



Verdieping; een leven lang op zoek Bijvoorbeeld met de Tchouk

Wat maakt dat je een langdurig b(l)ij blijft in je vak: bewegingsonderwijs of lichamelijke opvoeding. Een interessante vraag en een uitdaging. Tijden veranderen. Er is meer communicatie, en het internet staat vol met kant en klare lesmogelijkheden en lesonderdelen die bij elkaar gezocht kunnen worden als leuke vulling van de les. Ik merk op studiedagen en in gesprekken met vakgenoten en stagiaires dat als je het hebt over nieuwe lessen ontwerpen vaak de eerste gang is via mobiel, het scherm en de google zoekmachine of het LO-magazine of literatuur kijken wat leuke en geschikte lessen zijn. Maar dan begint het pas.

TEKST MAARTEN MASSINK

Variaties op Tchoukball

Volgens mij ontstaan de beste momenten als je met de klas (verder) op ontdekkingstocht gaat en zelf met de klas nieuwe activiteiten ontwikkelt of beter afstemt op de groep of leerling. Gewoon door te kijken en uit te proberen, met in het achterhoofd het idee van de vakdocent LO waar de ontwikkelkansen liggen binnen leerlijnen, door te variëren in arrangementen (speelveld, speelmateriaal, aantal spelers, spelregels).



▲ *Link naar artikel van Nicolien de Wit over Tchoukball als doelspel (LO-magazine november 2011)*

Een voorbeeld is Tchoukball. Het is een spel dat ik niet op de initiële opleiding (ALO Amsterdam) heb geleerd. Ik ben zelf op onderzoek gegaan om de spelmogelijkheden te onderzoeken van dit toestel waarbij de bal teruggekaatst wordt zodra je de bal in de tchouk speelt. Wat zijn hier de mogelijkheden?

▲ Het kan worden aangeboden als een variatie op handbal. Daarmee heeft het verband met de leerlijn doelspelen waarbij je kunt scoren door de bal in de tchouk te werpen en door iemand anders van het eigen team te laten vangen. Hierover heeft Nicolien de Wit een artikel geschreven in LO-magazine nummer 11 in 2015. Zij beschrijft spelvormen waarin variaties op handbal worden gespeeld en de loopregel van handbal in het spel wordt gebruikt. Het gaat om het openen van afspeellijnen en samenspelend terreinwinst maken en scoren via de tchouk.

Oorspronkelijk is het spel bedoeld als 'terugslagspel'. In een artikelenserie in het LO-Magazine van oktober 2016 beschrijven René en Hans Minten hoe het spel gespeeld wordt als 'verassend terugslagspel' waarbij je de bal zodanig in

de tchouk werpt dat de tegenstander de bal niet kan vangen en de bal op de grond komt in het speelveld, vergelijkbaar met de terugslagspelen. Er mag drie keer worden samengespeeld en de laatste worp is op tchouk. Het samenspeelen mag niet gehinderd worden. Er kan op beide tchouks worden gescoord, maar niet twee keer achter elkaar op dezelfde tchouk tenzij eerst de middellijn is gepasseerd. Het past daarmee in de leerlijn terugslagspelen waarbij de bal weliswaar niet geslagen wordt maar in de Tchouk wordt geworpen en in het speelveld terugkaatst via de Tchouk, en waarbij de tegenpartij de bal van de grond moet zien te houden.



◀ *Link naar artikel van René Minten over Tchoukball als terugslag spel (LO-magazine oktober 2016)*

Zelf uitproberen

Door de tchouk neer te zetten ontstaat vanzelf de uitdaging de bal erin te gooien en zelf op te vangen. Als de tchouk in de goede hellingshoek staat komt hij verrassend mooi terug. Hierbij werpt een handbal erg prettig, vooral als leerlingen deze goed in één hand kunnen vastpakken. Het in de tchouk werpen en weer opvangen werkt zeer onderhoudend. Er ontstaan verschillende uitdagingen. Bijvoorbeeld voor jezelf werpend en opvangend een serie maken. Je ziet verschillen in werp en vangvaardigheden in een eerste klas VO onmiddellijk. Het laat zien hoever leerlingen zijn in hun ontwikkeling wat betreft werpen en vangen, één van de motorische basisvaardigheden

Door goed te kijken zie je de verschillende uitvoeringen door leerlingen. De motorisch minder vaardige leerling heeft nog moeite met de 'lateralisatie'; deze leerling vindt het moeilijk met één hand dusdanig hard in de tchouk te werpen dat bal terugkomt en gevangen kan worden. Deze leerling zie je met twee handen 'mikkend' in de tchouk werpen. De bal krijgt vaak te weinig vaart. De leerling gaat dicht bij de tchouk staan om de bal toch te kunnen vangen. Om de bal toch voldoende vaart te geven werpt deze leerling de bal met twee handen, vaak van boven het hoofd (voetbalinworp). Met deze leerling kun je met hulp van de tchouk het gooien en vangen oefenen en langzaam de afstand vergroten en het gooien met één hand en uitstappen stimule-

ren. Helaas gebeurt het dat ik dit in VO tegenkom bij leerlingen die dit eigenlijk in de PO-leeftijd zouden moeten kunnen.

De volgende stap is dat de leerling de bal wel met één hand gericht kan werpen op de tchouk en daarna met twee handen kan vangen. Als dat lukt is het de uitdaging om steeds harder te werpen en de afstand tot de tchouk nog meer te vergroten. Leerlingen die soms nog met het verkeerde been vóór staan, gaan naarmate ze harder moeten gooien (grotere afstand) vanzelf met het goede been uitstappen (rechts werpen en linkerbeen uitstappen). Bij het vangen over laten gaan naar werpen zit vaak nog een stop in de beweging.

Leerlingen die soms nog met het verkeerde been vóór staan, gaan naarmate ze harder moeten gooien (grotere afstand) vanzelf met het goede been uitstappen (rechts werpen en linkerbeen uitstappen)

Naarmate ze de balbaan beter leren inschatten zie je dat ze met het vangen van de bal, deze steeds meer met twee handen tegemoet gaan en met een vloeiende beweging naar achteren brengen en overlaten gaan in een éénhandige werpbeweging.

Een volgende uitdaging die je ze kan aanreiken, of zelf laten ontdekken, is de bal proberen met één hand te gooien en ook te vangen, en in een vloeiende beweging de bal op gang te houden.

Rubric

Op deze wijze observerend ontstaat vanzelf een rubric die een ontwikkeling in gooien en vangen laat zien. Een rubric is een hulpmiddel voor de leerling en de docent die een ontwikkeling zichtbaar en registreerbaar maakt wat betreft een te



leren (bewegings)vaardigheid of competentie. Een rubric dient ter ondersteuning van een leerlijn. In een rubric wordt de 'zone van de naaste ontwikkeling' (Vigotsky) zichtbaar.

Door de tchouk klaar te zetten zie je leerlingen als vanzelf individueel het werpen en vangen oefenen. Als een groepje op de tchouk wil gooien wordt er om de beurt geworpen met achter aansluiten (rijtje maken) waarbij de volgende leerling moet vangen. Hierbij ontstaat vanzelf de uitdaging de bal zolang mogelijk op gang te houden. Ze leren de bal zodanig in de tchouk te gooien dat de volgende leerling de bal kan vangen. Op deze manier kan je er een wedstrijdje van maken door twee groepen tegen elkaar te laten spelen (iedere groep zijn eigen tchouk) waarbij je gaat kijken welk groepje het langst de bal op gang kan houden. De volgorde in het groepje is dan belangrijk. De vaardige werpers en vangers leren hun worp zo aan te passen dat bal op gang blijft.

Partijspel: Tchouk-netball

De volgende uitdaging is de bal zo hard en/of geplaatst in de tchouk te werpen dat het juist moeilijk wordt om de bal te vangen. Dit kan met een partijspel waarbij een lijn of laag volleybalnet of banken de twee speelhelften scheidt. Iedere partij heeft in het midden van het speelveld een tchouk en werpt de bal zodanig in de eigen

Werpen op de tchouk en vangen van de teruggekaatste bal. De leerling...

- A** werpt/mikt de bal met twee handen op de tchouk en vangt de bal met twee handen, en staat dichtbij de tchouk.
- B** werpt de bal met één hand op de tchouk en vangt de bal met twee handen en staat op grotere afstand van de tchouk.
- C** werpt de bal met één hand op de tchouk en stapt met het goede been uit en kan in een vloeiende beweging de bal tweehandig vangen en overgaan in éénhandig werpen en een serie maken.
- D** werpt de bal met één hand op de tchouk en kan de bal ook eenhandig vangen en vloeiend overgaan in werpen en een serie maken.

tchouk dat de bal over de middenlijn (lijn of banken of laag volleybalnet) in het veld van de tegenstander komt. De tegenstander probeert de bal te vangen. Je mag niet lopen met de bal maar moet de bal overspelen naar iemand die zodanig positie heeft gekozen dat hij/zij goed in de tchouk kan werpen.

Je ziet zo een taakverdeling ontstaan. Er zijn verdedigers verdeeld over het veld die de bal vangen in de hoeken van het veld en de aanvallers die de bal hard/geplaatst in de tchouk kunnen werpen. Je mag door overspelen iedere speler in een goede positie voor de tchouk brengen. Je kan het aantal keren samenspelen beperken bijvoorbeeld tot maximaal drie keer overspelen om de vaart erin te houden. Wil je dat iedereen even vaak in de tchouk gooit dan kun je een volgorde laten afspreken of een doordraaisysteem zoals met volleybal.

De eerste vraag is: waar liggen de ontwikkelkansen voor beter leren bewegen? Met als vervolgvraag: kan ik daarbij aansluiten bij een leerlijn?

Als het idee van het spel begrepen is kan het spannender gemaakt worden door twee ballen in de het spel te brengen van verschillende kleur. Er kan strategisch gespeeld worden waarbij ballen kort achter elkaar of tegelijkertijd worden afgevuurd.

Nog spannender wordt het met een taakverdeling. De ene kleur-bal mag bijvoorbeeld alleen door de jongens in de tchouk geworpen worden, de andere kleur-bal alleen door de meisjes. Er ontstaat binnen een team een bijzonder samenspel. Beide ballen mogen zowel door de jongens als door de meisjes gevangen worden. De punten worden op het bord bijgehouden door twee tellers.

Contact

m.massink1@upcmail.nl

Foto's

Anita Riemersma, Hans Dijkhoff

Kernwoorden

Tchouk-netball, Tchoukball, inspiratie voor lesgeven

Dit spel kun je klassikaal spelen met een lijn of net of banken als afscheiding op de breedte-/middellijn van de zaal. Er is volop beleving en de bedoeling van het spel wordt snel voor iedereen ervaarbaar. Het wordt nog intensiever als in kleine groepen wordt gespeeld, waarbij de zaal met een lengtenet in drie vakken wordt verdeeld. Er kan bijvoorbeeld vier tegen vier worden gespeeld op een derde van de zaal. Tchouk-netball kan één van de onderdelen van drie spelen zijn,

bijvoorbeeld door op de andere zaaldelen andere netspelen te spelen (badminton, volleyball of tafeltennis). Tchouk-netball wordt dan als een variant binnen de leerlijn terugslagspelen ervaren en verder uitgediept.

Hoe heb ik geleerd?

Ik heb dit voorbeeld van Tchouk-netball gebruikt om te illustreren wat maakt dat ik langdurig b(l)ij blijf in mijn vak. Dat is naast het lezen van artikelen en literatuur, vooral het uitproberen in de eigen praktijk en het goed kijken naar leerlingen. Waar halen zij plezier uit? Hoe kan ik aansluiting vinden op, en variëren binnen de leerlijnen? Zo is het spel Tchouk-netball ontstaan en ontwikkeld samen met leerlingen.

De eerste vraag is: waar liggen de ontwikkelkansen voor beter leren bewegen? Met als vervolgvraag; kan ik daarbij aansluiten bij een leerlijn? Zijn er mogelijkheden motorische basisvaardigheden verder te ontwikkelen in een interessante context en arrangement voor leerlingen? Als dat zo is dan kun je kijken of de ontwikkelde (spel) activiteit waardevol genoeg is om met collega's te delen en een plaats te geven in de jaarplanning. Zeker als er ook ontwikkelmogelijkheden zijn op het gebied van meervoudige bekwaamheidsontwikkeling (andere rollen, samen regelen, rekening houden met verschillen)?

Verder komen methodische vragen op als; hoe bouw ik het op en hoe maak ik groei zichtbaar en ervaarbaar door leerlingen? Het momentum is daarbij belangrijk. Dat betekent een goede timing in de klas in het aanbieden op het juiste moment. Wanneer staan ze open voor een bepaalde activiteit? Hoe kan ik ze 'openen' en het gevoel geven dat ze zelf ontdekkingen doen? Een les heeft meer rendement als leerlingen zelf situaties mogen/kunnen ontdekken en verder ontwikkelen. Goed kijken waar leerlingen zelf mee komen is daarbij belangrijk door keuzes te geven in uitvoering en speel materiaal. En dan verder kijken of er ontwikkelkansen zijn die verder kunnen reiken dan alleen maar leuk, maar waarin ook perspectief zit op qua uitbouw naar intensivering van de meervoudige bekwaamheidsontwikkeling. Dat is voor mij een levenslange ontdekkingstocht die niet gauw gaat vervelen. Dat lukt zolang je openstaat voor leerlingen en jezelf door hen laat inspireren, en de verbinding zoekt met de leerlijnen die in ons vak de basis vormen voor goed bewegingsonderwijs. Dat geldt in dit voorbeeld voor Tchouk-netball maar net zo goed voor tal van andere activiteiten in ons vak.