

Kijkwijzers van KijkZo 3

Rollen oefenen met kijkwijzers

Voor mijn lessen was ik op zoek naar een manier om mijn leerlingen meer te laten rollen. Eén keer lukte meestal wel, maar écht veel oefenen bleek lastig. Daarom hebben we met KijkZo de rolkijkwijzers ontwikkeld. In dit artikel laat ik zien hoe ik ze gebruik in een lessenreeks van twee à drie lessen over rollen, geschikt voor groep 3 tot en met 8. | Mark Roth

Opbouw van de les

Ik werk graag in drie vakken en één van deze vakken gaat dan over rollen. Ik zet een heleboel rolsituaties neer (zie de afbeeldingen hiernaast).

- 1 De belangrijkste opstelling is met een schuine dikke mat. Dit zijn twee springplanken naast elkaar en daar bovenop een dikke mat: zo krijg je een aflopend schuin vlak. Omdat dit snel gaan schuiven, leg ik er graag een kastkop achter. Een stapel van twee of drie matjes werkt ook wel aardig tegen dat schuiven.
- 2 Verder maak ik een aantal werkplekken om op een hoog vlak te rollen. Ik heb een aantal zachte turnblokken in mijn zaal. Kastkoppen zijn hiervoor ook geschikt. Ik zorg ervoor dat er verschillende hoogtes zijn, zodat er op meerdere hoogtes geoefend kan worden. Er moeten altijd matjes liggen naast deze kastkoppen, voor het geval een kind scheef rolt en er af valt. Let op: maak nooit een hele hoge rol plek! Want het is gevaarlijk als iemand scheef rolt en dan ervan afvalt. Je kunt er immers niet de hele tijd naast staan.
- 3 En tot slot leg ik nog een aantal dunne matjes op de grond, omdat ik wil dat de kinderen ook leren rollen op een wat hardere en lage ondergrond.

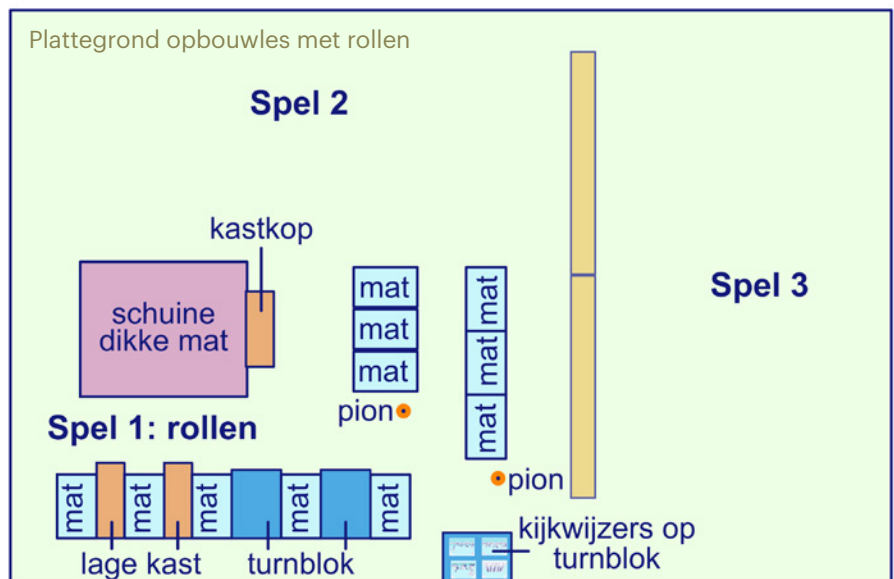
Deze opstelling gebruikt ongeveer een derde van de zaal. Er kunnen dus prima twee spellen naast gedaan worden. Je hebt er wel heel veel matten voor nodig, dus de andere spelletjes moeten wel geschikt zijn zonder matten. Je zou er bijvoorbeeld touwtjespringen en pion trefbal naast kunnen doen.



Opstelling 1



Opstelling 2



Waar leg je de kijkwijzers neer?

- Op een zacht blok of op een kastkop. Daar kunnen de kinderen rustig kijken en gaan de kijkwijzers niet kapot.
- Of steek de kijkwijzers in afbakengel hoesjes. Die zijn zeer geschikt voor deze les. Ik kan per werkplek één of meerder pionnen neerzetten en de kijkwijzers erin doen. De kinderen kunnen op de kaarten kijken als ze in de rij wachten.
- Laat de kijkwijzers nooit op de grond liggen. De kinderen glijden er over uit en kunnen vervelend vallen. Ook gaan de kijkwijzers op de grond sneller kreukelen en vouwen, dus gaan ze snel kapot.

Welke kijkwijzers gebruik ik?

Ik kijk per klas welk niveau de kinderen aankunnen en leg aan de hand daarvan de kaarten neer. Als de ene les overgaat in de andere haal ik kijkwijzers weg, of leg ik er juist wat andere bij. De eenvoudige koprol en de boomstamrol zijn altijd nodig voor de leerlingen die moeite hebben met rollen. Logisch dat de koprol op hoog vlak erbij ligt want die is een groot onderdeel van deze les. Ook de koprol achteruit leg ik erbij om kinderen uit te dagen die eens te proberen. Voor de hogere groepen leg ik de koprol (opstaan zonder gebruik van handen) erbij. Want heel veel kinderen weten niet hoe de echte turnkoprol moet en kunnen alleen de eenvoudige koprol, dat is dus een goede reden om ze ermee te laten oefenen. En bij de groepen 6, 7 en 8 leg ik de judorol voorover en de judorol achterover neer. (Zie de afbeelding op de volgende pagina).



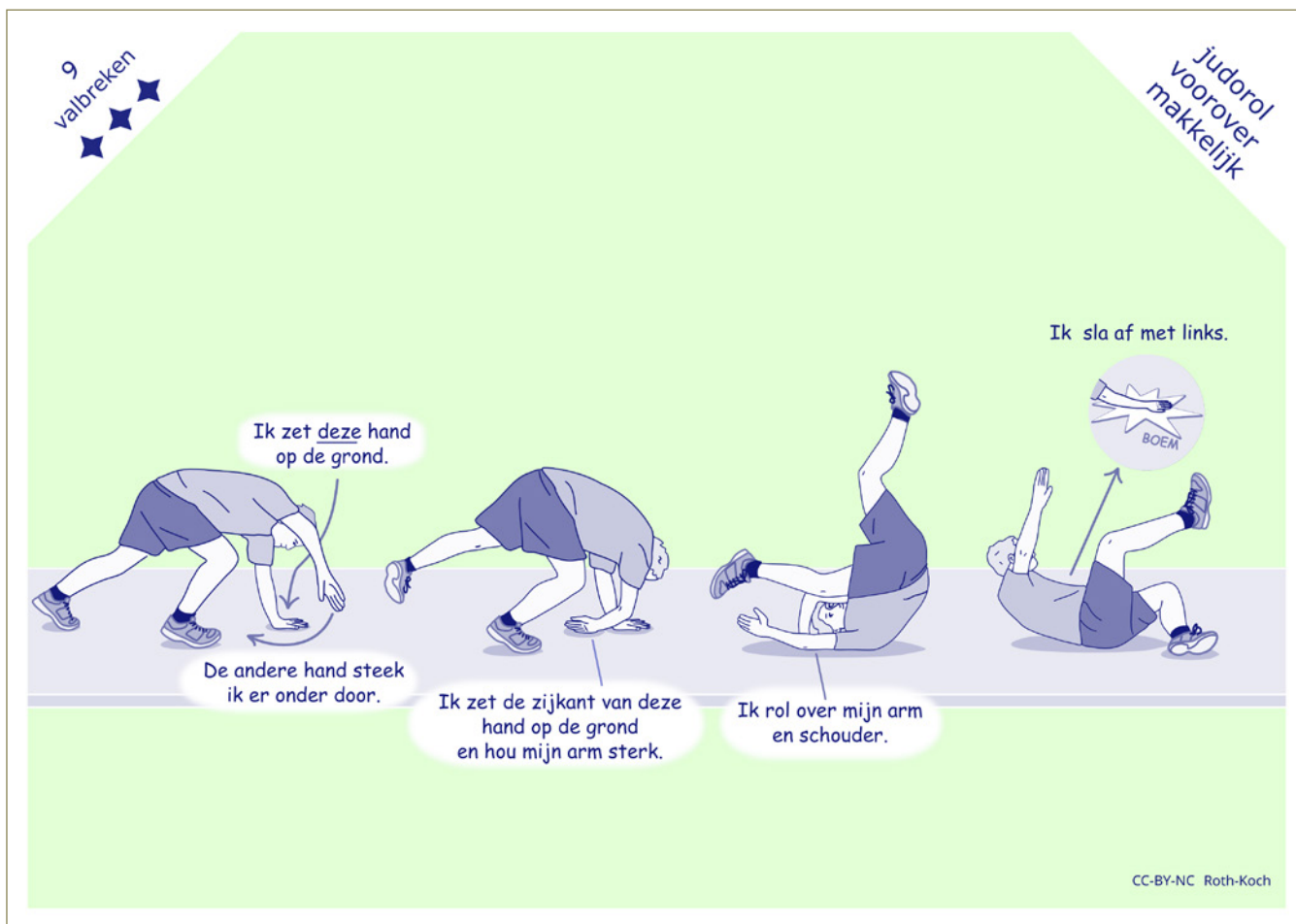
Kijkwijzers op een turnblok



Afbakengelhoes met een rol kijkwijzer erin



Laat de
kijkwijzers
nooit op de
grond liggen



Hoe gaat mijn instructie?

"We gaan vandaag rollen. Ik heb hier heel veel rolplekken voor jullie gemaakt. Je kunt hier heel veel soorten koprollen maken. Elke rol is goed als je maar niet op je nek landt. En als je een koprol eng vindt dan moet je hem niet doen. Ik heb een aantal goede voorbeelden voor jullie hier neergelegd. Op deze kaarten kun je kijken om een koprol te leren." Ik pak er dan de kijkwijzers bij en laat ze zien aan de kinderen. Ik kan het zelf voordoen of een kind laten voordoen.

"Wie kan deze oefening even voor ons voordoen?"

Ik begin en doe de boomstamrol voor bij de schuine dikke mat. En natuurlijk een koprol op een laag blok en op een lage kastkop. Ik zeg erbij: "Je oefent eerst met de lage blokken en daarna pas bij de hogere. En probeer om niet scheef rollen, want dan val je er af!" Deze eenvoudige opmerking maakt de kinderen alert en zorgt ervoor dat ongelukken zo goed mogelijk worden voorkomen. "En wie

van jullie kan er eigenlijk al een koprol op deze dunne matjes doen? Laat straks maar eens zien."

Aan de slag

En dan gaan de kinderen beginnen. Ik zie bijna nooit iemand eerst op een kijkwijzer kijken voordat ze gaan werken. De meeste kinderen gaan in de rij staan bij de koprol op de dikke schuine mat. Een paar willen wel eens proberen om te rollen op een hoog vlak. En een enkeling gaat besluiteloos aan de kant staan. Er wordt er al snel heel veel gerold.

Als ze een tijdje zelf hebben kunnen oefenen loop ik eens langs. "Hoe gaat het?" Het ene besluitloze kind blijkt de koprol nog niet te durven. Die ga ik eerst maar eens helpen. Een boomstamrol kan iedereen en de eenvoudige koprol kunnen ze vaak ook na twee keer hulp van de meester. Eventueel moet ik nog de oefen-rol doen. Hierbij gaan de kinderen op de dikke mat staan, zetten hun benen uit elkaar en hun handen op de mat (armen stevig). Dan hun



Kijk, je doet dit.
Maar een echte
koprol gaat zo



Zo gaan ze voor het eerst eens echt kijken op de kijkwijzers

hoofd tussen benen doen, even afzetten en hup, daar gaat ie.

Een ander kind wil laten zien dat hij een hele goede koprol kan. Ik kijk even en zie dat hij eigenlijk de eenvoudige koprol doet (opstaan met gebruik van afzet met handen). Ik pak de kijkwijzer erbij. "Kijk, je doet dit. Maar een echte koprol gaat zo", en dan laat ik de kijkwijzer zien waar de koprol op staat met opstaan zonder gebruik van afzet van de handen. Zo gaan ze voor het eerst eens echt kijken op de kijkwijzers. Veel kinderen gaan dan echt

oefenen om de echte koprol te leren. Een kind rolt scheef naar beneden bij de boomstamrol en valt dan bijna van de mat. Dat is niet goed, ik geef aanwijzingen om je net zo recht te houden als op de kaart staat.

De koprol op hoog vlak wordt ook steeds populairder. Sommige kinderen gaan echt serieus oefenen en durven dan steeds een beetje moeilijkere en een beetje hogere rollen te maken. Er is enorm veel succesbeleving als het lukt om op die hele moeilijke plek een rol te doen.

Groep 3 en 4 willen hierbij nog wel eens eerst op de kast of blok klimmen, voordat ze een rol gaan doen. Dat mag van mij, als ze maar uitkijken dat ze er aan het einde niet vanaf vallen. Groep 3 durft bij mij niet op de hoogste situatie. Maar omdat ik had gezegd dat je een oefening niet moet doen als je hem eng vindt, gaat niemand die plek proberen.

Een ander soort rol

En wat doe je als een kind een ander soort koprol wil gaan doen? Kinderen die een uitdaging zoeken, laat ik een stuntrol doen. Dat is eigenlijk een soort judorol voorover zonder afslaan. Het is een stoere naam voor een rol waarbij je veilig leert rollen als je voorwaartse snelheid hebt. De stuntrol is erg populair bij de kinderen. Hier is geen kijkwijzer van, maar je kunt hem eventueel zelf maken door de Word-bestanden aan te passen. Zie hiervoor LO Magazine 4 (juni 2025, bladzijde 28), waarin wordt uitgelegd hoe dat in z'n werk gaat.

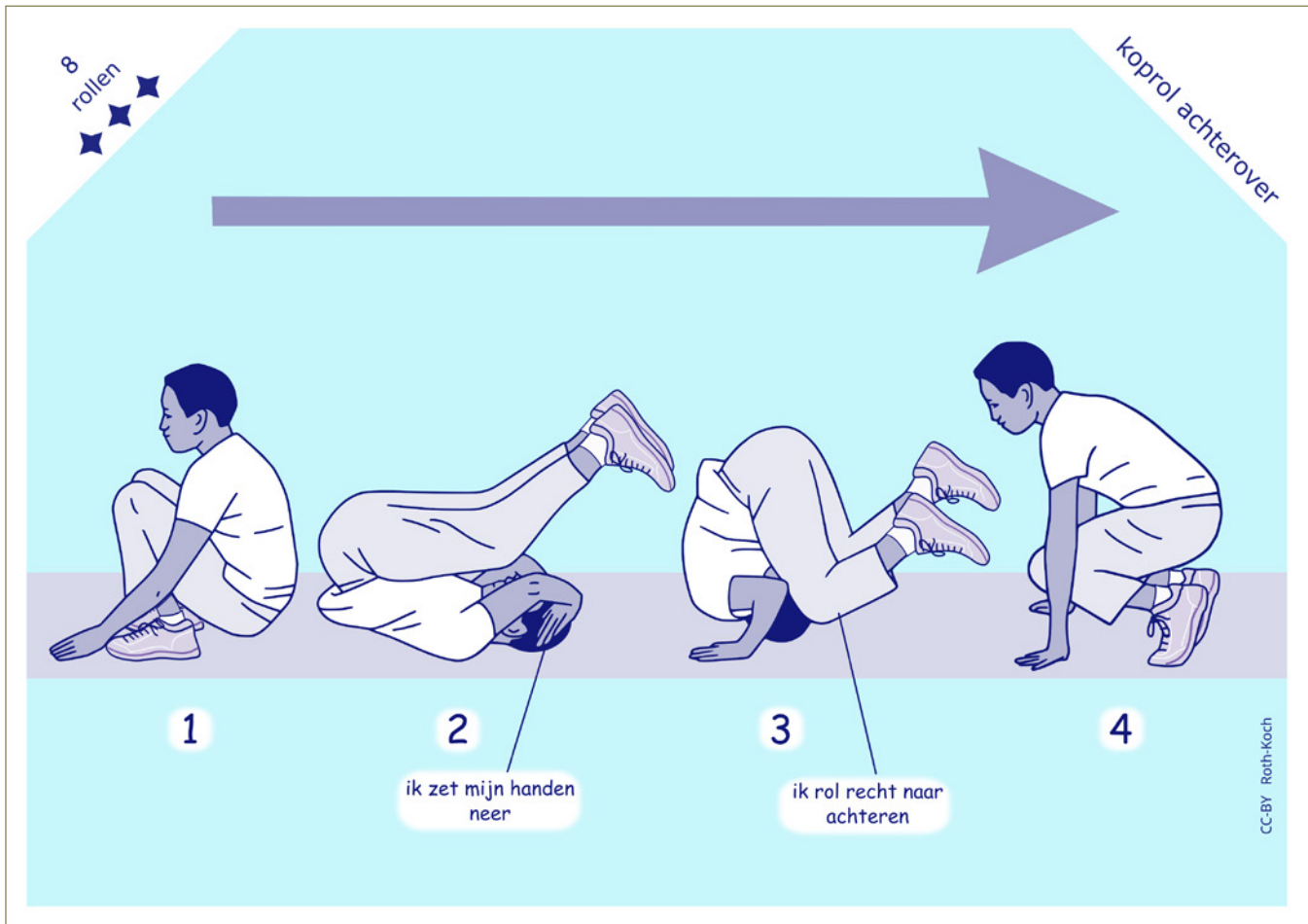
Altijd krijg ik de vraag: "Meester mag de back-flip?" Wat ze bedoelen, is niet helemaal duidelijk. Het gaat maar zelden om de back-flip zoals die bij free-running gedaan wordt, maar meestal gaat het om een halve-salto-voorover waarbij in de lucht wordt gedraaid en de kinderen op hun onderrug landen. Die sprong mag van mij als ze hem op de schuine dikke mat doen. Ik zeg er wel bij dat ze nooit op hun nek mogen landen. Een andere keer bedoelen ze een soort stuntrol. Die mag natuurlijk ook. Het woord back-flip is voor kinderen dus meer een verzamelnaam voor een fantastische rol.

Eventueel moeilijke sprongen achterwaarts mogen niet van mij. Dan kunnen kinderen op hun nek landen. Ze mogen wel achterover koprollen. Kan je de koprol achterover al? En de judorol achterover dan? Ik wijs ze nog eens op die kijkwijzers.

Soms is er een hele goede roller. Die laat ik dan oefenen met de judorol voorover met een sprongetje. Dan moet hij/zij de judorol over een slootje heen doen (ik leg graag één of twee deurmatjes neer). Dan wordt het



Oefenrol



een heel uitdagende rol. We hebben daar met KijkZo geen kijkwijzer voor gemaakt en ook niet van de zweefrol of salto, omdat er kans is op ongelukken als kinderen die er nog niet aan toe zijn deze oefeningen gaan proberen.

Tot slot

Ik werk graag in drie vakken. Dat betekent dat de kinderen ongeveer 9 minuten met rollen bezig zijn. In die 9 minuten kunnen de meeste kinderen niet alle rollen oefenen die ze kunnen. Daarom doe ik deze les graag twee of drie keer. Dan kunnen de kinderen verder gaan met waar ze de vorige les gebleven waren. Dat bespreek ik

ook met de kinderen in de uitleg van de tweede en derde les. Bijvoorbeeld: "Veel kinderen konden een rol al wel op de dikke schuine mat, maar er waren maar een paar kinderen die hem op de dunne mat geprobeerd hebben. Wie kan die rol ook op de dunne mat?"

Bij die tweede en derde les zie ik veel fantastische succes momenten. De een leert voor het eerst een koprol achteruit. De ander kan een rechte rol maken op een redelijk hoog kastdeel en de laatste laat zien dat hij nu ook een echte koprol kan doen. Als dat gebeurt, dan weet ik dat het geslaagde lessen zijn geweest!

Met dit artikel hoop ik jullie te motiveren om de leerlingen lekker veel te laten rollen. In het volgende artikel geven we aandacht aan onze stoelkijkwijzers. ●



Scan of klik [hier](#) naar de kijkwijzers over rollen of ga naar www.wikiwijs.nl (zoekterm kijkzo)



Contact

info@kijkzo.nl

Mark Roth is vakdocent LO AMOS onderwijs en projectleider KijkZo

Foto's

Mark Roth en Kirsten Roth-Koch

Kernwoorden

rol, judorol, koprol, instructiekaart, zelfstandig werken

Tip:

De vernieuwde kijkwijzers van KijkZo zijn nu goed te bewerken in Word. Juist voor de rollen komt dat goed uit, want daarvan bestaan diverse varianten. Als je zelf een oefening wilt aanpassen, download daarvoor dan de Docx-bestanden. In het artikel uit LO Magazine 4, (juni 2025, bladzijde 28) hebben we precies uitgelegd hoe je ermee aan de slag kunt gaan.