

Attractief minitrampoline springen zonder salto

1

Minitrampoline rechtstandig springen in de zaal spannend?

Attractief minitrampoline springen zonder over de kop te gaan. Hoe zorg je ervoor dat je leerlingen in het voortgezet onderwijs enthousiast maakt voor minitrampoline springen zonder dat ze over de kop (mogen) gaan? Hierdoor voorkom je dat ze zelf niet de uitdaging gaan zoeken en toch (stiekem) een salto willen doen. In dit artikel is te lezen en te zien hoe je door gebruik te maken van meerdere minitrampolines de leerlingen met samenwerkingsvormen en een hoog beweegrendement aan de slag kunt houden met rechtstandige sprongen. | Dennis Waasdorp en Tiemen Huiting

Veiligheid en methodiek

Wanneer je aan de leerlingen vraagt wat er het belangrijkste bij trampoline springen is, dan noemen ze vaak als eerst termen als; in het rondje of kruisje afzetten, met twee voeten tegelijk springen en hard aanlopen en afzetten naar voren. Hier is uiteraard niets raars mee gezegd, maar dit is niet het belangrijkste. Het belangrijkste bij minitrampoline springen is na het loskomen en zweven, landen op twee voeten tegelijk en na de landing twee tellen stilstaan. Wanneer dit niet goed gaat kan het al na één enkele beurt voorbij zijn. Dit is daarom de eerste stap in de methodiek.

Uitdaging in basissprongen

Wanneer de leerling het principe van springen en de daaraan gekoppelde veiligheid (landing) snapt en beheerst, kun je de focus gaan uitbreiden naar een functionelere afzet, oftewel een technisch betere afzet. Door een actieve armzwaai in te zetten zal je merken dat er significant hoger gesprongen wordt. Let er bij de arminzet op dat deze afgestopt wordt tot voor de oren. Wanneer de armen verder doorzwaaien zal er een lichte rotatie achterover ontstaan en verliest de leerling zijn balans. Deze 'wave' inzet is de meest efficiënte manier om extra hoogte te genereren. Wat ook kan is een juichende arm inzet, door het strekken van de armen, waarbij de ellebogen buigen en strekken.

Hierna kan er gespeeld worden met uitvoeringen. Nodig uit tot beheerst springen en let op balans verstoringen:

- zo vaak mogelijk in je handen klappen;
- zo vaak mogelijk afwisselend voor en achter je klappen;
- zo vaak mogelijk tussen de benen klappen met beenwissel;
- Ronaldo (½ draai);
- dubbele Ronaldo;
- trippel Ronaldo;
- hurksprong;

- skatesprong;
- spreidsprong;
- hoeksprong/spreidhoeksprong;
- karatesprong.

Geef bij de 'Ronaldo'-sprongen (zie foto 1) veel aandacht aan de balans in de landing. De meegenomen rotatie moet beheerst in een veilige landing kunnen worden omgezet zodat er in de landing niet meer wordt door gedraaid (kans op kruisband blessure).

Foto 1 Ronaldo ½ draai



Foto 2 Twee situaties minitrampoline met één dikke mat



Methodiek als basis

Met het beheersen van de basisvoorwaarden (goede landing) in de hiervoor beschreven oefeningen kan de volgende stap gemaakt worden in de methodiek. Ik doe dit door de complexiteit niet in de beweging zelf te zoeken maar in de context, door middel van het gebruikmaken van

een samenwerkingsvorm. Belangrijk hierbij is dat de springers rekening houden met elkaar. Dit doen ze door met dezelfde intensiteit te springen en precies op hetzelfde moment af te zetten. Ze springen hierbij naar elkaar en landen veilig op de eigen helft (twee tellen stilstaan). Hierna kun je dit gaan uitbouwen naar een high5/

high10 (zie foto 3) en kunnen de keuzesprongen uit de eerdere oefening ook als optie aangeboden worden. Door de focus naar samenwerking, is er voldoende uitdaging voor de leerling en geen aanleiding voor andere uitdagingen (salto). De drang naar over de kop gaan wordt geëlimineerd en is verboden.

Foto 3 High10 met perfecte landing in tweetal



Seriespringen/ritsen

Spring van de ene naar de ander trampoline zonder daarbij hoogte en snelheid te verliezen. Timing is hierbij belangrijk. Start altijd met een hele korte aanloop en twee trampolines

(zie foto 4) en bouw dit verder uit naar zoveel trampolines als je hebt (zie foto 5). Wanneer dit individueel goed gaat, kun je deze vorm ombuigen naar een samenwerkingsopdracht. Bijvoorbeeld:

- er moet altijd iemand op een trampoline zijn;
- precies tegelijk afzetten en achter elkaar aan, eerst in duo's daarna opbouwen naar zoveel mogelijk leerlingen.

Foto 4 Startopstelling seriespringen



Foto 5 Seriespringen



Foto 6 Mogul ski-springen



Foto 7 Stickmeister



Start altijd met een hele korte aanloop

Mogul ski-springen

Een variant op het spelletje seriespringen; plaats de trampolines ingesprongen achter elkaar. Zorg er hierbij voor dat de laatste trampoline altijd in het midden voor de mat staat en dat de andere trampolines met de randen in één lijn achter elkaar staan (zie foto 6).

Stickmeister

Een landingspelletje waarbij je door middel van een krijtje of andere flexibele mijkpunten (bijvoorbeeld flatmarkers) verspreid over de landingsmat een gerichte landingsplek creëert. Je kunt bijvoorbeeld een toetsenbord van een telefoon groot op de mat tekenen en de leerlingen hun leeftijd laten springen, hun geboortedatum, sommen laten maken, enzovoort. Belangrijk veiligheidsaspect is dat de trampoline horizontaal gesteld dient te worden om de werklijn van de trampoline zo gunstig mogelijk te laten zijn om breedte-as rotaties (salto's) te voorkomen. Dit is nodig vanwege het ontbreken van de aanloop door middel van dit 'aanloop-amputatie' arrangement (zie foto 7). ●



Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Dennis Waasdorp is docent LO Praktijk College Spijkenisse/ISK Nissewaard

Tiemen Huiting is docent LO Montessori Lyceum Groningen

Foto's

Jesse de Valk en Wisse Robers

Kernwoorden

minitrampoline springen, rechtstandig springen