

Kijkwijzers van KijkZo 2

Handstanden leren met kijkwijzers

Hoe laat ik al mijn klassen oefenen met de handstand? Dat vind ik belangrijk. En in het verleden vond ik het ook vaak lastig om de kinderen te motiveren om echt te oefenen met de handstand. Daarom hebben we met KijkZo een set kijkwijzers voor handstanden gemaakt. De kinderen zien de eenvoudige instructies en krijgen ook ideeën voor nieuwe handstanden. De oefeningen zijn uitgewerkt voor groep 1 tot en met groep 8. In dit artikel leg ik uit hoe je in twee of drie lessen hiermee aan de slag gaat. | Mark Roth

Opbouw van de les

Ik geef graag les in drie of vier vakken en één van die drie vakken is de handstand (zie afbeelding 1). De kinderen werken altijd op een matje, dan is het duidelijk waar ze moeten werken. Ik leg graag vier of vijf matjes tegen de muur, met telkens 80 cm ruimte ertussen. Naast die matjes leg ik één of twee rijen van drie matten neer waar de kinderen kunnen oefenen zonder muur. Bij die drie matten zet ik aan het begin een pylon. Daarachter moet de rij met kinderen wachten, want anders krijg je per ongeluk een schop van degene die zijn benen op zwaait voor de handstand.

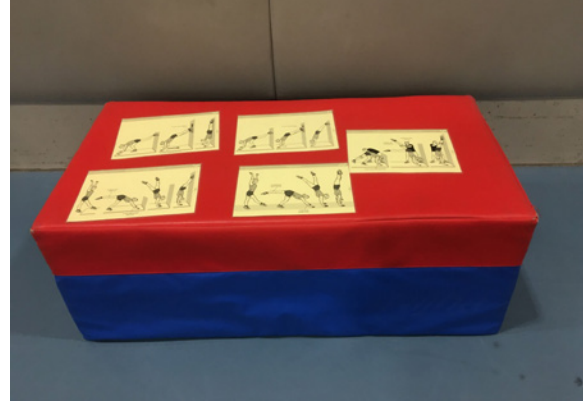
Deze opstelling heeft eigenlijk heel weinig ruimte nodig in de gymzaal. Het past al in ongeveer een zesde

deel van de gymzaal. Er is dus nog heel wat ruimte over voor de andere twee vakken. Ik zorg er altijd voor dat die andere twee spelletjes niet te moeilijk zijn, zodat ik tijd overhoud voor de handstand, want dat gaat niet vanzelf. Ik moet regelmatig even langslopen om de kinderen te helpen.

Waar leg je de kijkwijzers neer?

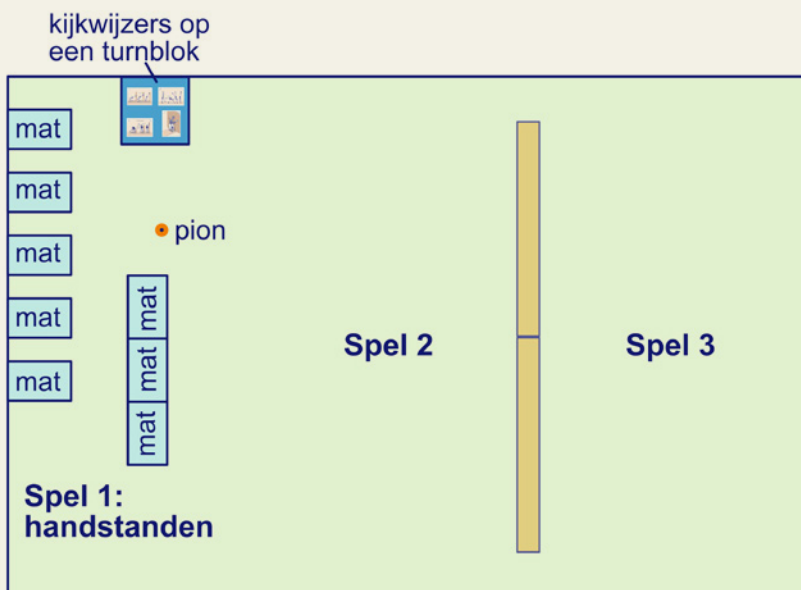
- Op een laag turnblok (zie afbeelding 2). Dat is zacht, dus het is niet erg als de kinderen er tegenaan vallen. Dat blok zet ik vlakbij de matten neer met wat ruimte er omheen, zodat het ene kind kan oefenen en het andere kind toch makkelijk naar de kaarten kan lopen om even te kijken.

Afbeelding 2 Kijkwijzers op turnblok



- Kinderen mogen de kaarten meenemen naar hun werkplek om te oefenen, en als ze klaar zijn met die kijkwijzer moeten ze hem terugleggen op het blok (zie afbeelding 2).
- Heb je geen turnblok? Dan is het ook prima als je de kijkwijzers op een lage kastkop legt of op een bank. Let er bij die laatste wel op dat de bank niet te dichtbij de werkplek staat zodat de kinderen niet tegen de bank aan kunnen vallen of botsen.
- Of nog een heel ander idee: je kunt de kijkwijzers steken in hoesjes voor afbakenkegels. Deze zijn op internet te koop onder de titel 'afbaken kegel hoes' (zie afbeelding 3).
- Leg de kijkwijzers nooit op de grond: de kinderen glijden er over uit en kunnen vervelend vallen. Ook gaan de kijkwijzers op de grond sneller kapot.

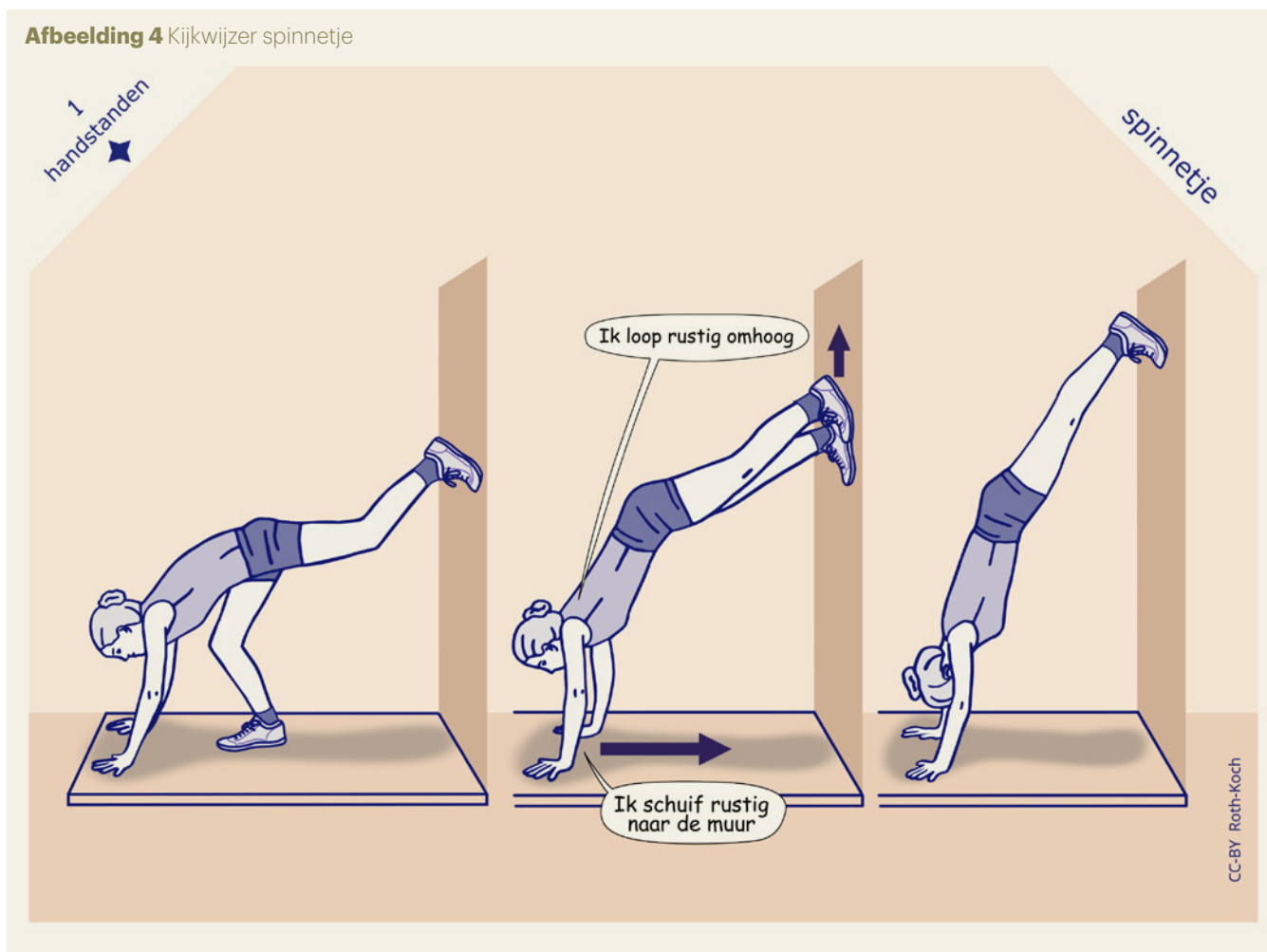
Afbeelding 1 Handstanden plattegrond



Afbeelding 3 Afbakenkegel hoes met kijkwijzer



Afbeelding 4 Kijkwijzer spinnetje



Welke kijkwijzers leg ik neer?

Ik kijk wat het niveau is van de klas die ik op dat moment heb. Ik leg graag vier of vijf kaarten neer op het turnblok. De makkelijkste twee liggen er altijd. En daarnaast een paar kaarten waarmee de kinderen kunnen oefenen. De handstand met drie kinderen en de handstand doorrol hou ik meestal apart. Die geef ik alleen aan de kinderen die laten zien dat ze er echt aan toe zijn.

Hoe gaat mijn instructie?

Ik leg aan het begin van de les de drie spellen uit en één ervan is de

handstanden. Ik laat een kind een handstand voordoen. Meestal is dat een handstand op een hoog niveau. Ik ga verder met de uitleg: "Deze handstand is een goed voorbeeld. Er zijn ook andere handstanden en al die handstanden zijn goed. Daarom heb ik hier een paar kijkwijzers neergelegd waarop een aantal voorbeelden staat. Sommigen zijn makkelijk, sommigen zijn moeilijk. Ik zal voor jullie even de makkelijke voordoen." Daarna doe ik het spinnetje voor (zie afbeelding 4). Dat stelt de kinderen die het moeilijk vinden gerust, want die kunnen ze ook wel.

Ik leg ook uit dat ze moeten uitkijken voor een been dat omhoog zwaait. Daarom moeten ze ook bij de drie matjes wachten achter de pylon totdat degene voor ze klaar is met de handstand. "Kijk straks eens welke oefeningen jij allemaal kan. En als je zelf nog een andere handstand weet, dan mag dat ook proberen. Een handstand is goed als je tien tellen op je handen kunt blijven staan. En denk eraan om je T-shirt in je broek te doen. Anders, zien we je buik."

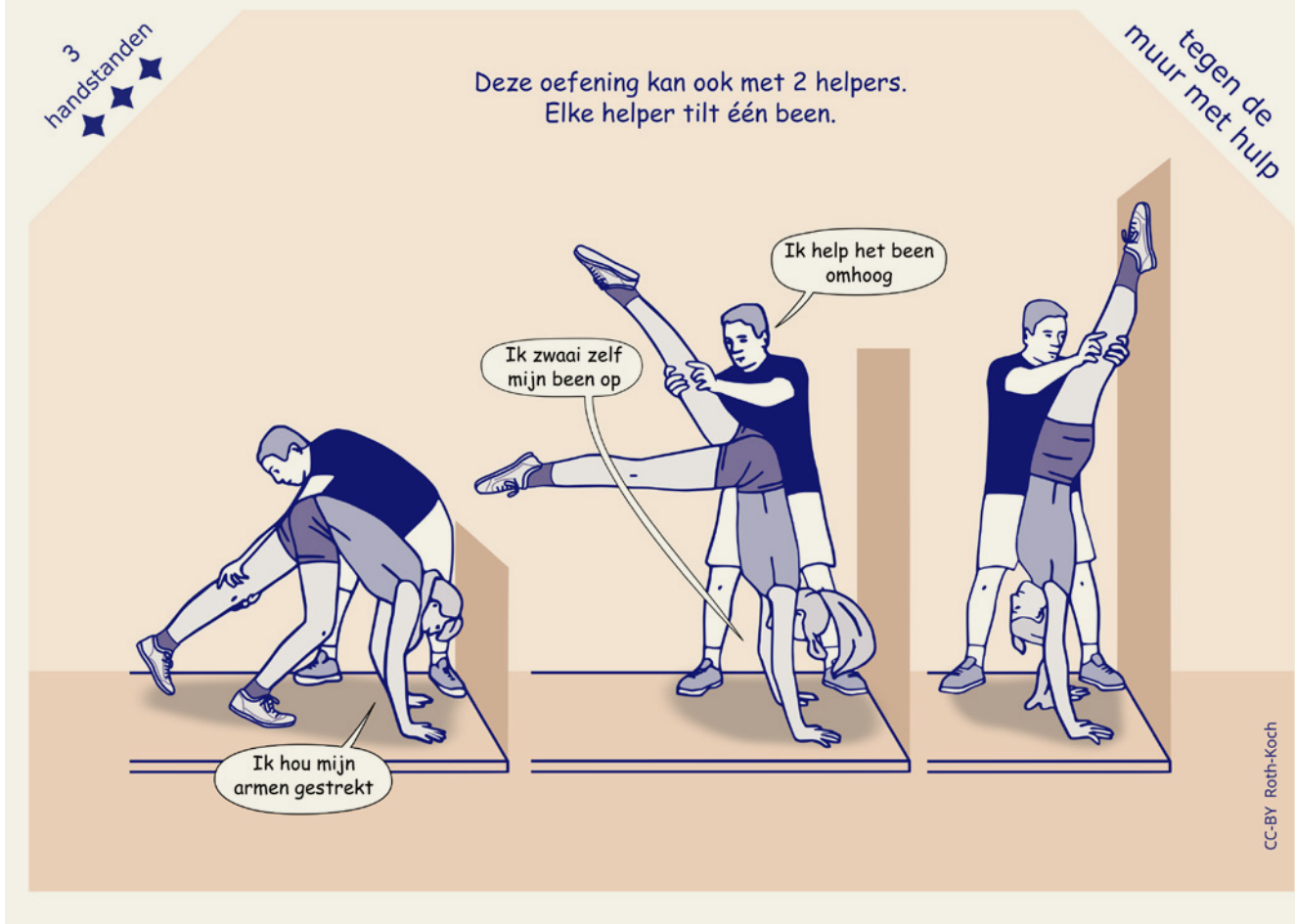
Aan de slag

Je ziet altijd dat een aantal kinderen meteen aan de slag gaat met de handstand die ze zelf al konden. Een enkeling denkt dat hij/zij het niet kan en gaat zitten. Maar bijna niemand kijkt in het begin naar de kaarten. Ik geef ze daarom even tijd om te beginnen en loop dan langs om te helpen. Hoe gaat het? Dan wijs ik ze op de kijkwijzers. Heb je er al naar gekeken? Kijk, deze hier is precies jouw niveau. Ik let ook



Ik geef ze even tijd om te beginnen en loop dan langs om te helpen. Hoe gaat het? Dan wijs ik ze op de kijkwijzers

Afbeelding 5 Kijkwijzer tegen de muur met hulp



even op of ze echt goed op de kijkwijzer kijken. Zien ze wel wat er voorgedaan wordt?

Een kind dat het lastig vindt, wijs ik op de makkelijke kijkwijzer. Deze kun je wel! En meestal lukt het ze ook inderdaad. Heel soms moet ik een kind met overgewicht nog wat extra helpen met het spinnetje. En veel kinderen zijn eraan toe om te oefenen met de handstand met hulp. Dan moeten we een vriend(in) vragen om het been te tillen (zie afbeelding 5). Bij een zwaar kind moeten twee kinderen helpen, waarbij ze elk

een been tillen. Dit lukt bijna altijd en het geeft een enorme succeservaring! En bovendien heeft de helper daarna ook iemand die hem/haar wil helpen.

Bij groep vier en vijf moet ik de kinderen er nog wel eens op wijzen dat je nooit iemand kietelt of billenkoek geeft als je iemand helpt. De kinderen moeten nog leren dat dit geen helpen is en niet mag.

Na een tijdje oefenen beginnen de kinderen beter te worden in de handstand. Ze kijken langer naar de kaarten

en kijken nu echt wat er staat. In deze fase zie je dat ze niet meer alleen maar handstanden tegen de muur gaan doen, maar ook oefenen op de mat zonder muur. Een aantal kinderen kan inderdaad een tijdje in balans staan zonder muur en daarna weer veilig terug. Een hele prestatie! Een paar kinderen met een zeer hoog niveau kunnen nu gaan oefenen met de handstand doorrol en de handstand tegen de muur met twee of drie kinderen (zie afbeelding 6).

Een ander soort handstand

Kinderen gaan makkelijk zelf een handstand bedenken. "Kijk eens, ik kan het spinnetje op één hand". "Kijk eens, ik kan een handstand tegen de muur met kromme benen." Of twee kinderen kunnen precies tegelijk een handstand maken. Dit vind ik fantastisch en het mag bijna altijd van mij. Ik laat dit ook nog wel eens voordoen aan de klas. "Kijk eens wat voor originele handstand hij/zij bedacht heeft!"



Kinderen gaan makkelijk zelf een handstand bedenken

En wat doen we als een kind op zijn hoofd gaat staan? Kleuters gaan dit bijna automatisch doen en laten dat dan heel trots aan me zien. Ze denken vaak dat het een handstand is. En ook bij oudere kinderen gebeurt dat. Het mag van mij, maar ik zeg er altijd bij: dit is geen handstand, dit is een hoofdstand. Bij een handstand sta je op je handen, niet op je hoofd. Daarna moeten ze van mij wel weer een echte handstand gaan oefenen.

Ik moedig de hoofdstand ook niet aan. Het is namelijk niet geschikt voor een kind met overgewicht en mogelijk

zelfs gevaarlijk voor een kind met losse gewrichten (losse nekwerfels). Dit is misschien maar één kind in de klas, maar voor die ene is de hoofdstand geen goede oefening.

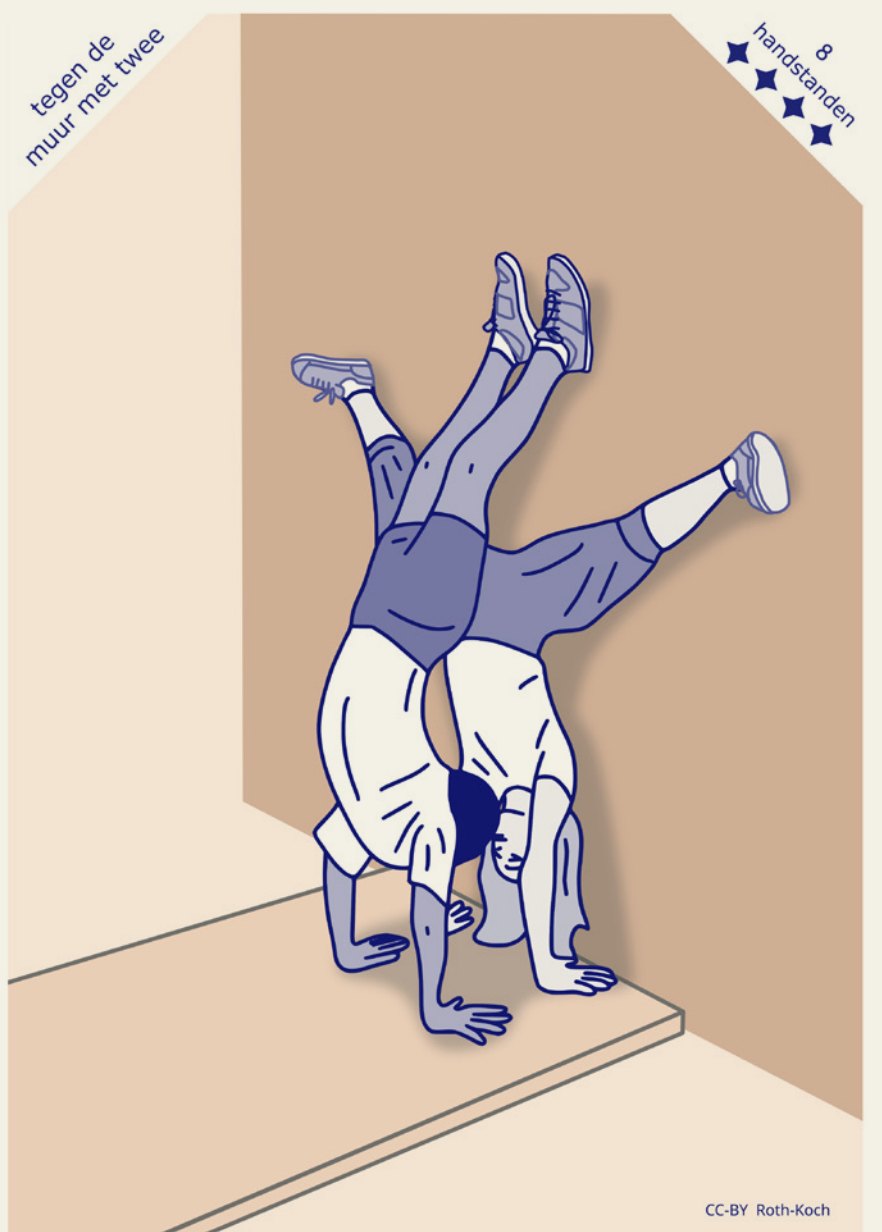
Echt leuk wordt mijn les in groep 7 en 8 als de kinderen elkaar gaan uitdagen. Wie kan er het langste op zijn handen staan bij de handstand tegen de muur? Dan worden de hoofden rood en doen twee of drie kinderen heel erg hun best om een hele minuut, of nog langer op hun handen te staan. Terwijl twee of drie vrienden ze staan aan te moedigen. De winnaar krijgt dan groot applaus.

Tot slot

Ik doe graag een serie van twee of drie lessen. In de tweede les kan ik terugkomen op wat we al behandeld hebben. Wat ging er goed? Wat moeten we nog oefenen? En na een korte uitleg kunnen de kinderen nog een keertje oefenen met de handstand. Het valt me op dat in de tweede les de kinderen beter weten wat ze moeten doen, goed oefenen en ook echt vooruitgaan.

Met dit artikel hoop ik jullie te motiveren om handstanden te oefenen. Gebruik gerust onze kijkwijzers en veel plezier met de handstanden. In ons volgende artikel gaan we in op de rollen. ●

Afbeelding 6 Kijkwijzer handstand tegen de muur met twee



Scan of klik naar de gratis kijkwijzers: www.kijkzo.nl/handstanden en *Kijk Zo: Instructiekaarten Handstanden - Wikiwijs Maken*



Contact

info@kijkzo.nl

Mark Roth is vakdocent LO AMOS onderwijs en projectleider KijkZo

Kernwoorden

handstand, kijkwijzer, instructiekaart, zelfstandig werken