

# Turnen op de Calo 1

**Deze serie artikelen gaat over turnen. We bespreken de didactische analyse die we op de Calo hanteren en hoe we deze toepassen om onderwijs in turnen in te richten. Het gaat om vragen specifiek voor turnen: Wat maakt een turnactiviteit meer of minder geschikt voor het onderwijs? Wanneer noemen we iets eigenlijk turnen? Wat willen we leerlingen leren wanneer we ze laten turnen? Op welke manier willen we dat doen?** | Herman Verveld

## Lesgeven is keuzes maken

Lesgeven in bewegen vraagt om keuzes maken. We kunnen gerust stellen dat dit geldt voor iedere beslissing van de lesgever. Denk bijvoorbeeld aan het samenstellen van de les. De vakleerkracht maakt keuzes voor bepaalde activiteiten. Welke activiteiten stelt een lesgever wanneer aan de orde? En op welke manier? En welke niet? En als we de kinderen zien bewegen, op welke manier willen we de kinderen dan beïnvloeden? In welke richting? Wat willen we de kinderen leren? En op welke manier eigenlijk? Natuurlijk hangen deze keuzes samen met de doelen die de lesgever nastreeft. Maar ook onderwijsdoelstellingen zijn keuzes. Hoe maak je die keuzes als lesgever? Waar zijn onze keuzes op gebaseerd? Het zijn voorbeelden van keuzes en beslissingen in het lesgeven die vragen om een didactische analyse.

## Turnen in het onderwijs

Turnen is een zeer geschikte en uitdagende activiteit voor het onderwijs. We willen kinderen een introductie bieden in turnactiviteiten. Maar wanneer geldt een activiteit als een turnactiviteit? Anders gezegd: wat is turnen? Op deze vraag is nauwelijks een eenduidig antwoord te geven. Voor de een is het de olympische oefening van Epke Zonderland aan de hoge rekstok of de prachtige pirouettes op de balk van Sanne Wevers. Voor de ander is het dat heerlijke gevoel dat je ervaart wanneer je aan de ringen heen-en-weer zwaait. Of de gezellige uurtjes op de gymnastiekvereniging. De mooie turnpakjes met glitters. Maar ook het gekibbel van juryleden na een prachtige, voor een leek foutloze, oefening aan de brug ongelijk. Of dat geweldige trampoline- of balanceernummer bij Cirque du Soleil. Deze veelheid van aspecten maakt duidelijk dat het haast onmogelijk is het verschijnsel turnen eenduidig te beschrijven.

Op de Calo hebben we een principiële keuze gemaakt om turnactiviteiten (net als bij de andere activiteiten van bewegen op muziek, atletiek, spel, zelfverdediging en zwemmen) didactisch, methodisch en pedagogisch te benaderen vanuit het relationeel beweegconcept. Dat wil zeggen dat we het menselijk bewegen opvatten als zich bewegend gedragen. Bewegen is gedrag, het zijn specifieke beweeghandelingen die personen betekenisvol – individueel of met elkaar – in een omgeving aangaan, waarbij oplossingen worden gevonden voor de beweegproblematiek die ze

daarbij tegenkomen. Want wanneer we zeggen dat de onderwijzer erop uit is het bewegen van de kinderen te verbeteren, dwingt het ons preciezer uit te leggen wat we onder bewegen verstaan. Bewegen is – naast het doen van lichaamsbewegingen, de pirouettes en vluchtelementen – een gedragswijze en wij willen dat specifieke gedrag op gunstige wijze beïnvloeden.

## Bewegen is gedrag

Nu zouden we kunnen stellen dat dit niet zo'n opzienbarende uitspraak is, omdat al ons doen en laten tot gedrag gerekend kan worden. Dus ook het



bewegen. Toch is deze vaststelling van belang. We willen benadrukken dat bewegen meer is dan 'lichaamsbewegingen'. We denken aan de leerling die zich langzaam naar voren verplaatst op een smal vlak. We zien de voorzichtige schuifelpasjes. Het kijken naar de voeten. De samengeknepen lippen en het krampachtig vasthouden van de helper. We herkennen direct: deze leerling is bang om van het smalle vlak te vallen. Juist door het bewegen op deze manier te herkennen en begrijpen, beslist de lesgever het vlak iets minder smal en minder hoog te maken. Het zijn niet de geïsoleerde bewegingen die we zien, maar de wijze waarop de leerling omgaat met de situatie. Bewegen is gedrag, het zijn betekenisvolle handelingen, waarin leerlingen bepaalde beweegproblemen tegenkomen, die naar hun handelingsmogelijkheden kunnen worden aangepaan en opgelost, zodat ze steeds beweegvaardiger worden voor nu en later.

### Bewegen in de situatie

Bewegen is niet los te zien van de situatie. Bewegen is een wijze van zich gedragen, waaruit blijkt hoe de leerling omgaat met de situatie. De aarzelende pasjes van deze leerling 'horen bij' de hoogte en de geringe breedte van het balanceervlak. Wanneer de lesgever het smalle balanceervlak iets verbreedt, kan het bewegen van de leerling 'zomaar' veranderen: de aarzelende pasjes worden trefzekere stapjes zonder hulp. Als de situatie verandert, verandert het bewegen. De situatie waarin bewogen wordt, heeft dus invloed op het bewegen. Sterker nog: in de situatie liggen heel specifieke mogelijkheden om tot bewegen te komen. Een bok is 'om' overheen te springen. Ringen nodigen uit 'om' aan te zwaaien. Een bewegingssituatie wordt gekenmerkt door omgevingsfactoren die een mogelijkheid en aanleiding zijn 'om' te bewegen. Tegelijkertijd geldt dat de situatie waarin bewogen wordt ook mogelijkheden inperkt. Hoewel ringen en een trapezestok beide aanleiding geven om te zwaaien, is het onmogelijk om dezelfde zwaaiverdeling te maken aan de trapeze als bij het strekhangzwaaien aan de ringen.

### Bewegen is intentioneel

Bewegen gaat altijd over een 'wie' die beweegt en een situatie waarin wordt bewogen. Dat doet een bewegener niet 'zomaar'. Die bewegener wil iets voor elkaar krijgen in die specifieke situatie. De springer wil over de kast heen komen. De leerling die zo prachtig kan ringzwaaien wil zo hoog mogelijk komen, omdat het zweven en zwaaien een heerlijk gevoel geeft. De leerling die met schuifelpasjes over het smalle vlak gaat, wil zijn balans bewaren. De bewegener wil iets bewerkstelligen: over een kast heen komen. De bewegener is ergens op gericht: hoog zwaaien. Die gerichtheid noemen we intentionaliteit. Proberen om balancerend zonder vallen de overkant te halen op een smal vlak, is de intentie waarmee iemand beweegt. Bewegen is intentioneel.

### Oplossen van bewegingsproblemen

Het draait om het leren aangaan en oplossen van bewegingsproblemen. De intentie van de bewegener is altijd gericht op het oplossen van een bewegingsprobleem. En leren bewegen gaat dus altijd over het leren oplossen van bewegingsproblemen. Het woord bewegingsprobleem is soms een verwarrend begrip. Het lijkt te zeggen dat er een probleem is. Alsof er iets mis is wanneer je een bewegingsprobleem 'hebt'. Zo is het niet. Bewegen is het oplossen van een bewegingsuitdaging, zoals 'oversteken' een uitdaging is om aan de overkant te komen. Of denk aan rekenen, waar het gaat om het oplossen van rekenproblemen. Het springen van een overslag met gebogen knieën, is een oplossing voor het bewegingsprobleem 'het passeren van de kast'. Het actief buigen en strekken van de benen bij staand schommelen is een oplossing voor het bewegingsprobleem 'het vergroten van de zwaai'. Een bewegingsprobleem gaat dus over de uitdaging die kinderen ervaren in de bewegingssituatie.

### Passende bewegingsactiviteit

Een bewegingsactiviteit kent een beweegtaak en arrangement. Om leerlingen in situaties te brengen waarin zij uitgedaagd worden om een bewegingsprobleem op te lossen, kiest

de vakleerkracht voor een passende bewegingsactiviteit. De lesgever kiest 'wat' de kinderen moeten doen en in welke omgeving ze dat moeten doen. Dat 'wat' noemen we de beweegtaak. Een activiteit bestaat altijd uit een combinatie van een beweegtaak en een omgeving waarin bewogen wordt. De beweegtaak is dat wat de leerlingen bewegend 'moeten' doen. De leerlingen moeten in balans naar boven lopen en daarbij zo min mogelijk hulp gebruiken. Dit is de beweegtaak. De omgeving waarin bewogen wordt noemen we het arrangement. Dit is de gekozen opstelling van alle mensen en dingen ten opzichte van elkaar. Het arrangement van een balanceeractiviteit met vaste vlakken zou kunnen bestaan uit een omgekeerde bank, die met een 1-meter stok wordt geklemd in het wandrek. Er zijn drie leerlingen per situatie. Er is een wachter, een balanceerder en een helper met een 1-meter stok.

### Turnen is een activiteitsgebied

Wij zijn op zoek naar wat turnen bewegend betekent. Wij geven immers bewegingsonderwijs. We hebben in onze uitgangpunten gesteld dat we dat doen door passende bewegingsactiviteiten te kiezen. Zo bekeken zijn we dus op zoek naar een verzameling activiteiten, waarin turnachtig bewogen wordt. Die verzameling activiteiten noemen we een activiteitsgebied. Turnen is dus een activiteitsgebied: een verzameling activiteiten die een of meer kenmerken met betrekking tot de op te lossen bewegingsproblemen gemeenschappelijk hebben. De vraag is dan welke wijze(n) van bewegen rekenen we tot turnachtig bewegen? Of, anders gezegd, welke specifieke bewegingsproblemen zijn kenmerkend voor het turnen?

### Welke bewegingsproblemen?

We nemen de volgende beweeggebeurtenis in gedachten. Een minitrampoline staat in het midden van de gymzaal, met daarachter een dikke mat. De leerling neemt een aanloop vanaf de muur en springt in de minitrampoline, springt rechtstandig omhoog en landt op de dikke mat. In dit bewegingsgebeuren zouden we meerdere op te lossen bewegingsproblemen kunnen



herkennen. De springer wil waarschijnlijk het volgende voor elkaar krijgen:

- met een lekker tempo goed uitkomen in de minitrampoline;
- met twee voeten tegelijk in de minitrampoline springen;
- voorwaartse snelheid omzetten in hoogte;
- loskomen uit de minitrampoline en zweven door de lucht;
- balans houden en rechtop blijven tijdens het zweven;
- veilig op twee voeten landen.

Hoewel de beschreven gebeurtenis door de meesten van ons herkend wordt als een turnactiviteit, geeft deze analyse nog niet veel inzicht in welk type bewegingsproblemen kenmerkend zijn voor turnen. Dat inzicht ontstaat ook niet door onze analyse van de gebeurtenis verder te detailleren. In dat geval dreigen we te verzanden in een veelheid aan samenhangende bewegingsproblemen. Daarom vragen we ons af wat in deze opsomming centraal staat. Waar gaat het in dit gebeuren om? Dat is zonder twijfel het loskomen van de grond. Dit rechtstendig springen met de minitrampoline draait vooral om het loskomen. En alle genoemde bewegingsproblemen hangen samen met elkaar en verwijzen allemaal naar het loskomen van de grond. Daarom noemen we het loskomen van de grond en zweven door de lucht het centrale bewegingsprobleem. Het hoofdprobleem.

We hebben gezegd dat we deel zijn van een bestaande turntraditie. Vanuit

die traditie herkennen we bepaalde activiteiten en wijzen van bewegen als turnen. Wanneer we deze rijke verzameling van turnachtig bewegen op dezelfde manier analyseren als hierboven, komen we tot drie groepen activiteiten. Iedere groep bestaat uit een verzameling activiteiten die gekenmerkt worden door een overeenkomstig hoofdprobleem, die in die activiteiten op verschillende manieren naar voren komt. Deze drie hoofdproblemen zijn:

- 1 Het loskomen van de grond met betrekking tot het los zijn of zweven (bij springen).
- 2 Het aan iets loskomen van de grond met betrekking tot het los blijven of afzweven (bij zwaaien).
- 3 Het vertoeven op de grond of begrensde grondvlakken boven de grond met betrekking tot het in evenwicht kunnen blijven (bij balanceren).

### Een definitie van turnen

Een groep activiteiten met een overeenkomstig hoofdprobleem noemen wij een betekenisgebied. We onderscheiden drie betekenisgebieden: het springen, het zwaaien en het balanceren. In schema wordt het dan:

betekenisgebied	overeenkomstig hoofdprobleem
springen	Het loskomen van de grond met betrekking tot het los zijn of zweven.
zwaaien	Het aan iets loskomen van de grond met betrekking tot het los blijven of afzweven.
balanceren	Het vertoeven op de grond of begrensde grondvlakken boven de grond met betrekking tot het in evenwicht kunnen blijven.

Wat betekent deze analyse voor onze onderwijspraktijk en het lesgeven? Het betekent dat turnen dus over springen, zwaaien en balanceren gaat. En wanneer wij leerlingen willen introduceren in het turnen, wij hen moeten leren springen, zwaaien en balanceren. Om dat lesgevend voor elkaar te krijgen moeten we leerlingen in situaties brengen waarin zij de genoemde hoofdproblemen kunnen onderkennen en passend worden uitgedaagd deze problemen op te lossen.

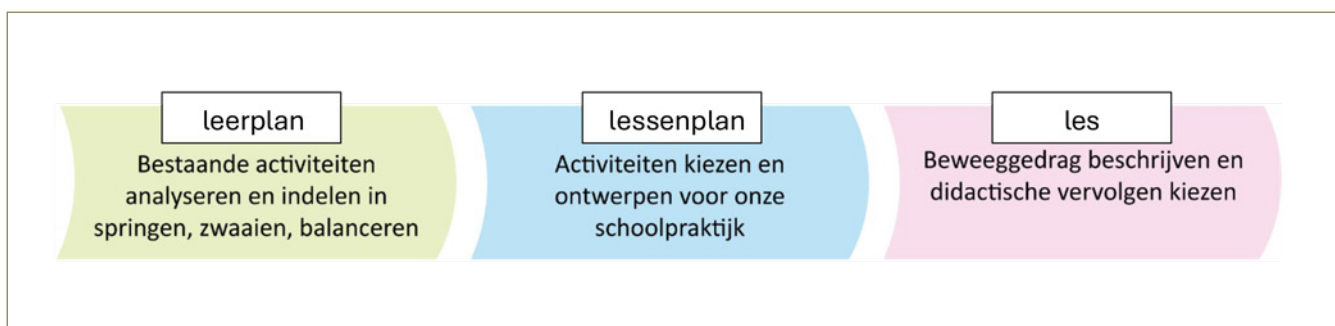
Dit brengt ons bij de volgende definitie van turnen:

Turnen is een activiteitsgebied, een verzameling activiteiten waarin springen, zwaaien en balanceren tot probleem gemaakt worden.

### Onze indeling van het turnen

Met onze analyse en definitie van turnen ontstaat ook een indeling van turnen die wij gebruiken bij het ordenen van ons onderwijs. Turnen gaat dus over springen, zwaaien en balanceren. Waarbij we springen, zwaaien en balanceren niet zien als geïsoleerde vaardigheden, maar als datgene wat in een activiteit het meest nadrukkelijk naar voren komt. Het is dat wat de essentie vormt van de activiteit en de kern wat de leerling voor elkaar moet krijgen. Deze analyse en driedeling geeft ons de volgende aanwijzingen voor het inrichten van ons onderwijs:

- 1 Het stelt ons in staat om de bestaande activiteiten die we kennen vanuit de bestaande cultuur en turntraditie te analyseren en in kaart te brengen. Dit betekent dat we van alle activiteiten die we kennen en herkennen als activiteiten die bij turnen horen, kunnen analyseren dat bewegen de essentie is van die activiteit. We kunnen dus rubriceren of een activiteit valt onder springen, zwaaien



of balanceren. Dit zijn overwegingen op het niveau van een leerplan.  
2 Vanuit dit overzicht kunnen we passende activiteiten kiezen en

ontwerpen voor onze schoolpraktijk. Dit betekent dat we activiteiten zo kiezen en ontwerpen dat het beoogde hoofdprobleem voor de

leerlingen herkenbaar, aantrekkelijk, en – met enige inspanning – oplosbaar is. Dit gaat over het plannen van lessen.

3 Vervolgens kunnen we met behulp van de gekozen begrippen in een activiteit het beweeggedrag duiden en op basis van deze duiding didactische beslissingen nemen. Dit betekent dat we begrippen als bewegingsprobleem, hoofdprobleem, beweegtaak en arrangement kunnen gebruiken om de wijze van doen van leerlingen te beschrijven. Wij geloven dat een concrete beschrijving van beweeggedrag lesgevers helpt dit gedrag te beïnvloeden. Dit is de directe beïnvloeding van het bewegen in de les.

In het volgende artikel in deze serie beschrijven we wat dit betekent voor de praktijk.

Dit artikel is tot stand gekomen in samenwerking met de vakgroep turnen van Calo Windesheim en de inhoud is overgenomen uit de reader die de sectie in 2023 heeft samengesteld voor 2LO en 3LO (Arnold Consten, Marcel Koster, Bertin Simons, Wim Hopman, Saskia Biesterbosch-Weelink en Mark Thielen). ●



#### Bron

Turnsectie Calo (2023). *Theorie turnen. Reader ter ondersteuning van de modulen turnen in 2LO en 3LO*. Calo Windesheim.

#### Contact

[hd.verveld@windesheim.nl](mailto:hd.verveld@windesheim.nl)

**Herman Verveld** is opleidingsdocent aan Calo Windesheim

#### Foto's

Anita Riemersma

#### Kernwoorden

turnen, springen, zwaaien, balanceren, intentioneel bewegen

