Turnen op de Calo: springen 2

Dit artikel gaat over turnen. In het vorige artikel bespraken we welke didactische analyse we op de Calo hanteren en hoe we deze toepassen om onderwijs in turnen in te richten. Het gaat om vragen specifiek voor turnen: Wat maakt een turnactiviteit eigenlijk meer of minder geschikt voor het onderwijs? Wanneer noemen we iets eigenlijk turnen? Wat willen we leerlingen leren wanneer we ze laten turnen? Op welke manier willen we dat doen? Na de didactische analyse in het vorige artikel willen we nu bespreken wat dit betekent in de praktijk. | Herman Verveld

In de praktijk

Hoe gaat dit nu in de praktijk: betekenisgebied Springen. Voor het inrichten of ontwerpen van springactiviteiten proberen wij de situatie zo te maken dat het draait om: het loskomen van de grond met betrekking tot het los zijn of zweven. Dit hebben we het hoofdprobleem van springen genoemd. Hoe kiezen we dan springactiviteiten?
De samenstelling van een activiteit betreft altijd een beweegtaak en een arrangement. Lesgevend vertalen we de beweegtaak in een leervoorstel. In dit hoofdstuk willen we onderzoeken welke mogelijkheden we hebben om interessante springactiviteiten samen te stellen of ontwerpen. Daarom willen we analyseren welke mogelijkheden we als lesgever hebben voor het doen van leervoorstellen en voor het samenstellen van arrangementen.

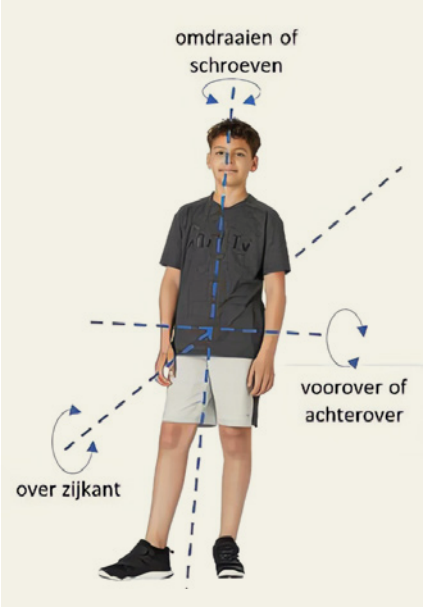
Mogelijkheden voor het doen van leervoorstellen

Als eerste stellen we vast dat springen altijd een loskomen van de grond betreft. Dat maakt dat alle springactiviteiten te beschrijven zijn in de grove structuur van afzetten – zweven – landen. Wij leggen de nadruk op het zweven. Het los zijn. Wat is bewegend mogelijk tijdens dat los zijn? Wat kan een beweger doen tussen een afzet en een landing?
- wel of niet van richting veranderen;
- wel of niet de handen plaatsen.

Richtingsveranderingen (ok)

De dominante richting bij springen is het omhoog- en omlaaggaan. Zonder omhooggaan is er geen loskomen. Tijdens dit omhoog- en omlaaggaan is het mogelijk om van richting te veranderen. De volgende richtingsveranderingen zijn mogelijk (zie figuur 1):

Figuur 1 Richtingsveranderingen



1 draaien om de breedte as: voorover of achterover draaien (salto);
2 draaien om de lengte as: omdraaien of schroeven (halve draai);
3 draaien om de diepte as: over de zij draaien (radslag).

Handen plaatsen

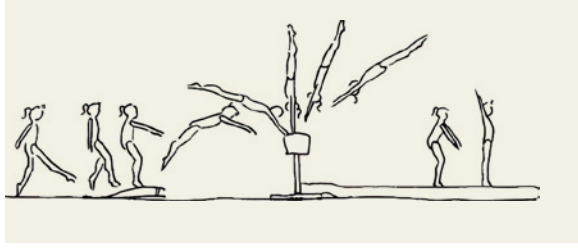
Wanneer de handen worden geplaatst, is er altijd sprake van een draai om de breedte as. Dit is het duidelijkst voor te stellen, wanneer we denken aan het komen tot handstand. Bij het plaatsen van de handen draaien we voorover om de breedte-as. Maar ook bij het handen plaatsen op de bok, om een spreidsprong te maken, draaien we tijdens het springen iets voorover. We kantelen iets voorover om te kunnen steunen. Deze draai om de breedte-as wordt ingezet tijdens de afzet. Omdat we deze draai al inzetten tijdens de afzet, zeggen we dat we de draai 'meenemen' uit de afzet. Bij het springen met handenplaatsing spelen tijdens de afzet dus twee richting-gegevens: we gaan omhoog (loskomen) en we draaien om de breedte-as.

Bij het springen met handenplaatsing wordt dus altijd draai meegenomen uit de afzet. Met die meegenomen draai kunnen tijdens het handenplaatsen twee dingen gebeuren:
- De meegenomen draai wordt teruggezet in tegengestelde richting (zie figuur 2). Dit gebeurt bij de hurksprong en de spreidsprong.
- De meegenomen draai wordt doorgezet in dezelfde richting (zie figuur 3). Dit gebeurt bij de wendsprong, overslag en de tipsalto.

Figuur 2 Meegenomen rotatie terugzetten



Figuur 3 Meegenomen rotatie doorzetten



Manieren van springen

Wanneer we de mogelijkheden van richtingsveranderingen en het al dan niet handen plaatsen met elkaar combineren, bestaan er vier manieren van springen plus combinaties daarvan:
1 loskomen van de grond en zonder draai (rechtstandig) omhoog doorgaan





zonder handen plaatsen. Bijvoorbeeld rechtstandig springen, streksprong, diepspringen;
2 loskomen van de grond en met een meegenomen draai doorgaan in dezelfde richting, zonder handen plaatsen. Bijvoorbeeld salto;
3 loskomen van de grond en een meegenomen draai doorzetten in dezelfde richting met handen plaatsen. Bijvoorbeeld wendsprong, overslag, tipsalto;
4 loskomen van de grond en een meegenomen draai terugzetten in de andere richting, met handen plaatsen. Bijvoorbeeld hurksprong, spreidsprong;
5 combinaties van bovenstaande: denk aan sprongen waarbij draaien om de breedte-as gecombineerd worden met draaien om de lengteas ('schroeven').

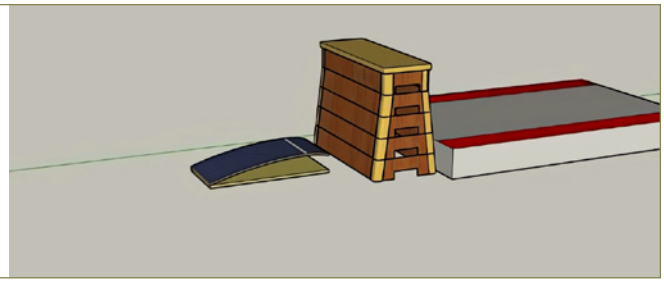
Voor het onderwijs is de keuze voor één van deze manieren van springen afhankelijk van de mate waarin leerlingen erin slagen om, binnen die manier van springen, het hoofdprobleem op te lossen. Dit hebben we uitgewerkt als het criterium van de oproepbaarheid. Dat betekent enerzijds dat we niet kiezen voor een richtingsverandering of een complexere richtingsverandering wanneer dat blijvend ten koste gaat van het kunnen oproepen van zweven. Waarbij we ons moeten bedenken dat een nieuwe of complexere richtingsverandering vrijwel altijd tijdelijk ten koste gaat van het zweven. Wanneer iets nieuw of onbekend is springen leerlingen meestal iets voorzichtig. Zij hebben tijd nodig om opnieuw alle tijd-, tempo- en richting gegevens samen te voegen tot een nieuw geheel, waarvan we kunnen zeggen 'het springt'.

Anderzijds maakt de keuzemogelijkheid van meerdere manieren van springen en het kunnen inbrengen van nieuwe en complexere richtingsveranderingen, het ons mogelijk om het springen steeds uit te bouwen. De lesgever kan het hoofdprobleem van springen steeds op een aantrekkelijke manier aan de orde stellen. Het springen kan hierdoor lange tijd boeiend blijven voor leerlingen.

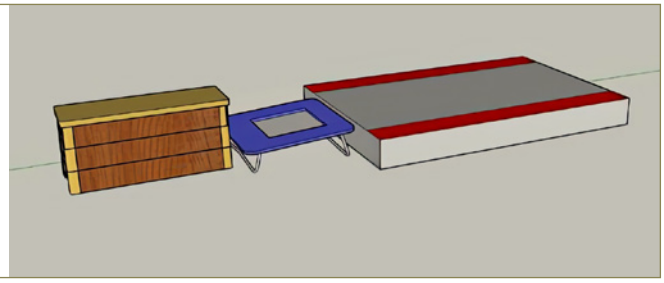
Het samenstellen van arrangementen

Om de vijf manieren van springen mogelijk te maken, moet de lesgever passende arrangementen samenstellen. Voor springen gaat het daarbij steeds om het plaatsen van verschillende vlakken ten opzichte van elkaar. We onderscheiden de vlakken naar hun betekenis voor het springen.
- aanloopvlak/inspringvlak: een vlak om over aan te lopen of vanaf te springen;
- afzetvlak: een vlak om van af te zetten met de voeten;
- steunvlak: een vlak om handen op te plaatsen of met handen af te zetten;
- landingsvlak: een vlak om op te landen.

Figuur 4
Arrangement voor hurksprong



Figuur 5
Arrangement voor rechtstandig springen



Springarrangementen bestaan altijd uit een samenstelling van meerdere van de genoemde vlakken. Het 'arrangeren' gaat dan vooral om de keuze van afmetingen en hoogtes van de vlakken, welk type vlak gebruikt wordt en de opstelling van vlakken ten opzichte van elkaar. Bij het kiezen van activiteiten is de beoogde manier van springen altijd leidend. We kiezen eerst een manier van springen en passen het arrangement daarop aan. Het arrangement moet zo worden samengesteld dat we de beoogde manier van springen mogelijk maken (zie figuur 4 en 5). Dat is opnieuw: voor de leerlingen aan wie we lesgeven!

Verandermogelijkheden

Aanloopvlak of inspringvlak

Bij het inrichten van springarrangementen gaat het vooral om tempogegevens. De lesgever maakt een keuze voor:

- aanloop over de grond;
- aanloop over banken;
- inspringen vanaf een verhoogd vlak.



Afzetvlak

In de meeste gymzalen kan de lesgever beschikken over een minitrampoline en een springplank (zie figuur 6). Op de meeste vo-scholen staat een grote trampoline. Op enkele scholen heeft de vakleerkracht beschikking over een airtrack of een dubbele trampoline.

AANLOPEN OVER DE GROND	
Voordelen	**Nadelen**
• Aanloop is eenvoudig te verlengen te en verkorten. Daarmee zijn grote verschillen in aanloopsnelheid mogelijk. • Meer mogelijkheden om grotere aanloopsnelheid te bereiken. • Maakt ruime insprong naar afzetvlak mogelijk.	• Bij gebruik minitrampoline moet hoge insprong gemaakt worden. Vooral bij jonge kinderen leidt dit tot snelheidsverlies en ongelijkmatige afzet. • Bij gebruik minitrampoline meer risico op 'struikelen' over voorste afdekrand.

AANLOPEN OVER BANKEN	
Voordelen	**Nadelen**
• Bij gebruik minitrampoline wordt de insprong vereenvoudigd. • Minder kans op struikelen over de voorste afdekrand bij gebruik minitrampoline. • Aanlooplengte is beperkt tot de lengte van de banken, daarmee is de maximale aanloopsnelheid beperkt. • Door beperkte lengte en goed zicht op afzetvlak. • Minder moeite met 'goed uitkomen'. • Door het verhoogde aanloopvlak is het mogelijk om hogere steunvlakken te gebruiken.	• Aanlooplengte is beperkt tot de lengte van de banken, daarmee is de maximale aanloopsnelheid beperkt. • Bij gebruik van één bank leidt de aanloop over de bank te veel af van het springen.

INSPRINGEN VANAF INSPRINGVLAK	
Voordelen	**Nadelen**
• Leerlingen komen vrijwel altijd met twee voeten tegelijk in de trampoline. • Er bestaat geen moeite met 'goed uitkomen'. • Leerling heeft goed zicht op de gehele springsituatie. • Leerling ervaart de nabijheid en betrokkenheid van een vanger. • Het tempo wordt bepaald door de hoogte van het inspringvlak en is dus eenvoudig te beheren door de lesgever.	• Leerling kan niet eigen tempo kiezen. • Zeer beperkte mogelijkheden om tempo te variëren. Wanneer het inspringvlak te hoog wordt, kan de leerling het inspringen niet meer omzetten in een afzet. De marge is van iets onder kniehoogte tot heuphoogte. • De springer heeft bijna geen voorwaartse snelheid.

Figuur 6 Afzetvlakken

springplank	minitramp	open minitramp	dubbele minitramp	grote trampoline	airtrack
					
geschikt voor eenmalig springen			geschikt voor herhaald springen		

Hoewel de afzetvlakken zoals ze hier staan afgebeeld in enkele varianten bestaan, zijn het vooral gestandaardiseerde apparaten. Behalve de stand van een minitrampoline, valt er niet zo veel aan te veranderen.

Bij het inrichten van springsituaties wordt de keuze voor het type afzetvlak daarom in de eerste plaats bepaald door de wens om eenmalig te springen of herhaald te kunnen springen. Vervolgens geeft meestal de vering de doorslag. Ieder afzetapparaat heeft zo zijn eigen werking. Een springplank heeft meer een kaatsende werking. Trampolines hebben meer een verende werking. Dit verschil is vooral een verschil in contacttijd van de afzet. Deze contacttijd is bij een springplank korter dan bij een minitrampoline. Daarmee is het loskomen met een minitrampoline ook eenvoudiger dan met een springplank. Door de langere contacttijd, of de 'tragere' werking, heeft de springer meer tijd om zijn bewegen af te stemmen op de eigenaardigheden van het afzetvlak.

Hoewel het springen voor ons altijd draait om het los zijn en het zweven, betekent dat niet dat trampolines per definitie de voorkeur genieten. Vooral bij het introduceren van sprongen waarbij tijdens de handenplaatsing de meegenomen rotatie moet worden teruggezet, is het gebruik van minitrampolines niet zonder risico. Het is niet ondenkbaar dat de springer door het gebruik van de minitrampoline zoveel draai meeneemt uit de afzet dat deze onvoldoende teruggezet kan worden. Dit is vooral aan de orde bij de start van het leerproces, omdat de springer dan nog onbekend is met deze manier van springen.



In volgende artikelen in deze serie beschrijven we wat dit betekent voor de praktijk van de betekenisgebieden of beweegthema's 'zwaaien' en 'balanceren'.

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met de vakgroep turnen van Calo Windesheim (Arnold Consten, Marcel Koster, Bertin Simons, Wim Hopman, Saskia Biesterbosch-Weelink en Mark Thielen). ●

Bron
Turnsectie Calo (2023). *Theorie turnen. Reader ter ondersteuning van de modulen turnen in 2LO en 3LO*. Calo Windesheim.

Contact
hd.verveld@windesheim.nl
Herman Verveld is opleidingsdocent aan Calo Windesheim

Foto's
Anita Riemersma en Hjalmar Zoetewei
Kernwoorden
turnen, springen, zwaaien, balanceren, intentioneel bewegen