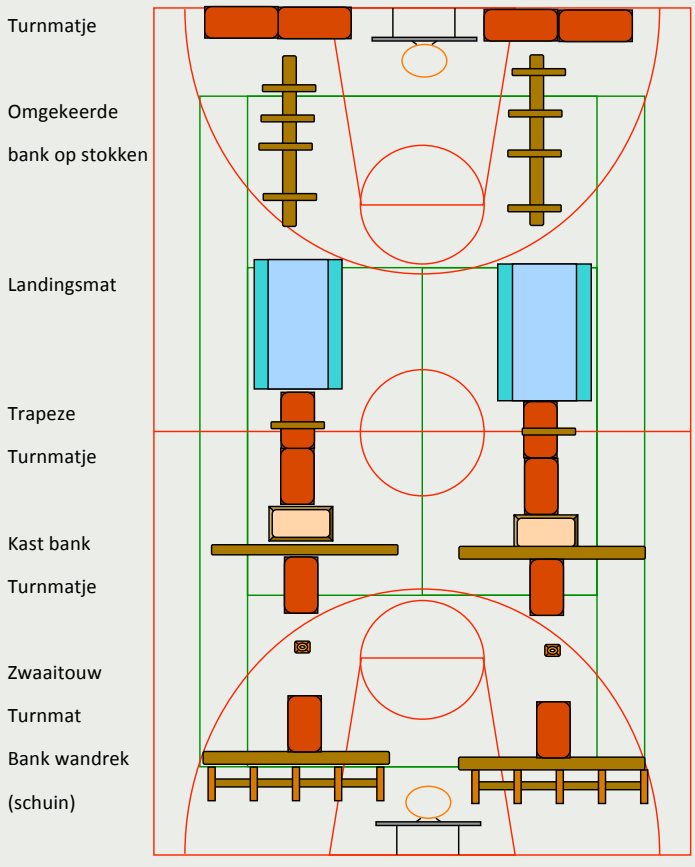
Succesles

Ravijntje

Voor mij is een succesles een les waar hard wordt gewerkt, plezier wordt beleefd en waar veel leerzame momenten samenkomen. Ik zie dat terug bij 'Ravijntje'. Ravijntje is de benaming voor een transportspel dat in verschillende jaarlagen en op verschillende niveaus gespeeld kan worden. Het is een groepsopdracht waarbij leerlingen moeten samenwerken en de groep zich moet verplaatsen over de zaallengte met zwaaien (trapeze en touw) en balanceren (omgekeerde bank op stokken). In deze opdracht zijn er volop differentiatiemogelijkheden zodat alle leerlingen mee kunnen doen en hun eigen deelnameniveau mogen kiezen.

TEKST MAARTEN MASSINK

Tekening ravijntje



Aan het begin van de les wordt uitgelegd wat de bedoeling van het spel is; door middel van goed samenwerken met de groep van het wandrek naar de overkant van de zaal gaan zonder (of met zo min mogelijk) strafpunten. Er wordt door de groep gestart vanuit het schuine wandrek, en geëindigd op de landingsmat in de eerste ronde (zie tekening).

Voor dit traject zijn er twee zwaaien; een keer met touw en een keer met de trapeze. Ieder contact met de vloer is een strafpunt. Je mag wel op de tussenliggende toestellen (bank kast mat) landen of staan, afhankelijk van de gekozen moeilijkheid. Het gaat bij de oversteek niet om snelheid maar om zorgvuldigheid. Daarbij is het belangrijk dat je elkaar helpt en als groep zo min mogelijk strafpunten haalt. Later wordt de baan uitgebreid met een oversteek met de boot; vanaf de landingsmat via de omgekeerde bank die kan rollen op stokken oversteken naar het eiland aan het einde van de zaal (twee turnmatjes). De gekozen moeilijkheidsgraad wordt aangeven door het dragen van een lintje met een bepaalde kleur. Omdat er gezwaaid wordt met de trapeze is het aan te raden twee groepen te maken op lengte zodat de trapeze kan worden afgesteld op de lengte van de groepsleden.

Zwaaien

Touwzwaaien

Leerlingen hebben eerder kennisgemaakt met touwzwaaien van mat tot mat, van bank tot

bank, en van wandrek tot op de kast. Leerlingen krijgen met de opdracht ravijntje eerst oefentijd. In de oefentijd krijgen zij gelegenheid om in de groep te bepalen wie welke moeilijkheidsgraad kiest bij de eerste oversteek met het touw. De eenvoudige uitvoering is van turnmatje naar turnmatje. Kies je voor deze uitvoering dan pak je een blauw lintje. Iets moeilijker is de uitvoering van bank naar bank (kies een geel lintje). De moeilijkste uitvoering is van schuin wandrek (of kast) naar kast (zonder lintje). Als tijdens het transportspel een leerling met een geel lintje op de turnmat landt en niet op de bank, haalt hij een strafpunt voor de groep. Iemand zonder lintje mag niet op de banken komen, alleen op het schuine wandrek (of kast) en landen op de kast. Een leerling met een blauw lintje mag op de turnmat en de bank en kast komen.

Tijdens het oefenen kunnen leerlingen elkaar helpen door bij de landing op bank of kast een klein steuntje in de rug te geven. Leerlingen die met blauw lintje zijn overgestoken kunnen leerlingen met geel lintje (landen op de bank), of zonder lintje (landen op de kast) prima helpen vanaf het turnmatje.

Leerlingen kunnen een te laag niveau kiezen en voor een te makkelijke oversteek kiezen die niet past bij hun niveau. Dit kun je voorkomen door leerlingen aan te spreken en uit te dagen op een hoger niveau. Of je kunt het aantal gele en blauwe lintjes per groep beperken zodat in de groep wordt gekeken wie welk lintje mag dragen.

Leerlingen kunnen een te laag niveau kiezen en voor een te makkelijke oversteek kiezen die niet past bij hun niveau. Dit kun je voorkomen door leerlingen aan te spreken en uit te dagen op een hoger niveau.

Trapeze hangzwaaien

Vanaf de kast wordt er verder gezwaaid naar de landingsmat met de trapeze. Leerlingen hebben hier al eerder mee kennisgemaakt. Daarbij is het belangrijk dat leerlingen met gestrekte armen hangen en hiervoor voldoende knijpkracht hebben. De turnmatjes die tussen de kast en de landingsmat liggen zijn voor de veiligheid. Aanspringen bij een (te) lage trapeze in buighang, kan bij leerlingen met onvoldoende arm buigkracht er toe leiden dat ze te snel teveel gewicht op hun handen krijgen en loslaten. Daarom is een belangrijke aanwijzing voor de veiligheid; eerst de trapeze pakken met gestrekte armen en armen 'lang' (= gestrekt) houden. De trapeze moet daarvoor voldoende hoog hangen (net bij kunnen). Volgende aanwijzing is rustig door je knieën zakken zodat er geleidelijk meer gewicht aan je armen (handen, knijpkracht) komt te hangen. Bij de landing kan hier ook weer worden hulpverleend. Leerlingen mogen hierbij niet op de tussenliggende turnmatten komen (ook niet met blauw lintje). Het kiezen van de juiste hoogte van de trapeze per groep en afstand kast en landingsmat is belangrijk (haalbaar voor iedereen).

Na het oefenen van touwzwaaien en trapezezwaaien bepalen de leerlingen in hun groep welk kleur lintje ze willen en dan begint het spel met als opdracht voor de eerste ronde; 'met zo min mogelijk strafpunten als groep oversteken van wandrek naar landingsmat'. We beginnen met een stilhangend touw dat eerst binnengehaald moet worden met een springtouwtje met een rubber werpring of iets dergelijks. Als het touw is binnengehaald kan de eerste gaan zwaaien. Het springtouwtje met rubberring moet meegenomen worden om ook de trapeze vanaf de kast binnen te halen. Er mag niet naar een stilhangende trapeze gesprongen worden (veiligheid). Door samenwerking moet het touw en de trapeze op gang gehouden worden. Als de hele groep is aangekomen moet je wachten (kijken) tot ook de andere groep gefinisht is. Je moet daarbij op je eigen mat blijven. Je kan namelijk nog steeds strafpunten halen, dus blijf op je plek.

Aan de zijkant wordt de score bijgehouden op het bord door de strafpunten te turven per groep. Dit kan de docent doen of hij geeft het als taak voor (geblesseerde?) leerlingen. Als beide groepen gefinisht zijn kijken we wie de minste strafpunten heeft, niet wie het eerst gefinisht is. Het gaat niet om snelheid maar zorgvuldigheid. Daarna is er een revanche mogelijk. Wat heb je geleerd? Wat ga je als groep anders/beter doen? Overleg met elkaar.

Balanceren

De volgende ronde zijn er twee uitdagingen. De eerste is proberen terug te gaan van landingsmat naar wandrek. De tweede is verder gaan vanaf de landingsmat met de 'de boot' naar de twee turnmatjes aan het einde van de zaal. In beide uitdagingen zit een balanceermoment.

Terug van landingsmat naar kast; acrobatiek

De weg terug van landingsmat naar wandrek is lastig. Niet iedereen in de groep kan vanaf de landingsmat met aanspringen de trapeze halen. Sommige leerlingen lukt dat wel (lengte, sprongkracht, timing). Maar met een opstapje is het

wel mogelijk voor iedere leerling de zwaaiende trapeze te halen. Hiervoor is het nodig dat ze met balanceren hebben geoefend met opstappen op één of twee leerlingen in handen en knieën stand, een van de basisfiguren voor acrobatiek (basisdocument PO en VO). Belangrijke aanwijzing: opstappen op heupen en schouders boven de steunpunten, met hulp van iemand die je in balans houdt. Met deze verhoging is het mogelijk een zwaaiende trapeze te pakken en naar de kast te zwaaien. In de taakverdeling is het handig als een leerling die als eerste gaat bij de landing op de kast hulp gaat verlenen. Als laatste zal een leerling vanaf de landingsmat moeten komen die dit op 'eigen kracht'(zonder opstapje) kan. Dit is een prachtige samenwerkingsopdracht. Door eerst oefentijd te geven kunnen leerlingen komen tot een goede taakverdeling.



Opstapje oefenen

Dit is een prachtige samenwerkingsopdracht. Door eerst oefentijd te geven kunnen leerlingen komen tot een goede taakverdeling

Terug van kast naar wandrek
Vanaf de kast heeft ieder weer afhankelijk van zijn gekozen kleur lintje een weg terug naar het wandrek. Blauwe lintjes mogen via de mat (eenvoudig). Het is verstandig deze leerlingen eerst te laten gaan, zodat zij leerlingen die van bank naar bank moeten zwaaien, of van kast naar wandrek, kunnen helpen bij de landing. De blauwe lintjes kunnen vanaf het turnmatje goede ondersteuning geven bij de landing. Vooral vanaf de kast landen in het schuine wandrek is heel moeilijk. Je kunt als tussenoplossing toestaan dat degene zonder lintje wel moet starten vanaf de kast maar mag landen op de bank. Wandreklanding is wel mogelijk met heel veel hulpkracht.

Het mooie van deze opdracht is dat er heel veel ondersteuning en hulp nodig is. Bij het zwaaien van landingsmat naar kast hebben de blauwe lintjes waarschijnlijk veel hulp nodig. Maar de blauwe lintjes kunnen bij het zwaaien van kast naar wandrek juist weer veel hulp verlenen.

Ook bij het zwaaien van landingsmat naar kast en wandrek moet weer gebruikgemaakt worden van het springtouwtje met rubberring om de trapeze en zwaaitouw te pakken te krijgen en aan de gang te houden. Als je als groep in het wandrek bent aangekomen moet je weer wachten tot ook de andere groep is aangekomen. Je kan nog steeds strafpunten scoren.

De oplossingen voor een terugweg met de hele groep kun je leerlingen zelf laten ontdekken, maar wel met oog op veiligheid; niet aanspringen naar een stilhangende trapeze of touw, maar de trapeze of het touw eerst laten zwaaien met het springtouw met rubberring. Je kunt wel tips geven als leerlingen geen weg terug weten door het 'opstapje' aan te reiken.

De boot; balanceren op losse voorwerpen
De tweede uitdaging vanaf de landingsmat is de reis voortzetten met 'de boot'. Dit is een bank die omgekeerd ligt op vier stokken. Daardoor kan hij rollen naar de overkant. Dit eiland bestaat uit twee turnmatjes waar de groep eindigt. Ook hier kan het springtouwtje met rubberring weer een handig hulpmiddel zijn voor het heen en weer halen van de boot. Afhankelijk van de lengte van de af te leggen weg kunnen leerlingen ook stokken verplaatsen. Wel waarschuwen voor afzetten vanaf de boot en op het eiland springen. Bij afzetten schiet de boot naar achteren, dus voorzichtig afstappen/afzetten en elkaar helpen. Je mag niet afzetten of steunen op de grond. Dat is een strafpunt.

Aandachtspunt; samenwerken

Ravijntje is in vele varianten mogelijk. Het kent ook verschillende aandachtspunten. Je kunt focussen op de bewegingsvaardigheden en uitvoering van de verschillende onderdelen (leerlijnen) touwzwaaien, trapeze zwaaien, balanceren



Even overleggen

(acrobatiek of op losse voorwerpen). Je kunt focussen op andere competenties (ontwikkellijnen) zoals samenwerken. Met rubrics zijn de verschillende deelnameniveaus zichtbaar en ervaarbaar te maken. Een mooie rubric in eenvoudige taal en die past bij samenwerken is deze:

	Samenwerken
1	Luistert niet naar uitleg. Overlegt niet. Houdt zich afzijdig of stoort anderen.
2	Luistert naar uitleg. Doet de opdracht alleen, zonder overleg.
3	Luistert naar uitleg. Overlegt met anderen. Geeft hulp
4	Luistert naar uitleg. Overlegt/ stimuleert anderen. Heeft goede ideeën. Geeft juiste hulp.

Na afloop van de les nummer je de banken met 1,2,3 en 4. Je vraagt leerlingen op een van de vier banken te gaan zitten die past bij hun eigen manier van samenwerken. Ieder kiest (zichtbaar voor anderen). Dit is een vorm van active reviewing. Dit geeft je veel informatie over het zelfbeeld van leerlingen. Zit iedereen op de goede plek?

Je kunt ravijntje uitbreiden door groepen elkaar te laten passeren bijvoorbeeld via een rekstokkenbrug (één hoog en één laag). Door de afstanden en de eisen aan te passen kan het spel in meerdere jaarlagen gespeeld worden en blijft de uitdaging tot verbeteren aanwezig. Zowel in verbeteren van bewegingsvaardigheden (werken aan leerlijnen) als het verbeteren van andere vaardigheden als samenwerken (ontwikkellijnen).
Voor de bijzonder goede groepen is het een uitdaging een deelnemer (vrijwilliger) te blinddoeken en de oversteek veilig te laten maken. Of de communicatie geheel non-verbaal (in stilte) te laten plaatsvinden. Ook kun je het kiezen van het juiste niveau na afloop met active reviewing bespreken. Vinden we dat iedereen goed zit?

In de tekening zijn veel toestellen gebruikt (6 banken). Als je banken wilt gebruiken voor de boot en je hebt vier banken, dan kun je de banken bij het wandrek daarvoor gebruiken, en leerlingen met een geel lintje van bank naar mat laten zwaaien.

Ravijntje is voor veel leerlingen een leuke activiteit waar plezier beleefd wordt maar waar ook kansen zijn op bewegen verbeteren en leren samenwerken. Dat maakt een les tot een succesles: een samengaan van plezier, veel actieve leerlingen en leerzame momenten.

Als je de les hebt uitgeprobeerd ben ik benieuwd naar je ervaringen.

Foto's
Hans Dijkhoff

Contact
m.massink1@upcmail.nl

Kernwoorden
succesles, ravijntje, transportspel