselijkheid van elkaar (be)groeten;
- als hij het niet heeft herkend gaat het gesprek over de wenselijkheid van deze situaties herkennen.

PS: in de nabespreking kunnen ook beelden getoond worden van (kick)bokswedstrijden waarbij de sporters elkaar niet wilden groeten. Vragen zijn dan wederom: Is dit sportief en gewenst?

### **Vervolg**

Onafhankelijk van het antwoord wordt het oefenscenario nog een keer gespeeld en kan de leerling oefenen met a) het benoemen, b) elkaar wel begroeten en c) het herkennen van niet groeten. Het is belangrijk de handelingsopties daadwerkelijk met het lijf te oefenen en uit te beelden in plaats van een louter cognitieve interventie.

### *Scenario 2: in het moment*

In dit scenario observeert de docent de leerling tijdens een Kickbokz-oefening. Het observatiepunt is het aangroeten. De docent observeert of er leerlingen zijn die dit niet doen en gaat daarover met ze in gesprek. Net als in scenario 1 wordt onafhankelijk van het antwoord het oefenscenario nog een keer gespeeld en kan de leerling oefenen met a) het benoemen, b) elkaar wel begroeten en c) het herkennen van niet groeten.

### **Transfer**

Het transfergesprek gaat over het bewust worden van sociale interacties. Over het belang van aandacht, respect en fatsoen en over het omgaan met situaties waarin je niet met aandacht en respect wordt bejegend.

## **7.6.3 Rondje boksen-3 (vechtstijlen)**

### **Doel van de oefening**

Ervaren, bewust worden en oefenen van de eigen vechtstijl en andere vechtstijlen.

### **Uitleg**

Mensen ontwikkelen in hun leven een eigen 'vechtstijl': een voorkeursmanier van omgaan met spanningsvolle situaties. Deze voorkeursstijl dringt zich op, is een automatische verdediging. We kunnen ons wel bewust worden van deze 'vechtstijl' en daardoor



overzicht krijgen op alternatieve vechtstijlen. In deze oefening staan de vechtstijlen van de kickbokser symbool voor de dagelijkse vechtstijlen. Deze zijn elk niet per definitie goed of fout, maar kunnen veelzeggend zijn over een persoon. In de oefening onderzoeken de leerlingen door middel van kickboksen hun eigen vechtstijl en worden alternatieven besproken en beoefend. Er worden vier vechtstijlen gebruikt die voortkomen uit de dimensies assertiviteit (opkomen voor eigen belang) en coöperativiteit (zorgen voor andermans belang).

Tabel 7.1 De dimensies van assertiviteit en coöperativiteit

	Niet coöperatief	Heel coöperatief
Zeer assertief	Doordrukken	Samenwerken
Niet assertief	Vermijden	Toegeven

## Uitvoering

### *Scenario 1: voor het moment*

De docent en leerling gaan een partijtje trefboksen spelen. In dit partijtje krijgt de leerling de opdracht de docent te treffen met rechte en hoekstoten op het trefvlak romp. De leraar laat zich echt kosten wat het kost niet raken door alles te verdedigen en overdreven voor de winst (niet geraakt worden) te gaan. Na een korte break wordt het partijtje hervat en kiest de docent een andere vechtstijl. Hij kan toegeven door zich veel te laten raken of het gevecht vermijden. Ook kan hij heel duidelijk op de samenwerking gaan spelen door te nemen en te geven in een positieve sfeer.

### Nabespreking

De kern van de nabespreking is de vraag: Hoe vond je dat ik (docent) de wedstrijd speelde? Is er iets opgevallen aan mijn vechtstijl? De docent introduceert kort de vier vechtstijlen en bespreekt deze met de leerling. Hij vraagt naar de voorkeursstijl van de leerling en stelt de vraag welke vechtstijl het beste paste in deze situatie.

### Vervolg

In dialoog met de leerling worden een of meerdere van de getoonde vechtstijlen nog een keer geoefend. De oefening kan ook omgedraaid worden: nu is de docent degene die aanvalt en de leerling kiest 'een' vechtstijl.

### *Scenario 2: in het moment*

In dit scenario spelen leerlingen onderling of de docent met een leerling een partijtje trefkickboksen. In dat partijtje observeert de docent een steeds terugkomende vecht-

stijl. Bijvoorbeeld steeds het gevecht vermijden, overdreven samenwerken of juist alles op alles voor de winst. Aan de hand van wat hij ziet bespreekt hij met de leerling de vier vechtstijlen en stelt hij dezelfde vragen als in scenario 1. Het vervolg is ook hetzelfde als in het eerste scenario.

### **Transfer**

Het transforgesprek gaat over het bewust worden en toepassen van de juiste communicatie en/of conflicthanteringstijl in dagelijkse situaties: dat je niet in alle situaties dezelfde 'vechtstijl' kunt hanteren, maar je aan kunt passen aan de situatie.

### **7.6.4 Rondje boksen-4 (BOKSZ)**

Doel: ervaren, innemen en begrenzen van je persoonlijke ruimte.

#### **Uitleg**

De oefening staat symbool voor het herkennen en begrenzen van de eigen persoonlijke ruimte en het innemen van ruimte. Het is een ingang voor een gesprek over het bewaken van de persoonlijke ruimte en wat je kunt doen om deze te begrenzen, maar ook over het innemen van voldoende ruimte voor jezelf, ook al is het spannend.

#### **Uitvoering**

Leerling A staat in bokshouding en heeft een onzichtbare persoonlijke ruimte om zich heen getekend. Leerling B (of de docent) staat met handschoenen tegen de buik aan en loopt op A af, zonder te weten waar de persoonlijke ruimte van A is. Leerling A krijgt de instructie een stopstoot te geven op de buik van B als deze te dichtbij komt. De stoot past bij de kracht waarmee B instapt. Als A goed stopt kan B niet door en blijft A bovendien in balans. Laat B een aantal keer instappen en experimenteren met hoe hard hij instapt. Wisselen na inzicht trainer of na tien keer.

#### *Scenario 1: voor het moment*

#### **Nabespreking**

Naar aanleiding van de oefening kan de docent vragen stellen als:

- Hoe ging het stoppen? Op tijd, te laat, te vroeg?
- Hoe ging het instappen? Durfde je echt in te stappen/ruimte in te nemen?
- Hoe ging het met afstand bewaren? Soms moet je een stapje terug doen om goed voor je eigen ruimte te zorgen;
- Hoe ging het afstemmen? Werd er met afgestemde kracht gestopt?

**Vervolg**

Afhankelijk van de uitkomst worden gewenste handelingsalternatieven nog een keer geoefend. Ook kan de oefening op een trapkussen uitgevoerd worden.

**Transfer**

Het transfergesprek gaat over het bewust worden van de persoonlijke ruimte en het begrenzen daarvan in het dagelijks leven. Over het opkomen voor voldoende eigen ruimte en deze bewaken als anderen over je heen lopen, maar ook over het respecteren van de persoonlijke ruimte van een ander.

**7.6.5 Rondje boksen-5 (BOKSZ)**

Doel: oefenen van het herkennen en doseren van agressie.

**Uitleg**

Sommige leerlingen zijn niet in staat hun agressie te beheersen. Los van de oorzakelijke factoren gaan ze in een kritieke situatie over de schreef. Dit gaat ten koste van henzelf en van de ander. Kern van de methode is het oefenen om tijdens een stressvolle situatie de controle te behouden. Hiertoe wordt gebruikgemaakt van het slaan tegen een trapkussen. De leerling leert te signaleren wanneer de spanning tijdens het boksen zo ver oploopt dat er een impulsdoorbraak dreigt. Hij leert vervolgens actiestrategieën (afleiden, ontspannen e.d.) toepassen om de spanning te verlagen.

**Organisatie**

Voor aanvang van de sessies is de ruimte in tweeën verdeeld. Er is een werkruimte, waarin wordt geslagen, en er is een 'neutrale' ruimte. Hier wordt de spanning omlaag gebracht. Aan de muur hangt een flipover waarop een grote thermometer in de vorm van een lichaam is getekend. Onderaan staat een 1 (=minimale spanning), bovenaan een 10 (=maximale spanning). Gedurende de sessie wordt de leerling met tussenpozen naar diens spanningsniveau gevraagd en wordt dit aangetekend.

**Uitvoering***Scenario 1: voor het moment*

Leerling A krijgt de opdracht op het trapkussen van B te stoten. Daarbij maakt hij gebruik van de aggressiethermometer: 1 is niet boos en 10 is woedend. De oefening start met het ophalen van de emotie boosheid en de uiting in agressie.

Hierbij kan de docent indien nodig gewenst gedrag (bepaalde mate van agressie) triggeren. Dat doet hij door bijvoorbeeld te frustreren, te pushen of de leerling een

situatie te laten oproepen waarin deze een bepaalde mate van agressie voelde. Als de verschillen in gradatie van agressie duidelijk zijn en de leerling in staat is agressie te doseren op een schaal van 1-10 volgt de tweede oefening. Hierbij oefent de leerling een door de docent genoemde gradatie van agressie in de stoten te geven. De docent roept bijvoorbeeld boos (6) en de leerling geeft een 'boze stoot'. De derde oefening is het oefenen met het terugschakelen van agressie. Aan de leerling wordt gevraagd stoten te geven vanuit grote boosheid of zelfs woede. Na korte tijd stapt de leerling uit de werkruimte naar de afkoelruimte en ademt hij een paar keer diep in om zijn spanning te reguleren. De docent biedt enkele vaardigheden om terug te kunnen schakelen, waaronder ademhaling, afleiding en opmerkzaamheid (mindfulness).

### **Nabespreking**

Het onderwerp van gesprek is 'agressie': Kun je de gradaties in agressie voelen, herkennen en doelbewust uiten? Hoe ging het in de oefening en hoe gaat het thuis en op school? Hoe kun je agressie herkennen en wat kun je zo meteen, straks en morgen doen om terug te schakelen als je boos bent?

### **Vervolg**

Afhankelijk van de uitkomst worden de gewenste handelingsalternatieven nog een keer geoefend.

### *Scenario 2: in het moment*

In dit scenario observeert de docent de leerling tijdens een Kickboks-oefening waarbij de variabele agressie bewust gemanipuleerd wordt. Het observatiepunt is agressie. Als de leerling te agressief wordt of niet terug kan schakelen is er een time-out en start de oefening uit scenario 1.

### **Transfer**

Eerst worden de triggers die tot impulscontroleverlies leiden opgespoord en worden de manieren waarop impulscontroleverlies zich voordoet geïnventariseerd. Hierbij wordt gebruikgemaakt van monitoringsopdrachten. In volgende sessies worden de succesvolle strategieën bekrachtigd en alternatieve strategieën geoefend. Door middel van huiswerkopdrachten wordt de transfer naar de privé- en werksituatie bewerkstelligd.

## **7.6.6 Rondje boksen-6 (hulptikkertje)**

### **Doel van de oefening**

Bewust worden van hulp vragen en hulp geven.

## Uitleg

Soms worstelen leerlingen met problemen en zijn ze niet in staat om hulp te vragen of zien ze niet dat een ander hulp nodig heeft.

## Uitvoering

### *Scenario 1: voor het moment*

De spelregels van hulptikkertje zijn als volgt: wie getikt wordt is de tikker. Er is steeds maar één tikker. De tikker moet zich eerst kenbaar maken voordat hij mag tikken. Dit doet hij door in de lucht te springen en zo hard mogelijk zijn eigen naam te roepen. Je kunt niet getikt worden als je elkaar met z'n tweeën vasthoudt. Dit doe je door een arm om elkaar heen te slaan. Je mag elkaar niet langer dan vijf tellen vasthouden. Je mag niet twee keer achter elkaar hetzelfde kind vastpakken. De tikker mag niet bij een tweetal blijven staan, tot vijf tellen en dan gauw tikken. Als je per ongeluk met z'n drieën staat, mag de tikker één van de leerlingen tikken. Vertel de leerlingen dat ze een tikspel gaan doen, maar vertel niet hoe het heet, want daarmee verraad je de bedoeling van het spel. Leg de spelregels uit. Kies een tikker en laat het spel beginnen.

### Variaties op hulptikkertje:

- je bent alleen vrij als je door twee anderen wordt vastgehouden;
- je bent alleen vrij als je bij iemand anders op de rug zit;
- de tikker maakt niet meer kenbaar dat hij de tikker is. De leerlingen moeten nu nog meer op elkaar gaan letten.

## Nabespreking

De nabespreking gaat over hulp vragen en hulp geven. De docent stelt de vraag: Waar gaat het bij dit spel om? Nadat de antwoorden gevonden zijn, eventueel met wat hulp, kunnen de volgende vragen aan de orde komen: Wie vond het lastig om hulp te vragen? En waarom? En heb je dat op school ook? Kun je het leren? Vragen kunnen ook gaan over hoe je kunt herkennen of iemand hulp nodig heeft.

## Vervolg

Voeg nu een nieuwe spelregel toe: als de tikker achter jou aanzit, moet je keihard om hulp roepen. Complimenteer hen na afloop, zowel voor het om hulp schreeuwen als voor het helpen van een ander.

### *Scenario 2: in het moment*

De docent observeert dat een leerling het lastig heeft, maar niet om hulp vraagt of dat er een situatie is waarin iemand hulp nodig heeft, maar deze niet wordt gegeven. Dat is het startpunt voor inzet van de oefening als in scenario 1.

### **Transfer**

Het gesprek gaat over hulp vragen en/of hulp geven in het dagelijks leven. Hoe doe je dat, hoe herken je dat bij een ander?

### **Assertiviteit en grenzen**

Volgens de methode Bluming<sup>6</sup> wordt de leerling bij kickboksen aangesproken op het gebruiken van kracht met zijn hele lijf in de aanvallende en de verdedigende rol. Als een leerling te hard op jouw verdediging (dekking) slaat, is dat letterlijk voelbaar. Niet-assertieve leerlingen kiezen er dan vaak voor om hun mond te houden, vooral in de eerste weken van de module. Cognities als 'ik moet er maar tegen kunnen' of 'laat hem ook maar even' spelen daarin een rol. Hoewel de grens duidelijk voelbaar wordt overschreden, wordt deze niet aangegeven. Leerlingen zijn bang dat als ze ook oog hebben voor hun eigen belang, ze de relatie met de ander verstoren. Om die relatie niet te verstoren houden ze dus vooral rekening met de ander en gaan ze veelvuldig aan hun eigen wensen en behoeften voorbij. Vanuit deze duidelijk voelbare, en vaak ook zichtbare, grensoverschrijdende situaties is de transfer naar het dagelijks leven snel gemaakt. Leerlingen beginnen van daaruit een patroon bij zichzelf te herkennen, wat vaak aanzet is tot het voorzichtig beginnen met veranderen. De thematiek van assertiviteit en grenzen herkennen en aangeven kan met kickboksen zeer tastbaar boven tafel gehaald worden.

### **Tot slot**

De module Kickbokz is er op gericht leerlingen inzicht te geven in de manier waarop ze de interactie aangaan met de ander, waarbij de focus ligt op het gedrag waardoor ze vastlopen. Vervolgens worden ze uitgedaagd te oefenen met nieuw gedrag. Dat er door het feit dat ze leren kickboksen een toename van het zelfvertrouwen is, is een mooi neveneffect<sup>6</sup>.