

# En dan gaat het mis. Had ik.....()

Al geruime tijd overdenk ik “dat ga ik eens opschrijven”.

Al een aantal jaren word ik benaderd door derden, vaak ten gevolge van een ongeval, om deskundige informatie omtrent ons vak lichamelijke opvoeding te delen.

Zij vragen dan om het aanleveren van een zogenaamd deskundigheidsrapport.

Nu voeg ik de daad bij het woord. In dit artikel schets ik een deel van mijn ervaringen.

TEKST TON DE RUIJTER



**E**en terugkerend onderdeel bij de vraag om deskundig advies zijn ongelukken die plaatsvinden bij strekhangzwaaien met gebruik van ringen. Hangend zwaaien aan de ringen is een uitdagende en fijne activiteit om mee te verblijven in de derde dimensie. Maar helaas, zowel in het primair als voortgezet onderwijs gaat dat niet altijd goed. Hoe gaat het bij jou? Twijfel je ook weleens? Strookt jouw huidige aanpak nog met goed professioneel handelen?

Dit is mijn ervaring met de doorlopende leerlijn zwaaien en het kunnen verantwoorden en aanbieden van een veilig zwaaiarrangement.

## Doorlopende leerlijnen

Wij streven naar goed doorlopende leerlijnen van basisonderwijs naar voortgezet onderwijs naar eventueel een vervolgopleiding. Bij goed doorlopende leerlijnen kunnen leerlingen en later studenten in hun eigen leerroutes ononderbroken (zonder overlap, breuken of lacunes) leren en hun talenten breed ontwikkelen. Is er continuïteit? Is er samenhang tussen de leerjaren? Dit alles vereist steeds afstemming binnen de onderwijsinstellingen (tussen de verschillende schooljaren en de verschillende niveaus), tussen onderwijsinstellingen (basisschool met middelbare school, middelbare school met vervolgonderwijs etc.). En ook tussen onderwijssectoren en binnen de gehele onderwijssector. Want alleen door met elkaar af te stemmen kan ingezet beleid in de ene instelling of sector voldoende en beter aansluiten bij de vorige fase



Een mooie hoge voorzwaai  
(Foto Bastiaan Goedhart)

▲ van de onderwijsloopbaan en doorlopen in de volgende fase. Die afstemming is mogelijk voor verbetering vatbaar.

Leerlijn	Bewegingsthema	Bewegingsprobleem
Zwaaien	Schommelen	Meebewegen in zit of stand op een schommeltoestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden
	Hangend zwaaien	Meebewegen aan een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden
	Steunend zwaaien	Komen tot steun op een zwaaiend toestel om de zwaai te vergroten of te onderhouden

Wanneer wij inzoomen op de leerlijn zwaaien onderscheiden wij de drie bewegingsthema's :

Als individuele vakleerkracht of als vaksectie worden keuzes gemaakt met betrekking tot deze leerlijn zwaaien. Welk arrangement is uitdagend? Welk uitnodigend? Welk arrangement is voldoende veilig? Welke activiteiten, welke leerstof willen wij aanbieden? Op welke wijze bieden wij de nodige leerhulp?

Bij het maken van deze keuzes is het van groot belang dat de leerlingen hierin een stem hebben, dat zij gehoord worden. Dat gebeurt helaas niet overall. De zelfdeterminatietheorie (Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory) geeft duidelijk aan, dat wanneer de lesgever erin slaagt om aan de drie natuurlijke basisbehoeften van leerlingen te voldoen, er een meer optimale functionering, welbevinden en groei van de leerlingen kan plaatsvinden. De drie behoeftes zullen bekend zijn: autonomie, verbondenheid en competentie.

## Methodische volgorde

In het algemeen wordt voor het bewegingsthema 'hangend zwaaien' deze mogelijke methodische volgorde gehanteerd:

- Het geleidelijk opbouwen van de zwaai-ervaring aan bijvoorbeeld touwen, ringen, trapezestok in veilige arrangementen. Vragen die centraal staan: Kunnen de leerlingen hun eigen lichaamsgewicht hangend verplaatsen in de ruimte? Raken zij bekend met de derde dimensie? In de opbouw varieert de hoogte van de ringen van schouderhoogte, hoofdhoogte- halve reikhoogte tot reikhoogte.
- Aandacht voor het starten van de zwaai, de zwaai onderhouden, vergroten dan wel de zwaai verkleinen. Met hulp van anderen of later meer zelfstandig.
- Het verbeteren van de technische uitvoering van het zwaaien aan de ringen met zo mogelijk afspringen in de achterzwaai en veilig landen (met of zonder hulp) op een mat of landingsmat.
- Het uitbouwen van het aantal zwaaien. De leerlingen moeten gaan aanvoelen of zij voldoende kracht behouden voor een volgende zwaai.

## Belangrijke factoren

Voor ik het boek 'gebruik van matten' opensla, wil ik de andere factoren die een rol spelen bij de ongelukken uitlichten. Want het voorkomen van het losschieten van de ringen, door de juiste voorzorgsmaatregelen speelt een cruciale rol als het gaat over het vraagstuk van ringzwaaien.

- 1 De leerlingen worden bijvoorbeeld niet of nauwelijks betrokken in het maken van de keuzes met betrekking tot de leerstof. Welke eigen verantwoordelijkheid kunnen zij dragen? Welke voordelen heeft hun betrokkenheid? Zijn er goede mogelijkheden om gedifferentieerd te kunnen werken? Is er daadwerkelijk voorkeur voor dit hangend zwaaien i.p.v. het methodisch eenvoudiger zittend zwaaien? Oftewel, in hoeverre wordt er door de lesgever rekening gehouden met een aanbod dat past bij het niveau van het kind? De heterogeniteit wat betreft vaardigheid in een brugklas kan nogal verschillen. Ons schoolstelsel selecteert immers meer op cognitie dan op motorische vaardigheid. Dit doet een groot beroep op het kunnen omgaan met verschillen, een fundament en voorwaarde voor goed (bewegings)onderwijs.
- 2 De longitudinale leerlijn zwaaien is vaak niet voldoende geborgd. Er is een groot onderling instroomverschil in zowel het ervaringsniveau als in het



▲  
Ongewenste situatie?  
(Foto Hans Dijkhoff)

- uitvoeringsniveau van het zwaaien tussen de leerlingen in het voortgezet onderwijs. Heb je de beginsituatie goed ingeschat?
- 3 De gegeven instructie en/of het gegeven voorbeeld zijn te beperkt of niet voldoende professioneel. Voor goede voorbeelden verwijs ik hierbij graag naar een in onze opleiding gebruikt boek: *De bouwstenen van het turnen op school* (ISBN 978-90-76837-23-9) - auteurs Michel Bosman en Joris Hoeboer. In dit boek staan de verschillende technieken en arrangementen goed beschreven. Daarnaast hebben de collega's van de Fontys ALO uit Eindhoven goede videofragmenten van het zwaaien online geplaatst.
  - 4 De leeropdracht om te zwaaien wordt te star, te verplichtend geformuleerd. "Iedereen maakt tien zwaaien" komt nog steeds voor. Een minimaal aantal zwaaien verplichten kan gevaarlijk zijn, leerlingen voelen de druk om aan deze opdracht te voldoen. De docent legt een norm op voor alle

leerlingen alsof ze gelijk zijn. Leer leerlingen zelf de verantwoordelijkheid te dragen, wanneer zij voelen dat het niet meer gaat dan is er altijd de optie om te stoppen.

- 5 Denk goed na over de organisatievorm. Wordt er bijvoorbeeld gezwaaid met zogenaamd etalage-effect? Hierbij wordt aan de leerlingen gevraagd om te gaan zwaaien terwijl (veel) andere leerlingen toekijken. Dit geeft bij een aantal leerlingen meer spanning, een meer faalangstig gevoel. De opgelegde druk om niet onder te willen doen voor een ander (niet 'af te gaan') zorgt ervoor dat ze langer of hoger zwaaien dan ze eigenlijk aankunnen.
- 6 Blijf alert op de sfeer in de les. Soms ontstaat er baldadig gedrag of zwaaien leerlingen met hun gezicht naar wachtende medeleerlingen. Welke groepsdynamische processen spelen een rol bij het goed geconcentreerd kunnen uitvoeren van een activiteit als ringzwaaien?
- 7 Ook de eventuele beoordeling van de activiteit kan een bepalende factor zijn. Er is inmiddels voldoende bewijs dat vaardigheidscijfers een negatieve bijdrage kunnen leveren op de motivatie en het gevoel van plezier in het leren. Minder bekend is dat het geven van vaardigheidscijfers ook een effect kan hebben op de veiligheid van een activiteit. Leerlingen die het onderste uit de kan proberen te halen omdat ze (in een etalage) beoordeeld worden. Niet altijd kunnen leerlingen goed inschatten dat het verstandiger is om eerder af te remmen en de hoop en het belang van een goed cijfer wordt prioriteit boven de eigen veiligheid.
- 8 De grip op de ringen kan een rol spelen. In hoeverre wordt leerlingen verteld om de ringen 'te draaien' zodat je niet de zweetplek van je voorganger vastpakt. Maak je gebruik van magnesium en hoe organiseer je dat? Kunnen de leerlingen de verantwoordelijkheid aan óf heb je er een ordeprobleem bij zodra magnesium gebruikt wordt in de les? Dit kan per school, per klas of zelfs per leerling per dag verschillen. Een overweging die niet altijd eenvoudig is voor een docent.
- 9 Wordt er voldoende rekening gehouden met de verschillen in lichaamsgewicht? De verschillen in spierkracht, armkracht? Houdt de belasting en de belastbaarheid dus goed in evenwicht. Inzicht in zwaaibewegingen en de achterliggende mechanische principes zijn belangrijke instrumenten voor de leraar lichamelijke opvoeding om het onderdeel strekhangzwaaien veilig te houden. Een leraar dient competent te zijn om te voorzien wanneer een zwaai voor een leerling risico's gaat opleveren.

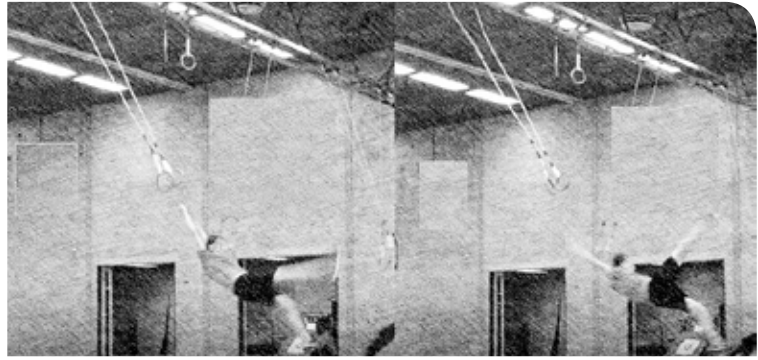
De reden dat de ringen, tegen wil en dank, door de zwaaiër soms worden losgelaten is eenvoudig. De trekkrachten zijn groter dan de kracht die de zwaaiër heeft om de ringen nog vast te houden. Die trekkrachten zijn een gevolg van de werking van de zwaartekracht en van de centrifugale 'kracht.' Het vervelende van die trekkrachten is dat ze, in tegenstelling tot zwaaisnelheden en slingerbewegingen, niet goed zichtbaar zijn. We moeten de grootte van de trekkrachten daarom vooral afleiden uit de kennis van de factoren die een rol spelen bij de opbouw van die trekkracht. Daarnaast speelt de coördinatie, het zich goed kunnen oriënteren in de ruimte een belangrijke rol. De factor massa (gewicht) benoem ik al als punt van aandacht bij het inschatten van de grootte van de trekkracht. Lichaamsgewicht is een eerste en vrij eenvoudige factor waar we rekening mee hebben te houden. Leerlingen met ongunstige kracht- en gewichtsverhoudingen zullen we meer in gaten moeten houden. De combinatie van te zwaar, weinig ervaring met spelen en bewegen en weinig ervaring met vallen, is überhaupt een serieus gegeven in een les lichamelijke opvoeding, maar bij zwaaien aan de ringen geeft dit extra uitdagingen voor een docent.

- 10 Veel van bovenstaande punten zijn te herleiden naar concreet toezicht en goed observeren. Zowel zicht op de sfeer van de les, misschien specifiek gericht op enkele leerlingen, als zicht op de uitvoering van de opdracht. Vraagt een leerling te veel van zichzelf, zwaait hij gevaarlijk lang door? Is het verstandiger om een beurt over te slaan? Is de les net begonnen of zijn sommige leerlingen vermoeid geraakt? Natuurlijk kun je niet alles zien, maar ringzwaaien heeft soms meer toezicht nodig voor een goed verloop. Dat kan ook als er in groepen gewerkt wordt, zodat etalage minder een rol speelt en de les veelzijdiger is, wat weer kan leiden tot meer plezier en een betere verdeling van de intensiteit.

## Beveiligen

Tot slot het complexe vraagstuk over matten. De terechte vraag zou kunnen zijn; *voor welk probleem is het gebruik van matten onder de ringen een oplossing?*

Als met bovenstaande factoren altijd voldoende rekening wordt gehouden, is de kans groot dat er minder ongevallen zullen gebeuren. Toch lijkt het verstandig om ook het gebruik van matten mee te nemen in bijvoorbeeld nieuwe richtlijnen. Want een antwoord op bovenstaande vraag is namelijk dat er in het werkveld onvoldoende rekening gehouden wordt met



deze factoren, dat er op sommige opleidingen geen eenduidig en duidelijk verhaal verteld wordt met voldoende aandacht voor veiligheid en voorzorgsmaatregelen bij ringzwaaien. Dat er in het werkveld veel misverstanden bestaan, onduidelijkheid heerst, en soms angst. En dat er in het verweer – na een claim – soms zeer onprofessionele (onpedagogische) teksten staan van docenten naar aanleiding van het losschieten van een leerling bij ringzwaaien. Alsof de leerling er bewust voor heeft gekozen óf uit een soort baldadigheid in een hoge voorzwaai los heeft gelaten. En natuurlijk moet de discussie ook gaan over dergelijke teksten, maar ook over het feit dat matten een (laatste) redmiddel kunnen zijn om schade aan het hoofd, tanden en romp te voorkomen of te beperken. Laten we dus niet weggijken en de discussie over matten voeren.

Naar mijn mening is het belangrijk dat er in ruime mate matten worden neergelegd onder een zwaaiarrangement. Hierbij wordt dan goed rekening gehouden met de biomechanische kennis over 'dode punten' en 'ophangpunten', zwaaiverlenging, zwaaiverkorting en de centrifugale en centripetale krachten die zich voordoen bij het zwaaien aan de ringen. Heb je matten, landingsmatten? Gebruik deze.

In de gesprekken met betrokkenen wordt vaak aan mij gemeld: "Had ik maar meer matten neergelegd". Maar de realiteit is dat er meer verwarring dan overeenstemming is, als het gaat om heldere richtlijnen op dit gebied. Ik spreek de hoop uit dat voor het zwaaien aan de ringen er duidelijkheid komt door met opleidingen, de KVLO en deskundigen om de tafel te gaan en het werkveld richting te kunnen geven. Dit artikel is hopelijk een aanzet daartoe.

Het voelt goed om deze ervaring met jullie te delen.

Ton de Ruijter is opleidingsdocent aan de ALO van Amsterdam (met dank aan Bastiaan Goedhart voor zijn kritische blik)

*Zie ook het kader over veiligheidsmaatregelen bij ringzwaaien op de volgende pagina.*

## ▲ Val uit ringen

### Contact

t.de.ruijter@hva.nl

### Kernwoorden

ongeval, doorlopende leerlijn, zwaaien