Kijkwijzers van KijkZo 5

Touwspringen met kijkwijzers van KijkZo

In dit artikel lees je over de kijkwijzers van KijkZo: heldere instructiekaarten voor de kinderen, met afbeeldingen en een klein beetje tekst. We leggen uit waar je de kaarten vindt en hoe je ze kan gebruiken. En ja, al ons materiaal mag je gratis downloaden en kopiëren en ook zelf aanpassen als je dat wil: het is open lesmateriaal. In 2025 hebben wij vier artikelen geschreven over het gebruik van de kijkwijzers: handstanden, rollen, stoeien en hoe je de kijkwijzers zelf kan aanpassen. Dit artikel gaat verder met onze nieuwste set: touwspringen. Deze kijkwijzers hebben we ontwikkeld samen met de vakgroep en een aantal kinderen van Amos onderwijs uit Amsterdam. De kijkwijzers zijn te vinden op: *https://kijkzo.nl/touwspringen*. Als je de instructiekaarten in je les gebruikt, heeft dat vele voordelen, zie het artikel Kijkwijzers als instructie in LO Magazine 5, juli 2023. | Mark Roth en Dave Rietveld

Gewoon proberen

"Deze is leuk, zullen we hem proberen?" De leerling wijst een kaart aan waarbij er met twee kinderen tegelijk gesprongen wordt. Hij en zijn vriend gaan het meteen proberen. En een minuut later zijn ze heel trots want het lukt! Ze kunnen samen touwspringen. Zo begon één van mijn lessen waarbij ik de kijkwijzers voor touwspringen had klaargelegd. Ik was nog niet eens begonnen met de echte les, de kinderen die vlug klaar waren met omkleden hadden de kaarten gezien en gingen het gewoon proberen. Dus nog voor de les begon waren ze al aan het touwspringen. Een fantastische start.

Geschikt voor bewegingsonderwijs

We hebben de set kaarten voor touwspringen gemaakt als ondersteuning van de gymles. Het is de bedoeling dat de kinderen zelf kijken op de kaarten hoe de oefeningen moeten en zo zelfstandig gaan oefenen. We hebben een serie van vijftien kaarten gemaakt, met op elke kaart een niveauaanduiding met sterren. Hoe meer sterren hoe moeilijker. Zo kunnen de lesgever en ook de kinderen snel zien welke kaarten geschikt zijn om mee te oefenen.

Ik deel de gymzaal in drie vakken in. In één deel doen we touwspringen en in de andere twee vakken doen we iets anders. Touwspringen heeft wel wat ruimte nodig want kinderen mogen elkaar niet raken met het zwaaiende touw. Ik gebruik dus een derde deel van de gymzaal voor het touwspringen.

Welke touwen zijn geschikt?

Toen ik begon als leraar had ik een hele variatie aan springtouwen. Ik heb dus heel wat soorten springtouwen geprobeerd. Tegenwoordig heb ik nog maar twee soorten. Alle andere springtouwen vind ik niet geschikt voor kinderen van de basisschool, omdat ze vaak pijn doen als ze iemand raken of omdat ze snel kapotgaan.

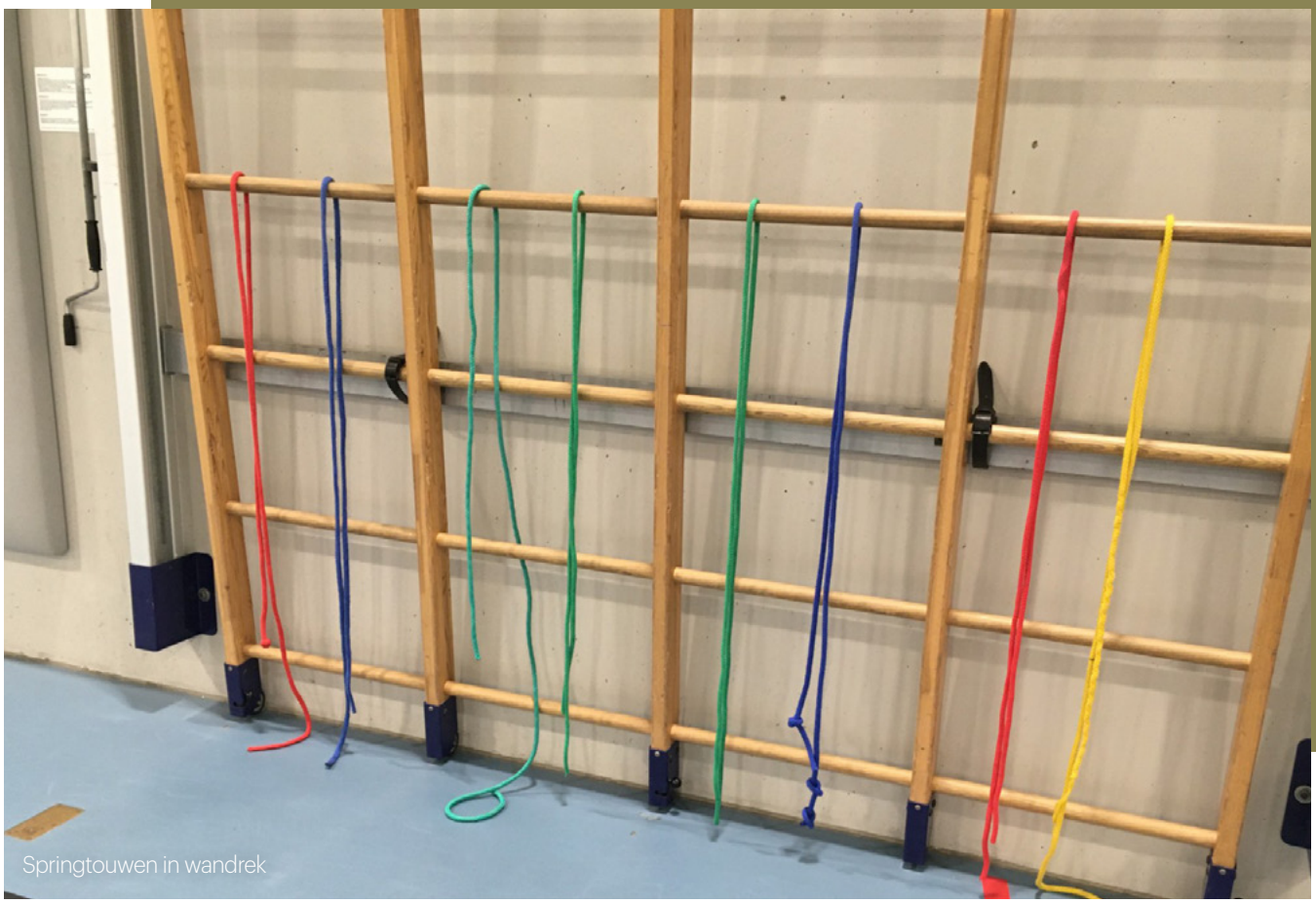
1 Het springtouw van polypropylene multyfill 8 mm gevlochten bevalt me heel goed. Het ziet eruit als touw en voelt zacht aan. Het draait goed, blijft altijd heel en komt niet snel pijnlijk tegen de kinderen aan. Het is ook nog eens heel goedkoop en heel ruim verkrijgbaar en in verschillende kleuren. Ik vind dit het meest geschikte springtouw voor de basisschool. Wij gebruiken het overal op school en ook op het schoolplein. Er zitten geen handvatten aan, maar die heb ik nooit gemist. Er zijn een paar leerlingen die er zelf een handvat bij knopen omdat ze dat handig vinden.
Ik moet bij deze touwen wel altijd opletten dat kinderen geen spelletjes gaan doen die niet de bedoeling zijn, zoals elkaar vastbinden of ermee gaan touwtrekken.


Zelf geknoopt handvat

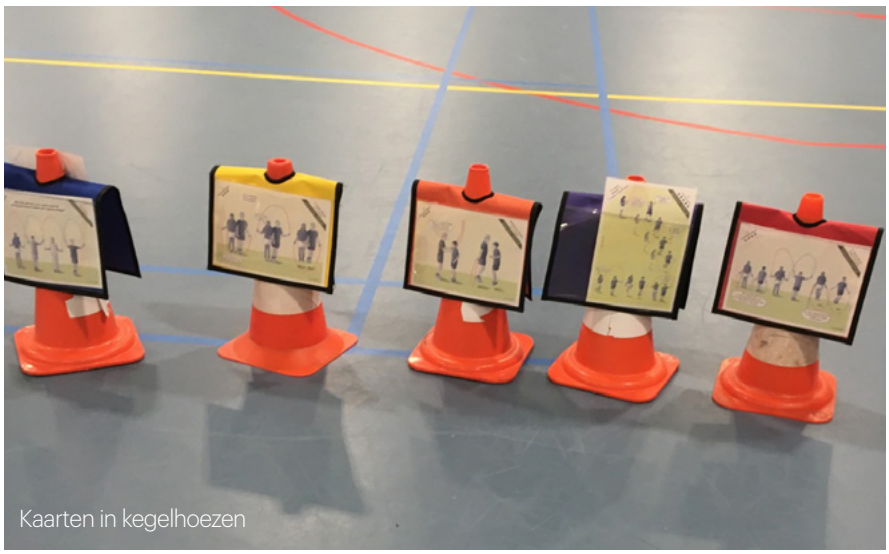
2 Het andere geschikte springtouw is een springtouw met grote kralen. Dat heet ook wel *beaded rope*. Die draaien niet zo snel, dus ze kunnen de kinderen niet snel pijn doen. Door het gewicht en materiaalkeuze draaien ze wel heel goed en blijven lang heel; dus geschikt om mee te springen. Die kan ik zeker ook aanbevelen. Touwen met kralen nodigen minder uit om mee te gaan knopen of mee te gaan touwtrekken. Dat kan ook een reden zijn om voor dit soort springtouwen te kiezen.

Kaarten neerleggen

Hoe leg je de kaarten en de springtouwen neer? Ik zorg ervoor dat ik de springtouwkaarten niet alleen geprint,


Springtouwen in wandrek


Kaarten op een blok


Kaarten in kegelhoezen

maar ook gelamineerd heb. Dan gaan ze veel langer mee. Ik leg de kaarten nooit op de grond want dan kunnen de kinderen erover uitglijden en gaan de kaarten snel kapot. De gelamineerde kaarten leg ik op een turnblok of bank aan de zijkant van het vak, zodat de kinderen ze makkelijk kunnen bekijken en ze er niet over uitglijden.

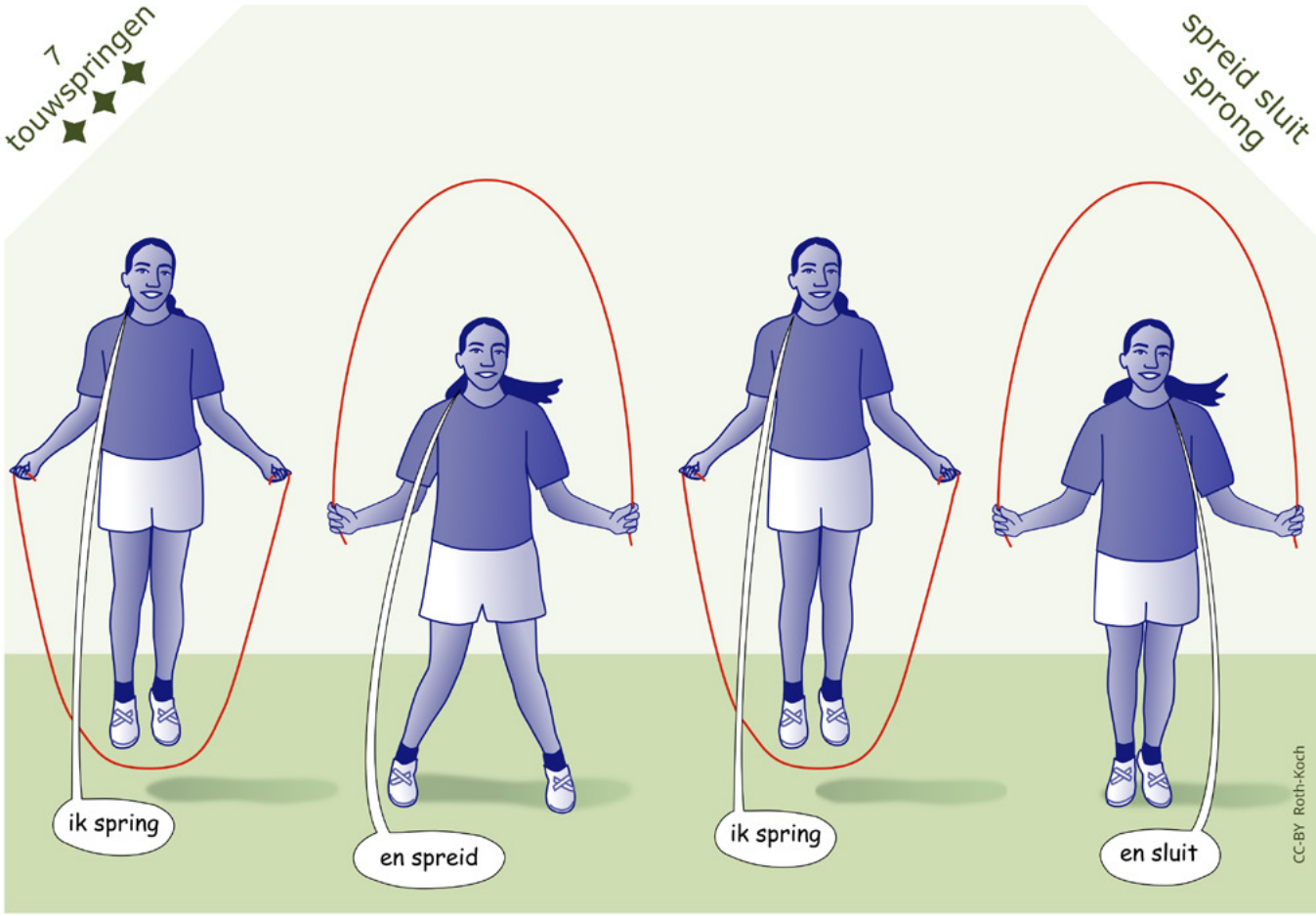
Wat ik ook heel geschikt vind zijn de afbaken kegelhoezen die je op een pion kunt zetten. De pionnen kun je ook heel makkelijk verspreiden over het vak, zodat kinderen elkaar niet zo snel raken met het draaiende touw.

En hoe leg je de touwen neer? Als je er geen systeem voor maakt, worden de touwen gewoon op de grond gekwakt als de kinderen klaar zijn met springen. Dat vind ik geen fijn idee. Als de kinderen ze in een bak doen dan komen ze met elkaar in de knoop, dus dat werkt ook niet.
Ik vind het fijn om ze aan het wandrek te hangen. Dat kunnen de kinderen zelf doen en dat is snel netjes te maken.

Als er geen wandrek is dan laat ik ze netjes één dubbelgevouwen naast elkaar op de grond leggen aan de rand van de gymzaal.

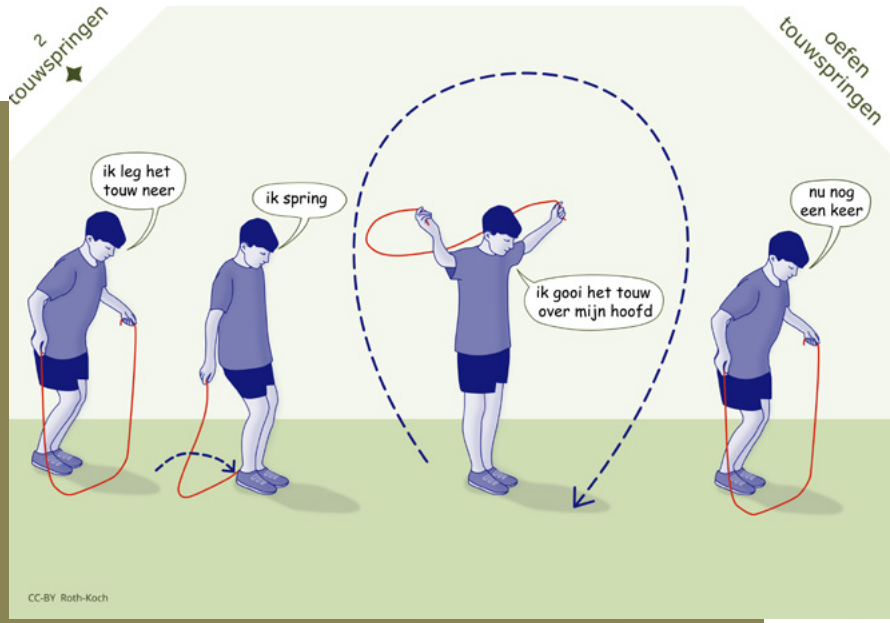
De les begint

Nu de materialen goed klaarstaan kan de les beginnen, de kinderen zitten klaar al voor de uitleg. Ik pak een kaart en laat hem aan de kinderen zien: "Hier staat op dat ik zo moet touwspringen." Ik doe het voor, zodat



Spreid sluit sprong

de kinderen zien wat er bedoeld wordt. “En op deze kaart staat hoe je moet oefenen als je het nog moeilijk vindt.” Ook die oefening doe ik voor. Ik moedig ze aan om op de kaarten te kijken en zo allemaal verschillende oefeningen te doen. Daarna leg ik die kaarten weg en laat ik de regels van touwspringen zien: “Kijk hier moeten jullie op letten” en ik loop alle punten even langs.



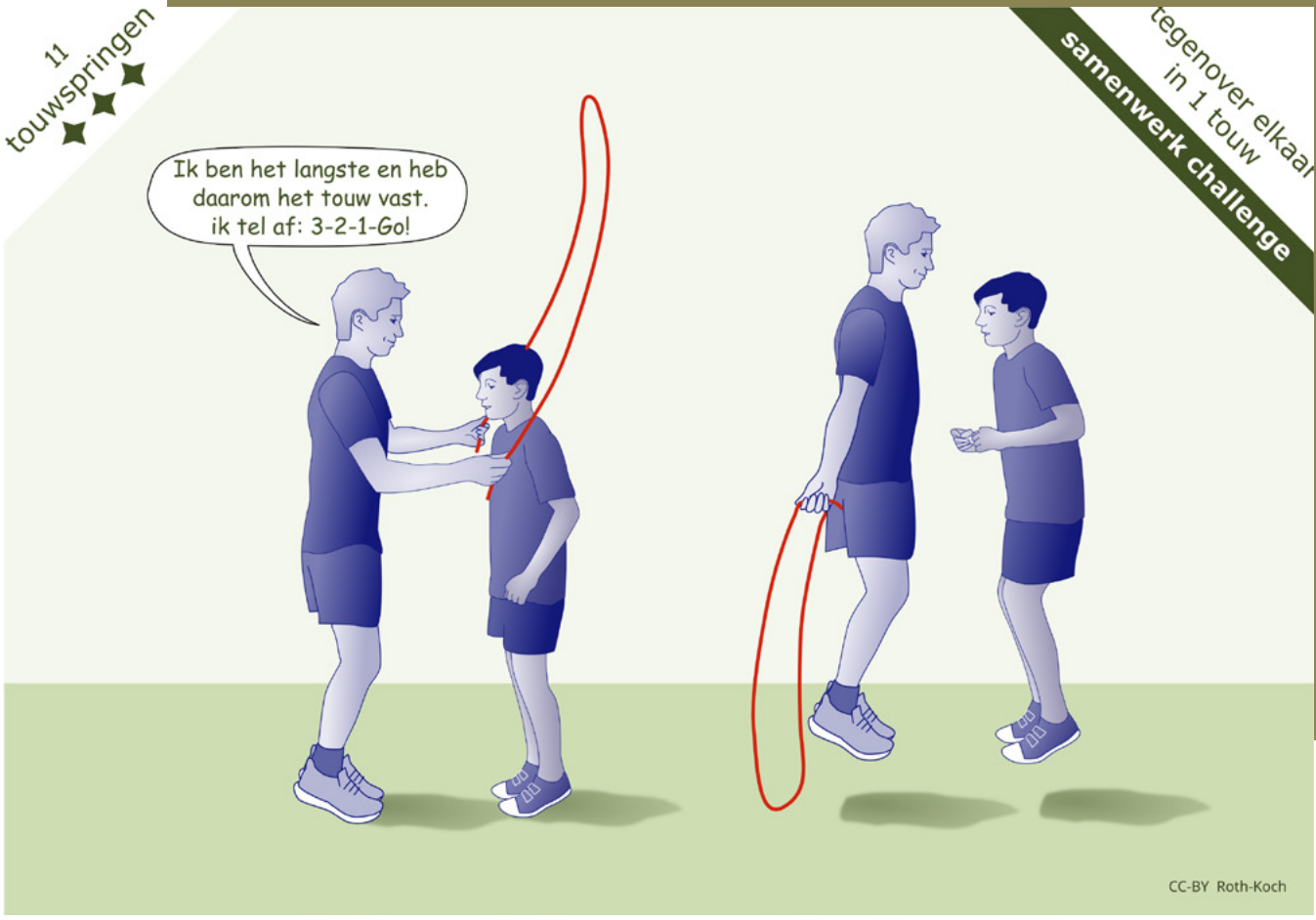
Oefen touwspringen

Niveaus en differentiatie

Daarna laat ik de kinderen beginnen met de les. En al snel zijn alle kinderen aan het touwspringen. Alhoewel, allemaal. Er is iemand die storend gedrag laat zien. Ik ga eens praten met die jongen. Het blijkt dat hij niet vervelend wil doen, maar dat hij nog niet kan touwspringen. Ik loop met hem naar de kaart met oefentouwspringen en laat zien hoe het moet.

Maar hij kan nog steeds niet beginnen, want hoe moet je zo’n touw nu vasthouden? Ik loop met hem naar de kaart met de regels en laat hem daarop zelf kijken hoe je het touw vasthoudt. Hij kijkt even en knikt. Hij gaat oefenen. En niet veel later begint hij te stralen. Hij kan touwspringen! Het lukt.

En dan zijn alle kinderen aan het springen. Een kind komt bij me en straalt helemaal: “Meester, ik heb 84 keer touw gesprongen!” Dat vind ik natuurlijk fantastisch. Sommige kinderen liggen dubbel als het iemand lukt om 6-7 (six-seven) keer touw te springen.



Samenwerken tegenover elkaar

Een meisje heeft duidelijk veel talent. Voor haar haal ik een extra kaart. Met een moeilijke vier sterren oefening erop. "Kun je die ook?" Ze gaat het meteen proberen. En ze is apentrots dat het haar lukt. Ik daag kinderen uit om nog meer te oefenen: "Kan je het ook met je ogen dicht? Kan je ook twee kaarten combineren? Bijvoorbeeld achteruit op één been springen?"

En dan nu de samenwerk challenges

Ik kies ervoor om de tweede les vooral de oefeningen met z'n tweeën te doen. Behalve voor groep 3 en 4 omdat samen springen met twee voor hen nog moeilijk is. Ik herinner de leerlingen aan de vorige les en zeg: "Nu gaan we samenwerk challenges doen. Wie kan er al met z'n tweeën springen?" Ik laat samen met een leerling twee oefeningen zien en laat de kinderen dan zelf oefenen. Een paar kinderen vinden het nog lastig. Sommigen omdat het springen zelf lastig is, voor anderen is samenwerken lastig. Deze kinderen mogen dan alleen springen. Maar de meeste kinderen kunnen na wat oefenen met z'n tweeën springen.

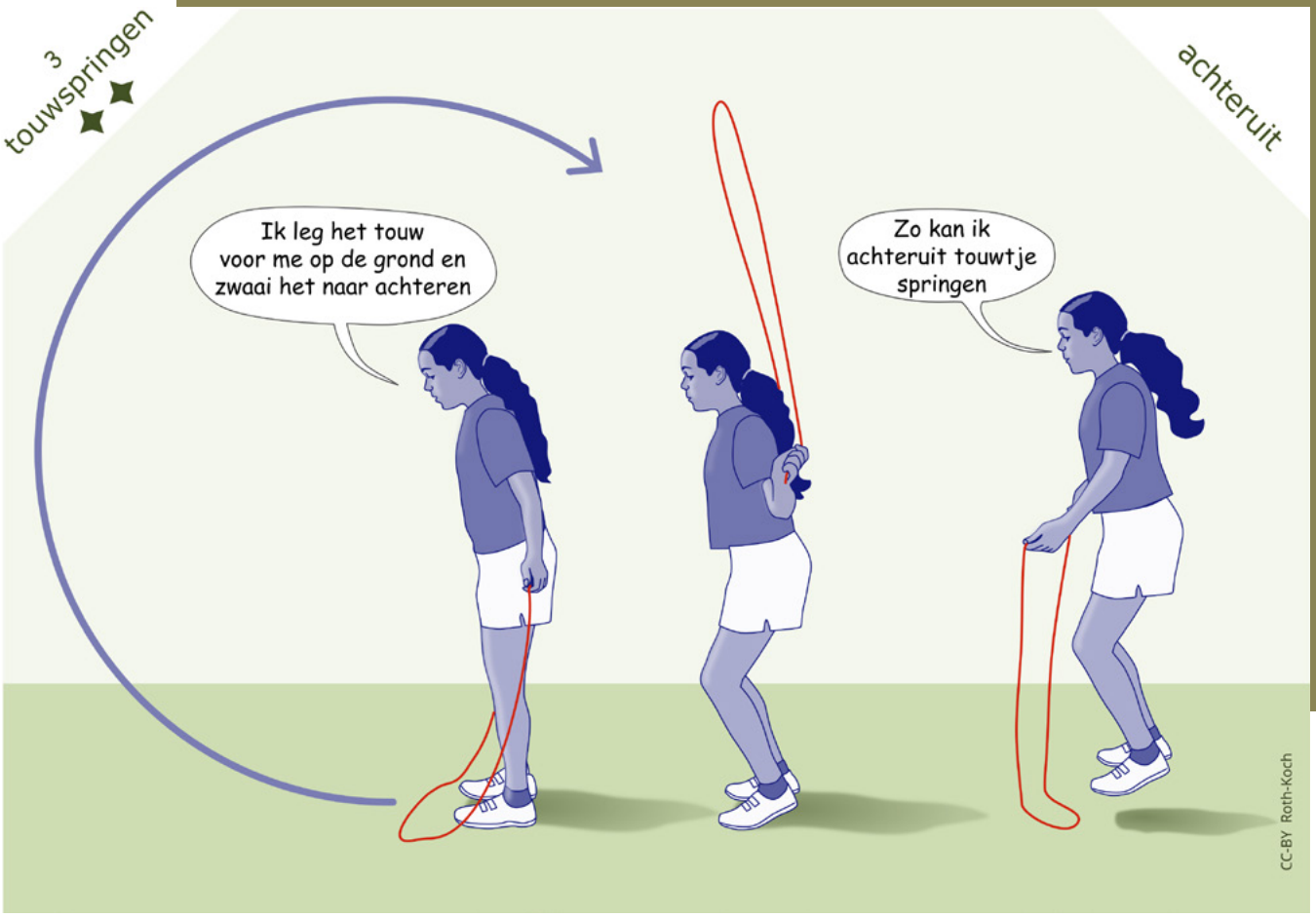
Twee leerlingen kunnen de oefening tegenover elkaar in één touw heel goed. Dus kunnen ze de oefening nu met inspringen gaan oefenen. De ene draait en de ander staat buiten het zwaaigebied en na een paar keer springen loopt het kind naar voren en gaat mee springen. Dat is een heel leuke uitdaging en wat zijn ze trots wanneer het lukt. Later is er nog een uitdaging nodig. Ik geef ze de opdracht dat ze deze oefening nu met de kruis moeten mengen – dat is kaart 8. En dat lukt ook nog! Dit laatste lukt uiteraard alleen heel goede springers.

Ook het samen springen met twee touwen is heel populair. Voor veel kinderen is het een nieuwe ervaring om zo samen te springen. Ik moet wel een paar keer ingrijpen, want de kinderen mogen niet touwtrekken. "Houd je bij je taak, ik verwacht dat je bezig bent met touwspringen." En ook ik moet opletten. Want: "Meester, u staat op mijn touw." Ja dan kun je even niet springen. Ik ga maar vlug opzij.

Groep 4 leerlingen die een extra opdracht nodig hebben, krijgen van mij de kaart met tegenover elkaar springen in een touw.

//

"Meester, ik kan ook dit." En ze gaat touwspringen op een manier die niet op de kaart staat



Achteruit touwspringen

Ze kijken ernaar en gaan meteen meten wie het langste is, voordat ze besluiten wie het touw moet vasthouden. Ik ben er heel trots op dat ze zo goed op de kaart gekeken hebben! En nog trotser dat het de meiden lukt om samen te springen.

En dan komt er een leerling die zegt: "Meester, ik kan ook dit." En ze gaat touwspringen op een manier die niet op de kaart staat. Ik zeg haar dat dat heel goed is. Er zijn immers veel meer soorten sprongen dan ik kaarten heb. Andere oefeningen zijn ook goed. En wat heb ik een lol als een leerling uit groep 4 na heel veel oefenen haar hand op haar borst drukt en met een stralend gezicht tegen me zegt: "Oh meester, mijn hart klopt de hele tijd". En voordat ik antwoord kan geven, is ze alweer bezig met touwspringen. Het is een fijne les.

Elke docent wil het anders

Ik liet de kijkwijzers zien aan een groep LO-docenten. Ze werden goed ontvangen. Eén docent gaf als commentaar dat de volgorde niet klopte. Namelijk dat nummer 2 Oefentouwspringen en nummer 3 Achteruit verkeerd om stonden.

Bij hem op de ropeskipping club oefenen ze eerst met achteruit springen, omdat die makkelijker aan te leren is dan de oefensprong. Hij vond dat ik de volgorde moest aanpassen. En dat hoort bij het docentenpubliek, een docent wil het altijd aanpassen naar zijn eigen ideeën. Wij vinden dat iets prachtigs. Er valt wat voor te zeggen om de volgorde van deze kijkwijzers om te draaien. We kunnen alleen niet eindeloos onze sets blijven aapassen. We moesten een keuze maken en hebben gekozen voor deze volgorde.

Ons antwoord is voor alle docenten die graag iets willen verfijnen: de kijkwijzers van KijkZo zijn gratis te downloaden in verschillen bestandsformaten. De docx-bestanden zijn eenvoudig aan te passen. Download ze van onze website en pas zelf de volgorde aan. Het lesmateriaal van KijkZo is open lesmateriaal: je mag alles kopiëren en gebruiken. Laat wel onze naam erop staan: CC-BY Roth-Koch. Maak gebruik van deze mogelijkheid!

Klik naar *www.kijkzo.nl/touwspringen* of scan de QR-code en zoek op KijkZo

Contact
info@kijkzo.nl
Tekeningen
Kirsten Roth-Koch
Foto's
Mark Roth
Kernwoorden
KijkZo, kijkwijzer, leskaart, ropeskipping, touwtjespringen