

# BEWEGING BEWE

## Hyperactiviteit - parken helpen beter dan medicatie

Kinderen die last hebben van ADHD, hebben volgens een studie die verscheen in de 'Journal of Attention Disorders' meer baat bij een wandeling in een park of groene zone dan bij het innemen van medicijnen die de symptomen moeten onderdrukken.

Dat is in ieder geval de conclusie van Andrea Faber Taylor en Frances E. Kuo, twee wetenschappers die verbonden zijn aan de universiteit van Illinois (VS).

De onderzoekers onderzochten ook of een wandeling in een stedelijke omgeving (zonder groen en met relatief veel verkeerslawaaï) kon helpen. Het werd snel duidelijk dat enkel een rustige park- of groenomgeving een rechtstreekse invloed had op het concentratievermogen en het gedrag van de kinderen. Dat bleek trouwens al bij wandelingen van twintig minuten. De beweging in de natuur had zelfs betere resultaten dan de klassieke medicatie.

Volgens de auteurs van deze studie zijn er steeds meer aanwijzingen dat een gebrek aan beweging en gezonde lucht mee aan de basis liggen van de toeneemende ADHD-problematiek.

Men raadt de ouders aan hun kinderen - in de mate van het mogelijke - actief te laten zijn in een park-, bos- of natuurgebied. Dit kan een gratis middel zijn die heel veel kinderen met ADHD kan helpen, op voorwaarde dat het bijna dagelijks gebeurt.

Steeds meer wetenschappers vermoeden dat er een sterk verband bestaat tussen de overbevolking, het vernielen van groengebieden, verkeerde voeding, de vervuilde lucht in de grote stedelijke agglomeraties en de ADHD diagnose. Het is immers heel opmerkelijk dat ADHD amper voorkomt in grote plattelandsgebieden.



## Het euritmie-uurtje voor de kleuters

Op de zwarte bordjes aan de ingang van de kleuterklassen in de Volkstraat staat te lezen: 'Woensdag: euritmie'.

Misschien heeft u zich al afgevraagd: wat is euritmie?

Is het dans, zoals veel kinderen het noemen?

Nee, niet echt.

Is het ritmiek?

Nee, niet echt.

Is het toneel?

Nee, niet echt.

Heeft het iets van pantomime?

Nee, niet echt.

Wat is het dan?

In wezen is het een totaal nieuwe kunstvorm.

In de kleutereuritmie vertrek ik van een verhaal. In september waren 'De drie beren' een inspiratiebron voor het euritmielesje. Ja, het is een 'les'. Alles is wel speels opgevat, maar het is toch een eerste lesje. Er wordt van de kinderen verwacht dat ze allemaal meedoen, ieder op zijn eigen manier. De kleintjes van drie staan nog wat te dromen in de kring, de echte kleuters kunnen met hart en ziel helemaal in mijn bewegingen meegaan. De 'groten' staan al met meer bewustzijn in de kring en kunnen op een wakker makende aanwijzing ingaan: 'Heb je gezien dat onze handen bijeen blijven bij het draaien?' Wanneer het voor een moe of te druk kind echt niet lukt, dan staat er bij de lierspeelster een stoeltje klaar om te gaan zitten en toe te kijken. Soms zie ik dan zo'n kind zittend een beetje meedoen.

We stappen, we huppelen, we springen, we sloffen of stampen er heel vrolijk erop los, al naargelang wat het verhaal vraagt.

Bron: Faché Instituut Nieuwsbrief editie 29 oktober 2008

Referenties:

Taylor AF, Kuo FE. Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. J Atten Disord. 2008 Aug 25

Faché O M Walter. Hyperkinetische of ADHD kinderen orthomoleculair behandelen.

Nutritionele Monografie nr 39.

Publi Media Faché Instituut, Laarne Update 2008

# EGINGBEWEGING

In deze periode voor kerst vertel ik over een klein engeltje, Serafijn.

Hoog in de hemel achter de wolkenpoort

Zijn het alleen maar engeltjes die je hoort.

Zij dansen daar in de hemelzaal

Op de wolkjes allemaal.

Op de rustige tonen van de lier wiegen we heen en weer. Dan worden onze armen lichte vleugels en we bewegen ze op en neer: hoge en lage tonen klinken door de ruimte. Daarna vouwen we ze samen voor ons hart en we wiegen weer verder.

Zo rustig blijft het natuurlijk niet: er gebeurt van alles in de hemel! Er wordt geklopt op de hemelpoort, een goede gelegenheid om het element ritme erbij te betrekken. Eerst luisteren, dan doen.

Een oude man wil de hemel binnen.

De grote engel aan de hemelpoort vraagt:

Waar kom jij vandaan?

Ik kom van de aarde, de donkere aarde gegaan.

Wat heb je op de aarde gedaan?

Ik maalde in mijn molen het graan tot meel,

heel veel graan en heel veel meel.

Dan heb je op de aarde goed werk gedaan.

We doen de hemelpoort met de gouden sleutel open.

Dan mag je in de armen van de engeltjes lopen.

In dit gesprekje aan de hemelpoort kunnen we ons naar de aarde toe buigen als de oude man aan het woord is. De grote engel staat natuurlijk stralend flink recht. Een ademende beweging tussen buigen en strekken is één van de basisbeginselen van de euritmische kunst: een lichte en vloeïende beweging tussen twee polen.

Met een prachtig stromend gebaar laten we de hemel zien: een L-gebaar. Met een klein kruisend gebaar de E van engeltje. Met een F-gebaar maken we de fijne vleugels van Serafijn. Met een V-gebaar gaan we vliegen. U merkt het al: in de euritmie richten we ons helemaal naar de taal. Hier en daar pik ik een klank eruit die goed in het beeld past van wat ik aan het vertellen ben.

Euritmie onderscheidt zich van alle andere bewegingskunsten door haar klankgebaren. Met tai shi heeft ze de stromende kwaliteit van de bewegingen gemeen. Dat het gebaar voor de A een openend gebaar is, verwondert niemand. Dat het K-gebaar een hard gebaar is, is ook niet verwonderlijk. Het S-gebaar is scherp ... Zo heeft Rudolf Steiner voor alle klanken van het alfabet een beweging getoond die helemaal aansluit bij de kwaliteiten van die klank.

Net zo voor muziek. Hoe beweeg je een do? Anders dan een re! Alle muzikale elementen: tonen, intervallen, majeur, mineur, akkoorden ... tot en met het orgelpunt kun je met je bewegingen zichtbaar maken.

De grote kunst is natuurlijk: hoe wordt je bewegen levende taal? Hoe wordt je bewegen gezang? Hoe worden alle elementen opgenomen in een stromend geheel, net zo stromend als de woorden uit onze mond stromen. Dat is veel oefenen. Net zoals de musicus tijd nodig heeft om zijn notenspel leven in te blazen, te bezielen, net zo moet de euritmist zijn gebaren leren bezielen. Wat hij door oefenen verworven heeft, 'zit in zijn lijf' en daarmee komt hij de kleuterklas binnen. De kleuters stromen mee in zijn bewegingen door de nabootsingskracht die kleine kinderen nog bezitten.

Nu moet ik mijn bewegingen natuurlijk afstemmen op wat een kleuter kan. Hier en daar kies ik een klank uit de gesproken taal, een paar tonen uit de muziek en verder integreer ik bijvoorbeeld veel ritme. Ritme is ook een element van dat wat hoorbaar is, van taal en muziek. Rudolf Steiner noemt dit 'elementaire euritmie'. En terwijl je dan zo bezig bent, zie je welke bewegingen wat bewerken in de kindergroep of in het kind individueel. Als we uitbundig gehuppeld hebben, moet ik de kinderschare weer bundelen met een kleine beweging: we kijken door het sleutelgat van de hemelpoort. Als we vol overgave heerlijk draaiend gedanst hebben, moeten we 'onszelf weer vangen' met een stevige klap in de handen die we dan ook even moeten vasthouden. Als een kind te lang langzaam moet bewegen, wordt het zwaar en lusteloos. Dus moeten langzame passages afgewisseld worden met snelle.

Van het verhaal over Serafijn weet u nu slechts het begin. Over de euritmie is ook nog lang niet alles gezegd, maar misschien toch genoeg om u nieuwsgierig te maken naar meer. Uiteindelijk is euritmie een bewegingskunst die zich in het internationaal dansmilieu moeizaam een plekje probeert te veroveren. Met de kinderen euritmieën we, niet omdat we ze tot euritmisten willen opleiden, maar omdat euritmie gezondmakend werkt op lichaam, ziel en geest: vormend, doorademend en wekkend.

Martine Leicher

# BEWEGINGBEWE

## LO in de lagere school

Het bewegingsonderricht wil het kind de mogelijkheid bieden om zich als gehele persoon te ontplooiën: lichaam, motoriek, wilskracht, gevoel en denken worden samen geschoold. In de steinerpedagogie spreekt men het bewegingsvermogen aan in zijn verwevenheid met het groeiend bewustzijn, het denken, het voelen, de fantasie en de wil.

Het kind leert zijn hele lichaam beheerst, ritmisch en harmonisch bewegen. Het vormen en beheersen van bewegingen betekenen zowel een scholing in doelgerichte wilspanning en concentratie als een ervaring van schoonheid en vreugde. Geleidelijk wordt het kind zich bewust van zijn lichaam, van de plaats die zijn lichaam in de ruimte inneemt en van de kwaliteit van de ruimte zelf. Er wordt tevens op gelet dat het zelfvertrouwen van het kind gelijke tred houdt met zijn groeiend zelfbewustzijn.

Om te verhinderen dat rivaliteit en competitiegeest de bewegingscultuur beïnvloeden, geeft men het kind de kans om kwaliteiten te ontwikkelen als moed, bedachtzaamheid, dapperheid, ondernemingslust ... en liefde voor het beheerste en voor de schoonheid van de beweging. Onafhankelijk van het uiterlijk zichtbare resultaat streeft men ernaar om het kind vreugde en voldoening te laten beleven aan bewegen. Het proces in al zijn aspecten staat centraal.

Bewegingsopvoeding ondersteunt en versterkt de werking van de andere leergebieden en wordt op diverse manieren geïntegreerd in het leergebied.

Zo leren de kinderen bv. de geometrische figuren uit de wiskundelessen en het vormtekenen lopen; ze

krijgen ritmes ter ondersteuning van de tafels van vermenigvuldiging en het rekenen met breuken; ze zetten klanken om in beweging, ze ondersteunen expressie met gebaar en beweging ...

(Uit: Leerplan Rudolf Steinerpedagogie – basisonderwijs)

Dave De Borger is de leraar LO in de lagere school. We vroegen hem hoe hij bovenstaande allemaal omzet in de lessen.

Jongleren is een perfecte oefening voor de oog-handcoördinatie. In de eerste klas gebeurt dit met één bal van links naar rechts, in de tweede en derde klas wordt er gekruist en vanaf de vierde klas gaat het aantal ballen per hand omhoog.

Koprol voorwaarts leren ze in de eerste klas: goed voor de vormspanning van het lichaam en oriëntatie in de ruimte (ondersteboven is een eerste klasser vaak zijn gevoel van richting kwijt). Vanaf de 2e en de 3e klas is de koprol rugwaarts, ter voorbereiding op handstand stut.



In 2 en 3 is er ook touwspringen (goed om de coördinatie tussen boven- en onderlichaam met elkaar in verbinding te stellen).

Balvaardigheden worden opgebouwd: in de eerste klas hoog en laag botsen met de bal (oog-handcoördinatie), botsen en opvangen, met een grote lichte bal vanuit stilstand naar elkaar werpen en opvangen... Ook met andere materialen zoals sjaltjes en ringen. "Dat geeft een andere grip en hierdoor voelen ze ook dat alles niet even snel vliegt." Eenmaal het werpen en vangen onder de knie, krijgen de balbewegingen spelvormen zoals vliegen vangen. Bal naar elkaar gooien en snel de handen terug dicht ... anders zijn de vliegen weg. "Het is belangrijk dat ze hun lichaam aanvoelen."

Balspelen ... ook voetbal?

H'mmm ... Als je met de voeten werkt, is dat primairder en lokt dit sneller agressie uit. Het is ook veruit de enige balsport die een bal aan zijn voeten heeft. Als je met een bal vanuit je hand mikt, doe je dat veel bewuster. En om voetbal technisch mooi te krijgen, is er veel meer tijd nodig.

Het competitieve wordt zeker niet versterkt, maar mijnheer De Borger gaat het ook niet uit de weg. Hij legt bijvoorbeeld een meter bij het verspringen, maar vooral ter informatie. Niet om af te meten tegenover je klasgenoot, wel om je techniek te verbeteren, om te kijken op welke manier je verder zou kunnen geraken.

# EGING BEWEGING

## Bothmer-gymnastiek

De meeste turnlessen gaan door in de turnzaal, al wordt er in het begin van het schooljaar wel buiten gewerkt: lopen estafetten, verspringen.

De derde en vierde klas gaan het vaakst op verplaatsing: zwemmen (Wezenberg) en 's winters zes weken schaatsen. Zij krijgen een extra uur LO zodat ze naast het zwemmen ook nog turnen krijgen.

De Bothmer-gymnastiek (zie volgend artikel) sluit in de derde klas aan op de heemkundeperiode: oefeningen met de nadruk op samen, op wij, op gezamenlijk een huis bouwen (wij komen uit de verte aan).

In de vierde klas zijn het meer individuele oefeningen die de kinderen simultaan uitvoeren (ik ga en ik sta, ik loop in de rondte), in de 5e klas gaat het voornamelijk om springoefeningen, tegenstellingen: boven/onder, hoog/breed, licht/zwaar worden in de beweging beleefd (loop in de rondte, licht en zwaar). In de zesde klas wordt gewerkt met geometrische figuren, vaak met stokken, die aansluiten bij de periode meetkunde en geometrie.

Annemie Morbee



In 1912 ontwierp Rudolf Steiner de euritmie als een nieuwe zinvolle -want bezielde- bewegingskunst.

Er ontstond echter al snel de noodzaak om het opgroeiende kind in de schooltijd een andere lichamelijke opvoeding mee te geven, zodat het zijn geestelijke wezen op een gezonde manier kan verbinden met zijn lichaam. Zodat het kind zichzelf in zijn lichaam kan beleven.

Het gebruikelijke gymnastiekonderwijs was te veel gericht op de fysiologie van de lichaamsbewegingen, terwijl Steiner een harmonische ontwikkeling beoogde, zoals bij de Grieken het geval was: een lichamelijke opvoeding die het geestelijke in zich sluit. Toen Fritz von Bothmer gevraagd werd om mee te werken aan de Waldorfschool in 1922 en later het gymnastiekonderwijs overnam, gaf hij zichzelf de opdracht om dit te ontwikkelen volgens de wens van Rudolf Steiner. Bothmer was de eerste die het antroposofische mensbeeld in zijn gymnastieklessen heeft uitgewerkt. Hij heeft de oefeningen van de Grieken omgewerkt voor onze tijd. Via deze oefeningen kunnen we een bewuste verbinding leggen met de ruimte en de tijd om ons heen. Via de Bothmer-gymnastiek kunnen we onszelf en de krachten van de ruimte leren kennen en langs deze weg ervaren dat ook wij een deel van de ruimte zijn.

Gymnastiek in de ware zin van het woord kan pas gegeven worden wanneer in de mens een ruimtegevoel ontwaakt, wanneer hij zich bewust wordt van de ruimte, aldus Bothmer. Dit gebeurt pas in het 12e, 13e levensjaar, omdat het kind door zijn fysieke ontwikkeling in die periode de ruimtekraften in zichzelf begint te beleven. Het is ook dan dat in de klas de lessen geometrie gegeven worden.

Bothmer begint in de derde klas met de rei- of rondedans. De derdeklasser leeft op deze leeftijd geheel in de vorming van zijn ritmisch organisme. Deze rondedans, die de kinderen uitvoeren in een ritmische beweging, laat hen de ruimte in zijn uitgestrektheid als een beeld beleven: als hoogte van de toren, de breedte van de muur, en in het zwaaien het luiden van de klok – het ritme. 'Ik sta, ik ga, ik spring en sta stil. Ik spring op de muur en zwaai tot in de toren en luid de stormklok.' Hoogte en diepte, breedte en breedte zijn ingebed in de beelden van de rondedans.

In een latere levensfase verschuiven deze rondedans of kringspelen naar een hoger niveau, getransformeerd. Hoe meer de natuurlijke, lichamelijke groei van het kind de versteviging en volgroeing van zijn fysieke lichaam, van zijn skelet bereikt, des te sterker ontwaakt in de mens zijn ruimtegevoel.

En naarmate de groei van het kind ophoudt, en in zijn definitieve gestalte en postuur tot rust gekomen is, des te meer is het bewustzijn vrij geworden, des te meer worden ook zijn lichaamsbewegingen bewuster gemaakt. Zo ontwikkelt de gymnastiek mee een bewuste verhouding van de mens tot de ruimte.

Uit: *Blik in de Vrije School*. Uit de praktijk van het leerplan van de kleuterklas t/m de twaalfde klas. Stichting Vrij Pedagogisch Centrum, Driebergen.

# BEWEGINGBEWE

## El ooo ín tmiddelbaar

Els De Puydt is al jaar en dag de leerkracht LO in de middelbare school. Ze licht de verschillende accenten toe die in deze zes jaar lichamelijke opvoeding worden gelegd plus natuurlijk een persoonlijke toets.

In de 7e klas draait LO rond springen. De zevende klassers beginnen de autoriteit los te laten en gaan op weg naar zelfstandigheid. Springen als symbool voor het loslaten van de bodem. In de klas buigen ze zich over de ontdekkingsreizen, in de turnzaal leggen ze een parcours af met verschillende toestellen.

De zevende klas is in het begin erg heterogeen: een deel komt uit de lagere school in de Volkstraat, een ander deel stroomt in van buitenaf. In het begin van het schooljaar zul je hen dan ook veel zien spelen in de turnzaal. Een manier om elkaar beter te leren kennen en voor mevrouw De Puydt een manier om hen in een ongedwongen situatie te kunnen observeren.

Spelen ... ook voetbal? H'mmm ... er wordt gezegd dat je dan met je voeten tegen de wereld schopt, maar de reden waarom mevrouw De Puydt quasi geen voetbal geeft, is omdat je kniegewrichten niet gemaakt zijn om zijdelings tegen een bal te schoppen. En natuurlijk ook om al de agressie die voetbal met zich meebrengt. Soms, als ze er echt om vragen, in de hogere klassen, durft het wel eens voorvallen. Maar dan gekaderd, in een context, dat spreekt vanzelf.

Volksdansen staat ook op het programma - aanknopen bij de ontdekkingsreizen. Een dans aanleren met respect voor het volk: waar komt de dans vandaan en wat is de eigenheid ervan?

"Een dans kan lomp lijken, maar als je weet dat die op klompen in een wei werd gedanst, komt zo'n dans in een ander daglicht te staan."

In de achtste klas is het worstelen vanuit de 'zwaarte' en het 'naar beneden gericht zijn'. Na het springen komt de achtste klasser op aarde terecht en voelt hij de steun. Het sluit ook aan bij de biologieperiode waar ze over het skelet leren.

Oefeningen die in deze periode sterk gesmaakt worden zijn die waar je weerstand voelt: kampspelen, trek- en duwspelen, krachtmetingen, het ontdekken van de eigen grenzen.

Springt een achtste klasser dan niet meer? Jawel, maar er wordt een bewuste competitie ingebouwd om de weerstand te voelen: de limiet van de ander of van zichzelf. Alle sprongen uit het zevende komen trouwens terug, maar met de nadruk op steun (afzetten met de handen) en op landing.

De fosburyflop wordt hier geïntroduceerd: rugwaarts hoogspringen (genoemd naar de Amerikaanse atleet Dick Fosbury die deze techniek voor het eerst introduceerde op de Olympische Spelen in 1968). Met ook hier weer het accent op de landing.

Volksdansen staat ook nog op de agenda, waarbij een koppeling wordt gemaakt met het jaarwerk over de andere culturen.

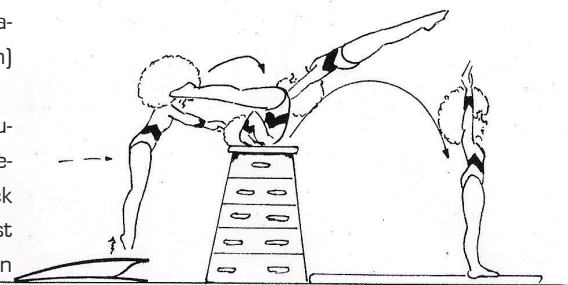
Ook een leuke is acrogym, waarbij ze zelf piramides vormen. Ook hier de nadruk op steun zodat de ander veilig op jou kan staan.

Basket komt ook aan bod, met het accent op dribbelen (naar de grond gericht), terwijl in volleybal de onderhandse opslag en de verdediging worden benadrukt.

In de negende klas is het leidmotief kogelstoten: het is een oprichtende beweging, een loskomen van de zwaarte en een explosieve kracht die de kogel doet vertrekken. Negende klassers voelen weerstand en willen die overwinnen. In de Aardrijkskundeperiode krijgen ze geologie: een proces van afbraak en opbouw ... negende klassers zeggen definitief vaarwel aan hun kindertijd en bouwen hun weg naar volwassenheid.

De LO-lessen zijn gericht op het ervaren van de eigen grenzen en deze overwinnen, wat het zelfvertrouwen een enorme boost geeft. Een bezoek aan de klimmuur staat dan ook twee keer op het programma.

Een typische oefening is de neksteunoverslag: een oprichtende beweging waarbij je als het ware met de voeten door de lucht vliegt (voor ongeruste ouders: er staan helpers bij!)



Bij basketbal komt het accent op lay up (dribbelen, twee passen en de bal in de basket gooien): opspringen om te scoren.

Groepssporten werkt perfect in deze klas: honkbal (in open lucht), acrogym met grotere oefeningen ...

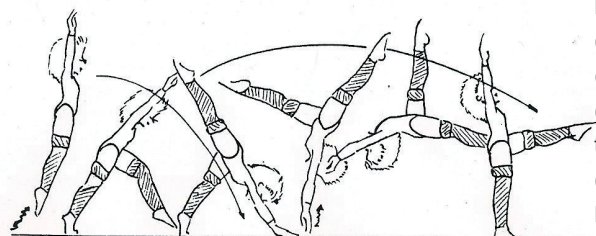
Qua dans is de negende klas ideaal voor jazzdans: een dans waarbij ze niet oog in oog met elkaar moeten staan, maar wel alle bewegingen synchroon uitvoeren. Voor de jongens een hele overwinning van de weerstand...

# EGING BEWEGING

De tiende klas staat symbool voor discusswerpen. Na de periode van meer op zichzelf gericht, is de geest en het hart vrij om terug de ander te ontmoeten. De oefeningen LO accentueren in deze klas de centrum- en de middel-puntvliedende krachten: vanuit jezelf de ander tegemoet treden en die ander leren kennen en waarderen. Prestatie en vorm worden terug gelijkwaardig en de techniek moet 'kloppen'.

Het moment voor het partnerdansen is aangebroken: de wals en de polka zijn de dansen bij uitstek.

Hier ook weer twee overslagbewegingen: handstandoverslag en loopoverslag (zie afbeelding).



Bij volleybal en basketbal komt de nadruk te liggen op tactiek (afspraken, overleg) en het afwerken van de spelposities. Korfbal, de enige gemengde sport, vindt bij de tiende klassers ook gretig aftrek.

Het lichte element komt aan bod in badminton en frisbee. Dit laatste wordt in een spelvorm aangeboden bv. honkballen met een frisbee.

In de tiende klas gaat de conditie van de jongeren opvallend naar beneden, dus gooit mevrouw De Puydt er een flink pak conditietraining tegenaan. Ter confrontatie met de buitenwereld gaan ze zelfs naar de fitness.

Speerwerpen is typisch voor een elfde klas: doelgerichte bewegingen naar één

punt. Boogschieten hoort daar ook bij. Helaas biedt de stadse omgeving geen plek om deze sporten te beoefenen.

Elfde klassers sprinten (kan je pas goed doen als je je focust op één punt), gooien een bal kaarsrecht door een klein hoepeltje, en bereiden zich voor op een eigen sportinvulling. De "Indoor" wordt regelmatig afgehuurd voor een partijtje squash, fitness of klimmen.

In basketbal ligt de nadruk op zoneverdediging: afspraken maken in groep en tegelijkertijd jezelf organiseren.

Opmerkelijk is de eigen turnopdracht die ze zich moeten opleggen. In het begin van het schooljaar worden alle turntoestellen nog eens herhaald (met nadruk op de helpers) en daarna krijgt elke leerling zes weken de tijd om een eigen turnopdracht zelfstandig te volbrengen. Na die zes weken is er een demonstratie en evalueren ze elkaar. De uitvoerder licht toe welke weg hij heeft bewandeld en op welke manier hij zijn doel (al dan niet) heeft bereikt.

Deze leeftijd is ook de ideale periode voor de Latijns-Amerikaanse dansen zoals salsa en cha-cha: dansen met meer lichaamscontact (ontmoeting van de ander).

In de twaalfde klas wordt de vijfkamp afgewerkt die in de zesde klas is begonnen met lopen, vervolgens springen (7e), worstelen (8e), discuswerpen (10e) en speerwerpen (11e klas).

De nadruk ligt hier op het zichzelf organiseren. In dit jaar moet elke leerling een les aanbieden. Hetzij zelf gegeven, hetzij iemand gezocht die les komt geven. Karateleren zijn hier al gepasseerd, buikdansers... Leerlingen vinden ook zelf de meest ongelooflijke lessen uit die een combinatie vormen van alles wat ze ge-

leerd hebben + hun gevoel, fantasie en creativiteit. Mevrouw De Puydt test deze lessen vaak uit in andere klassen en als het 'bingo' is, neemt ze dit mee naar de jaarlijkse bijscholing in Duitsland voor alle leerkrachten LO van alle steinerscholen ter wereld.

In de balsporten komt de rol van de scheidsrechter aan bod.

De twaalfde klas neemt afscheid. Mevrouw De Puydt haar rol is uitgespeeld. Nu moeten ze zelf hun sport en hun conditie in handen nemen. De allerlaatste les in de steinerschool is dan ook een vogelvlucht van alle lessen.

Annemie Morbee

