



Beste Rots & Watertrainers,

Vanwege de noodzakelijke maatregelen omtrent het corona virus is de wereld in twee maanden tijd op een ingrijpende, vooraf bijna niet voor te stellen, wijze veranderd en heeft diep ingegrepen in ons persoonlijke en professionele leven.

De sociale distantie en de 1.5 m samenleving, inmiddels vertrouwde begrippen geworden, breken diep in op onze behoefte aan contact en confronteren ons met grote problemen en vragen. Juist nu, in tijden van toegenomen stress en angst, wordt men zich weer én meer bewust van onze behoefte aan fysiek contact en gevoelens van verbondenheid.

Het is daarom zo belangrijk dat juist nú gecertificeerde Rots en Watertrainers een manier vinden, zonder daarbij de richtlijnen van het RIVM en de Rijksoverheid uit het oog te verliezen, om kinderen en jongeren een veilige Rots & Watertraining aan te bieden. Dat de scholen weer mogen opstarten betekent echter niet dat alles weer als vanouds is. Wel kunnen de Rots en Water lessen, ook zonder óf met beperkt fysiek contact, waardevolle lessen zijn ter ondersteuning van de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen en jongeren.

Om daarin behulpzaam te zijn heeft het Rots & Water Instituut de afgelopen maanden de volgende activiteiten ontplooid en die via diverse kanalen verspreid:

- Verwerkingsopdrachten voor thuis (zie RW website, Facebook en Forum).
- Filmpjes met oefeningen en spelen voor thuis (zie RW website, Facebook en Forum)
- Een aanpassing van het reguliere lessenplan voor bovenbouw PO en VO (zie het RW Forum).
- De eerste paar lessen vertaald van het Australische RW Journal met prachtige illustraties van Stephen Michael King voor groepen 4 - 6 PO (binnenkort op het Rots en Water Forum).

Filmpjes en opdrachten voor thuis

Bovengenoemde filmpjes zijn te downloaden en hebben de volgende thema's:

- Het Rots & Water balansplankje: constructie en oefeningen (10/4)
- RW Spelen voor thuis (17/4)
- De Marshmallowtest aangepast aan groep 7 en 8 PO (24/4)
- RW Spelen voor thuis (handdoekenrace) (1/5)
- RW emoties lezen, begrijpen en reguleren PO (8/5)



Het Rots & Water balansplankje: constructie en oefeningen



RW Spelen voor thuis



De Marshmellowtest aangepast aan groep 7 en 8 PO



RW Spelen voor thuis (handdoekenrace)



RW Emoties herkennen en reguleren

Rots en Water in het PO en SO

Onderstaande informatie geldt voor het onderwijs in Nederland

Op 11 mei gaan de scholen in het PO (gedeeltelijk) en SO weer open. Hierbij is de strikte 1.5 meter afstand tussen kinderen niet voorgeschreven, maar de 1.5 meter afstand tussen kind en volwassene, en volwassenen onderling, dient wel zo veel mogelijk te worden gehandhaafd. De praktische invulling van dit principe ligt de komende tijd bij de scholen. Zij gaan dit verder uitwerken volgens de richtlijnen: daarbij kunnen verschillen tussen scholen ontstaan. Hetzelfde geldt daardoor voor de Rots en Water lessen, deze dienen zodanig te worden aangepast dat ze binnen het schoolbeleid passen. Daarnaast adviseren wij om de ouders zo goed en volledig mogelijk in te lichten wat dit voor hun kinderen betekent en waarom dit zo wordt gedaan.

Voor trainingen waarbij geen direct fysiek contact wenselijk is bevat het RW Basisschoolboek (groep 1 t/m 6) veel oefeningen en spelen die zonder direct fysiek contact zijn uit te voeren. Ook het RW Praktijkboek (groep 7 t/m VO) bevat veel oefeningen die met een kleine aanpassing veilig kunnen worden aangeboden.

Extra veiligheidsmaatregelen die kunnen worden genomen zijn:

- voor en na de les handen wassen
- in de binnenkant van de elleboog niezen en hoesten
- oefen eventueel voorlopig met de schoenen aan
- werk met kleine groepen
- werk met vaste tweetallen
- markeer eventueel met krijt de plaats waar het kind(eren) plaats moeten nemen
- neem meer tijd voor herhaling van oefeningen en spelen met geen fysiek contact
- oefeningen en spelen worden door twee leerlingen voorgedaan, de trainer instrueert op 1.5 m afstand
- was de handen voorafgaand aan direct fysiek contact en na afloop
- breng, indien van toepassing, de fysieke contactoefeningen in één lesdeel samen i.p.v. verspreid door de les
- neem meer tijd voor de verwerkingsopdrachten, het bespreken van de RW posters, en de RW video's (scenes Geintje, Pesten, Opeisen, Meedoen, en Versieren, plus de twee instructiefilmpjes)

Rots en Water in het VO

Onderstaande informatie geldt voor het onderwijs in Nederland

De scholen in het VO zullen op een later tijdstip (waarschijnlijk juni) de deuren weer openen. Het is op dit moment niet duidelijk welke contactregels dan in acht moeten worden genomen, maar ook zonder fysiek contact en met in achtneming van de 1.5 meterregel kan een veilige Rots en Water training worden gegeven. Ook voor het VO geldt dat deze tijd zich bij uitstek leent om (meer) tijd te nemen voor de verwerkingsopdrachten, de posters en alle 11 video's (zie de R&W usb-stick).

Veel oefeningen kunnen zonder direct fysiek contact plaatsvinden, anderen in aangepaste vorm door gebruik van materialen. Bijvoorbeeld:

- oefeningen om te centreren en gronden d.m.v. het gebruik van materialen
- tikspelen met een noodle (i.p.v. tikken met de hand)
- ademkrachtoefeningen
- lichaamstaaloefeningen
- grensoefeningen
- intuïtieoefeningen (met de rug naar medeleerling gekeerd)
- RW op het schoolplein (watervariatie!), RW in een gesprek, RW in een relatie
- zelfverdedigingsoefeningen en mentale krachtoefeningen met materialen als intermediair
- conditioefeningen

Het is belangrijk om te realiseren dat een aangepast lessenplan alleen kan worden aangeboden indien de richtlijnen van het RIVM en de school dit toelaten en ouders hierover geïnformeerd worden. Eventueel kunnen de Rots en Water lessen gefaseerd worden opgebouwd. Het aangepaste lessenplan, passende bij fase 2, kan mogelijk ook vanaf september worden aangeboden in het VO.

Fase 1: geen fysiek contact en 1.5 m afstand, meer nadruk op verwerkingsopdrachten en video's.

Fase 2: beperkt fysiek contact (lessenplan Forum)

Fase 3: volwaardige R&W les.

Rots en Water buiten het onderwijs om

Rots en Water trainingen buiten het onderwijs om vragen ook om maatwerk. Er is geen eenduidig advies. Houd je aan de richtlijnen van het RIVM en de Rijksoverheid, informeer ouders zo volledig mogelijk en neem bij twijfel contact op met het RIVM. Wij raden sterk af om Rots en Water lessen online aan te bieden aan (nieuwe) groepen.

Aangepast lessenplan

Op het RW Forum zijn de eerste tien lessen van het reguliere lessenplan, zoals dat in het RW Praktijkboek staat (14e, 15e, 16e druk), in aangepaste vorm opgenomen. Het richt zich op PO Bovenbouw en VO en is bedoeld als eventueel uitgangspunt voor lessen met geen of beperkt fysiek contact (fase 1 en 2). Oefeningen en spelen met fysiek contact zijn daarin vervangen door andere oefeningen en/of worden met materialen uitgebreid om fysieke distantie meer mogelijk te maken.

Het Forum is alleen toegankelijk voor gecertificeerde RW trainers. Degenen die daar nog geen lid van zijn kunnen zich aanmelden via een mail naar info@rotsenwater.nl met vermelding van naam, datum en plaats waar de driedaagse RW basistraining is gevolgd.

Rots en Water trainingen voor professionals

Vanzelfsprekend zijn alle Rots & Water trainingen voor professionals om veiligheidsredenen tot en met augustus geannuleerd. Het is mogelijk dat onze trainingen na de zomervakantie in aangepaste vorm weer kunnen worden opgepakt. Ook hier zullen de richtlijnen van het RIVM en de Rijksoverheid leidend zijn.

Cursisten die zich hebben ingeschreven voor trainingen na augustus zullen tijdig over een eventuele annulering worden ingelicht. In dat geval bieden we de mogelijkheid om je deelname kosteloos te annuleren of je inschrijving door te

schuiven naar een later tijdstip. Mocht je vragen hebben over jouw inschrijving: het RWI is ook in deze periode elke werkdag geopend.

Wij wensen iedereen op de eerste plaats veel gezondheid. Zorg goed voor elkaar, respecteer de 1.5 meter persoonlijke ruimte, en zorg goed voor jezelf!

Een hartelijke groet namens het gehele Rots & Waterteam, Master Instructors, Co-trainers,

Freerk Ykema

Oprichter/directeur Rots & Water Instituut/Gadaku Instituut

Copyright © 2020 Rots en Water Instituut - Gadaku Institute, All rights reserved.