

# Turnen op de Calo 4

**Dit artikel gaat over turnen op de Calo in een serie van vier artikelen. In het eerste artikel bespreken 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 een beweegactiviteit eigenlijk turnen? Wat willen we leerlingen leren wanneer we ze laten turnen? Op welke manier willen we dat doen? Na deze didactische analyse in het tweede en derde deel uitgewerkt te hebben voor de betekenisgebieden springen en zwaaien, willen we het nu bespreken voor balanceren.**

| Herman Verveld

## In de praktijk

Voor het inrichten of ontwerpen van balanceeractiviteiten proberen wij de situatie zo te maken dat het draait om het vertoeven op de grond of begrensde grondvlakken boven de grond met betrekking tot het in evenwicht komen en kunnen blijven.

## Balanceren in bestaande turncultuur

In de bestaande turncultuur neemt dit betekenisgebied een kleinere plaats in dan springen en zwaaien. In het wedstrijd-turnen vindt het balanceren voornamelijk plaats op de evenwichtsbalk. Maar de balk is tien centimeter breed, waardoor het in evenwicht blijven nauwelijks als probleem wordt ervaren door turners op hoog niveau.

**Foto 1** Sanne Wevers met losse radslag op de balk



Om toch een zekere moeilijkheidsgraad te bereiken, en daarmee een wedstrijd-element in te brengen, worden allerlei complexe richtingsveranderingen op de balk gemaakt. Sanne Wevers maakt radslagen en overslagen op de balk, zonder handen (zie foto 1)! Ze verlaat de balk met een soort contra-salto met hele schroef (gestrekte Auerbach salto hele schroef).

Op het hoogste niveau is het balk-turnen een soort 'balk-springen' geworden. We zouden kunnen zeggen dat twee beweegproblemen worden samengevoegd. In feite zien we dat richtingsveranderingen die op de vloer springend tot probleem worden gemaakt, nu worden uitgevoerd op een smal vlak. Hierdoor wordt vooral het landen tot probleem gemaakt. De sporter wil vooral niet naast de balk landen. Ook in het circus zien we dergelijke samenvoegingen van verschillende beweegproblemen tot één activiteit. Denk bijvoorbeeld aan de acrobaat die balancerend op een smalle stalen draad, jonglerend een aantal knotsen in de lucht houdt. Een samenvoeging van balanceren en jongleren. Voor het onderwijs vinden we dergelijke samenvoegingen minder geschikt, omdat het leren balanceren gemakkelijk op de achtergrond komt te liggen.

## Balanceren in het onderwijs

We willen het samenvoegen van verschillende beweegbetekenissen in het onderwijs vermijden. Dit is omdat

we geloven dat de geformuleerde beweegproblemen in zichzelf voldoende uitdagend zijn. Toch moeten we vaststellen dat in het onderwijs minder tijd besteed wordt aan balanceren. We zien vaak in de onderbouw van het basisonderwijs dat er nog wel gebalanceerd wordt over een omgekeerde bank of wordt geklauterd in het wandrek of klimraam (zie foto 2). Maar deze activiteiten krijgen in de hogere klassen nauwelijks een vervolg. Wat overblijft is dat soms, al dan niet met behulp van leskaarten, geoefend wordt op een soort acrogym presentatie. Hoewel deze schets van het bewegingsonderwijs niet overal geldt, zijn we zeker van mening dat onderwijs in balanceren, het leren in evenwicht te komen en te blijven, meer en aantrekkelijker aan de orde zou mogen worden gesteld. Vanuit onze kritiek op de evenwichtsbalk zoeken we de onderwijsmogelijkheden niet in de ingewikkeldheid van mogelijke richtingsveranderingen, maar juist in de veranderbaarheid van de vlakken waarop gebalanceerd kan worden. Dit betekent dat we niet kiezen voor het leren van een radslag, wanneer de leerling in staat is in balans te verblijven op het smalle vlak, maar voor het versmallen van het vlak. Of het beweegbaar maken van het smalle vlak.

**Foto 2** Klauteren, balanceeractiviteit voor kleuters



## Eigenaardigheid van balanceren

Kinderen houden van balanceren. Ze lopen graag over stoeprandjes en smalle muurtjes. Bij veel activiteiten in het dagelijks leven of vrijetijdsbesteding speelt het behouden van balans een belangrijke rol. Denk bijvoorbeeld aan het leren fietsen, schaatsen of windsurfen. Leren fietsen vraagt om het leren houden van balans. Wie op de ijsbaan voor het eerst in de bocht een ‘pootje over’ waagt te proberen, voelt dat het behouden van balans beslissend is. De vraag is echter of we deze bezigheden als balanceeractiviteiten moeten zien. Bij fietsen, schaatsen en windsurfen gaat het namelijk niet om het balanceren zelf. Het oplossen van het balanceerprobleem is veel meer een voorwaarde voor het kunnen oplossen van een ander beweegprobleem. Vaak is het zo dat het in evenwicht kunnen blijven naar voren komt in de eerste fase van het leerproces. Je moet eerst leren om tijdens het ‘pootje over’ je evenwicht te behouden om het beoogde hoofdprobleem van het schaatsen op te kunnen lossen. Want als we kijken naar de 10 kilometer langebaanschaatsen, kijken we toch niet naar een balanceeractiviteit? Hoewel die sporters natuurlijk hun evenwicht bewaren, verwijst het hoofdprobleem hier niet naar balanceren. Zij zijn schaatsend bezig met het zo snel mogelijk afleggen van een bepaalde afstand (zie foto 3).

## Mogelijkheden voor het doen van leervoorstellen

### 1 Criterium: positie ten opzichte van het grondvlak

Wanneer een baby eraan toe is om te leren staan, kan het meestal vlot kruipen en goed op handen en voeten staan. Het kind ervaart geen balanceerprobleem. Het is de overgang naar staan, die voor de kleine problematisch is. De nieuwe positie, die met de handen los van de grond, maakt het in evenwicht komen en verblijven problematisch (zie foto 4). Hier leren we van dat de positie waarin we vertoeven op het grondvlak mede bepaalt of er sprake is van een balanceersituatie. Hetzelfde geldt voor leerlingen die voor het eerst proberen in handstand te komen. De nieuwe positie, nu met de voeten los van de grond, is aanvankelijk

Foto 3 Ronald Mulder, schaatsend balanceren in de bocht



behoorlijk problematisch. Er is sprake van een complex balanceerprobleem. De positie waarin een beweging vertoeft op een (begrensd) grondvlak is dus van invloed op de mate waarin een balanceerprobleem wordt ervaren.

Foto 4 Leren staan is balanceren



Dit betekent dat het balanceren aan de orde gesteld kan worden in verschillende posities ten opzichte van het grondvlak, namelijk:

- op handen en voeten (knieën);
- op de voeten;
- op de handen.

### 2 Criterium: wel of geen verplaatsen

Een ander onderscheid waarlangs balanceren aan de orde kan worden gesteld is de vraag of het balanceren

gebeurt met of zonder verplaatsen. Het gaat dus om:

- balanceren zonder verplaatsen ten opzichte van het grondvlak (staan);
- balanceren met verplaatsen ten opzichte van het grondvlak (gaan).

Ook van dit onderscheid hebben we kunnen leren door te kijken naar het jonge kind. Wanneer het kind heeft leren staan, ontstaat er opnieuw een behoorlijk balanceerprobleem wanneer het gaat lopen. Het in beweging komen en met iedere stap naar voren opnieuw het evenwicht vinden, kan alleen geleerd worden met vallen en opstaan.

Dat het uitmaakt of je al dan niet verplaatst tijdens het balanceren, ervaren onze eerstejaars studenten bij het leren balanceren op de éénwiel. Wanneer zij het éénwiel onder de knie hebben en met enig gemak de lange gang uitfietsen, ontstaat opnieuw een ingewikkeld balanceerprobleem wanneer de student probeert om op de éénwiel (min of meer) op dezelfde plaats te blijven. Dit zien we ook bij ballopen en de slackline. Door te proberen niet meer te verplaatsen, maar juist min of meer op de plaats te blijven, ontstaat een ander balanceerprobleem.

Tenslotte moet worden opgemerkt dat wanneer de lesgever kiest voor balanceersituaties waarin de bewegers zich verplaatsen ten opzichte van het grondvlak, het tempo waarin dat

gebeurt van groot belang is. Wij zijn op zoek naar balanceersituaties waarin de leerling zich rustig stappend verplaatst. Wanneer de leerling zich in een hoger tempo verplaatst is dat onwenselijk, omdat het erop wijst dat het balanceren onvoldoende oproepbaar is. Een te hoog tempo van verplaatsen betekent:

- de situatie is te moeilijk. Door een te hoog tempo te kiezen probeert de leerling het grondvlak zo snel mogelijk te overbruggen en zodoende het balanceerprobleem te ontwijken.
- de situatie is te makkelijk. Het hoge tempo ontstaat doordat in de situatie te weinig risico bestaat om uit evenwicht te kunnen raken.

In beide gevallen moet de situatie worden aangepast om zo de oproepbaarheid te herstellen.

**Manieren van balanceren**

Wanneer wij het criterium van de positie ten opzichte van het grondvlak combineren met het criterium van de verplaatsing, komen wij tot zes manieren van balanceren;

- 1 op de handen in evenwicht blijven zonder het verplaatsen te benadrukken;
- 2 op de handen in evenwicht blijven met het benadrukken van het verplaatsen;
- 3 op de voeten in evenwicht blijven zonder het verplaatsen te benadrukken;
- 4 op de voeten in evenwicht blijven met het benadrukken van het verplaatsen;
- 5 op de handen en voeten in evenwicht blijven zonder het verplaatsen te benadrukken;
- 6 op de handen en voeten in evenwicht blijven met het benadrukken van het verplaatsen



**Foto 5**  
Op de handen in evenwicht blijven

**Is klauteren balanceren?**

De laatste twee manieren kennen we als klimmen en klauteren. De term klimmen en klauteren past bij een indeling van bewegen naar functie. In zo'n indeling beschrijf je wat er bewegend functioneel mogelijk is. Je kan klimmen, klauteren, rollen, springen enzovoort. In onze manier van indelen kijken we naar de manier waarop het balanceren tot probleem wordt gemaakt. En dat kan door op handen en voeten te verblijven. Al dan niet met verplaatsen. Bij het beklimmen van iets is er sprake van een steeds opnieuw, gedeeltelijk loskomen van steunvlakken om nieuwe steunvlakken te kunnen bereiken. Tijdens dit loskomen bestaat steeds de spanning van het uit evenwicht kunnen raken. En wanneer er in een klimsituatie geen risico meer bestaat om uit evenwicht te raken, dan is de situatie te makkelijk geworden en moet de situatie worden veranderd. We kiezen er bijvoorbeeld voor kleinere of moeilijker te bereiken steunvlakken. Eerlijkheidshalve moet worden opgemerkt dat het met de bestaande materialen en apparaten niet eenvoudig is om voldoende uitbouwbaar situaties te bouwen. Deze manier van balanceren, het verblijven op handen en voeten, zien we daardoor vooral bij de onderbouw van het basisonderwijs.

**Richtingen van balanceren**

Eén van de criteria om tot de genoemde manieren van balanceren te komen is de vraag of er wel of geen sprake is van verplaatsen. Verplaatsen gebeurt altijd in een bepaalde richting. Balanceren kan:

- naar voren en naar achteren;
- naar boven en naar beneden;
- naar links en naar rechts.

**Foto 6** Balanceren naar voren en omhoog



We duiden deze richtingen altijd vanuit de leerling die balanceert. Daarmee zijn dus ook richtingsveranderingen mogelijk. We onderscheiden omkeren en omdraaien.

Omdraaien: er is sprake van een frontverandering. Zoals bij het balanceren op een omgekeerde bank. Naar voren gaan en aan het eind van de bank omdraaien en weer naar voren lopen. De hoofdrichting van balanceren blijft hetzelfde. Naar voren, omdraaien, naar voren.

Omkeren: er is sprake van een richtingsverandering zonder frontverandering. Dat zien we wanneer de leerling vooruit naar het einde van de omgekeerde bank loopt en dan achteruit weer terug. Of bijvoorbeeld in een wandrek naar boven gaan en weer naar beneden. De hoofdrichting van balanceren verandert. Eerst omhoog, dan omlaag. Of eerst naar voren, dan naar achteren.

Soms zijn ook combinaties mogelijk van omdraaien en omkeren. Denk aan de leerling die naar het midden van de bank loopt, daar omdraait en achteruit verdergaat.

**Samenstellen van arrangementen**

De standaarduitrusting van de gemiddelde gymzaal biedt eigenlijk weinig apparaten die specifiek bedoeld zijn voor het arrangeren van balanceersituaties. Soms is er nog een evenwichtsbalk. De meeste banken hebben een balanceerlat aan de onderkant van de bank en er hangt meestal een wandrek. Om aantrekkelijke balanceersituaties te arrangeren moet de lesgever eigen constructies ontwerpen. Daar schuilt een behoorlijk gevaar. Het gebruik van bestaande apparaten op een oneigenlijke manier vraagt om voorzichtigheid. We moeten controleren of de constructies deugdelijk zijn. En we moeten nagaan of onze wijze van doen de materialen niet beschadigen.

We zien vier ontwerprichtingen voor balanceerarrangementen:

- 1 balanceren op vaste vlakken;
- 2 balanceren op beweegbare vlakken;
- 3 balanceren op losse voorwerpen;
- 4 balanceren op en met één of meerdere medeleerlingen (acrogym).

**Figuur 1** Balanceren op losse voorwerpen



We kiezen ervoor om balanceersituaties zo in te richten dat de vlakken, losse voorwerpen en onderpersonen eenvoudig te betreden zijn. Dat doen we met vlakken die we gebruiken als opstap- en afstapvoorziening, landingsvlakken en hulpverleners. Zo zorgen we dat het gaat om het behouden van evenwicht. Zonder het betreden van het grondvlak voor het bereiken van evenwicht.

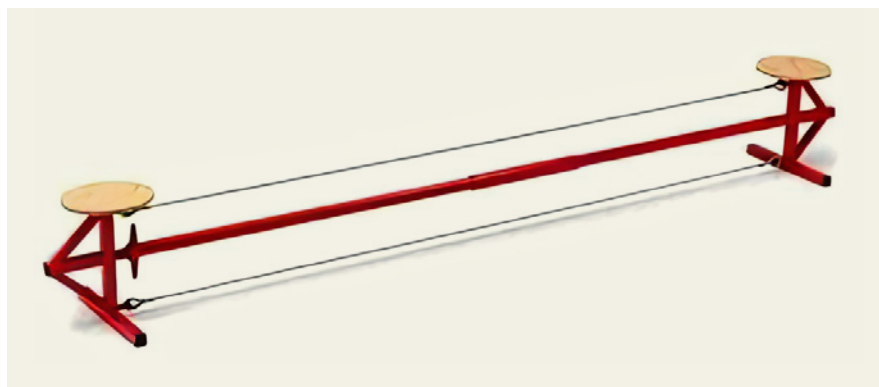
**1 Balanceren op vaste vlakken**

Naast de bekende materialen als de evenwichtsbalk en de omgekeerde bank, kunnen we ook vaste vlakken maken met behulp van rekstokken, bruggen, brugliggers. Het balanceren op vaste vlakken wordt moeilijker wanneer:

- het vlak smaller wordt;
- het vlak steiler omhoog of naar beneden loopt;
- het vlak langer wordt;
- er obstakels geplaatst worden op het vlak.

De vraag is nu of een hoger gesteld vlak de complexiteit van het balancerprobleem beïnvloedt. Vanuit een biomechanisch perspectief zouden we

**Foto 7** Smaller vlak is complexer



**Tabel 1** Situatie aanpassen

Makkelijker	Moeilijker
Vlak minder beweegbaar maken	Vlak meer beweegbaar maken
Vlak korter maken	Vlak langer maken
Vlak breder maken	Vlak smaller maken
Vlak minder schuin maken	Vlak schuiner maken

kunnen redeneren dat de complexiteit gelijk blijft. Een verandering in de hoogte van het grondvlak doet immers niets met de afstand van het lichaamszwaartepunt tot het grondvlak. Maar de hoogte doet wel degelijk iets met de risicobeleving van de leerling. En die risicobeleving beïnvloedt de oplosbaarheid van het balancerprobleem. Mogen we dan zeggen dat een hoger vlak het balanceren complexer maakt? De hoogte van de balanceervlakken moet zo gekozen zijn dat het de leerling uitdaagt om erop te blijven en niet leidt tot vervelende ongelukken bij het verliezen van evenwicht.

**2 Balanceren op beweegbare vlakken**

De genoemde vlakken om op te balanceren kunnen op verschillende manieren beweegbaar worden gemaakt:

- zwaaiend, door het ophangen van het vlak aan de touwen of de ringen;
- verend, door het ophangen van het vlak met elastieken, toversnoeren of fietsbanden (binnenband);
- kantelend, door het vlak op een steunvlak te plaatsen. Een kantelwerking kan van boven naar beneden zoals bij een wipwap, maar ook van links naar rechts;
- schuivend, door het vlak te plaatsen op stokken.

Wanneer het hoofdprobleem van balanceren onvoldoende oproepbaar is, moet de situatie worden aangepast om zo de oproepbaarheid te herstellen (zie tabel 1).

**3 Balanceren op losse voorwerpen**

Om het balanceren op losse voorwerpen mogelijk te maken, gebruiken we de voorwerpen van figuur 1.

Steeds meer leveranciers van materialen bieden balancerballen en -tonnen aan. De complexiteit van het balancerprobleem wordt (mede) bepaald door de arrangementskenmerken uit tabel 2.

**4 Balanceren op medeleerlingen**

Balanceren op of met medeleerlingen kennen we als acrogym. Afgezien van enkele hulpmiddelen die we zouden kunnen gebruiken, zijn het hier de

Tabel 2 Arrangementskenmerken

ARRANGEMENTSFACTOREN BALANCEREN LOSSE VOORWERPEN	
<b>Grootte</b>	Een grote ton of bal is eenvoudiger dan een kleine ton. Bij dezelfde hoeveelheid verplaatsing moet een kleine ton meer/verder draaien.
<b>Gewicht</b>	Een zware ton of bal is eenvoudiger dan een lichte ton. Het kost meer moeite om een zware ton of bal in beweging te krijgen.
<b>Bekleding/wrijving</b>	Wanneer er veel wrijving is tussen het oppervlak van de ton of bal en de ondergrond, zal de draaiing meer geremd worden en is het balanceren eenvoudiger.
<b>Hardheid ondergrond</b>	Een ton of bal op een zachte ondergrond is eenvoudiger dan een harde ondergrond. Bij een zachte ondergrond (matten) zakt de ton of bal iets in de matten. Hierdoor wordt de draaiing meer geremd dan op een harde ondergrond.
<b>Richting van de ondergrond</b>	Een iets omhoog lopende ondergrond is eenvoudiger dan een horizontaal of omlaag lopende ondergrond. Bij een omhoog lopende ondergrond wordt de draaiing van de ton of bal ook meer geremd.

leerlingen zelf die het arrangement vormen. Bij acrogym balanceren we immers op en met elkaar en zijn de leerlingen elkaars steunpunt (zie foto 8). Het aantal steunpunten en de wijze waarop steunpunten tot stand komen, is dan juist deel van het leervoorstel.

**Foto 8** Balanceren op en met medeleerlingen



### Hulpverlenen bij het balanceren

In onze uitwerking van balanceren kiezen we niet voor complexe richtingsveranderingen zoals we zien in het wedstrijdturnen. Dat betekent dat het hulpverlenen altijd betrekkelijk eenvoudig is. Het zijn immers de complexe richtingsveranderingen die vragen om ingewikkelde grepen en vangtechnieken. Tegelijkertijd komt het hulpverlenen zeer precies. Wanneer een hulpverlener bij het gaan over een smal vlak de medeleerling steeds bij de hand houdt, dan kan er nauwelijks gesproken worden van balanceersituatie. Er is immers door de steeds aanwezige steun van de hulpverlener geen enkel risico om uit evenwicht te raken. We zeggen dat het balanceren dan onvoldoende wordt opgeroepen. Om nu het balanceren wél op te roepen, kiezen we voor situaties waarbij de balanceerder zo zelfstandig

mogelijk beweegt. Bij voorkeur ligt het initiatief voor het benutten van de hulp bij de balanceerder. Echter, wanneer een hulpverlener meeloopt en de medeleerling raakt uit evenwicht, dan moet er snel en doortastend worden opgetreden. In de meeste gevallen ontstaat een spannende alles-of-niets-situatie: de leerling valt van het grondvlak. Zo ontstaat een interessante samenwerking tussen balanceerder en hulpverlener. De balanceerder moet leren precies op tijd hulp te benutten. En de hulpverlener moet in de gaten krijgen in hoeverre de medeleerling het balanceerprobleem weet op te lossen en de mate van steun passend leren doseren. Zo bekeken moet voor iedere leerling het hulpverlenen op maat gedoseerd worden. Voor het lesgeven betekent dit dat bij het op gang brengen en begeleiden van balanceren, het hulpverlenen voldoende aandacht moet krijgen.

### Tot slot

Zoals eerder aangegeven in het inleidende artikel op deze reeks: turnen is een zeer geschikte en uitdagende activiteit voor het onderwijs. We willen kinderen een introductie bieden in turnactiviteiten. We zullen dan ook keuzes moeten maken en natuurlijk hangen deze keuzes samen met de doelen die de lesgever nastreeft. Maar ook onderwijsdoelstellingen zijn keuzes. Hoe maak je die keuzes als lesgever? Waar zijn onze keuzes op gebaseerd? Het zijn voorbeelden van keuzes en beslissingen in het lesgeven die vragen om een didactische analyse.

Op de Calo hebben we een principiële keuze gemaakt om turnactiviteiten (net als bij de andere activiteiten van bewegen op muziek, atletiek, spel, zelfverdediging en zwemmen) didactisch, methodisch en pedagogisch te benaderen vanuit het relationeel bewegconcept. Dat wil zeggen dat we het menselijk bewegen opvatten als zich bewegend gedrag. Bewegen is gedrag, het zijn specifieke beweeghandelingen die personen betekenisvol, individueel of met elkaar, in een omgeving aangaan, waarbij oplossingen worden gevonden voor de beweegproblematiek die ze daarbij tegenkomen. Want wanneer we zeggen dat de onderwijzer erop uit is het bewegen van de kinderen te verbeteren, dwingt het ons preciezer uit te leggen wat we onder bewegen verstaan. Bewegen is, naast het doen van lichaamsbewegingen, de pirouettes en vluchtelementen, een gedragswijze en wij willen dat specifieke gedrag op gunstige wijze beïnvloeden. Dat hebben we in deze artikelenreeks voor turnen laten zien door de drie betekenisgebieden zwaaien, springen en balanceren (geordend op de oproepbare en uitbouwbare hoofdproblemen of beweegprincipes) op zodanige wijze methodisch-didactisch uit te werken, dat collega's daarmee betekenisvolle en uitdagende turnactiviteiten voor alle leerlingen kunnen wegzetten.

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 modules turnen in 2LO en 3LO*. Calo Windesheim.

#### Contact

[h.verveld@windesheim.nl](mailto:h.verveld@windesheim.nl)

**Herman Verveld** is opleidingsdocent aan Calo Windesheim

#### Foto's

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

#### Kernwoorden

turnen, springen, zwaaien, balanceren, intentioneel bewegen