

De dagelijkse mijl

Met verhitte hoofden en bezwete lijven liggen de leerlingen op het gras. Groep 6 van basisschool De Bakelgeert in Boxmeer heeft zojuist anderhalve kilometer gerend; in een kwartier werkten ze minstens drie rondjes door het park af.

Amper een half uur geleden zaten ze nog aan een geschiedenisstoets, over de kruistochten.

- 5 Maar elke dag, 'als de klas onrustig wordt of al te melig,' last meester Bart Könings een pauze in om even een stukje gaan hardlopen met zijn kinderen.

Halverwege de toets

- Meester Bart heeft op zijn school 'The Daily Mile' geïntroduceerd. In Engeland, Wales en Schotland is deze manier om meer te bewegen al een begrip: duizenden leerlingen rennen elke dag een mijl, een afstand die overeenkomt met ongeveer anderhalve kilometer. Bart Könings, leerkracht van groep 6, is een van de eersten die ook in Nederland meedoet. Hij las over het fenomeen in een tijdschrift voor hardlopers en rent sinds de meivakantie met zijn klas. Halverwege de geschiedenisstoets is het moment daar. De meester geeft het startsein: 'Eén minuut jongens', schalt het door de klas. Zesentwintig kinderen springen op, gaan nog even plassen, strikken hun veters, of zien hun kans schoon om te kletsen met een vriendje aan de andere kant van het lokaal. Binnen een minuutje zitten de kinderen daadwerkelijk weer aan hun tafel en dan gaat het gezamenlijk de trap af, langs groep 8 die de musical oefent, en over het schoolplein naar het park.



Overgewicht

- 'The Daily Mile' is ontstaan op basisschool St. Ninians in Schotland, een school waar veel leerlingen kampten met zodanig overgewicht, dat hoofddocent Elaine Wyllie zich geroepen voelde om daartegen ten strijde te trekken. Het plan om de leerlingen elke dag een mile te laten rennen, was geboren. Het initiatief van Wyllie verspreidde zich daarna als een olievlek over Schotland, Wales en Engeland. Op de school in Schotland zagen leerkrachten dat kinderen zich beter gingen gedragen, dat ze zich beter voelden en dat ze eenmaal terug in de klas zelfs beter presteerden. Onlangs kreeg Wyllie nog een award voor haar strijd om de gezondheid van kinderen te verbeteren.

Makkelijker leren

- Bij het startsein schieten sommige kinderen er meteen als een pijl vandoor. Niet iedereen houdt dat moordende sprinttempo een kwartier lang vol. Dat maakt niet uit, gewoon blijven bewegen, zegt de meester tegen kinderen die sloffend en puffend door het park gaan. 'Ga maar gewoon lopen, dat is ook prima.'
- Stan, bijvoorbeeld, begon iets te hard en zit nu uitgeteld op een bankje. Hij wilde de snelle Jur en Jasper bijblijven, maar nu kan hij niet meer. Maar op het moment dat meester Bart roept dat de kinderen nog twee minuten hebben, springt Stan op en weet hij niet hoe snel hij de sprint richting de eindstreep moet trekken.
- Meester Bart ijvert ervoor om ook zijn collega's met de kinderen te laten hardlopen. 'De tijd die het kost houdt ze soms tegen, maar die twintig minuten dat we weg zijn, verdienen zich dubbel en dwars

40 terug: straks zijn kinderen rustiger en geconcentreerder, de meest wilde laag van hun energie is weg. Ik ben ervan overtuigd dat ze dankzij de beweging makkelijker leren.’
Na een korte evaluatie, over benauwdheid, 'slappe benen' en hoge en lage miltsteken, gaat het weer richting school, want er ligt nog een geschiedenisstoets te wachten.

Onverwachte duo's

45 Op De Bakelgeert zijn bij de leerlingen soortgelijke effecten als op de Schotse school te constateren. 'Eerst dacht ik zo van, daar word ik moe van', zegt Zeynep. 'Maar nu vind ik het leuk.' En niet alleen omdat ze steeds beter gaat rennen, vertelt ze. 'Ik praat tijdens het lopen met kinderen met wie ik in de klas niet zo vaak praat.'

Meester Bart ziet dat veel gebeuren. 'Zie je die twee meiden daar?' wijst hij. 'Die zie je normaal nooit samen. Door conditie, motivatie en looptempo ontstaan allerlei onverwachte duo's.' Op dit soort effecten zinspeelde meester Bart al in een toelichting op de site van de school: hij begon met The Daily Mile, vertelt hij, 'misschien niet om exact dezelfde redenen als bij de bewuste basisschool in Schotland, maar wel om tal van positieve aspecten.'

Erben Wennemars

55 Vanaf september begint in Nederland een landelijke campagne om ook andere basisscholen te enthousiasmeren, waarbij oud-schaatser Erben Wennemars de kar moet gaan trekken.
'Dit is ook zo'n leuk initiatief,' zegt Wennemars. 'Ik weet zeker dat veel scholen in Nederland dit gaan oppakken. En het kan op elk moment, je kunt immers elke dag wel ergens een kwartiertje pakken. Het geeft ook geen gedoe met omkleden, want de kinderen hoeven geen andere kleding aan.' Vóór een
60 toets is een ideaal moment, maakt Wennemars duidelijk, want bewegen is niet alleen belangrijk voor de strijd tegen obesitas, het verhoogt ook onder andere het concentratievermogen. Wennemars: 'En het gaat er niet om dat kinderen een topsporter worden, maar gewoon dat ze wat gezonder leven.'
De schaatscoryfee verbindt zijn naam graag aan de dagelijkse mijl op scholen: 'Dit doe ik in mijn vrije
65 tijd, want ik geloof hierin. Ik geloof in bewegen, voel mij maatschappelijk betrokken en dat is dan ook mijn drijfveer.'

Naar: Trouw, rtlnieuws.nl, debakelgeert.nl