

Sla je Slag in het *verbeteren* van oog-handcoördinatie

Leskaarten voor groep 3 en 4

Is er voldoende aandacht voor de fijne motoriek in het bewegingsonderwijs op basisscholen? En kun je met gerichte oefeningen de fijne motoriek van jonge kinderen verbeteren? Deze vragen stelden we ons als racketsportbonden. En gingen ermee aan de slag.

Door: Ingrid Koppelman

We constateren al langer dat de fijne motoriek, met name de oog-handcoördinatie, van jonge kinderen niet goed is en zelfs achteruit lijkt te gaan. Het raken van een bal in de lucht is lastig voor de meeste kinderen jonger dan acht jaar. Maar ook voor oudere kinderen blijft bijvoorbeeld het raken van een

badmintonshuttle een grote uitdaging. De racketsportbonden (badminton, tafeltennis, tennis en squash) zochten contact met elkaar en dankzij de steun en inzet van NOC*NSF en Stichting Leerplan Ontwikkeling (SLO) konden we samen het lesprogramma 'Sla je Slag' voor leerkrachten in het basisonderwijs ontwikkelen. Gratis bovendien.

dien geautomatiseerde bewegingen waar kinderen in het dagelijks leven ook profijt van hebben en die in de moderne tijd steeds minder spelenderwijs geoefend worden. Dat de oog-handcoördinatie van kinderen verslechtert brengt dus zowel voor hun verdere motorische als cognitieve ontwikkeling nadelen met zich mee.



Balletje draaien KVLO

Ideologische en praktische aanleiding

Fijnmotorische vaardigheden ontwikkelen zich bij een kind geleidelijk. Vanaf een jaar of zeven à acht komt het uitvoeren van complexere handelingen binnen het bereik. Het lukken blijkt lastiger dan gedacht en de echte succesbeleving blijft vaak achterwege. Het beoefenen van een racketsport is dan vaak te moeilijk en daarnaast is dit een vrij late leeftijd om kinderen aan onze sport(en) te binden. Veelal heeft het kind al gekozen voor een teamsport, waarbij de individuele vaardigheid en de fijne motoriek minder een rol spelen en dus de plezierbeleving gelijk al groot is.

Dat neemt niet weg dat ook kinderen vanaf vijf jaar vaardigheden bijgebracht kunnen worden die de fijne motoriek stimuleren, passend bij de leeftijd. De motivatie van de racketsportbonden om een lesprogramma hiervoor te ontwikkelen gaat verder dan het eigen belang. Het is bewezen dat een goede oog-handcoördinatie en fijne motoriek leiden tot betere leerprestaties. Het zijn boven-

Wat is oog-handcoördinatie?

Oog-handcoördinatie is die vaardigheid waarbij de hand gestuurd wordt door wat de ogen waarnemen. Hiervoor is een bepaalde mate van concentratie essentieel. De focus op de bal of de shuttle leidt tot een zich adequaat aanpassende beweging van de arm en hand. Vaak ligt de focus niet alleen op de bal, maar juist neemt het oog ook de scherpte en diepte van het bewegende object waar. Anders gezegd: je maakt via jouw waarnemingen een inschatting hoe snel de bal de afstand overbrugt tot jouw racket. Voor kinderen is het lastig dat het racket hun arm verlengt en hoe langer het racket (badminton) of hoe sneller de bal (tafeltennis) hoe lastiger het wordt de inschatting goed te maken en dus de bal of shuttle te raken. Waar het om gaat is dat je dat door het spelen uiteindelijk bekwaam kunt worden zonder dat je daar extra aandacht aan hoeft te besteden, we noemen dat onbewust bekwaam handelen.

Sportinhoudelijke experts van de racketsportbonden hebben samen met Chris Hazelebach (SLO) in totaal 24 activiteiten ontwikkeld

waarbij racketvaardigheden en oog-hand coördinatie centraal staan. De oefeningen sluiten aan bij de leeftijd van het kind, en ze zijn in basis geschikt voor kinderen van vijf jaar tot acht jaar.

Hoe werkt het?

Het lesprogramma bestaat uit twaalf oog-handspelen en twaalf racketspelen, die zijn beschreven in aparte leskaarten. In de beschrijving wordt het didactische model 'Loopt 't?, Lukt 't?, Leeft 't?' toegepast. Tevens worden onder het kopje 'Later' suggesties gedaan voor het moeilijker maken van de activiteit. De activiteiten kunnen zowel los van elkaar, gecombineerd, maar ook in een groepsles worden aangeboden. Ze zijn eenvoudig in te passen in de lesmethodes die worden toegepast in het basisonderwijs. De leerkracht is uiteraard vrij om zijn/haar organisatievorm te kiezen.

Alle activiteiten zijn gericht op de oog-handcoördinatie van het kind. Bij de ontwikkeling van de leskaarten is wel onderscheid gemaakt tussen de oog-handspelen en de racketspelen. Welke spelen eerst worden uitgevoerd, is niet van groot belang. Naar onze mening zijn de oog-handspelen een goede voorbereiding op de racketspelen en in onze optiek is deze volgorde dan ook aan te raden. Om de kinderen kennis te laten maken met de racketsporten zijn de rackets en sportspecifieke ballen wisselend vertegenwoordigd in de activiteiten. Ter illustratie vier voorbeelden van activiteiten, twee uit de reeks oog-handcoördinatie en twee uit de reeks racketspelen.

Mariostok (oog-handspelen)

De Mariostok is een pvc-buis van 60 centimeter met aan het uiteinde twee tennisballen of een devilstick. De opdracht wordt gedaan door twee kinderen tegelijk, elk op hun eigen mat. De opdracht is dat de leerling de Mariostok in beide handen pakt en daarmee de volgende trucs doet:

- gooi vijf keer recht omhoog en vang de Mariostok
- gooi vijf keer met een halve slag naar links en vang de Mariostok
- doe deze truc ook met een halve slag naar rechts.

Wat kan er misgaan bij deze activiteit?

Bijvoorbeeld: de stok wordt niet vaak genoeg gevangen. Dit kan zijn omdat de kinderen de



Ketsbal



Slaan shuttle

stok te hoog opgooien of niet recht omhoog opgooien. De begeleidende leskaart geeft hierin advies hoe dit te corrigeren zodat het wel gaat lukken.

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de opdracht te gemakkelijk is. Maak het dan lastiger door bijvoorbeeld in de handen te klappen terwijl de stok in de lucht hangt. Of gooi de stokken naar elkaar toe over.

Balletje draaien (oog-handspelen)

In 30 seconden proberen de leerlingen het volgende:

- de bal links en rechts om laten rollen in een frisbee
- voer de opdracht eerst met twee handen en daarna met één hand.

Wissel van functie na 30 seconden. De wachter stelt de tijd in. Probeer een andere bal bij de volgende beurt.

Het lukt niet om de bal te draaien? Neem een zwaardere bal. De bal vliegt uit de frisbee? Lichtere bal, lagere draaisnelheid, kind op de knieën laten zitten. De activiteit kun je moeilijker maken door het met één hand te doen, te variëren met de snelheden, een tennisracket als draaischijf te gebruiken. Echt moeilijk wordt het als je in beide handen een bal in de schijf probeert draaiende te houden!

Shuttle slaan (racketspelen)

Tot soms ver in het voortgezet onderwijs toe blijven kinderen moeite houden met het in het spel brengen van de shuttle bij badminton. Hoe kan dat toch? De belangrijkste reden is dat de afstand tussen shuttle en hand groot is. Dit komt door de lange steel van het badmintonracket. Bovendien heeft een shuttle een andere balans dan een balletje. Om kinderen vaardig te maken in »

Contact:

koppelman@nttb.nl
evdpeppel@badminton.nl
r.hoff@knlb.nl



Mariostok



Klaarzetten

- 2 mariostokken (of een pvc-buis van 60 centimeter met aan het uiteinde twee tennisballen of een devilstick);
- 10 wasknijpers als telsysteem;
- 2 matten als werkplek;
- Twee leerlingen: één speler en één wachter.

Extra

- 4 werp-vangstokjes van 30 centimeter.

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Balletje draaien



Klaarzetten

- Rond dienblad of een frisbee met rand als 'draaischijf';
- Verschillende ballen (bijvoorbeeld een tennisbal, knikker of golfbal);
- Verzamelbak voor de ballen;
- Twee leerlingen: één speler en één wachter;
- Stopwatch, kookwekker of zandloper ingesteld op 30 seconden.

Extra

- Andere draaischijven (bijvoorbeeld een pan, taartvorm of afwasteil).

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Balletje draaien liggend

het raken van een shuttle kozen we daarom voor een oefening waarbij de shuttle met de hand wordt weggeslagen. Pas als dat goed gaat, komt er een racket aan te pas: met korte steel!

Wat kan er mis gaan? De shuttle wordt gemist. Kijk of het tegenovergestelde been voor staat. Leg de shuttle op de hand, of op het racket, en duw de shuttle weg. De shuttle gaat omhoog en niet vooruit. Laat het kind kijken naar de plek waar het naartoe wil slaan, niet naar de shuttle. Laat het kind door de knieën buigen.

Als het goed gaat, kan er gericht gemikt gaan worden, met of zonder racket.

Ketsbal (racketspelen)

Een hele leuke, eenvoudige activiteit in





Slaan van een shuttle



Klaarzetten

- 10 shuttles (elke speler vijf, eventueel in twee kleuren);
- 2 verzameldoosjes (eventueel pylonen) voor de shuttles;
- 1 startstreep;
- 3 afstandstrepen op twee, drie en vier meter;
- Twee spelers.

Extra

- 2 badmintonrackets met korte steel;
- Extra strepen op 3,5 en 4,5 en 5 meter;
- Puffballen (in plaats van shuttles).

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.



Ketsbal



Klaarzetten

- Twee spelers: één kaatser en één werper;
- 1 dienblad of kaatsplank (plankje van 40 bij 20 centimeter en twee handgrepen uitgezaagd);
- 1 tennisbal;
- 2 markeringsplekken op twee meter van elkaar.

Extra

- Andere soorten ballen en shuttles in een doos (tafeltennis- of squashbal, shuttle, grote bal of een foamhandbal);
- 2 matten om op te zitten.

Hét plein voor beweeg-, sport- en spelactiviteiten



Sla je slag is een samenwerkingsverband tussen de Tafeltennis-, Badminton-, Tennis- en Squash Bond Nederland.

terugslaan. Succes verzekerd! Al wat je nodig hebt is een dienblad, broodplank of ketsplank en een (zachte) bal.

Opdracht: De werper gooit de bal met een kleine boog op de kaatsplank. De kaatser kaatst de bal terug naar de handen van de werper. De werper vangt de bal.

In deze activiteit kan het goed of minder goed gaan zowel in het kaatsen als in het vangen. Dit kun je oplossen door de afstand tussen beide spelers te vergroten (moeilijker) of te verkleinen (makkelijker), de grootte van de bal te veranderen, spelers op de knieën te laten zitten (makkelijker). Eenvoudige variaties zijn ook de snelheid waarmee gegooid en gekaatst wordt, strak aangooien in plaats van met een boog (moeilijker) en eerst omhoog kaatsen en dan naar voren kaatsen (moeilijker).

Voor wie is het lesprogramma bedoeld?

Met 'Sla je Slag' willen wij aansluiten bij de leerlijnen van het basisonderwijs en meer aandacht vragen voor de ontwikkeling van de oog-handcoördinatie van het kind. 'Sla je Slag' is geschreven voor het basisonderwijs (groep 3 en 4), maar ook voor de buitenschoolse opvang en op de sportvereniging. We merken ook interesse van vakleerkrachten MRT die de activiteiten gebruiken voor kinderen met een motorische achterstand. Met enkele kleine aanpassingen zijn de activiteiten ook geschikt voor jongere en oudere kinderen.

De meeste materialen zijn voorhanden in elke gymzaal of eenvoudig zelf te maken. Alleen de ©Tootie is een instrument wat apart aangeschaft moet worden maar, wat eenmaal in huis, bijzonder veel mogelijk-

heden biedt om spelenderwijs kinderen motorisch te trainen.

Waar is het te vinden?

Al deze gevarieerde activiteiten zijn online te bekijken voorzien van foto's en video's. De leskaarten zijn ook als PDF te downloaden en dus uit te printen voor gebruik tijdens de gymles.

Het complete aanbod aan activiteiten van 'Sla je Slag' is gratis te downloaden van de website www.bewegensamenregelen.nl/slajeslag. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ingrid Koppelman (NTTB en SBN), Erik van de Peppel (Badminton Nederland) of Rogier Hof (KNLTB).

Ingrid Koppelman is werkzaam als Hoofd Sport- en Productontwikkeling bij de Nederlandse Tafeltennisbond en Squashbond Nederland. ◀