

Variëren met leren (1): turnen



In oktober 2016 is de methode 'Turnen voor beginnerz' uitgebracht. Op dit moment wordt gewerkt aan een soortgelijke methode voor judo. In een artikelenserie wil ik een verbinding maken tussen deze twee publicaties met als overeenkomst: veelzijdig bewegen. Het is in deze artikelen vooral de bedoeling om goede praktijkvoorbeelden te geven die afwijken van de meer traditionele leerlijnen. De theorie achter de gemaakte keuzes of leerstrategieën wordt in deze artikelen bewust achterwege gelaten want deze komt in beide boeken (turnen en judo) aan de orde. De activiteiten in de voorbeeldlessen staan bewust (nog) dicht bij de herkenbare oefenstof als uitnodiging en tussenstap naar een nieuwe denkwijze.

TEKST JENNIFER NUIJ

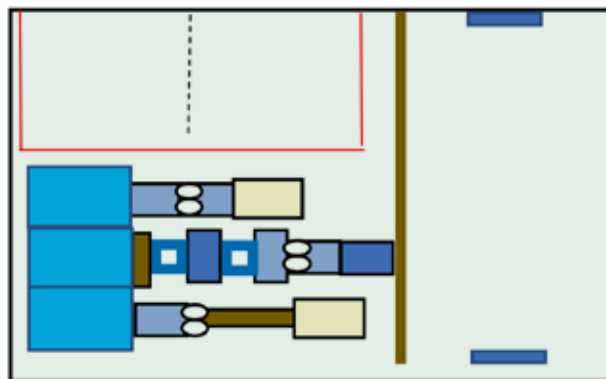
Turnen voor beginnerz

'Turnen voor beginnerz' is een methode die zich specifiek richt op de methodiek en didactiek van turnen in het bewegingsonderwijs. In de methode worden acht turnlessenreeksen beschreven met een lineaire, methodische opbouw: van makkelijk naar moeilijk. De lessenreeksen worden ondersteund met verschillende didactische aanwijzingen voor de docent zoals hulpverleners en het inrichten van de bewegingssituaties. Er is tevens aandacht voor verschillende manieren van motorisch leren én de zes verschillende rollen van de docent: de didacticus, de observator, de organisator, de presentator, de coach en de pedagoog. De lessenreeksen zijn naast lineair ook vrij traditioneel waarbij de leerlijnen overzichtelijk en voorspelbaar zijn. Maar, als men de lessenreeksen echter goed bekijkt, ziet men raakvlakken tussen verschillende lessenreeksen. Duikelen kan bijvoorbeeld in de ringen, in de touwen en op de rekstok. Duikelen kan in stilstand en in zwaai. Voorwaarts en achterwaarts. Indien men de traditionele leerlijnen (of zelfs sport) zou willen verlaten, bieden deze overeenkomsten mogelijkheden die kunnen leiden tot een herziening van het inrichten van de lessen bewegingsonderwijs waarbij de beweging en zijn bewegingsvaardigheden centraal staan en niet, zoals bij turnen gebruikelijk is, de beweging of zelfs de sport.

Variëren met leren: Zwaaien, springen, draaien

Wanneer we overeenkomstige bewegingsvaardigheden binnen een sport of bewegingsacti-

viteit tegenkomen, in dit geval turnen, kunnen we de traditionele leerlijnen inzetten om nog uitdagendere en gevarieerde bewegingssituaties te ontwerpen die veelzijdiger bewegen uitlokken. Hieronder wordt een voorbeeld-les beschreven. Het gaat bij deze les met name om het onderdeel turnen. De onderdelen badminton en voetbal zijn hier gekozen omdat de activiteiten gemakkelijk op gang te houden zijn en andere motorische vaardigheden aanspreken dan turnen, onder andere de oog-handcoördinatie en oog-voetcoördinatie. De keuze voor badminton en/of voetbal naast een turnonderdeel zal mogelijk door verschillende collega's niet verkozen worden. De onderdelen (zie opdrachten en afbeeldingen) zijn echter zodanig ingericht dat er nauwelijks hinder van wordt ondervonden.



Vak A: voetbal, vak B: badminton, vak C: turnen: zwaaien, springen, draaien



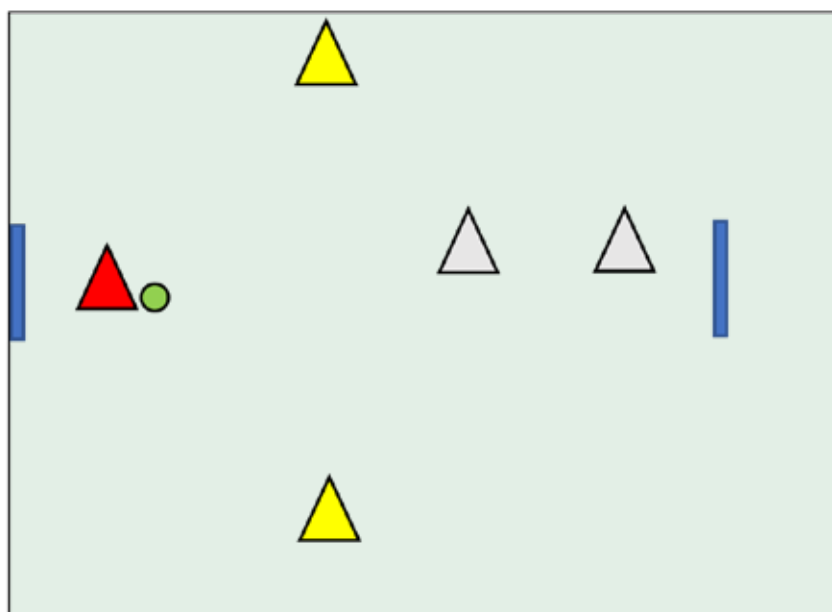
Uitwerking van de opdrachten

Vak A: voetbal

De leerlingen die in het voetbalvak terecht komen, mogen als groepje bepalen met welke spelopdracht zij aan de slag gaan. De keuzeopdrachten worden beiden met een plofbal gespeeld. Dit voorkomt dat de bal hard weg stuiteren en in het turnvak of badmintonvak belandt.

Keuzeopdracht 1: 2-2 met kameleon

Eerst wordt de kameleon gekozen. Dit is een (heel) vaardige speler. Daarna worden er twee teams gemaakt en wordt het spel gestart. Bij een of twee scores wordt er óf bij beide teams één speler gewisseld, óf er komt een nieuw tweetal in. De exacte regels kunnen zowel door de docent als de leerlingen bepaald worden.



Extra instructie 2-2 met kameleon

Er wordt gespeeld in een 'driehoek' :

- De meest vaardige speler staat 'achterin', als laatste man. Deze speler is spelverdeler (coach of captain). Deze speler overziet het spel, kan andere spelers aansturen en is vaardig genoeg om eventueel zelf een individuele actie naar voren maken.
- De twee andere (minder vaardige) spelers staan linksvoor en rechtsvoor. Zij houden min of meer de zijlijn aan als looplijn. Dat betekent dat zij zich over de zijlijn heen en weer bewegen om zich aanspeelbaar te maken.
- Er wordt getracht om de balbezitter steeds te voorzien van twee afspeelmogelijkheden: eentje links, eentje rechts. Oftewel: een driehoek. Wanneer de bal wordt overgespeeld, zal het driehoekje kantelen ('driehoekje kantelt!').

Indien er een groot verschil in vaardigheid is tussen de spelers kan de regel 'beschermd balbezit' ingevoerd worden: een speler die stilstaat met de bal aan de voet mag niet aangevallen worden (een bewegende

speler dus wel). Let wel: 'bal is heet!' Dat betekent: als je de bal hebt, mag je niet eindeloos stilstaan. De balbezitter probeert van te voren te overzien waar de bal naar toe gespeeld moet worden. Dit voorkomt ook dat de balbezitter gedekt wordt en tijdens het afspelen de bal alsnog kwijt raakt.

Keuzeopdracht 2: paaltjesvoetbal

Elke leerling pakt een pylon die goed op zijn kop blijft staan en zet deze ergens in de ruimte neer. Daarna wordt de bal in het spel gebracht. Zodra een speler de pylon van een andere speler om schiet, mag hij deze naast zijn eigen pylon zetten. De speler die zijn pylon kwijt is, blijft in het spel en mag proberen een andere pylon te veroveren.

Er kunnen extra regels aan toegevoegd worden, zoals:

- Wanneer een speler drie pylonnen heeft veroverd, begint het spel opnieuw.
- Een vaardige speler mag de bal maar X-aantal keer aanraken, moet met het andere been spelen of mag alleen aanvallen bij andere vaardige spelers.
- Er kan een speler aangewezen worden die alleen maar mag aanvallen.
- Om het spel intensiever te maken, kan er ook een tweede bal in het spel gebracht worden.

De voorkeur bij rond het net gaat uit naar een spelvorm waarbij leerlingen niet 'af' kunnen en dus allen blijven deelnemen zodat alle spelers actief kunnen blijven

Vak B: badminton: rond het net

Het spel is algemeen bekend. Leerlingen kunnen dit prima zelfstandig spelen. Het is raadzaam om naast instructie toch altijd even een voorbeeld te geven. De voorkeur bij rond het net gaat uit naar een spelvorm waarbij leerlingen niet 'af' kunnen en dus allen blijven deelnemen zodat alle spelers actief kunnen blijven:

- Alle spelers starten met tien punten.
- Als de shuttle op de grond komt bij een speler, verliest hij een punt maar mag door blijven spelen. Deze speler mag nu serveren en brengt de shuttle daarmee opnieuw in het spel.
- Als een speler de shuttle uit slaat, of in het net, of twee keer aanraakt dan verliest hij eveneens een punt.
- Zodra een speler op nul staat, wordt gekeken wie het meest aantal punten heeft overgehouden. Deze speler wint het spel. Indien er twee spelers evenveel punten overhouden, kan er een finale gespeeld worden (bijvoorbeeld tot drie punten). Daarna begint het spel opnieuw en start iedereen weer met tien punten.

Extra instructie rond het net

Rond het net verzandt vaak in 'heen en weer' slaan. De speler die een fout maakt, mist simpelweg de shuttle. De balbaan van de shuttle is dan ook voor-spelbaar. Het kan leuk zijn om in de hoeken van het veld materialen neer te zetten die de leerlingen mogen raken: matjes, hoepels, pylonnen, et cetera. Aanwijzingen die het spel kunnen verbeteren:

- 'Wees onvoorspelbaar!'
- 'Mik in de hoekjes!' Of: 'Zorg dat de shuttle nooit rechtdoor gaat!'

▼
Foto 1: de vakken lokken een grotere zwaai en ondersprong uit



- 'Fop je tegenstander: maak een schijnbewe-ging. Doe alsof je hard gaat slaan en sla dan zachtjes.'

Vak C: turnen

Baan 1 – Zwaaien van de kast naar de dikke mat

Opdracht: zwaai van de kast naar de dikke mat en probeer te landen met een ondersprong. De landingsvlakken worden gemarkeerd met punten zodat de juiste bewegingsuitvoering wordt uitge-lokt door de afstand die zij moeten overbruggen. Zie foto 1.

Aandachtspunten:

- Ga eerst hangen aan je armen.
Het komt veel voor dat leerlingen met gebo-gen armen gaan zwaaien. Deze aanwijzing nodigt leerlingen uit om met gestrekte armen te zwaaien. Indien er wordt gewerkt met groepen op lengte, kan de kast ook naar voor of naar achteren worden geschoven zodat de leerlingen automatisch aan de armen gaan hangen. Let wel: de leerlingen kunnen vaak vanaf de grond niet meer bij de ringen. Hang aan elke ring een lintje zodat de leerlingen met de lintjes de rin-gen aan elkaar kunnen aangeven (zie ook foto 1).
- Spring naar achteren voor een grotere zwaai.
- Doe je benen uit elkaar om te voorkomen dat je tegen de kast komt. Door op de mat vakken te markeren en te nummeren, wordt het leerlingen al heel snel duidelijk dat zij moeten proberen om zo ver mogelijk te landen. Dit lokt eigenlijk al een juiste bewegingsuitvoering uit.

Door de opdracht stapsgewijs uit te bouwen, wordt er een steeds groter beroep gedaan op het aanpassingsvermogen van de leerlingen

Baan 2 – Bewegingsbaan met trampolines

De opdracht in baan twee wordt opgebouwd zodat de leerlingen kunnen wennen aan de verschillende onderdelen. Door de opdracht stapsgewijs uit te bouwen, wordt er een steeds groter beroep gedaan op het aanpassings-vermogen van de leerlingen: de zwaai is net iets anders, de afsprong is net iets anders, de hoogte van de afzet in de trampoline is net iets anders. Het doel van de bewegingsbaan is niet de perfecte bewegingsuitvoering maar

het optimaal koppelen van de verschillende bewegingen zodat er een vloeiende beweging ontstaat. Met behulp van de verschillende opdrachten (zie hierna) is het mogelijk dat leerlingen van alle niveaus succesvol kunnen zijn in de bewegingsbaan.

Opdracht 1: zwaai van de kast naar de trampoline. Landt op de trampoline.

Aandachtspunten:

- De ondersprong, die wordt geoefend in baan 1, komt ook van pas in baan 2.
- Leer de bewegingsbaan in stapjes verkennen (zie ook opdrachten 1 tot en met 4).
- Probeer ritmisch en in vloeiende beweging te springen.
- Stop je beweging als je de controle verliest of als je niet goed uitkomt.
- Probeer in het cirkeltje van de trampoline te landen en af te zetten.

Opdracht 2: zwaai van de kast naar de trampoline, maak een streksprong en landt op het blok. Aandachtspunt: probeer zo te landen dat je in één keer stilstaat als een huis.

Opdracht 3: zwaai van de kast naar de trampoline, spring van de ene trampoline naar de andere trampoline (je mag ook een tussenlanding maken op het blok) en spring over het paard (of de kast). De uitvoering van de sprong wordt even achterwege gelaten. In het voorbeeld bij de instructie kan eventueel een hurkwendsprong worden gemaakt.

Aandachtspunten bij bewegingsbaan:

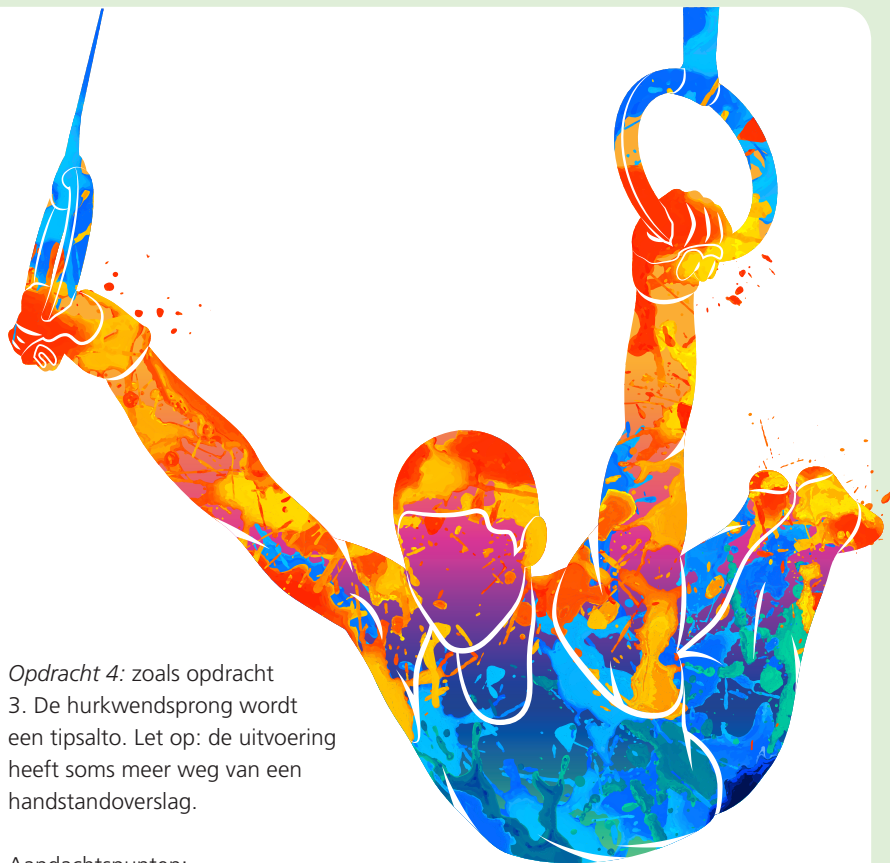
- Probeer de hindernis op een eigen gekozen (veilige) manier te nemen. De verschillende uitvoeringen worden hier voor het gemak even achterwege gelaten.

Hulpverlening is hierbij niet nodig.

Aandachtspunten bij hurkwendspringen:

- Zet je handen plat op het paard (of de kast) neer: maak met je handen een stempel op de kast!
- Strek je armen: duw het paard (of de kast) weg!
- Houd het gewicht boven je handen: Boomstammetje! Of: Stapelen!
- Zet met twee voeten tegelijk (krachtig) af en land op twee voeten: doe alsof je voeten aan elkaar zitten!
- Zorg dat je met je buik naar het paard (of de kast) landt.
- Zorg dat je stevig staat wanneer je landt: zorg dat je zo stevig staat als een huis!

Hulpverlening is hierbij niet nodig. Eventueel kan de docent de bovenarmen van de leerling vastpakken. De docent gaat staan aan de kant waar de leerlingen de handen plaatsen.



Opdracht 4: zoals opdracht 3. De hurkwendsprong wordt een tipsalto. Let op: de uitvoering heeft soms meer weg van een handstandoverslag.

Aandachtspunten:

Tipsalto:

- Spring met twee voeten in het midden van de trampoline: spring in de cirkel van de trampoline!
- Zet krachtig af in de trampoline: duw de trampoline weg! Of: billen naar het plafond!
- Zorg voor een bolle rug tijdens de afzet: maak een kattenrug!
- Maak sterke armen en zorg dat je hoofd niet op het paard (of de kast) kan komen: duw het paard weg!
- Probeer het paard (of de kast) zo kort mogelijk aan te raken: doe alsof het paard heet is!
- Maak je klein en rond: maak je zo klein als een balletje!
- Probeer snel te rollen of te draaien: probeer zo te draaien dat je op je voeten landt!
- Probeer zo gecontroleerd mogelijk op je voeten te landen: probeer zo te draaien dat je in één keer op je voeten stilstaat!

Hulpverlening: het hulpverlening kan bij deze vorm (bij de jongere leerlingen) door de docent gebeuren, bijvoorbeeld door het vastpakken van de bovenarm. Echter, de uitvoering van de leerlingen wisselt nog al eens omdat de uitvoering van de (tip)salto afhankelijk is van de uitvoering van voorgaande bewegingen dus de docent zal geregeld moeten improviseren (bijv. met de hand die het verst van het paard is loslaten en de rug ondersteunen, of juist de hand die het dichtst bij het paard is loslaten en een zetje mee geven).

Baan 3 – Zwaaien in streksteun

Opdracht 1A: zwaaien in streksteun met aanloop op schuin verhoogd vlak en afsprong in de achterzwaai.



▲ *De leerlingen mogen zelf kiezen welke bewegingsactiviteit zij willen proberen en op welk niveau.*

Aandachtspunten:

- Zwaaien in streksteun met aanloop op schuin verhoogd vlak en afsprong in de achter-zwaai
- Neem een aanloop van langzaam naar snel: doe alsof je een vliegtuig bent dat gaat opstijgen!
- Zorg ervoor dat je aan het einde van de aanloop nog kunt opspringen tot steun: zorg dat je je aanloopt zo neemt dat je voldoende tijd en kracht overhoudt om op te springen tot steun!
- Zorg dat je in één keer stabiel steunt: probeer zo op te springen dat de trapeze niet gaat wiebelen!
- Strek je armen: duw de trapeze weg!
- Maak vormspanning en maak je lang: wijs met je tenen naar de grond!
- Houd je benen gesloten: doe alsof je voeten aan elkaar vast zitten.
- Houd de trapeze ter hoogte van je bovenbeen: zorg dat je navel goed over de trapeze heen kan kijken!
- Spring af op het dode punt: spring af als de grond onder je stil staat!
- Zet met je bovenbenen af tegen de stok.
- Laat in de achter-zwaai de trapeze los en land op twee voeten op de landingsplaats: probeer zo te landen dat je in één keer stilstaat!

Opdracht 1B: De activiteit kan worden uitgebouwd door de aanloop en sprong naar de trapeze, om tot steun te komen, te vervangen voor de borstwaartsom.

Aandachtspunten:

Controleer van tevoren of er voldoende ruimte overblijft tussen de bank en het hoofd tijdens het draaien!

- Zet een voet onder de trapeze neer en zwaai je andere voet kracht en gestrekt over de trapeze heen: doe alsof je een omhaal maakt!
- Maak je klein en rond: maak je zo klein als een balletje!
- Trek je heupen naar de trapeze toe, breng je lichaamsswaartepunt zo dicht mogelijk bij de rekstok: doe alsof je heupen als een magneet naar de trapeze worden getrokken!
- Als je benen over de rekstok zijn, bevries je je beweging en duw je je armen uit tot steun: probeer zo te draaien dat je kunt eindigen in steun.
- Strek je armen: duw de stok weg!
- Maak vormspanning en maak je lang: wijs met je tenen naar de grond!
- Houd bij het steunen de rekstok ter hoogte van je bovenbeen: zorg dat je navel goed over de rekstok heen kan kijken!

Opdracht 2: zwaaien in streksteun met afduikelen in de voorzwaai.

Bij deze opdracht zwaaien de leerlingen van de schuine bank naar de dikke mat toe. De landing vindt dan plaats op de dikke mat. Er is hier gekozen om de opdrachten in dit arrangement beiden aan bod te laten komen omdat het materiaal en de ophangpunten van de ringen niet toereikend was om er een vierde baan bij te bouwen.

Aandachtspunten:

- Zorg dat je in één keer opspringt tot stabiele steun: probeer zo op te springen dat je in één keer tot steun kunt komen!
- Zorg dat je gedurende de hele zwaai stabiel blijft steunen: zorg dat je zo zwaait dat je in balans blijft!

- Als je te hard zwaait, gebruik je een extra aantal momenten om uit te zwaaien: probeer zo te zwaaien dat je op de (aangegeven) landingsplaats landt! -> er kan eventueel een plek op de dikke mat gemarkeerd worden.
- Zet de duikel beweging voor het einde van de zwaai in: zorg dat je op het dode punt tot stilstand kunt komen op het landingsvlak!
- Maak je klein en rond, kin op je borst: maak je zo klein als een balletje!
- Als je heupen over je hoofd zijn, strek je je benen en breng je je voeten actief naar de grond: probeer zo te landen dat je kunt 'stapelen' zonder te stappen! Stapelen betekent hier: knieën boven de enkel, heupen boven de knieën, schouders boven de heupen, et cetera.
- Land op twee voeten op de (aangegeven) landingsplaats: probeer zo te duikelen dat je in één keer stilstaat op het landingsvlak!

Leren door bewegingsproblemen oplossen

In dit artikel zijn verschillende lessenreeksen uit 'Turnen voor beginnerz' gecombineerd tot één bewegingsactiviteit. Door te variëren met of combineren van bewegingsopdrachten, in plaats van vast te houden aan één (voorspelbare) lineaire leerlijn, ontstaat er een nieuwe dimensie in het bewegingsonderwijs waarbij de beweger niet meer een kunstje wordt aangeleerd maar wordt uitgedaagd om een betere beweger te worden. Zeker in de bewegingsbaan leert de leerling om

een zo optimaal mogelijke bewegingsuitvoering te laten zien terwijl de uitvoering onderhevig is aan de steeds veranderende omstandigheden zoals de zwaai, de balans en het ritmisch vermogen. De opdracht neigt misschien zelfs naar freerunnen. De leerlingen worden zo bij elke poging opnieuw uitgedaagd om de verschillende bewegingen zo optimaal mogelijk te koppelen. Het doel van de les is hier dus niet een 'ideale bewegingsuitvoering' maar het zo optimaal mogelijk oplossen van een bewegingsprobleem in verschillende arrangementen waarbij de centrale vaardigheid zwaaien is. De keuze om de turnactiviteit op deze manier in te richten, wordt gestuurd door de concentrische denkwijze die onder andere het Athletic Skills Model onderschrijft. Het is overigens niet de bedoeling dat activiteiten, zoals beschreven in dit artikel, vervanging zijn voor bestaande methoden of leerlijnen. Het één hoeft het ander niet uit te sluiten. In dit

De keuze om de turnactiviteit op deze manier in te richten, wordt gestuurd door de concentrische denkwijze die onder andere het Athletic Skills Model onderschrijft

artikel is het vooral de bedoeling om de lezer te attenderen op de mogelijkheden die er zijn om beter te leren bewegen wanneer traditionele leerlijnen worden verlaten.

Impliciete leerstrategieën

De bewegingsactiviteiten in dit artikel zijn bewust gekozen om de leerlingen beter te laten bewegen zonder al te veel instructie over de bewegingsuitvoering. De arrangementen worden ondersteund met impliciete leerstrategieën (analogieën, externe focus, beweging-gestuurd leren en differentieel) waardoor het gewenste beweeggedrag uitgelokt wordt. In een volgend artikel zal judo centraal worden gesteld binnen het thema 'variëren met leren'. In dit artikel worden de leerlingen met behulp van verschillende zelfverdedigingsspelen voorbereid op de bewegingsproblemen van die les: controleren versus bevrijden.

Heb je een les geprobeerd? Laat mij dan weten hoe je de les hebt ervaren!

Jennifer Nuij is afgestudeerd aan de ALO Amsterdam (2005) en docente bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs in Amsterdam. Zij is ook MRT'er en ASM-instructeur (Specialist). In 2016 publiceerde zij haar eerste boek: Turnen voor beginnerz.

Kernwoorden

impliciete leerstrategieën, externe focus, differentieel leren, bewegingsproblemen oplossen, variëren met leren.

Foto's

Jennifer Nuij

Illustraties

shutterstock

Contact

sporty_jen35@hotmail.com

Literatuur

Kok, M., & Nuij, J. (2016). Bewust uitlokken van een (on)bewust motorisch leerproces. KVLO, 7, 12-15

Kok, M., & Nuij, J. (2016). Bewust uitlokken van een (on)bewust motorisch leerproces. KVLO, 104 (7), 12-15

Nuij, J. (2017). De toepasbaarheid van het Athletic Skills Model (ASM) in het voortgezet onderwijs. Nuij, J. (2016). Turnen voor beginnerz. Rotterdam: 2010 Uitgevers. KVLO, 105 (3), 21-25.

Nuij, J. (2017). De toepasbaarheid van het A Athletic Skills Model (ASM) in het voortgezet onderwijs (2). KVLO, 105 (5), 19-23.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G., Teunissen, J.W., Davids, K. (2017). Athletic Skills model for optimizing talent development through adaptability and variation. Nieuwegein: Arko Sports Media BV

