

Openeind mini-tramp' Bosan Balance'

De Haagse Hogeschool en Bosan sportinstallaties ontwikkelen innovatieve minitramp

De verbeterde, innovatieve minitramp is door Bosan Sportinstallaties samen met docenten van De Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (Halo) ontwikkeld, met als doel om veilig en voorspelbaar methodische oefensituaties in te kunnen richten voor zowel beginners als gevorderde springers.

TEKST LEN VAN RIJN

De nieuwe minitramp

De nieuwe minitramp met een afmeting van 120 x 120 cm kent een stalen frame dat zowel aan de voor- als aan de achterzijde in hoogte en schuine verstelbaar is. Door het nieuwe ontwerp is de trampoline erg gemakkelijk in gebruik, stevig en gemakkelijk verplaatsbaar vanwege de kleine zwenkwielen aan de zijkant. We spreken er over met Len van Rijn, docent Praktische bewegingsdidactiek aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding van De Haagse Hogeschool. Een belangrijke vraag is natuurlijk wat het verschil is tussen deze nieuwe openeind minitramp en de reeds bestaande minitramps? Len: "Het grootste verschil is dat deze nieuwe uitvoering buitengewoon simpel van een schuinstelling naar een vlakstelling te verzetten is en vice versa".

►
Vlakstelling



►
Openeind minitramp



Het belang van vlakstelling

De nieuwe minitramp is heel eenvoudig in vlakstelling te gebruiken. Oudere versies hebben deze optie niet of slechts heel gebrekkig, waarbij het veel tijd kost om de minitramp in een vlakke

stand te krijgen. Op scholen zien we dan ook vaak dat de oude minitramps in een standaard schuine stand gebruikt worden. Efficiënt qua tijd maar dramatisch voor de springers. Een vlak gestelde minitramp heeft in situaties zonder aanloop een aantal voordelen voor springers:

- betere controle binnen excentrische en concentrische afzetmogelijkheden
- voorspelbare hoeveelheid potentiële energie
- aandacht voor de hoofdfase van de beweging i.p.v. de inleidende fase
- minimaal horizontaal koppel
- geen ingewikkelde insprong van één naar twee voeten
- de houding in de voorbereidende en inleidende fase is nagenoeg hetzelfde als in de hoofdfase.

Beter leren springen

Uiteindelijk ligt er altijd een behoefte ten grondslag aan de ontwikkeling van nieuwe sportmaterialen. Len legt uit welke behoefte dat hier is geweest. "Je moet het zo zien, er is een biomechanisch verschil tussen springen in een vlakke trampoline en springen in een schuine trampoline. Bij een schuinstelling is er in combinatie met een aanloop sprake van een ingewikkelde afstemming tussen het horizontaal en verticaal koppel die de hoeveelheid rotatie en translatie bepalen. Met het afnemen van de voorwaartse snelheid (aanloopamputatie) ontstaat een minimaal horizontaal koppel. Een vlak gestelde trampoline biedt veel meer controle over de rotatie door het aanpassen van de afzethouding. De totale hoeveelheid rotatie wordt meer beheersbaar en de activiteiten binnen de leerlijn 'over de kop gaan' worden daarmee eenvoudiger. De grote winst voor de gebruikers zit hem er dus in dat je op een snelle en adequate manier de schuinstelling van de minitramp kunt aanpassen, om de gebruiker een arrangement te bieden met een zo eenvoudig mogelijke controle over het bewegingsverloop".



▲ Aanloopamputatie

De ontwikkeling van deze minitramp is het resultaat van een samenwerking tussen Bosan Sportinstallaties en de HALO. Len: "Eigenlijk

zijn mijn collega LO-docenten Joris Hoeboer en Michel Bosman de twee initiatiefnemers vanuit HALO. Zij maken beide deel uit van de turnsectie. Samen met Bosan, waar we als De Haagse Hogeschool een uitstekende samenwerking mee hebben, is de trampoline ontwikkeld, getest en verder uitgewerkt. Uiteraard was de eerste versie nog niet de juiste. Ik geloof dat er wel vier modellen zijn ontwikkeld, voordat uiteindelijk al onze wensen erin zaten. En de trampoline beantwoordde aan het ideale arrangement bij methodisch leren minitramp springen. Inmiddels hebben we dit binnen de HALO doorgevoerd in het onderwijs, waardoor alle studenten die van de HALO komen op de hoogte zijn van de mogelijkheden van de minitramp. In combinatie met het plofmatje (matras) dat gelijktijdig ontwikkeld is, zijn de methodische mogelijkheden voor het leren springen eindeloos."

Voor ons nu al onmisbaar

"Of het werkelijk een uniek product is? Niet uniek in de zin van dat er niets vergelijkbaars bestaat. Ik ken meer minitramps die vlak gesteld kunnen worden, maar die zijn dan weer veel lastiger in het gebruik, waardoor in de praktijk vrijwel nooit wordt gevarieerd met de schuinstelling van de minitramp. Qua gebruiksgemak is deze minitramp zeker uniek. Daarbij komt dat je niet wilt dat leerlingen tijdens gymlessen biomechanische hobbels moeten overwinnen om tot een goede uitvoer van een beweging te komen. Bij de mindere bewegers ontstaan problemen als het arrangement niet ideaal is. Want hoe beter het arrangement en dus de vlakstelling aansluit bij de gevraagde beweging, des te meer kans is er op een veilig verloop. Het gaat hier dus echt om het ideale arrangement waarmee we voor iedereen de voorwaarden creëren om succesvol de bewegingen uit te kunnen voeren".

"Jaarlijks verlaten rond de 80 afgestudeerde Halo-ambassadeurs onze opleiding. Zij zijn volledig op de hoogte van alle voordelen van deze minitramp. Ik verwacht dat in de toekomst ook andere ALO's en turnverenigingen gebruik gaan maken van deze verbeterde minitramp. Gymdocenten en turntrainers die de minitramp nog niet gebruiken weten niet wat ze missen."

Kernwoorden

openeind minitramp

Contact

l.n.vanrijn@hhs.nl

Foto's:

Bosan