

Werken met een methodiek, turnen (3)

Voorbeelden van ringzwaaien



Dit artikel is een vervolg op het artikel “Werken met een methodiek, waarom zou je?” in *Lichamelijke opvoeding magazine* 2 - februari 2021 blz. 29-32, en magazine 3 - april blz. 34-36]. Hierin werden vijf methodieken behandeld uit het thema Balanceren en één uit Klimmen. In dit artikel volgen voorbeelden van ringzwaaien. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

In de kleuren zit een volgorde in opbouw van makkelijk naar moeilijk. Deze kleuren zijn afgeleid van de moeilijkheidsgraad bij skipistes. Groen is eenvoudig, blauw iets moeilijker, rood is pittig en zwart is zeer uitdagend. In het paars is een manier van hulpverleners beschreven. De filmpjes zijn gebruikt van internet. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van organisatietekeningen hoe je de oefeningen kunt aanbieden in de zaal.

Strekhangzwaaien

- | | |
|----|--|
| a. | Hangen aan ringen stil, ringen op strekhanghoogte |
| b. | Kleine zwaai, begin naar achteren, dan naar voren met twee tellenritme: “Ta – dom”, één voet voor en één voet achter de projectie van het ophangpunt van de vloer, 2x, daarna slepen (in de achterzwaai) |
| c. | Zwaai vermeerderen door actieve afzet en heupen krachtig naar voren duwen, “lang maken”, 4x |
| d. | Hoge zwaai, met lichaamsspanning, in de achterzwaai hol trekken, in de voorzwaai is de heup licht gebogen, 6 x |
| | Hulpverleners is eigenlijk niet nodig, als je het niet meer houdt, sleep je zo snel mogelijk |

Buighang

- | | |
|----|--|
| a. | Ringen stil, optrekken tot buighang, ringen op halve reikhoogte |
| b. | Klein aanloopje en opspringen tot buighang, vingers tegen de borst houden, achter wegzetten en dit enige keren herhalen |
| c. | Idem, ringen nog steeds op halve reikhoogte, maar nu zo ver doorlopen dat de buighang via een spanboog in de rug bereikt kan worden. De benen worden krachtig naar voren gebracht waarna een felle heupactie naar voren volgt, alsmede het optrekken met de armen. Deze “slag” wordt gemaakt iets voor het “dode punt” |
| d. | Ringen op strekhanghoogte vanuit gewone zwaai buighang in de voorzwaai, daarna achter weer wegzetten uit buighang tot zwaai
Idem maar nu in de achterzwaai komen tot buighang |
| | Hulpverleners: eventueel twee helpers bij de voorzwaai die je helpen met optillen bij de bovenbenen. Het verblijven in buighang is een kwestie van kracht |



Draaien om de lengteas

a.	Maak een hele draai met de ringen stil en ga dan zwaaien met gedraaide touwen, ringen op strekhanghoogte. Halve draai uit in de derde voorzwaai vlak voor het "dode punt" (dus niet vlak na de afzet = te vroeg), in de volgende voorzwaai nogmaals een halve draai uit (2x dezelfde kant op)
b.	Halve draai in de voorzwaai gevolgd door halve draai uit in de voorzwaai vanuit een gewone zwaai (touwen niet meer gedraaid), draai wordt ingezet door een heupstrekking
c.	Tweemaal achter elkaar afwisselend halve draai in, in de voorzwaai en halve uit, in de achterzwaai, flinke opzwaai met lichaamsspanning
d.	Halve draai in, in de voorzwaai, daarna nog een halve draai in, dan hele draai uit, hele draai in en uit in de voorzwaai
Hulpverleners is eigenlijk alleen mogelijk via de gedraaide touwen	



QR-code ringzwaaien
achter afspringen

<https://www.youtube.com/watch?v=9gjPaErE7uU>

Achter afspringen

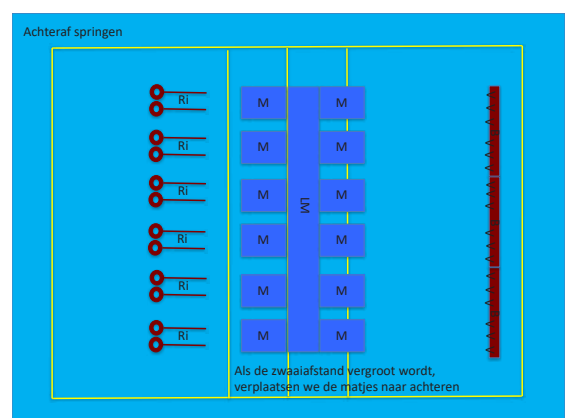
a.	Zwaaien in strekhang, slepen met de voetzolen over de lange mat in de achterzwaai, kijk hierbij tussen de armen door naar de grond en spring rechtstandig af
b.	Na de tweede (derde) voorzwaai, sleephouding aannemen, dus de voeten net boven de mat houden, op het dode punt loslaten (timing), kijk langs je benen recht naar beneden
c.	De zwaaihoogte nu opvoeren, benen niet te hoog opzwaaien
d.	Idem met halve draai
Hulpverleners: twee helpers naast de landingsplaats tegenover elkaar. Vroegtijdig de handen klaar houden voor evt. te vroeg loslaten, met 1 hand voor de borst en de andere hand in de rug vastpakken en vasthouden tot hij op de mat staat	

Achter afspringen



Voor afgolven

a.	Vanaf een Zweedse bank dwars achter de ringen op zodanige afstand van de ringen dat een leerling staande op de bank de ringen net goed kan vasthouden, welke op reikhoogte zijn gesteld. Vanaf de bank benen opzwaaien naar voren, maak een twee-pas ritme en op het eind van de voorzwaai voeten naar de mat door de heup naar voor te brengen en de armen achterwaarts en los
b.	Idem, nu twee banken op elkaar (dus hoger)
c.	Zonder banken, zelf zwaai halen en bij de derde voorzwaai afgolven
d.	Over een toverkoord of hoogspringlijn afgolven met gestrekte benen (timing)
Hulpverleners: twee helpers naast de landingsplaats, steungreep op de romp (één hand bij de rug van de leerling ("poortje open") en de andere hand bij de buik ("poortje dicht") Hulpverleners: twee helpers die in steungreep voor en achter de romp de leerling vangen	



Zaalindeling



Vouwhang

a.	Duikelen achterover, ringen stil op hoofdhoogte
b.	Duikelen achterover en weer terug voorover
c.	Omgekeerde hang in ringen stil
d.	Vlot en zonder lang naar het evenwicht te zoeken tot een diepe vouwhang aan ringen stil kunnen komen, daarna weer rustig uitvouwen
e.	Enige passen achterwaarts, opspringen en meteen vouwen (of vanaf een verhoogd vlak, bijvoorbeeld een blok)
f.	Vouwhang maken vanuit aanloop naar voren. Afzet vanaf de grond onder het ophangpunt (of daar net overheen), kleine zwaai (langzaam)
g.	Ringen op halve reikhoogte, de aanloop zo lang mogelijk, vanuit spanboog de vouwhang maken en in de volgende zwaai rustig uitzakken
h.	Ringen op reikhoogte, na de vijfde voorzwaai invouwen en uitvouwen bij de daaropvolgende voorzwaai, hoge zwaai (snel) of van vouwhang naar buighang
i.	Opsteken vanuit vouwhang en zo zwaai vermeerderen in voor- en achterzwaai
Hulpverleners: twee leerlingen aan de voorkant bij het dode punt die vastpakken bij de bovenbenen en doorduwen als de zwaai niet in vouwhang komt en twee leerlingen bij de achterzwaai bij het dode punt die de zwaai tegenhouden bij de voeten als hij te ver doordraait	



QR-code ringzwaaien
vouwhang

<https://www.youtube.com/watch?v=3hcmpsRwXZM>

Halve draai

Literatuur

Agelink, R. e.a. (1999) Allround, lichamelijke opvoeding voor de basisvorming. Groningen, Nederland: Wolters Noordhoff

Bakker, J. e.a. (1996) Turnen in de basisvorming. Baarn, Nederland: Bekadidact

Bijlsma, R. (1970) Toestelspringen. Leiden, Nederland: N.V. Uitgeverij Meander

Brouwer, B. e.a. (2021) Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media

Cooper, J. (2016) Calisthenics. United States of America

Friedrich, E. e.a. (1986) Turnen, training, techniek en tactiek. Rijswijk, Nederland: Elmar

Gantois, J. e.a. (1991) Van kopstand tot kasamatsu. Leuven, België: Acco

Knirsch, K. (1983) Reihenbildserien für Gerät- und Kunstturnen. Böblingen, Duitsland: CD-Verlagsgesellschaft

Koch, K. (1976) Elementair toestelturnen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Meusel, H. (1978) Van kopje duikelen tot salto, Heinz Meusel. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Nuij, J. (2016) Turnen voor beginnerz. Rotterdam, Nederland: 2010 Uitgevers

Polman, H. e.a. (1986) Praktijk methodiek en didactiek gymnastiek/turnen. Groningen, Nederland: ALO Groningen

Räupke, R. e.a. (1978) Van klauteren, klimmen tot turnen aan de ringen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Slidrecht, R. e.a. (1992) Turnen, lichamelijke opvoeding voor de tweede fase voortgezet onderwijs. Meppel, Nederland: Edu'Actief

Stroo, R. (1994) Turnen op school. Baarn, Nederland: Bekadidact

Van den Berg, T. (1982) Leer spelonderwijs turnen. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1992) Turnen in beeld. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1997) Stimulerend turnen, deel 1 t/m 5. Beekbergen, Nederland: KNGU

Van Elteren, F. e.a. (1987) Turnen, compleet leerplan. Baarn, Nederland: Tirion

Wiemann, K. (1977) Van kippen naar overslagen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Witfeld, J. e.a. (2018) The ultimate parkour & freerunning. Maidenhead, United Kingdom: Meyer & Meyer Sport

Video/foto's

Fontys Sporthogeschool Eindhoven 2016

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

methodiek turnen, leerlijnen

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com