



Colofon

Uitgave: Hogeschool van Amsterdam, Academie voor Lichamelijke Opvoeding, oktober 2025, jaargang 14

Eindredactie Neal Beentjes
Redactie Mathieu Voorthuijzen, Annemein van Seijst, Kiki Streefkerk, Michiel van Someren-Mooij, Jeroen Laan en Marjon Kluiters

Teksten Damiët Kuin

Fotografie Marieke van der Heijden, Jan-Kees Steenman, Dewi Voorthuijzen en Chris van der Veen

Vormgeving Reclamestudio Sjeep

Met dank aan alle geïnterviewden.

© 2025, niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding worden overgenomen. Wij accepteren geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden.



Inhoud

Van specialist in de zaal naar beweegambassadeur	6
Vrienden voor het leven	8
Zo wordt bewegen vanzelfsprekend	10
De ALO als tweede thuis	12
Gelijkwaardig bewegen: een inclusieve gymles voor álle leerlingen	14
De ALO in 100 jaar	16
Pabo-ALO'er als verbindende schakel	18
De beginjaren van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding	20
Twee generaties: eenzelfde passie	22
Praktijkgericht onderzoek verbindt theorie en werkveld	24



ALO VAN AMSTERDAM LIED

Thijs Mensink (ALO 1988, judodocent vanaf 1993) schreef de tekst voor 'ALO van Amsterdam' ter ere van het 100-jarig bestaan. Thijs heeft een bijzondere band met jubilea; hij ontmoette zijn partner Marjan tijdens het 60-jarig jubileum van de ALO, en samen kregen ze zoon Serge (ALO 2018, docent in de Haagse Schilderswijk), die de liefde voor theater en muziek deelt. Thijs was al betrokken bij het 75-jarig jubileum en het samen met Serge tijdens het 90-jarig jubileum. Het was dan ook vanzelfsprekend dat vader en zoon een lied zouden maken voor het 100-jarig jubileum, samen met Sander Schuurman (ALO 2007, gitarist van Marcel Kapteijn and the Raindogs).

De samenwerking met Schuurman ontstond in 2006, via de ALO-theaterclub Quinonyme. Younes Jabboury (ALO 2008, docent in Amsterdam) voegde zijn stem toe voor de zeemanssfeer van het lied. Het nummer is geïnspireerd op Le port d'Amsterdam van Jacques Brel, maar heeft een eigen Amsterdams karakter gekregen. Het lied is geproduceerd door André en Paul Pouwer, vader en oom van Eva-Luca.



Het lied is te beluisteren via Spotify



Beste lezer,

Met trots presenteren wij je deze speciale jubileumeditie van ons magazine, geheel in het teken van een bijzondere mijlpaal: **ALO Amsterdam bestaat 100 jaar.**

Honderd jaar ALO betekent een eeuw vol beweging, ontwikkeling en toewijding aan de lichamelijke opvoeding. Wat ooit begon als een pionierend initiatief in een veranderende samenleving, is uitgegroeid tot een instituut dat generaties heeft gevormd en geïnspireerd. De ALO is meer dan een opleiding; het is een gemeenschap, een traditie en bovenal een bron van passie voor sport, bewegen, onderwijs en gezondheid.

Als je je verdiept in de oprichters van de ALO in 1925, dan ontdek je dat zij lichamelijke opvoeding niet alleen zagen als een manier om fysiek sterkere jongeren te kweken, maar ook als een middel om discipline, samenwerking en doorzettingsvermogen bij te brengen. In de loop der tijd werden aan gezondheid en discipline, algemene vorming en pedagogische benadering toegevoegd. In de jaren daarna kwamen expressie en zelfontplooiing steeds meer centraal te staan. Jongens en meiden kregen samen onderwijs. Vele grote persoonlijkheden zijn binnen de ALO Amsterdam opgeleid en gevormd. Afijn, je kunt het makkelijker teruglezen dan ik het op kan schrijven.

Waar staan wij anno 2025? Een leven lang met plezier bewegen, veilig bewegen, samen bewegen en een authentiek leven leiden is niet langer vanzelfsprekend. Daar helpen goed opgeleide beweegprofessionals bij. Die zijn er gelukkig volop in het werkveld en die worden door ons gedreven docententeam in samenwerking met onze onderzoeksgroep Bewegen in en om School opgeleid. We bereiden ze voor op hun uitdagende, complexe, maar zeer relevante, beroepstoekomst.

Het is nu donderdagmiddag 17.00 uur en ik kijk uit het raam van mijn werkkamer aan de Dr. Meurerlaan in Nieuw-West naar een groep spelende kinderen uit alle windstreken. Zij rennen, gillen, gooien, duwen, juichen en springen en gaan helemaal in elkaar op. Ik klap mijn laptop dicht, trek mijn sportkleden aan, loop een rondje Sloterpas en denk aan alle ALO-ers die het mogelijk hebben gemaakt dat ik hier kan zijn. Heel veel plezier met het lezen van dit magazine en het ophalen van herinneringen.

Met vriendelijke groet,

Frank Posthumus
Opleidingsmanager Academie
voor Lichamelijke Opvoeding



Van specialist in de zaal naar beweegambassadeur

Niet alleen sport en bewegen in de gymzaal, maar meerdere beweegmomenten gedurende de schooldag. Geen eenheid in oefeningen en spelvormen, maar persoonlijke aandacht en ruimte voor verschillen. De rol van de vakleerkracht bewegingsonderwijs is in de afgelopen 100 jaar sterk veranderd. Zo ook de visie op opleiden en beroepsbeoefening.

‘Voorheen was de ALO meer een bewegings-wetenschappelijke opleiding, gericht op sport en fitheid’, start Mathieu Voorthuijzen. ‘Pas sinds 1920 is gym een verplicht vak op scholen. In die eerste gymlessen was de inbreng van leerlingen zeer beperkt. Zij kregen echter steeds meer inspraak. Zo ontstond er aandacht voor persoonlijke ontwikkeling.’

Veel veranderingen

‘Beoordelen hoe hoog je springt of hoeveel rondjes je kunt rennen, sluit niet meer aan bij de huidige doelen van ons vakgebied, zoals samen bewegen en het ontwikkelen van een beweegidentiteit’, vult Kick Koenders aan. ‘En hoewel de gymzaal hun thuishonk blijft, jagen vakleerkrachten bewegingsonderwijs op steeds meer plekken het bewegen aan. Kinderen bewegen steeds minder. Ook de school heeft hierin

een verantwoordelijkheid. Onze beweegprofessionals zijn nog niet altijd gewend om bewegen vorm te geven in én om school. Uit onderzoek blijkt dat het goed aanleren van vaardigheden invloed heeft op een leven lang met plezier bewegen, maar enkel hiermee red je het niet. Bewegen door de schooldag heen is dus heel belangrijk. Er is momenteel dan ook veel aandacht voor de Dynamische Schooldag. Ook bieden we vanaf studiejaar 2025-2026 een nieuwe minor aan, gericht op bewegen in en om school.’

Brede blik

Mathieu: ‘We werken op de ALO aan een curriculum-herziening. Van hieruit gaan we vakleerkrachten bewegingsonderwijs met een brede blik opleiden.’ Kick: ‘Onderzoekend vermogen is hierbij het sleutelwoord. Wanneer je je school en je collega’s mee wilt



Kick Koenders

Leeftijd: 35 jaar

Deelname ALO: Van 2012 tot en met 2015 als student. Nu werkt hij als opleidingsdocent en ontwikkelaar bij de ALO en de Pabo-ALO én als projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School. Daarnaast verzorgt Kick activiteiten voor het nascholingsplatform LO in Beweging.

Favoriete sport: Buitensporten. Momenteel fietst hij veel met zijn kinderen.

nemen in een bredere blik op bewegen, dan moet je kunnen onderzoeken wat zij hiervoor nodig hebben.’

Het onderwijs aan de ALO is hiertoe gecentreerd rondom drie pijlers. Kick: ‘De eerste – goed leren bewegen in een pedagogisch fijne omgeving – draait om het creëren van een veilige omgeving, zodat leerlingen tot leren komen. Pijler twee draait om samenwerken met professionals. De uitdagingen rondom bewegen vragen om teamwork. Vanuit een langdurige samenwerking met de Gemeente Amsterdam en verschillende schoolbesturen wordt bijvoorbeeld hard gebouwd aan sterke vakgroepen die met en van elkaar leren.’

Professioneel ambassadeur

‘Pijler drie – ambassadeurschap – is gericht op het aanjagen van bewegen in én om school’, vervolgt Kick. ‘Laat je zien op het schoolplein en vraag je collega’s of het het aanbieden van beweegtussendoortjes lukt.’ Mathieu: ‘Ook buiten de school heb je een voorbeeldfunctie. Als jij met je zongebruinde gezicht en je fluitje om je nek bij de bakker vertelt dat je een paar uurtjes softballes geeft, zal die bakker denken: ‘Heerlijk zo’n relaxte baan!’ Maar als jij vertelt dat je kinderen de hele dag helpt bij het verkennen van een breed motorisch palet, zodat ze een leven lang gezond gaan bewegen, dan kijkt die bakker heel anders naar jou als professional.’



Mathieu Voorthuijzen

Leeftijd: 55 jaar

Deelname ALO: Van 1989 tot en met 1993 als student. Sinds 2002 werkt hij als docent aan de ALO. Momenteel is hij hoofddocent onderwijs. Hij is actief in de curriculum-commissie van de ALO en coördineert de ontwikkeling van de Pabo-ALO. Daarnaast verzorgt hij activiteiten voor het nascholingsplatform LO in Beweging.

Favoriete sport: Hij is nu vooral betrokken bij de voetbalverenigingen van twee van zijn kinderen.

Al het onderwijs aan de ALO is daarbij gericht op de grootstedelijke praktijk van Amsterdam. Mathieu: ‘We leren onze leerlingen omgaan met verschillen. Onze nieuwe opleidingsvariant – de Pabo-ALO – sluit hier heel goed bij aan. Wanneer je een leerling in de gymzaal én in de klas ziet, krijg je een veel breder beeld van iemand en kun je beter inspelen op gedrag.’

Samenwerken en ontwikkelen

Huidige professionals worden in alle nieuwe ontwikkelingen meegenomen via het nascholingsplatform LO in Beweging. Kick: ‘In Amsterdam werken we bijvoorbeeld veel vanuit de driehoek: scholen, gemeente en de Hogeschool van Amsterdam (HvA).’ Hoe ze denken dat de ALO er over honderd jaar uitziet? Mathieu: ‘Ik hoop dat we blijven koersen op kwaliteit en dat gezondheid de boventoon voert in onze maatschappij.’ Kick: ‘Ik hoop vooral dat we gebruik blijven maken van elkaars krachten. Als dat over honderd jaar gemeengoed is, dan ben ik blij.’



Waar staan we voor als Academie voor Lichamelijk Opvoeding? Lees de missie en visie via deze QR-code.

Vrienden voor het leven

De één wist al jong dat ze gymdocent wilde worden. De ander kwam per toeval bij de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) terecht. Rita Aronson (91 jaar) startte haar opleiding aan de ALO in 1950. Ilse Leijenhorst (22 jaar) zit momenteel in haar tweede jaar van de opleiding. En al verschilt hun ervaring dag en nacht, over één ding zijn ze het eens: de ALO verbindt.

‘Na de afronding van mijn hbs (hogere burgerschool, red.) zou ik gaan werken in de zaak van mijn vader’, start Rita. ‘Bij toeval zag ik een reclamebord van de ALO. Ik liep naar binnen om naar de opleiding te informeren. Voor ik het wist had ik me ingeschreven. Ik was altijd een goede sporter geweest en blonk uit in hardlopen, hoog- en verspringen. Sporten deed je destijds nog niet gemengd. Ook niet op de ALO. Enkel bij atletiek. En boksen, dat deed je niet als vrouw. Ons jaar bestond uit één klas: de helft jongens, de helft meiden. De jongens waren allemaal zo’n vier-vijf jaar ouder. Omdat ze ondergedoken gezeten hadden, óf omdat ze gevochten hadden in Indië. En buiten school sporten? Er was geen aanbod.’

Lijkgeur en rumbonen

Hoe anders is het nu. Ilse werkt als begeleider in Klimbos Garderen, waar je tussen de bomen door over diverse parcours kunt klimmen. Ze startte haar opleiding aan de ALO in 2023. Daarvoor volgde ze de opleiding Sport en Bewegen aan het mbo. ‘Mijn ouders werken beiden in het onderwijs, dus voor hen was mijn keuze een logische.’ In haar eerste jaar liep Ilse



direct stage op een basisschool. ‘Zo weet je meteen of ook het lesgeven je ligt. Er stopte dan ook al snel een deel van mijn klasgenoten.’ Rita: ‘Wij waren we eerste paar jaar gericht op sport en vakken als Fysiologie, Psychologie en Pedagogiek. Het werkelijke lesgeven, kwam pas richting het einde van de opleiding. Wij kregen heel uitgebreid les in Anatomie. Op een snijzaal moesten we bijvoorbeeld een quadriceps uit een geprepareerd lichaam snijden en onderzoeken. Omdat we niet goed tegen de lijkgeur konden, nam één van ons dan een zak rumbonen mee.’

Maatschappelijke vraagstukken

Rita werkte als gymdocent van 1954 tot de geboorte van haar dochter in 1961. ‘Als getrouwde vrouw met een kind werd ik daarna niet meer aangenomen.’ Ilse wil straks aan de slag in het voortgezet of het beroepsonderwijs. ‘Daar kun je écht werken aan techniek, zodat jongeren goede bewegens worden. Heel belangrijk in het kader van gezondheid en overgewicht. Ik word opgeleid als beweegprofessional. Ik ben dus niet meer alleen in de gymzaal actief, maar ook in en om school. Ik hoop kinderen en jongeren te motiveren om meer te bewegen. Dat is goed voor je lijf én voor je schoolprestaties.’ Rita: ‘In mijn tijd hielden we ons niet bezig met maatschappelijke vraagstukken. Zo net na de oorlog hadden mensen wel wat anders aan hun hoofd.’

Plezier in bewegen

Hoe anders hun tijd of opleiding ook was of is, over één ding denken ze hetzelfde: de ALO verbindt. Ilse: ‘Ik app mijn klasgenoten dagelijks. We delen dezelfde interesses. Daarbij moet je goed samen kunnen werken, wanneer je samen sport. Dat maakt je snel heel hecht.’ Rita: ‘Ik bracht mijn zomers altijd zeilend door op Terschelling met een groot deel van mijn klasgenoten. Ik zie ze nog steeds. Degenen die nog leven dan, hè.’ Wat ze de ALO willen meegeven? Ilse: ‘Dat het motiveren van kinderen en jongeren om te bewegen het allerbelangrijkste is.’ Rita: ‘Blijf dicht bij jezelf en draag uit dat sporten leuk is. Door met plezier te bewegen, ben ik heel gezond oud geworden.’



Rita Aronson

Leeftijd: 91 jaar
Deelname ALO: als student van 1950 tot 1954
Favoriete sport: atletiek.

Ilse Leijenhorst

Leeftijd: 22 jaar
Deelname ALO: als student gestart in 2023
Favoriete sport: klimmen. Ze werkt als begeleider bij Klimbos Garderen.

Zo wordt bewegen vanzelfsprekend

Amsterdamse scholen laten kinderen meer bewegen

De Amsterdamse alliantie van de Gemeente Amsterdam met de Hogeschool van Amsterdam (HvA) en het schoolbestuur Stichting Westelijke Tuinsteden (STWT) bouwt aan een stevige basis om bewegen op een speelse en blijvende manier te integreren in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs. Want: 'In Nederland zijn we kampioen zitten. Juist op scholen kunnen we beginnen om ander beweeggedrag aan te leren,' aldus wethouder Sofyan Mbarki van onder andere Sport en Bewegen.

De lokale alliantie van de Gemeente Amsterdam, HvA en STWT werkt – na een langer voortraject – sinds 2020 officieel samen aan de missie om kinderen voldoende, goed en met plezier te laten bewegen. Dit doen ze via vijf ambities (zie kader). 'Met deze drie organisaties samen hebben we de kennis om plannen te bedenken, plekken om het uitvoeren, te meten, te monitoren, de mogelijkheid om beleid te maken en verder op te schalen,' zegt Jeroen Spanbroek, voorzitter van Stichting Westelijke Tuinsteden. 'De opgave in Amsterdam is groot,' vertelt Mbarki. 'We hebben wijken met flinke uitdagingen. Daarbij is de verleiding van schermen en social media sterk, en sporten bij een vereniging is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Wij zien bij Amsterdamse scholen veel bereidheid om aan de slag te gaan met bewustwording en ander beweeggedrag.'

Lector Mirka Janssen van het lectoraat Bewegen in en om School van de HvA legt uit waarom scholen, de gemeente, het werkveld van beweegprofessionals en -onderzoekers een goede plek zijn om te starten: 'De school is de plek waar we vrijwel alle

kinderen bereiken.' Zij pleit voor meer bewegen onder en na schooltijd, onder goede professionele begeleiding, met extra aandacht voor kinderen die motorisch niet goed meekomen. 'Met deze mix van bewegen, aandacht en beleidskeuzes is de kans dat deze kinderen gezond opgroeien een stuk groter. Want kinderen die goed in hun vel zitten, kunnen goed tot leren komen en zich daardoor beter ontwikkelen.' Spanbroek, overigens net als Janssen oud-gymdocent, onderschrijft dit belang: 'Ik wil mij vanuit mijn schoolbestuur inzetten om het goede voorbeeld te geven. En ik vind het belangrijk om andere schoolbestuurders te motiveren.' Mbarki, ook afkomstig uit het onderwijs, is zeer gedreven om sport en bewegen ook te verbinden met initiatieven op andere beleidsterreinen, zoals onderwijs en openbare ruimte. 'We willen een stabiel en sterk beleid voeren, dat ook doorwerkt op andere gebieden: op scholen, schoolpleinen, speeltuintjes, sportparken, sportverenigingen. Het hangt allemaal met elkaar samen.'

Uitdagingen

Ze hebben al flink wat stappen gezet in Amsterdam en er zijn ook nog wel wat uitdagingen: 'Het is belangrijk dat we de partners van het eerste uur erbij houden, totdat het is overgenomen door een grotere groep volgers,' legt Spanbroek uit. 'Nu hangt het nog nét te veel op onze driehoek. Gelukkig zien we wel meer driehoeken ontstaan vanuit andere schoolbesturen, die ook met de gemeente en de HvA werk maken van bijvoorbeeld die Dynamische Schooldag. We gaan dus al van de innovatiefase naar die van de early adapters!' (Innovatietheorie van Rogers, red.). Deze opschaling vraagt ook om meer geld, terwijl gemeenten door het huidige kabinet gekort worden op uitgaven voor sport.

'Als de minister van Onderwijs zegt 'Bewegen is een basisvaardigheid, net als rekenen en taal' dan zijn we geslaagd!'



Mbarki vindt daar het zijne van, maar: 'Amsterdam heeft gelukkig financiële ruimte om in te zetten op zaken die we belangrijk vinden. We hebben dat dus wel te verdelen over meerdere beleidsterreinen. Ik blijf daarover met mijn collega's in gesprek, want de gemeente staat pal achter de missie om kinderen voldoende, goed en met plezier te laten bewegen.'

Over vijf jaar

Op de vraag waar ze staan over vijf jaar, zegt Mbarki filosofisch: 'De alliantie is dan alive and kicking, want dit is een beweging, geen project.' Janssen kijkt naar de huidige landelijke opschaling, want andere steden zoals Eindhoven, Maastricht, Groningen, Zaanstad en Purmerend zijn ook al aan de slag: 'We blijven het verhaal vertellen tot we alle Nederlandse kinderen bereiken,' zegt ze. Spanbroek voegt er lachend aan toe: 'Als we de Minister van Onderwijs horen zeggen dat bewegen een basisvaardigheid is net als rekenen en taal, dan zijn we geslaagd!'

De vijf ambities van de Amsterdamse Alliantie:

- 1 Het bewegingsonderwijs wordt van hoge kwaliteit, door professionalisering en een sterk netwerk van vakleerkrachten LO.
- 2 Elke school gaat werken met de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek, zodat ieder kind passend aanbod en zorg krijgt.
- 3 Scholen werken stapsgewijs aan een Dynamische Schooldag op maat, waarbij ieder kind elk half uur het zitten onderbreekt met een beweegmoment.
- 4 ALO- en Pabo-ALO-studenten worden opgeleid in een rijke leeromgeving waarin stagescholen en de ALO samenwerken.
- 5 Onderzoeksprojecten van het lectoraat Bewegen in en om School dragen bij aan de gezamenlijke missie.

De ALO als tweede thuis

Ze worden beiden enthousiast van iedere balsport met een spelelement en staan graag in de sneeuw met een paar ski's. Chris van de Kant (56) startte zijn opleiding in 1986 aan de Christelijke Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Calo) Zwolle en werd later opleidingsdocent spel/didactiek aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) Amsterdam. Zijn zoon Bas van de Kant (22) startte in 2022 met de ALO Amsterdam. Op welke vlakken verschilt hun ervaring? En hoe is het om als vader en zoon rond te lopen op de ALO?

'Op de middelbare school was ik een 'drop-out', start Chris van de Kant. 'Om toch te blijven leren, ging ik naar het CIOS (Centraal Instituut Opleiding Sportleiders, red.). Daarna startte ik in 1987 met de Calo Zwolle. De ALO Amsterdam stond destijds met name voor het ontwikkelen van sportief talent. Maar ik wilde lesgeven gericht op het kind. Die ambitie vond ik op de Calo.'

Verschillen en overeenkomsten

Na zijn mavo-opleiding ging Bas van de Kant net als zijn vader naar het mbo: 'Sport- en Bewegen in mijn geval. De ALO Amsterdam was een logische vervolgstap. Als kind kwam ik er al, doordat mijn vader er docent is. Zijn baan sprak me aan. Wie mag

er nu op sportieve projectweken in de sneeuw en de hele dag 'spelen' in de gymzaal?' Het grootste verschil tussen hun opleidingsperiodes? Chris: 'Destijds was er veel strijd tussen de verschillende academies. De ALO Amsterdam werd gezien als sportacademie. De Calo droeg de bijnaam 'spelletjesacademie'. Wilde je bij één van beide aan het werk als docent, dan moest je je opleiding daar gevolgd hebben. Dezelfde schifting gold in het onderwijs. Tegenwoordig werken we samen, al blijft de eigen identiteit bestaan. Ook worden er andere thema's behandeld binnen het onderwijs. Denk aan diversiteit, omgaan met verschillen en beweegarmoede. Wat hetzelfde gebleven is? De ontwikkeling die iedere student op de ALO/Calo doormaakt: van sporter naar docent.'



Bas herkent dit: 'Vroeger moest en zou ik winnen. Nu wil ik dat een spel leuk is voor iedereen. Dat zorgt voor saamhorigheid. Ook zie ik een verschuiving van traditionele sporten naar trendsporten. Van turnen naar freerunnen bijvoorbeeld.'

Sterke mening

Hoe het is om samen op de ALO rond te lopen? Bas: 'Ik was hier al iemand voordat ik binnenkwam. Iedereen kent mijn vader. De ALO voelt als mijn tweede thuis.' Chris: 'Het was even wennen, maar is nu vooral leuk. Ik nam bijvoorbeeld afscheid van een aantal commissies waar Bas in wilde. En als er gedoe is, gaat hij naar een andere docent.'

Bas: 'Onderweg naar huis praten we na. Ik leer veel van die gesprekken. Natuurlijk zijn we het weleens oneens. Ik ben bijvoorbeeld heel kritisch op ons onderwijs. De toetsvormen lijken soms belangrijker dan het doel.' Chris: 'Ik ben blij dat hij kritisch is. Dat ben ik zelf ook. Bas kan soms een sterke mening hebben over een situatie of persoon. Ik probeer zijn blikveld te verruimen. Een kind dat zijn gym schoenen voor de derde keer 'vergeet', heeft wellicht geen gym schoenen.'

Het goede behouden

Bas volgt op dit moment een minor van een half jaar aan de Pedagogische Hochschule in Zürich. 'Ik krijg vakken over didactiek en geef beweeg- en cultuurlessen aan elfjarigen op een stageschool. De lessen van zijn vader volgde hij destijds met veel plezier. 'Hij is goed georganiseerd: je weet als student wat je aan hem hebt.' Chris is op zijn beurt ook trots op Bas: 'Hij werkt heel hard en doet het beter dan ik het ooit gedaan heb.' Hoe ze verwachten dat de ALO eruitziet over nog eens honderd jaar? Bas: 'Ik denk dat we ons steeds meer gaan richten op trends als freerunnen en urban sporten.' Chris: 'Ik hoop vooral dat we het goede behouden: studenten begeleiden naar hun plek binnen het onderwijs en de bewegcultuur. Onze studenten kunnen als docent het verschil maken voor een kind. Dat mag van mij nog honderden jaren duren.'

Meer 'Oude generatie - nieuwe generatie' verhalen lezen?



Bas van de Kant

Leeftijd: 22 jaar

Deelname ALO: Vanaf 2022. Hij is nu derdejaars student. Om mee te kunnen praten en organiseren, neemt hij deel aan de opleidingscommissie van de ALO. Ook nam hij deel aan de Introductieweek B Commissie 2023 & 2024 en de Saalbach Commissie 2025.

Favoriete sport: Balsporten, skiën en andere buitensporten.



Chris van de Kant

Leeftijd: 56 jaar

Deelname ALO: Hij startte zijn opleiding aan de Calo Zwolle in 1987. Sinds 2004 is hij opleidingsdocent spel/didactiek aan de ALO Amsterdam. Momenteel volgt hij daarnaast een master Lichamelijke Opvoeding en Sportpedagogiek aan de Calo.

Favoriete sport: Alles met een bal en een spelelement, plus skiën en andere buitensporten.



Gelijkwaardig bewegen: een inclusieve gymles voor álle leerlingen

De gymles is niet voor elke leerling een fijne of veilige plek. Sommigen worden geconfronteerd met grappen over uiterlijk of afkomst. Anderen haken af omdat het programma niet bij hen past. Toch zou de gymzaal een plek moeten zijn waar iedereen met vertrouwen kan bewegen. Docent-onderzoekers Eva-Luca Pouwer en Pim Schaatsenberg-Zaitouni onderzochten hoe je als docent kunt bijdragen aan meer inclusie en betrokkenheid.

‘Docenten bewegingsonderwijs hebben altijd oog gehad voor de motorische diversiteit van leerlingen’, start Eva-Luca Pouwer. ‘Ons ALO-onderwijs was echter jarenlang niet afgestemd op de verschillende achtergronden en behoeften van leerlingen.’ Pim Schaatsenberg-Zaitouni vult aan: ‘De diversiteit in

de klas neemt toe. En daarmee ook de verschillen in behoeften. Leerlingen die zich ongemakkelijk voelen of niet mee willen doen, worden vaak gezien als lastig of overgevoelig. Terwijl het vaak gaat om een gebrek aan inspraak, veiligheid of herkenning.’

Eva-Luca Pouwer

Leeftijd: 30 jaar
Deelname/functie ALO: Ze volgde de eerstegraads docentenopleiding Dans en de master Cultuurwetenschappen en geeft nu les aan de ALO Amsterdam. Daarnaast doet ze onderzoek bij het lectoraat Bewegen in en om de School. Op dit moment werkt ze aan het onderzoek ‘Samen bewegen: diversiteit en inclusie in de gymles’.
Favoriete sport: Dans

Pim Schaatsenberg-Zaitouni

Leeftijd: 41 jaar
Deelname/functie ALO: Hij studeerde in 2006 af aan de ALO Groningen. Momenteel geeft hij les aan de ALO Amsterdam. Ook is hij projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om de School. Op dit moment werkt hij aan het onderzoek ‘Samen bewegen: diversiteit en inclusie in de gymles’.
Favoriete sport: Zaalvoetbal

Standaard norm

‘Docenten bewegingsonderwijs hebben steeds meer moeite om leerlingen mee te krijgen wanneer zij een sportgericht curriculum hanteren, waarbij leerlingen aan een standaard norm moeten voldoen’, vervolgt Pim. Eva-Luca: ‘Er zijn vaker leerlingen die bepaalde activiteiten niet kunnen of willen uitvoeren, of die aangeven zich ongemakkelijk te voelen ten overstaan van een groep of bij een bepaalde groepsindeling. Zij worden al snel bestempeld als lastig of overgevoelig. Ditzelfde gebeurt wanneer er grappen gemaakt worden over geaardheid, uiterlijk en/of afkomst óf wanneer er geen ruimte is voor een gesprek over veiligheid.’ Pim: ‘Het is de taak van de docent bewegingsonderwijs om te onderzoeken wie diens leerlingen zijn en wat zij nodig hebben.’

Inventieve oplossingen

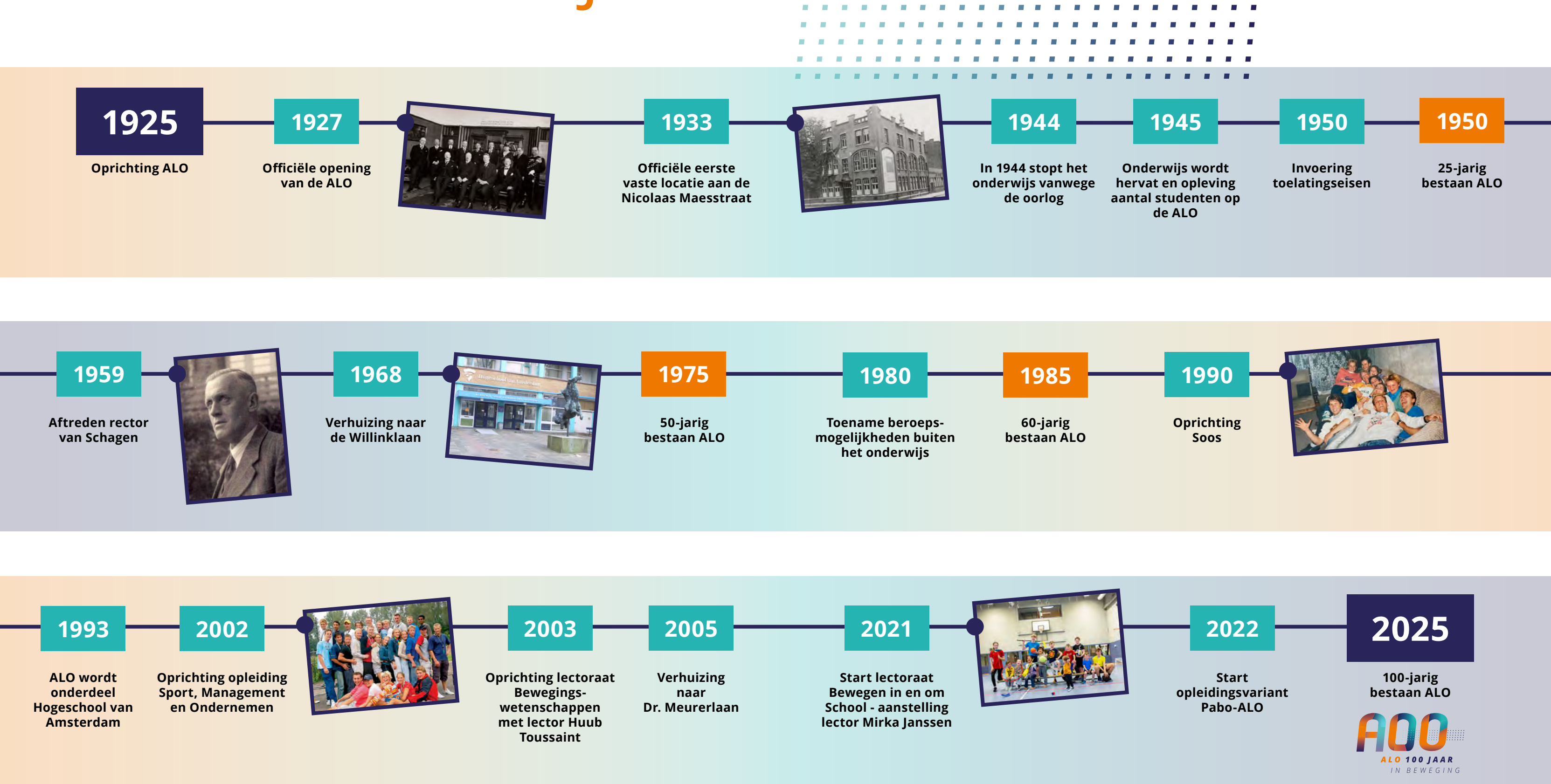
Hoe kun je nu aansluiten bij de achtergrond en kennis van leerlingen? Eva-Luca: ‘Bijvoorbeeld door niet-westerse invloeden te verwelkomen in je les. Denk aan Marokkaanse of Syrische dans. Wanneer je samen beweegkennis uitwisselt, voelen leerlingen zich meer thuis in het onderwijs waardoor ze makkelijker tot leren komen. Daarnaast is het natuurlijk heel belangrijk om ‘grappen’ over afkomst of persoonlijke kenmerken niet te bagatelliseren en regels met elkaar

af te spreken over omgangsvormen. Verder kun je met de inrichting van je zaal bijvoorbeeld ‘hoekjes’ creëren waar leerlingen minder zichtbaar zijn. Ook kun je inventief nadenken over je programma en je doelen. Inclusief lesgeven betekent niet dat iedereen hetzelfde doet, maar dat iedereen krijgt wat nodig is om mee te kunnen doen. Als leerlingen zich erkend voelen, groeit hun zelfvertrouwen en hun plezier in bewegen.’ Pim: ‘Iedere docent bewegingsonderwijs heeft diens struikelblokken én creatieve oplossingen op het gebied van diversiteit en inclusie. Deze kennis mogen we meer delen. Zodat de gymles uiteindelijk een stimulerende én veilige plek wordt voor iedere leerling, leerlingen hun talenten ontdekken en wij hen inspireren om een leven lang met plezier te bewegen.’



Inclusie in het
bewegingsonderwijs gaat
niet over het in beweging
brengen van ‘de ander’, het
gaat over ons allemaal.

De ALO in 100 jaar



Pabo-ALO'er als verbindende schakel

Leren doe je in het klaslokaal; bewegen in de gymzaal. Van oudsher werden bewegingsonderwijs en cognitief onderwijs strikt gescheiden. Maar door toenemende beweegarmoede en gezondheidsproblemen verandert de visie hierop. Pabo-ALO-professionals brengen de twee werelden samen.

'Vroeger werden gymlessen vaak klassikaal georganiseerd', start Jeantine Geleijnse. 'Iedereen deed dezelfde oefening en je moest veel op elkaar wachten.' Fabian Broers vult aan: 'We waren daarbij gericht op traditionele sporten, zoals turnen, volley- of basketbal. Nu zetten docenten bewegingsonderwijs vooral in op plezier en deelname op het eigen niveau. Ook zijn we meer naar buiten gericht. Wat organiseer je bijvoorbeeld op het schoolplein? En hoe maak je van daaruit een koppeling met de gymlessen?'

Systeem in beweging

Jeantine Geleijnse is één van de grondleggers van de Pabo-ALO. Fabian Broers is er docent. Jeantine: 'Ondanks onze vernieuwde kijk op bewegen, zitten kinderen nog steeds veel op school. Om daar verandering in te brengen, heb je een heel schoolteam nodig. Een docent bewegingsonderwijs kan dat niet alleen. En al zeker niet alleen vanuit de gymzaal.

Daarom focussen we ons tegenwoordig op een dynamische schooldag, waarbij zittend leren en bewegen worden afgewisseld. Beweegtussendoortjes zorgen ervoor dat kinderen het onderwijs leuker vinden en zich door de dag heen beter kunnen concentreren.' Fabian: 'Maar om kinderen de beweegrichtlijn van een uur matige inspanning per dag te laten halen, is meer nodig. Hiervoor heb je het hele systeem rondom een kind nodig: school, ouders, gemeenten en organisatoren van buitenschoolse activiteiten en sportverenigingen.'

Spin in het web

Om alle partijen met elkaar te verbinden, is een beweegregisseur nodig. Een spin in het web met betrekking tot bewegen in en om de school. Om professionals voor deze nieuwe rol op te leiden, werd twee jaar geleden de Pabo-ALO opgezet. Jeantine: 'Studenten halen in vierenhalf jaar hun



Pabo- én hun ALO-diploma. Tijdens hun studie leren ze het vak van de docent bewegingsonderwijs kennen én leren ze de uitdagingen van een groepsleerkracht hanteren. We doceren reguliere vakken, zoals Pedagogiek, Rekenen, Bewegingsonderwijs en Drama. Vaak in gecombineerde lessen. Zo leer je tijdens de rekenlessen bijvoorbeeld óók hoe je een rekenles inricht. Daarnaast bieden we de speciaal voor de opleiding ontworpen leerlijn 'Beweegregisseur', verweven door alle jaarlagen. In deze leerlijn richten we ons onder meer op beweegtussendoortjes, activiteiten op het schoolplein én interventies in en om de school. Pabo-ALO-professionals vormen door deze nieuwe onderwijsvorm – als beweegregisseur – een brug tussen de gymzaal en de rest van de school. Waarom dat belangrijk is? Ze ontwikkelen een brede blik op leerlingen, doordat zij hen op verschillende terreinen zien. Daarnaast kunnen ze collega's ondersteunen en enthousiasmeren bij het vormgeven van een dynamische schooldag. En ook niet onbelangrijk: met de Pabo-ALO boren we een nieuwe groep studenten aan, onder wie meer mannen.'

Onderwijs maak je samen

Wat gaat de beweegregisseur in de praktijk veranderen? Jeantine: 'Deze professionals kunnen een voortrekkersrol vervullen bij het maken van bewuste keuzes op het gebied van bewegen in en om school. De maatschappelijke effecten daarvan – zoals het bevorderen van beweegplezier én het tegengaan van overgewicht en andere welvaartziekten – zijn helaas nog moeilijk te meten.' Fabian: 'Ik hoop dat we bewegen, door de positieve effecten ervan, met elkaar als vanzelfsprekend gaan zien. En als gedeelde verantwoordelijkheid.' Of iedereen daarom straks de Pabo-ALO moet volgen? Jeantine: 'Nee, sommige studenten willen alleen voor de klas staan óf in de gymzaal. Bovendien heb je aan één regisseur per school voldoende.'

Hoe ze de Pabo-ALO zien over 100 jaar? Fabian: 'Wellicht bestaan we dan niet meer, omdat bewegen in en rondom de school gemeengoed is.' Jeantine: 'Ik vermoed dat er altijd onderwijs en inzet nodig blijft op gebied van beweging. En hoop dat we dit gezamenlijk zullen vormgeven. Als individuele docent bereik je minder. Onderwijs maak je samen.'

Jeantine Geleijnse

Leeftijd: 57 jaar

Deelname ALO: Ze volgde de ALO als student in de jaren '80. Samen met Mathieu Voorthuizen is ze de grondlegger van de Pabo-ALO. Ze geeft les aan de Pabo, de Pabo-ALO én de ALO. Onder meer in pedagogiek en bewegingsonderwijs. Daarnaast biedt ze studieloopbaan- en stagebegeleiding.

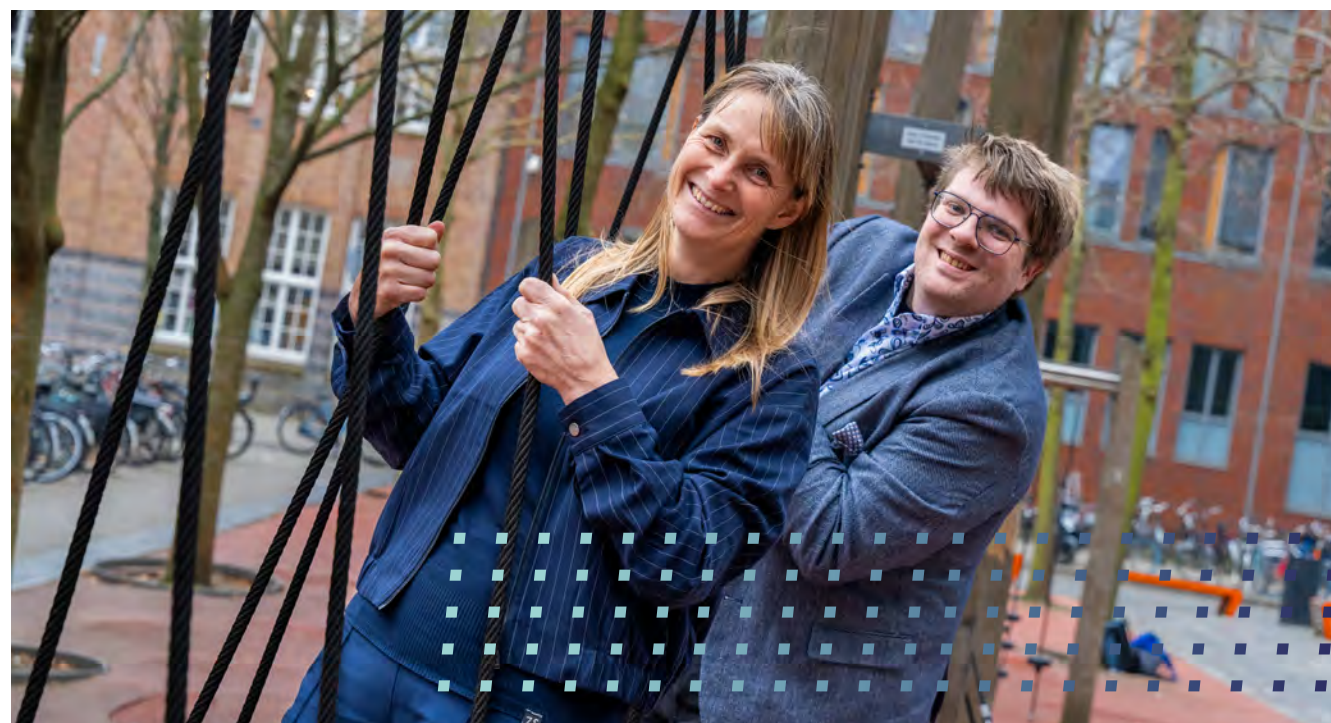
Favoriete sport: Beachvolleybal

Fabian Broers

Leeftijd: 35 jaar

Deelname ALO: Docent bij de ALO en de Pabo-ALO. Hij geeft les in Vak-pedagogiek, Vakdidactiek en Psycho-pathologie. Daarnaast is hij mentor en lid van de curriculumcommissie en de toetscommissie.

Favoriete sport: Volleybal



De beginjaren van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding





Twee generaties: eenzelfde passie

Jan Jiskoot: van topsporter tot zwemdocent

Watersporten worden Jan Jiskoot (85) met de paplepel ingegeven. Tussen 1963 en 1965 volgt hij de ALO én zwemt hij voor het Nederlandse team tijdens de Olympische Spelen in Tokio. Zijn 'zwemskills' geeft hij door aan de volgende ALO-generaties.

'Ik kom uit een sportief gezin', start Jan Jiskoot. 'Mijn vader zeilde veel en mijn broer deed, net als ik, aan zwemmen en waterpolo. Toch koos ik aanvankelijk voor een opleiding tot leerkracht aan de Kweekschool. In het bezit van de onderwijsakte en de akte J (de akte van bekwaamheid tot het geven van lessen lichamelijke oefening in het lager onderwijs, red.) kon ik een verkort, tweejarig traject volgen aan de ALO Amsterdam.'

Andere vakken

'Zestig jaar geleden werden er nog andere vakken gedoceerd aan de ALO', vervolgt Jiskoot. 'Natuurlijk kregen wij vakken als turnen, atletiek, spel en zwemmen. Daarnaast verdiepten we ons in de methodiek van deze bewegingsvelden: wat leren we onze leerlingen en hoe leren we hen dat veilig en plezierig. Ook kregen we Didactiek, Sportgeschiedenis, Pedagogiek, Psychologie, Fysiologie en Anatomie. Om het menselijk lichaam te leren kennen, gingen wij klassikaal naar een snijzaal. Doodnormaal vonden we dat. Stage liepen we pas vanaf het derde studiejaar. Omdat ik mijn onderwijsakte had, liep ik alleen stage in het voortgezet onderwijs. Ik herinner me nog goed dat de meisjes er moeilijk in beweging te krijgen waren. Als je twintig ballen de zaal in gooide, bleven ze rustig zitten.' Of hij zijn topsport kon verenigen met zijn studie? 'Absoluut. En als ik weg moest voor een toernooi, zoals de Olympische Spelen van 1964 in Tokio, dan kreeg ik daar alle ruimte voor.'

Verschillende onderwijsvisies

Na zijn studententijd wordt Jiskoot docent aan de ALO. 'Ik gaf twee jaar roeilessen, begeleidde stages, organi-

seerde jarenlang het zeilkamp én gaf – als allerbelangrijkste – natuurlijk zwemlessen. Lange tijd hadden we een gebouw met een zwembad, inclusief onderwaterramen- en verlichting. Ik deed er onderzoek met de nationale zwemploeg naar zwemtechnieken en weerstand in het water. Ook hielp ik mijn studenten hun techniek verbeteren.' Vanaf de jaren tachtig maakt Jiskoot onderdeel uit van de leiding van de ALO. 'Ik organiseerde aanvankelijk de examenlessen en hield me bezig met het personeelsbestand en het curriculum.' Zijn functie verandert van conector tot afdelingsdirecteur, naar docent met speciale taken en tenslotte hoofd opleiding. 'Ik maakte verschillende onderwijsvisies mee. Het grootste verschil tussen mijn tijd en nu? Wij hadden meer eigen bedrevenheidsuren. Zwemmen deden we bijvoorbeeld minimaal een uur per week gedurende 28 onderwijsweken per studiejaar. Nu is dat twee keer zeven uur gedurende zeven weken in vier studiejaar. Ook kregen we destijds veel theorieles, met enorme boekwerken. Ik kreeg zelfs vakken als Antropologie, Ethiek en Kunstgeschiedenis. Nu maakt Kunstgeschiedenis je wellicht niet direct een betere gymdocent, maar een grote algemene ontwikkeling verruimt je wereldbeeld.'

Gezonde leefstijl

Hoe hij denkt dat de ALO eruitziet over 100 jaar? 'Geen idee. Wij werkten destijds met typemachines. Nu heeft iedereen een computer. Veranderingen gaan zo snel. Natuurlijk wens ik de ALO toe dat zij blijft bestaan én dat de opleiding zich nog meer gaat richten op het bevorderen van een gezonde leefstijl door beweging. Dat kan onze maatschappij goed gebruiken.'

Jord Hofland: Inspireren tijdens de gymles

Hij komt uit een familie van docenten, houdt enorm van bewegen én vindt het waardevol om kinderen iets nieuws te leren. Jord Hofland is sinds 2023 student aan de ALO, speelt op hoog niveau basket-bal en vindt teamprestaties leuker dan winnen.

'Waarom ik voor de ALO koos? 'Omdat ik bewegen heel leuk vind en ik kinderen graag nieuwe vaardigheden leer. Mijn moeder is groepsleerkracht op een basisschool. Mijn opa was biologiedocent op een middelbare school. Leerlingen hingen aan zijn lippen tijdens zijn lessen. Ik hoop jongeren op dezelfde manier te inspireren, maar dan in de gymzaal.'

Samen sporten

Jord zit op dit moment in het derde jaar van zijn opleiding. 'De sfeer in onze klas is heel fijn. Omdat je dezelfde interesses hebt, maak je snel vrienden. Samen sporten, is supergezellig. Na schooltijd doe ik met klasgenoten dan ook graag mee aan sportieve activiteiten en toernooien. Ook komen we bij elkaar op verjaardagen. In mijn klas zitten meer jongens dan meiden. Dat vind ik jammer. Als gymdocent ben je een rolmodel. Het zou daarom goed zijn als de verdeling jongens-meiden evenwichtiger wordt.'

Naast zijn opleiding doet Jord al dertien jaar aan basketbal. 'Ik startte helemaal onderaan de ladder, dus ik heb ervaring met verlies (lacht). Inmiddels speel ik net onder de eredivisie. Zo zie je maar wat een beetje doorzetten kan doen.' Dit doorzettingsvermogen zet hij ook in tijdens zijn opleiding. 'Ik ben een vaardige beweger, maar niet alles gaat vanzelf. Op de handstand heb ik drie weken geoefend.'

Ontdekken wat je ligt

Tijdens zijn eerste twee jaar liep Jord stage op twee verschillende basisscholen. 'Ik leerde in de praktijk bijvoorbeeld hoe je een les opbouwt en hoe je met je groepsindeling kunt bijdragen aan een optimale leerervaring. Een stage is een heel mooie manier om te ontdekken wat je ligt. Ik weet nu bijvoorbeeld dat ik straks graag in het voortgezet onderwijs wil werken. Waarom? Het aanleren van specifieke vaardigheden bij tieners – zoals ik doe op mijn basketbalvereniging – ligt me beter dan spelonderwijs plezier ontwikkelen in bewegen met basisschoolleerlingen. Ik ben enorm geïnteresseerd in de manier waarop mensen bewegen en sluit graag aan bij persoonlijke mogelijkheden. Ik hoop jongeren straks te inspireren om zichzelf te ontwikkelen en zich helemaal in te zetten voor een bepaalde sport. Ook wil ik graag een mentorrol op me nemen. Zodat ik me naast fysieke vaardigheden

ook kan richten op mentaal welbevinden. Want ook daarin ligt een mooie rol voor de vakdocent LO.'

Nieuwe sporten

Hoe de ALO er over nog eens 100 jaar uitziet? 'Mensen bedenken continu nieuwe sporten, dus dat zal over honderd jaar niet anders zijn. Daarnaast denk ik dat we meer gaan doen met virtual reality (VR) en augmented reality (AR). Zo kunnen we degenen die sterk getrokken worden door de online wereld en games ook stimuleren om te blijven bewegen.'

Jan Jiskoot

Leeftijd: 85 jaar

Deelname/functie ALO: Student van 1963 tot en met 1965. Docent van 1966 tot en met 2001. Vanaf 1980 maakt hij deel uit van de leiding.

Favoriete sport: Zwemmen en zeilen.

Als zwemtopsporter werd hij zestien keer Nederlands kampioen, verdeeld over de rugslag, vlinderslag, wisselslag en vrije slag. Op Europees niveau verdiende hij een zilveren en een bronzen medaille. Op Olympisch niveau behaalde hij een zesde plaats. Hij vestigde 26 keer een Nederlands zwemrecord, 1 keer een Europees record en hij was de eerste Europeaan die de 100 meter vlinderslag binnen de minuut – in 59,5 seconden – aflegde (zie foto).

Jord Hofland

Leeftijd: 20 jaar

Deelname/functie ALO: Student op de ALO vanaf 2023

Favoriete sport: Basketbal

Praktijkgericht onderzoek verbindt theorie en werkveld

Onderzoek was jarenlang verbonden aan wetenschap en universitair onderwijs. Praktijkgericht onderzoek is sinds 1986 een wettelijke taak van hogescholen. De eerste lectoraten ontstonden eind jaren negentig en begin van de twintigste eeuw. Aan de HvA startte het eerste lectoraat in 2003. Docent-onderzoekers Dayenne L'abée en Matthijs Zwaal vertellen over onderzoek aan de ALO en het belang van de verbinding met het werkveld.

'Begin jaren negentig studeerde ik zelf aan de ALO Amsterdam', start Dayenne L'abée. 'De opleiding was sterk sportgericht, we deden nog geen onderzoek en hadden geen lectoraat. Onderzoek was verbonden aan wetenschappelijke organisaties en universiteiten.'

Veranderde insteek

Vijf jaar geleden kwam L'abée terecht bij het lectoraat Bewegen in en om de School. 'Als onderzoeker. Er bestond nog een duidelijke scheidslijn tussen onderzoek en onderwijs. Vanuit het lectoraat werd jarenlang onderzoek gedaan naar de motoriek van kinderen op Amsterdamse basisscholen. Met onze huidige lector, Mirka Janssen, veranderde de insteek van het onderzoek. Het is heel belangrijk om data te verzamelen. Dat biedt informatie en inzicht.



Dayenne L'abée

Leeftijd: 52 jaar

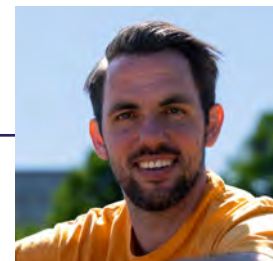
Deelname/functie ALO: Ze volgde de ALO Amsterdam van 1991 tot en met 1994. Nu is ze docent-onderzoeker bij de ALO en projectleider bij het lectoraat Bewegen in en om School.

Favoriete sport: Voorheen vooral balsporten. Nu zwemmen, yoga, golfen, tennis of padel.

Maar wat doe je vervolgens met deze data? Hoe kunnen vakleerkrachten bijdragen aan een leven lang bewegen met plezier? Welke ondersteuning kun je bieden aan degenen die qua motoriek niet meekomen met hun leeftijdgenoten? Wat kan de vakleerkracht hierin doen? Wat kunnen andere professionals betekenen? En hoe kan de gemeente bijdragen? Ons onderzoek verschoof naar het ondersteunen van de vakleerkracht bewegingsonderwijs om kinderen te stimuleren een leven lang te bewegen met plezier.'

Onderzoekende houding

Matthijs Zwaal startte in 2007 met de ALO. 'Ik leerde alles wat je nodig hebt om te starten als vakleerkracht bewegingsonderwijs. 'Hoe richt je een les in? Hoe leer je vaardigheden aan? Maar wat doe je wanneer



Matthijs Zwaal

Leeftijd: 35 jaar

Deelname/functie ALO: Hij volgde de ALO Amsterdam van 2007 tot en met 2012. Onlangs gaf hij een jaar les op de ALO. Nu werkt hij als docent-onderzoeker voor het lectoraat Bewegen in en om School. Daarnaast werkt hij als vakleerkracht bewegingsonderwijs bij basisschool Het Gein.

Favoriete sport: Elke balsport, met name voetbal.

een kind niet meekomt in jouw lessen? Daarover had ik geen onderwijs gehad. Gelukkig ben ik van nature onderzoekend. Ik ging verder studeren en raakte met basisschool Het Gein betrokken bij de opzet van de Ondersteuningsroute Bewegen en Motoriek (OBM). Afgelopen jaar gaf Zwaal les aan de ALO. Inmiddels werkt hij als docent-onderzoeker voor het lectoraat Bewegen in en om School. 'Alleen al die titel – docent-onderzoeker – geeft aan dat onderzoek en praktijk nauw samenwerken. Tijdens mijn opleiding kwam je als student alleen in aanraking met het lectoraat wanneer je afstudeeronderzoek raakte aan hun onderzoeksveld. Onderzoek wordt nu steeds meer geïntegreerd in de curricula. Een onderzoekende houding maakt dat je elke nieuwe praktijksituatie aankunt.'

Verbinding met de praktijk

Vanuit het lectoraat BioS wordt inmiddels uiteenlopend onderzoek uitgevoerd. Mèt de praktijk. Van het activeren van leerkrachten die met peuters en kleuters werken tot inclusie en diversiteit tijdens de gymles in het voorgezet onderwijs. L'abée: 'We trekken hierin op met de gemeente Amsterdam en de Amsterdamse scholen. Vanuit een gezamenlijke missie: alle Amsterdamse kinderen meer, beter én met plezier laten bewegen. Vanuit ons lectoraat voorzien wij de gemeente van onderzoeksresultaten, zodat zij hun beleid hierop kunnen aanpassen. In Amsterdam hebben we bijvoorbeeld een grote groep kinderen met een motorische achterstand. We weten uit onderzoek dat extra beweegaanbod helpt. De gemeente financiert deze extra lessen deels en ondersteunt scholen bij de implementatie van de OBM en de Dynamische Schooldag. Schoolbesturen faciliteren vakleerkrachten bewegingsonderwijs om hun rol als ambassadeur in en om de school op te pakken.'

Samen kom je verder

Hoe de docent-onderzoekers verwachten dat onderzoek er aan de ALO uitziet over nog eens 100 jaar? L'abée: 'Ik denk dat we steeds meer gaan werken vanuit living labs, met én vanuit de praktijk. Dat vraagt een flexibele houding, maar zorgt voor oplossingen die écht werken. Daarin is samenwerking met andere domeinen, zoals de zorg, cruciaal.' Matthijs: 'Daarbij gaat Al ons werk ongetwijfeld versnellen en vergemakkelijken. Laten we in ieder geval open blijven staan voor nieuwe ontwikkelingen en samenwerkingen. Want samen kom je verder.'





JOHAN DE WIT

‘De ALO, een betere opleiding bestaat er niet. Organiseren, structuur aanbrengen, leiding geven, verantwoordelijkheid nemen, met mensen omgaan, noem maar op. Op de ALO leer je hoe je bij kunt dragen aan alles waar het begrip ontwikkeling voor staat!’



CHARLES VAN COMMENÉE

‘Pas later in het leven kreeg ik enige compassie met ondermaatse lesgevers en coaches met een smalle horizon. Ze hadden immers nooit het voorrecht de bagage van de ALO mee te hebben gekregen’



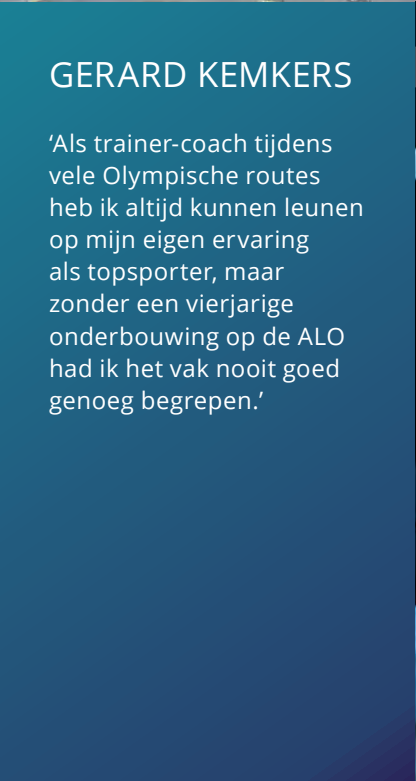
ANOUK HOOGENDIJK

‘De ALO was voor mij een feestje. Ik ging daar elke dag plezier naartoe. De vakken, het sporten, de mensen, maar vooral de hele sfeer. Ik zou het zo weer opnieuw doen. Uiteindelijk sta ik niet voor de klas. Een directe link met de ALO en wat ik nu doe lijkt er niet, maar die is er juist in alles. Op de ALO ben ik veel over mezelf te weten gekomen, heb ik me leren presenteren en heb ik meer persoonlijkheid ontwikkeld.’



TINKA OFFEREINS

‘Op de ALO moest ik vaak uit mijn comfort zone komen, dat heeft me veel geleerd en meer zelfvertrouwen gegeven over wie ik ben en wat ik kan. Daarnaast is het geweldig om 4 jaar zo hecht te zijn met de mensen met wie je de opleiding volgt.’



GERARD KEMKERS

‘Als trainer-coach tijdens vele Olympische routes heb ik altijd kunnen leunen op mijn eigen ervaring als topsporter, maar zonder een vierjarige onderbouwing op de ALO had ik het vak nooit goed genoeg begrepen.’



KATJA SNOEIJJS

‘Naast de mooie vriendschappen, heb ik op de ALO niet alleen geleerd hoe ik anderen beter kan laten bewegen, maar heb ik ook zelf beter leren bewegen. Door de verschillende sporten ben ik fysiek sterker geworden, wat mij op het veld ook weer heeft geholpen om een betere voetbalster te worden.’



WILLEM VAN MECHELEN

‘De ALO heeft voor mij de deur geopend naar ‘De Wetenschap’ door inspirerend onderwijs in een stimulerende en veilige leeromgeving.’



FRESIA COUSIÑO ARIAS

‘Ik kijk met ontzettend veel plezier terug op deze vier jaren, die misschien wel de mooiste van mijn leven waren. Het voelde als een aaneenschakeling van waardevolle momenten en fijne herinneringen. Hoewel ik uiteindelijk niet in het onderwijs ben gaan werken, gebruik ik alles wat ik op de ALO heb geleerd dagelijks in mijn huidige carrière.’



GIDO VERMEULEN

‘Mijn ALO tijd als student werd gekenmerkt door twee visies; van ontdekkend ballen kan veel verknallen naar bewegend wordend zich bewegen! En zoek daar je eigen weg maar in. Toen frustrerend, achteraf leerzaam! En nog steeds actueel en toepasbaar. Nooit zo trots geweest als op het moment dat ik docent werd op mijn ALO.’



FRANS THUIJS

‘Op de ALO heb ik geleerd dat lesgeven oneindig veel meer is dan een bal de zaal in schoppen en roepen dat het vandaag paaltjesvoetbal is....’



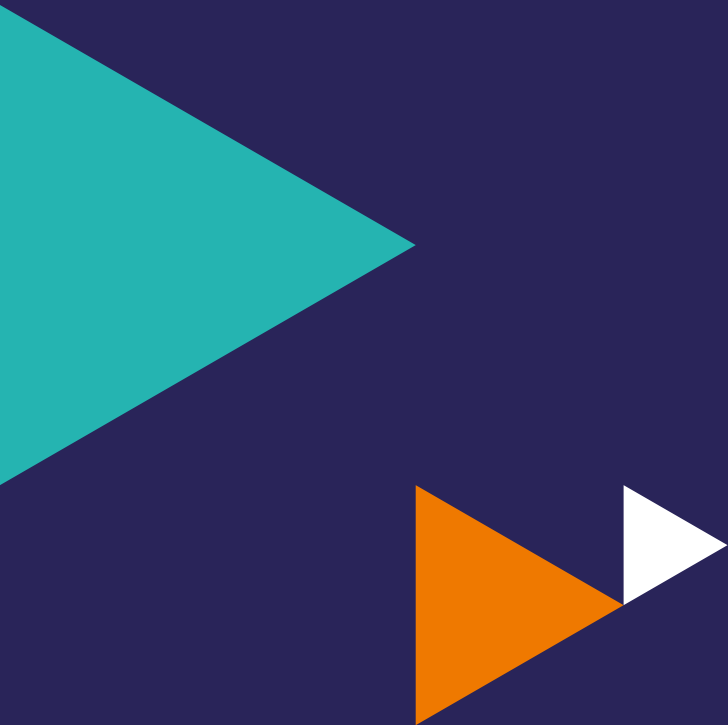
OLGA COMMANDEUR

‘De ALO was voor mij de opstap om van mijn passie voor sport en bewegen mijn beroep te maken. Maar het was voor mij in die tijd onmogelijk om de ALO te combineren met topsport. Dus zette ik topsport op een laag pitje en haalde ik in 1983 eerst mijn ALO-diploma. Daarna lukte het mij wel om in 1984 deel te nemen aan de Olympische Spelen in LA op de 400 meter horden. En een lange carrière te hebben in het promoten van bewegen voor je gezondheid.’



ANDRIES JONKER

‘Een quote die ik al ruim 40 jaar gebruik en toepas is van Max Koops: ‘Ze moeten met een rooie kop en een lach op hun gezicht uit de les komen. En als ze dan nog wat geleerd hebben ook...’



Hogeschool van Amsterdam

Academie voor Lichamelijke Oefening
Dr. Meurerlaan 8
1067 SM Amsterdam

www.alo100jaar.nl

