

Turnen: ringzwaaien voor alle leerlingen? 3

Staat de uitdaging van een gymles aan de ringen nog op jouw programma?

Aan de ringen zwaaien is een kunst op zich en heeft daarnaast een hoge mate van fysieke voorwaarden. Geen zorgen! Iedereen kan meedoen en vaardiger worden. Met de juiste techniek, slimme trucjes en een beetje doorzettingsvermogen kunnen leerlingen leren hoe ze toch soepel kunnen hangen, zwaaien en misschien zelfs een gave draaibeweging kunnen maken. Tijdens de hieronder beschreven gymlessen aan de ringen leren de leerlingen hun kracht, coördinatie en durf op de proef te stellen. Ben jij klaar om je leerlingen te laten spelen met de zwaartekracht door middel van zwaaien aan de ringen? | Dennis Waasdorp en Marcel Pansier



Veiligheid

We zijn de lessenserie turnen begonnen met de lessen minitrampoline springen. Met turnen kunnen we vrij eenvoudig de verschillende beweegthema's aan bod laten komen met daaraan gekoppelde subthema's, zowel apart als gecombineerd. Zo vervolgen wij de lessenserie, na springen met de minitrampoline en de rolvormen met blokken (LO Magazine 1 2025), met lessen over hangzwaaien met de ringen. Een toestel dat in de meeste zalen wel aanwezig is en door de meeste leerlingen als leuk wordt ervaren, waarbij wij helaas merken dat er een steeds groter wordende groep niet in staat is om te hangzwaaien door de geringe knijpkracht. We gebruiken de begrippen uit de conceptkerndoelen van SLO. Daarin worden in het domein Leren bewegen, beweegthema's genoemd als

zwaaien en draaien. Hangzwaaien aan de ringen is binnen zwaaien een subthema naast schommelen en steunzwaaien. We geven invulling aan het beweegthema (hang)zwaaien met gebruikmaking van de (gymzaal) ringen.

Ook nu starten wij de les natuurlijk met een warming-up, waarbij materiaalverkenning en lichaamsbesef gecombineerd worden. Om het etalage effect te minimaliseren en zorg te dragen voor de sociale veiligheid, is het raadzaam om te werken met een halve groep, waarbij de andere helft van de groep zelfstandig met een andere activiteit bezig is. Hierdoor is het beweegrendement hoog, doordat je met kleine groepjes per ringstel werkt. Er zijn veel leerlingen tegelijk actief met name door te werken met stroomvormen. De groep

wordt ingedeeld op lengte (het komt hierbij niet aan op de centimeter). Dit scheelt in de voortgang bij de wisselingen tussen de verschillende vaardigheden. Terwijl de ene leerling op het kleine matje staat, stelt de andere leerling de ringen op schouderhoogte. Let op; je mag alleen de ringen verstellen wanneer er niemand aan hangt en niet hangen aan de ringen wanneer iemand deze aan het verstellen is. Hierbij staat veiligheid voorop! Er zijn verschillende systemen om de ringhoogte aan te passen, denk hierbij aan het traditionele kettingsysteem, elektrisch bedienbare systemen en klem-/blokkeersystemen om mee te werken.

Zwaaien in buighang

1 Zwaaien

Schommelend, hangend of steunend zwaaien aan of op een toestel





Start ringen schouderhoogte

Als warming-up doen we alles van één opdracht in twee à drie beurten. Het ringstel is nu op schouderhoogte gehangen en hieronder liggen lange matten (delen) of drie kleine matjes in de lengte onder ieder ringstel.

Scan of klik [hier](#) naar methodiek ringenzwaaien schouderhoogte buighangzwaai en duikelen



Opdracht 1

We beginnen met een buighangzwaai heen-terug over de mat. Hierbij dagen we de leerlingen uit om van voetenplaatsen naar alleen aantikken van tenen te gaan. Dit is in de twee à drie beurten op te bouwen. Heen-terug-heen kan hierbij een uitbreiding zijn. Deze opdracht is meteen de controle beurt of de leerlingen voldoen aan de minimale fysieke voorwaarden (het eigen lichaamsgewicht kunnen houden door te hangen aan de handen). Leerlingen die dit lastig vinden kun je als tip meegeven om actief naar voren af te zetten, zodat de hangtijd zo kort mogelijk wordt om zodoende ook de succesbeleving te kunnen ervaren.

Opdracht 2

We gaan een buighangzwaai heen en terug maken, waarbij de leerlingen de grond niet meer aanraken. Ook hierbij is de uitbouw het meerdere

malen heen-terug-heen zwaaien. Als de leerling maar achter de middelste mat landt en niet erop, of tussen de markeringen op de 5- of 10-meter mat. Deze dwingende situatie blijft veilig doordat het zichtbaar is hoever de zwaaiende beweging uitgevoerd dient te worden over het 'slootje' en bij niet meer volhouden landt men op de middelste mat/tussen de markeringen in de 'sloot'.



Lichaamshouding buighang

Duikelen aan ringen

2 Draaien

Inzetten van rotatie tot over de kop gaan en tijdig deze rotatie weer afremmen



Start voorover duikelen

Opdracht 3

We werken nog steeds met de ringen op schouderhoogte. We gaan duikelen achterover, voorover terug en werken naar een zo traag mogelijke bewegingsuitvoering toe. Door te starten met voorover duikelen en

de leerlingen te leren hoe ze elkaar kunnen helpen, door middel van hulpverlening, waarbij ze één bovenbeen ondersteunen om tussen de ringen te komen. De beweger krijgt de aandachtspunten; kin op de borst, tussen de benen door kijken naar de muur en de billen over het hoofd brengen. Dit is voor ruim 90 procent van de leerlingen haalbaar, de enkeling die dit spannend vindt wordt tot de starhouding gestimuleerd om de ervaring op te doen. Daarna zal deze leerling een actievere rol gaan vervullen bij het hulpverleners om zodoende onderdeel te blijven van het groepsproces en de daaraan gekoppelde onderwijskundige leercurve. Bij het achterover duikelen kunnen de leerlingen 'smokkelen' door om en om de voeten tegen de ringen te zetten en dan door te duikelen. Door dit extra afzet moment en met de eventuele ondersteuning van de hulpverlenende leerling is ook achterover duikelen voor ruim 90 procent van de leerlingen haalbaar.



Omgekeerde strekhang/kaars

Duikelen achterover, voorover tot apiehang (buighang met opgetrokken knieën). Hierbij is het de bedoeling dat de leerlingen zeer gecontroleerd de beweging uitvoeren.

Duikelen achterover tot vouwhang, kaars, vouwhang, terug tot apiehang. Door twee keer door de vouwhang te komen, laten de leerlingen zien dat zij door balansverstoring terug in de stabiele vouwhang kunnen komen. Ook hierbij kan een actieve rol voor leerlingen ingezet worden om

ondersteuning te bieden door middel van hulpverleners.



Halve reikhoogte



Vouwhang



Apie-hang

Als we een begin maken met zwaaien liggen er minimaal drie turnmatjes over de hele lengte van de zwaai-baan. We komen in vouwhang in zwaaiende ringen door twee stappen over het middelste matje te maken.

Als hulpverlener loop je in het tempo van de beweger mee en blijf je altijd een pols vasthouden, eventueel kunnen de benen nog tegengehouden worden om te voorkomen dat de leerling door draait en een duikel beweging gaat maken. De extra uitdaging kan zijn om direct te springen in de vouwhang. We gaan altijd uit de vouwhang in onze voorzwaai met gestrekte armen. Dit is anders dan met de oefening met eindigen in apie-hang, waarbij de leerlingen juist met kromme armen moeten blijven hangen.

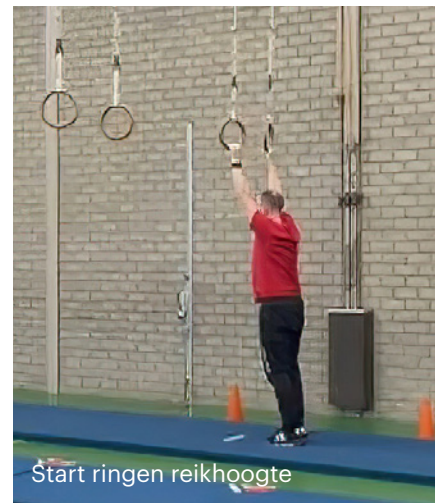
De beweging wordt nu dus stap-stap-vouwhang, voorzwaai-achterzwaai-voorzwaai-uit met gestrekte armen en langzaam de voeten laten zakken en plaatsnemen op de grond en eindigen op de billen op het matje. Voor de coördinatie is deze oefening lastig, omdat je ondersteboven hangt en daardoor in de beleving 'vóór' waarschijnlijk 'achter' zal zijn en omgekeerd.

Opdracht 4

Dit is de uitbreiding van de opdracht. Hierbij is de bewegingsuitvoering gelijk aan opdracht 3, maar dan met de ringen op halve-reikhoogte. De ringen hangen nu zo dat als zij de ringen vasthouden, de ellebogen 90 graden gebogen zijn. Vooral bij de laatste vorm ontstaat er dan al een duidelijke vouwhang in de zwaai-beweging en slepen de leerlingen hun voeten over de vloer. Let nu wederom op het gestrekt houden van de armen als zij uit de vouwhang komen tot sleep. Door dit niet bij alle ringstellen te doen, maar door niveaugroepen te maken per ringen-stel, kun je de leerlingen van ongeveer hetzelfde niveau met elkaar laten oefenen.

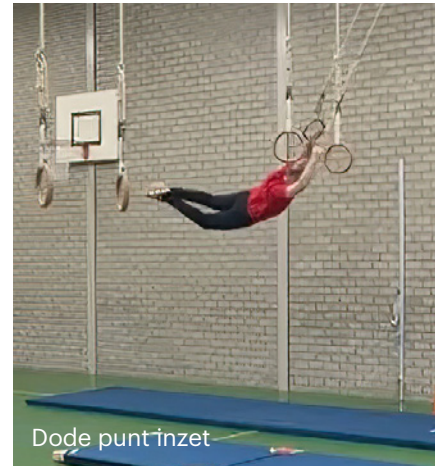
Strekhangzwaai

Scan of klik [hier](#) naar de methodiek ringzwaaien vouwhang halve en reikhoogte

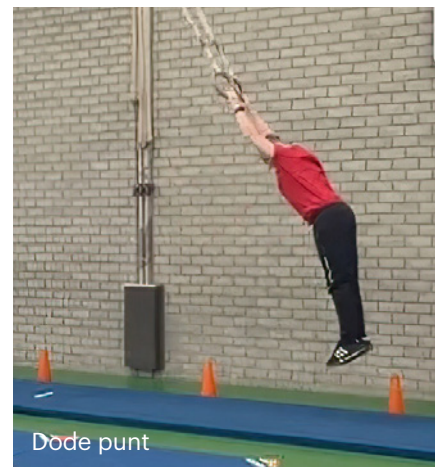


Start ringen reikhoogte

De ringen hangen nu op reikhoogte, afhankelijk van het systeem (touw of ketting) zullen de ringen bij belasting nog iets uitzakken, dit kan resulteren in een iets moeilijkere afzet onder het ophangpunt van de ringen. Zwaaien aan de ringen doen we met maximaal drie voorzwaaien. De leerlingen moeten bij pijnlijke vingers/handen tijdig stoppen. Ook door meerdere korte beurten te maken, is er meer resultaat te behalen.



Dode punt inzet



Dode punt

Afzetten, voeten samenbrengen en opschoppen, achterzwaai met tweepasritme; ta-dam, laatste achterzwaai slepen en rechtstandig achter afspringen op het matje met behulp van één of twee leerlingen als hulpverlener met behulp van de sandwich-greep.



Als we een begin maken met zwaaien liggen er minimaal drie turnmatjes over de hele lengte van de zwaai baan



Naast de eerder genoemde steeds groter wordende groep leerlingen die door gebrek aan knijpkracht door deze methodiek wel kan meedoen is er ook een groep die fysiek zeer sterk is. Hiervoor hebben we een aantal extra opdrachten/krachtoefeningen om deze leerlingen ook te kunnen uitdagen terwijl de anderen nog verder kunnen oefenen met de basislijn in deze methodiek:

- steunen;
- steunen met knieheffen of gestrekte benen;
- ringvangen gelijkzijdig met één been, eventueel twee benen;
- ringvangen ongelijkzijdig met één been, met de uitdaging met twee benen;
- van hang komen tot steun;
- vanuit steun, met een rolletje komen tot steun. ●

Binnen bovenstaande opdracht, maar nu in de tweede voorzwaai een halve draai 'in' maken en in de achterzwaai een halve draai 'uit' maken. Dit kan ook met eerste halve draai in de voorzwaai, dan in de achterzwaai (dit is nu dus ook een voorzwaai), een halve draai door en in de voorzwaai een hele draai 'uit' maken.

Als wij nu een combinatie met stille ringen oefening vouwhang maken, dan wordt het; na twee stappen afzetten om in de vouwhang te komen, achterzwaai-voorzwaai 'uit', dan door met voorlaatste oefening: halve draai 'in', halve draai door, hele draai 'uit'. Let wel dat het nu vier voorzwaaien zijn door de gecombineerde opdracht. Bij alle opdrachten geldt dat het gaat om een gecontroleerde uitvoering en niet om het maar gedaan te hebben.

Tot slot extra opdrachten (krachtoefening voor liefhebbers)

Scan of klik [hier](#) naar ringenstil krachtoefeningen



Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Dennis Waasdorp is docent LO Praktijk College Spijkenisse/ISK Nissewaard
m.pansier@hotmail.com

Marcel Pansier is docent LO Scala Rietvel-den Spijkenisse/PentAgora Spijkenisse

Foto's/video's

Marcel Pansier en Dennis Waasdorp

Kernwoorden

ringen, hangen, duikelen, zwaaien, steunen