

PRAKTIJK

KATERN

Turnen: zelfstandig salto springen? ②

Het aanbieden van het activiteitengebied turnen en de daarbij behorende hulpverleningsvaardigheden wordt door een grote groep vakleerkrachten als een lastige, bijna onmogelijke opgave gezien. In LO Magazine 8 2024 is te lezen hoe je attractief met de minitrampoline aan de slag kunt gaan. In dit artikel lees je hoe je zonder tactiele sturing van de docent toch de leerlingen zelfstandig salto kunt laten springen op een dynamische en verantwoorde manier. | Dennis Waasdorp en Marcel Pansier

Scan of klik [hier](#) naar het videofilmje Methodische lijn zelfstandig salto springen



Veiligheid en enthousiasme

Wanneer je de les start met het onderwerp turnen, dan kan er in de klas bij een gedeelte van de leerlingen meteen een aversie ontstaan. Turnen is niets anders dan meervoudig complexe bewegingen combineren, waar je in de schoolse setting nagenoeg nooit aan toe zult komen. Een betere term zou kunnen zijn 'gymnastiek'. Dit brengt misschien een andere lading met zich mee en kan hierdoor minder hoge verwachtingen creëren. Wat in de praktijk nog prettiger werkt is dit weg te laten en het over de begrippen uit de conceptkerndoelen van SLO (november 2024) te hebben die onderverdeeld zijn in beweegthema's. De beweegthema's vormen de basisactiviteiten die als fundament dienen voor motorische vaardigheden. In het onderwijs zetten wij dit in door een breed scala aan bewegingsvaardigheden te ontwikkelen. Deze beweegthema's kunnen op allerlei niveaus worden toegepast en aangepast, afhankelijk van de leeftijd, fysieke mogelijkheden en het doel van de beweging. Hier zijn enkele belangrijke beweegthema's die van toepassing zijn in dit artikel: fitness, hardlopen, springen, balanceren en niet te vergeten draaien.

Methodiek als basis door middel van het gebruikmaken van de beweegthema's

1 Fitness

- Het uitvoeren van (een serie) bewegingen met variatie in intensiteit om inspanning of ontspanning te ervaren. Deze omschrijving wijkt af van de meer algemene betekenis van fitness, namelijk bewegen met als doel de fitheid te verbeteren. Dat kan op verschillende vlakken, bijvoorbeeld uithoudingsvermogen, coördinatie, mobiliteit of kracht. In het kader van het onderwijs in bewegen en sport beperken we ons tot het aanbieden van fitness-achtige activiteiten om hiermee kennis te maken en te ervaren wat dit met het lichaam doet. Het ligt buiten het bereik van het leergebied om fitness daadwerkelijk in te zetten om de fitheid van leerlingen te verbeteren.

2 Hardlopen

- Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen of in een bepaald tempo te kunnen volhouden.

Het begin

De les start zoals gebruikelijk met een warming-up, waarbij we direct beginnen met de kennismaking van het arrangement (zie afbeelding 1). Controle op voetplaatsing door lopen uit te bouwen naar rennen over de verschillende ondergronden en materialen (zie afbeelding 2) in

de volgorde klein matje of springplank, turnblok (afmeting; 120 x 90 x 60cm) plat in de lengte, dikke mat in de breedte met als afstap nog een klein matje. Hierdoor zijn twee verschillende arrangementen op één beweegsituatie mogelijk.

Na het lopen en hardlopen wordt het tijd om te gaan springen. Begin rustig met springen en gecontroleerd landen (stabiel stilstaan). Dit doe je door op iedere ondergrond twee keer te springen en te landen. Wanneer dit lukt bouw je dit uit naar kaatssprongen. De

volgende stap is om nog maar één keer op iedere ondergrond te kaatsen. De voetplaatsing blijft een aandachtspunt.

3 Springen

- Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handenplaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald (gymnastisch springen).

Afbeelding 1 Het arrangement (klassikale les)



Afbeelding 2 Startarrangement



Vervolg

4 Balanceren

- Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak.

5 Draaien

- Het inzetten van rotatie om breedte- en/of lengte-as en tijdig deze rotatie weer afremmen.

Nu gaan we over de kop. Rollen op het blok en rollen op de dikke mat. Laat hen dit meerdere malen ervaren. Hierbij is de uitvoeringswijze van rollen nog niet van belang, natuurlijk heeft het de voorkeur om recht over de kop te gaan. Aandachtspunten voor deze rol zijn dan;

- handen plaatsen;
- klein maken;
- kin op de borst (houden).

Deze aandachtspunten worden toegepast in de volgende drie à vier beurten (zes tot acht rollen, twee per arrangement).

Uitdaging; rollen voorover

We maken het arrangement uitdagender door het blok te draaien waardoor hij hoger wordt, dit afhankelijk van het beweegniveau van de leerlingen (zie afbeelding 3). Voorwaarde blijft een goede handenplaatsing, nu met ophurken. Goede balans is een aandachtspunt. Zeker op de hogere situatie staat het blok iets wankeler. Het is raadzaam een leerling in wisselbeurten het blok te laten vasthouden. Na het ophurken gaan de leerlingen van het blok afrollen, ook hierbij is de handenplaatsing belangrijk. De opbouw hierbij is als volgt: vanaf de knieën (eventueel vanuit liggen op de buik) naar hurkzitt en eventueel zelfs door naar staand op het blok. Door op te hurken op het blok, controleren we dat de heupen boven schouders komen en hierdoor de voorwaarde ontstaat veiliger over de kop te gaan. Dat betekent dat we nu kunnen gaan rollen op dit hoger gemaakt beweegarrangement. De voorwaarden voor rollen op een

verhoogd vlak zijn nu gecontroleerd. Wanneer je dit gecontroleerd hebt kunnen de leerlingen verder met de vervolgo opdracht, waarbij zij direct gaan rollen op dit iets hoger gemaakte beweegarrangement.

Rollen achterover

In dit beweegarrangement veranderen wij de beweegrichting, namelijk van voorover rollen naar achterover rollen. De leerlingen gaan liggen op het blok op hun rug, waarbij de controle op de schouderlijn noodzakelijk is. Een leerling controleert of de schouders niet voorbij het blok liggen. De controlerende leerling plaatst zijn hand aan de achterzijde tegen het blok en houdt zijn arm gestrekt waardoor deze verticaal en dus haaks op het uiteinde van het blok staat (zie afbeelding 4 en 5, afbeelding 5 staat op pagina 22). De leerling die ligt kan nu doorschuiven tot tegen de arm, alsof hij tegen de beugel van een achtbaanstoeltje komt met zijn schouders. Hierdoor ligt de leerling die de rol achterover zal gaan uitvoeren altijd goed. Zijn hoofd ligt niet op het blok, deze ligt namelijk vrij voorbij het blok, waardoor de nek vrij kan bewegen. De armen en dus de handen liggen langs het lichaam plat op het blok geplaatst. Wanneer de leerling nu zijn knieën over zijn hoofd beweegt, zal hij klein achterover rollen. Hij plaatst nu zijn voeten kort achter het blok op de dikke mat.

Het is van belang er op te wijzen dat zij hun voeten zo dicht mogelijk achter het blok plaatsen. Hierdoor zijn ze sneller rond en voorkom je het uitstrekken van het lichaam waardoor de rotatie afgeremd en/of afgestopt wordt. Deze ervaring is voor de leerling overweldigend. Begeleiding door klasgenoten naast de beweging gebeurt door eventuele fysieke ondersteuning in de knieholten om over de kop te gaan. De schoudercontrole blijft altijd van toepassing. Zelfstandig bewegen gaat al na verschillende beurten bijna vanzelf.

Met minitrampoline achterover rollen

Als de rol achterover gecontroleerd uitgevoerd wordt, kan de trampoline omgekeerd voor de blokken geplaatst worden (zie afbeelding 6 op pagina 22). Het is veilig eerst te

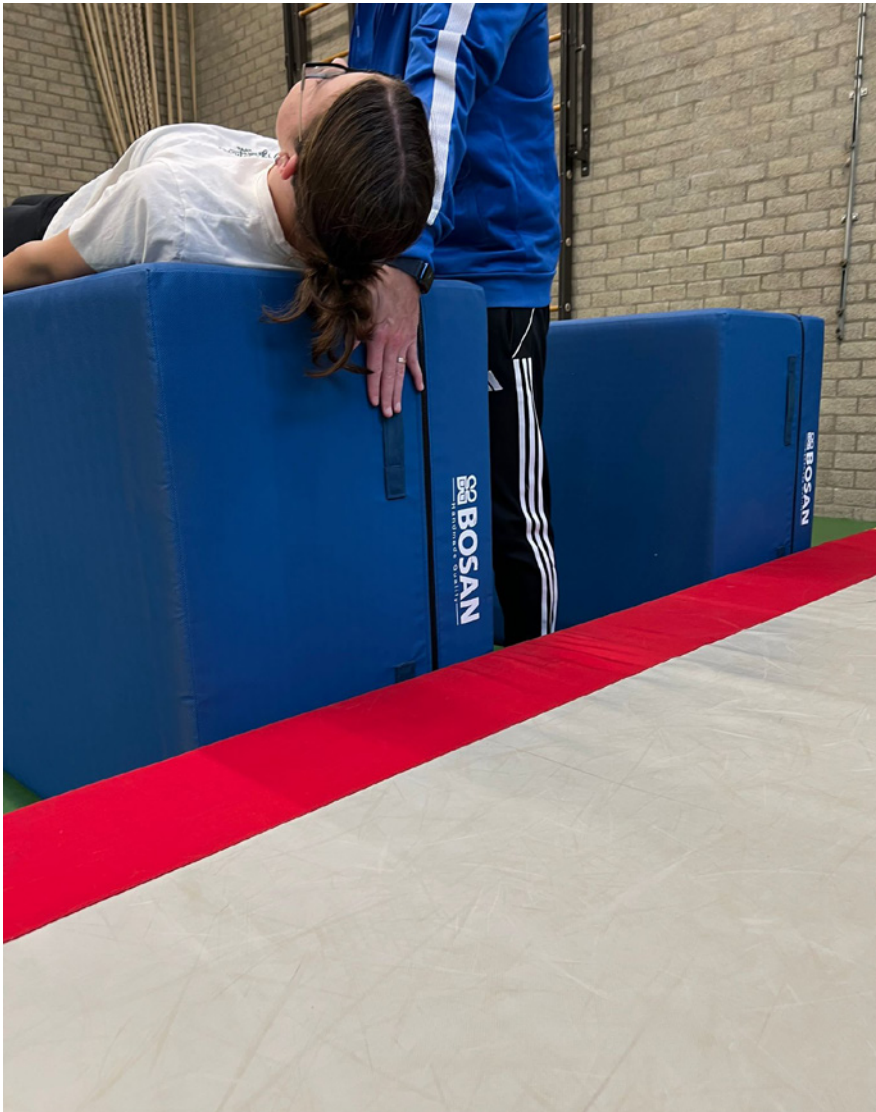
Afbeelding 3 Lengte blok op hoogste stand



Afbeelding 4 Schoudercontrole



Afbeelding 5 Schoudercheck



Afbeelding 6 Achterover dubbele blok in de lengte



starten met achterwaarts springen tot zit en dan rustig gaan liggen. Dan schoudercheck en doorrollen. Leerlingen zullen vanzelf de beweging sneller gaan uitvoeren, waardoor al een 'schijnsalto' gemaakt wordt. Door nu het dubbele blok een kwartslag te draaien en de leerlingen dezelfde uitvoering te laten doen, is de laatste zelfstandige stap naar de salto achterover gemaakt (zie afbeelding 7).

Terug naar rollen voorover

Achterover rollen is nu klaar. We gaan nu weer terug naar voorover rollen. Eerst weer even wennen aan de richtingsverandering. We herhalen even de laatste stappen. Het afzetvlak is omgeruild voor een springplank en we hurken eerst weer even op om de voorwaarden van het voorover rollen nogmaals te toetsen (zie afbeelding 8). Vervolgens maken de leerlingen in één keer een rol over het dubbele blok in de lengte (zie afbeelding 9). Om een salto te kunnen maken vergt een springplank meer fysieke voorwaarden dan bij de gemiddelde leerling aanwezig is. Om de succesbeleving kracht bij te zetten, kiezen we ervoor om gebruik te maken van de minitrampoline (zie afbeelding 10).

We kiezen ervoor om nu eerst over de blokken in de lengte te rollen en daarna weer in de breedte. Natuurlijk maken we eerst kennis met dit beweegarrangement door te starten met rustig rollen en dit uit te bouwen naar een 'stuiterral'. Hierbij krijgt de leerling, nadat hij over de kop is gegaan, ondersteuning in de rug waarna hij op zijn voeten landt. Belangrijk aandachtspunt hierbij is dat het enige vorm van romp-/vormspanning vraagt. Leerlingen die dat minder goed doen zullen de volgende beurt vanzelf meer lichaamsspanning houden bij de uitvoering. Je zult merken dat de leerlingen beurt na beurt zichzelf sturen en uitdagen om tot de zelfstandig uitgevoerde salto te komen.

Afhankelijk van het beweegniveau kun je ervoor kiezen om het dubbele blok een kwartslag te draaien waardoor de leerlingen in de breedte eroverheen springen. ●

Afbeelding 7 Achterover dubbele blok in de breedte



Afbeelding 8 Dubbele blok in de lengte met plank



Afbeelding 9 Voorover situatie; trampoline dubbele blok in de lengte



Afbeelding 10 Voorover situatie; trampoline dubbele blok in de breedte



Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Dennis Waasdorp is docent LO Praktijk

College Spijkenisse/ISK Nissewaard

m.pansier@hotmail.com

Marcel Pansier is docent LO Scala

Rietvelden Spijkenisse/PentAgora

Spijkenisse

Foto/video

Dennis Waasdorp en Marcel Pansier

Kernwoorden

turnen, minitrampoline springen, salto, zelfstandig draaien