

Het nieuwe bewegen:

Bottle flip

In de afgelopen kerstvakantie zag ik mijn elfjarige kleinkind, Kees, Bottle flippen. Voor mij een nieuwe bewegingsactiviteit: het met een draai opgooien van een flesje water, zodat deze bij de landing rechtop blijft stilstaan. Een hele week heb ik gefascineerd gekeken hoe Kees in ons vakantiehuysje op elk vrij moment het flesje pakte en dan een half uur lang bezig kon zijn met het opgooien van een flesje. Hieronder enkele overwegingen van een docent LO, over het fenomeen Bottle flippen en welke inzichten dit kan geven voor het bewegingsonderwijs.

TEKST CHRIS HAZELEBACH

Wat is Bottle flippen?

Kees vindt het plastic chocoladeflesje (inhoud 30 cl) het fijnst om mee te gooien. Het lege flesje wordt gevuld met $\frac{1}{4}$ deel water. Kees pakt met zijn vingers het dopje vast en slingert het dan met een draai omhoog. Na een draai (salto) moet de fles rechtop stilstaan op de tafel. Zittende bij de tafel (dus dichtbij) kan Kees de fles zeker één van de vijf keer goed gooien en het gebeurt geregeld dat het twee tot drie keer achter elkaar lukt.

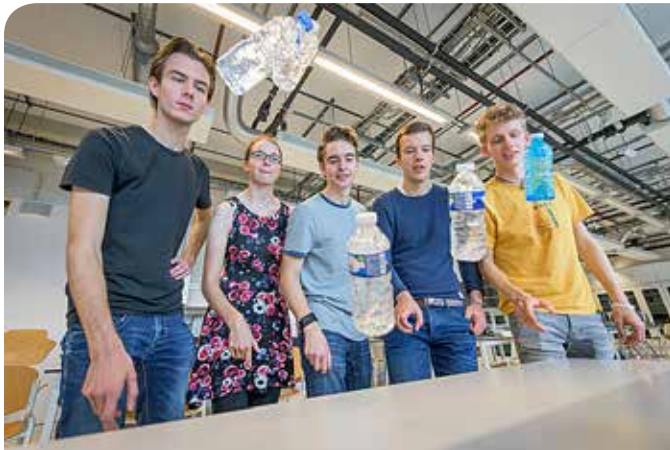
Kees is een goede Bottle flipper. Het is niet zo dat Kees de hele tijd bij de tafel aan het oefenen is om beter te worden. Hij begint bijvoorbeeld bij

de tafel, maar na vijf worpen richting tafel, gaat Kees op zoek naar andere landingsplekken. Hij gooit dan de fles met een draai naar de vensterbank, verwarming, boek, tv-kast, keukenschap of de spleet tussen de bank en de muur. Elke keer in afwachting of de fles rechtop op de geplande landingsplaats zal landen. Mocht het een keer lukken dan rent Kees van blijdschap een rondje door de hele kamer. Niet alleen de landingsplaats varieert, ook de afstand tot de landingsplek, het aantal draaiingen die het flesje maakt. Er wordt met links en rechts gegooid en achter de rug om of onder het been door. Het is fascinerend hoe

▼
Youtube filmpje;
kinderen spelen
met Bottle flip



Bron: <https://www.goodhousekeeping.com/life/parenting/news/a40780/bottle-flipping-trend/>



▲ *Studenten onderzoeken geheim van Bottle flip (bron: Tubantia)*

zo'n eenvoudige activiteit op zo veel verschillende manieren uitgevoerd kan worden.

Hoe leuk is Bottle flippen voor de omstanders?

Voor de omstanders is het lastig om in een klein vakantiehuisje telkens geconfronteerd te worden met een flesje dat langs komt vliegen. Het is schrikken als naast je weer een flesje landt, het telkens omvallen van het flesje maakt en irritant geluid, de vreugdekreten bij een geslaagde poging roepen irritatie op, af en toe raakt het flesje een ander voorwerp die daar slecht tegen kan en stuk gaat. Dit was voor mijn huisgenoten een reden om de regel in te voeren dat het Bottle flippen alleen in de gang mocht plaats vinden. Daar kon ik ook in alle heftigheid meespelen en proberen de fles op de raarste plekken in de gang te laten landen. De bewoners van de andere appartementen keken wel een beetje vreemd naar ons.

Hoe leuk is het voor de Bottle flipper?

Uit eigen ervaring weet ik nu dat het Bottle flippen heel leuk is en het daarom prima past bij de missie van het bewegingsonderwijs 'levenslang met plezier bewegen'. Het is een bewegingsactiviteit die in ieder geval voor de leeftijdsgroep 12 tot 63 jaar boeiend blijft om te doen. Het plezier van het Bottle flippen heeft verwantschap met allerlei kinderlijke activiteiten, zoals het gooien van een steen in het water, het wegschoppen van een bal, het slaan tegen een voorwerp. De kick van het wegstrijken van iets, het met een draai weggoeien van een flesje is op zich zelf al een heerlijk gevoel. Misschien herkenbaar bij het opgooien van een pen en deze na een draai weer opvangen. Het lijkt er op dat Kees het weggoeien van het flesje leuker vindt dan het te bereiken resultaat, dat het flesje daadwerkelijk succesvol rechtop landt. Van de tien gooiopogingen lukt er geregeld maar een. Kees vindt het vooral leuk om steeds nieuwe landingsplekken voor het flesje te zoeken en uit te proberen. Bijvoorbeeld of de fles kan landen

op een stapel spelkaarten die op de tafel ligt. Als het dan één keer gelukt is dan worden er nieuwe pogingen gedaan op een andere wijze, bijvoorbeeld van verder af of met de andere hand of achter de rug om. Het schijnt voor Kees minder leuk te zijn om te blijven oefenen bij een speciale landingsplek zodat het nog vaker gaat lukken.

Waarom wil Kees Bottle flippen?

Het Bottle flippen heeft Kees van twee vijftienjarige meisjes geleerd tijdens een openthoud op een vliegveld. Er was in de wachtruimte weinig te doen en dan wil je wel de tijd doden met Bottle flippen. Dit soort eenvoudige bewegingsactiviteiten zijn vaak besmettelijk. Waarschijnlijk werkt dit ook zo tijdens de 'knikkertijd' op school of vroeger het gooien met flippo's. Het is lastig om aan jonge kinderen te vragen waarom ze een bepaalde activiteit doen of waarom het leuk is. Ze hebben vaak de woorden er niet voor, meestal doen ze iets voordat ze het bewust willen. Verrassend was daarom het antwoord van Kees op mijn vraag, waarom hij zo graag Bottle flipte. Hij zei: ik word er zo rustig van! Terwijl alle

Deze opmerking van Kees, dat hij Bottle flippen deed om rustig te worden, maakte grote indruk op mij, omdat ik vanuit mijn gymnastiekperspectief dacht dat hij er beter in wilde worden

omstanders er onrustig van werden, werd Kees er rustig van. Het lijf van Kees weet al dat door je bewegend in te spannen je ook ontspannen kan raken. Deze opmerking van Kees, dat hij Bottle flippen deed om rustig te worden, maakte grote indruk op mij, omdat ik vanuit mijn gymnastiekperspectief dacht dat hij er beter in wilde worden. Uit de praktijk weet ik dat veel kinderen in de gymles helemaal niet beter willen worden, maar vooral plezier willen beleven. Maar plezier vul ik vaak in als het plezier van beter worden.

Zo maakte ik de stomme fout om met Kees een wedstrijdje Bottle flippen te spelen. Wie van ons twee-en kon als eerste de fles vijf keer goed laten landen. Natuurlijk won hij dik van mij. Hij werd er wel blij van, maar achteraf gezien niet rustiger. Het spelen van wedstrijden maakt Kees vaak zenuwachtig en daarom wilde hij daarna niet nog een wedstrijdje met mij spelen. Bovenstaande ervaringen leverden allerlei vragen op. Waarom koos ik er voor om een wedstrijd te spelen? Word ik ook beïnvloed door de sportcultuur om van elke bewegingsactiviteit een wedstrijd te maken om te bepalen wie de beste is? Heb ik voldoende inzicht in de motieven van kinderen waarom ze graag willen bewegen? Hoe kan ik daar in het bewegingsonderwijs meer rekening mee houden? Voldoende vragen om vakinhoudelijk verder na te denken over Bottle flippen.

Wat is het bewegingsprobleem van Bottle flippen?

Het Bottle flippen is een activiteit die past in de leerlijn mikken, zoals die is beschreven in het Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs. De leerlijn mikken bestaat uit twee bewegingsthema's. Het eenvoudigste thema is wegspele van een speelvoorwerp om dit zo hard en/of ver mogelijk weg te krijgen. Het tweede bewegingsthema van de leerlijn mikken heeft dezelfde naam, mikken. Het bewegingsprobleem van het bewegingsthema mikken is: wegspele van een speelvoorwerp om dit zo precies mogelijk in of tegen een mikdoel te krijgen. Het Bottle flippen zit tussen beide bewegingsthema's in: het gaat om een speciale manier van wegspele, namelijk met een draai en om het mikken in de vorm van een speciale landing op een bepaalde plek. De omschrijvingen van de bewegingsproblemen van een bewegingsthema zijn vaak gericht op een uitbouw richting de officiële sport. Zo is het bewegingsprobleem van het thema wegspele gericht op het werpen in de atletiek. De uitdaging in het bewegingsprobleem is gericht op zo ver of zo hard mogelijk wegspele. Bij Bottle flip gaat het meer om het zo soepel of lekker mogelijk weg spele van de fles. Het bewegingsprobleem van het bewegingsthema mikken is gericht op het scoren op een doel zoals bij de 'echte' sporten. Bij Bottle flip is niet het doel het doel, maar de wijze van landen van het speelobject (de fles). Bottle flippen past niet duidelijk in een bewegingsthema, maar kan het daarom niet aangeboden worden in het onderwijs? Of is het wenselijk om de bewegingsproblemen te herformuleren, zodat nieuwe trendactiviteiten er wel in passen?

Een ander voorbeeld van een (nieuwe) trendactiviteit is het freerunnen. Freerunnen is een combinatie van lopen en springen en zit daarom tussen

de bewegingsthema's lopen en springen in. Het bewegingsprobleem van freerunnen is daarom minder duidelijk af te bakenen dan activiteiten die zich ontwikkeld hebben in de turnsport of atletiek. Wil het bewegingsonderwijs meegaan met de tijd, dan zal het in het curriculum ruimte moeten geven aan dit soort nieuwe bewegingsactiviteiten die hun waarde niet krijgen door de doelstelling om kinderen voor te bereiden op de sportcultuur.

Is Bottle flippen een geschikte onderwijsleeractiviteit?

Bottle flippen past in de leerlijn mikken en zit tussen de bewegingsthema's wegspele en mikken. Het komt in aanmerking om opgenomen te worden in het verplichte deel van het basisschoolcurriculum van een school als er een leerarrangement te maken is waarbij alle kinderen succesvol kunnen deelnemen. De gymleraar van Kees heeft het Bottle flippen in de gymles aangeboden en daarvoor gebruikte hij verschillende flessen waarmee kinderen kunnen gooien. Afhankelijk van de fles en de landingsplaats kan de activiteit makkelijker of moeilijker zijn. Het wegspele van de fles met een draai kan een kleuter waarschijnlijk al, maar de fles rechtop laten landen is lastiger. Dit vraagt om een gecontroleerde wijze van gooien, waarbij de gooierekening houdt met het moment van loslaten, het tempo van de draai en de richting van landen. Waarschijnlijk lukt het een van de tien keer bij de minder getalenteerde Bottle flipper wanneer hij kiest voor de juiste fles en de makkelijkste landingsplek. Een betere gooiere (niveau 2) kan dan twee of drie geslaagde acties bereiken uit tien keer. Als de activiteit geregeld lukt dan ontstaat er ruimte om te gaan experimenteren (niveau 3), waarbij de gooiere opzoek gaat naar contexten of uitvoeringswijze waardoor hij zich zelf uitdaagt om tot lukken te komen. Het grote voordeel van Bottle flippen is dat er geen sport van is, wat als voorbeeld kan dienen wat de 'beste vorm' is. Hierdoor is de kans groter dat de kinderen op een creatieve wijze blijven bewegen. Maar wat voor een bepaald kind creatief is, is onvoorspelbaar en daarom zal niveau 3 van bewegen ook niet ingevuld moeten worden. Niveau 3 van bewegen is verbonden met dat wat een kind zelf graag wil om levenslang met plezier te bewegen. Voor Kees was dat Bottle flippen om rustig te worden. Kees bedankt voor dit nieuwe inzicht.

Contact

ca.hazelebach@planet.nl

Kernwoorden

Bottle flip, geschikte onderwijs leeractiviteit

Foto's

Tubantia en Shutterstock

