

Balanceren nieuwe stijl; *slacklinen*

Balanceren op een platte band van vier centimeter breed en vijftien meter lang. Slacklinen is een uitdagende trendsport die in parken en op pleinen door jongeren wordt beoefend. Maar bijvoorbeeld ook door professionele ski-teams en fysiotherapeuten wordt gebruikt. De slackline veert en heeft een instabiel oppervlak waardoor er trucs op uitgevoerd kunnen worden zoals springen, veren en salto's. In dit artikel gaan we in op de toepassing van slacklinen in bewegingsonderwijs.

Door: Jonas Konijnenberg

De ontwikkeling van de sport

Slacklinen is ontstaan in de jaren '70 in de Verenigde Staten. Geïnspireerd door koorddansers spanden klimmers, in het Yosemite National Park, op rustdagen hun klimmateriaal tussen twee bomen op. Als een vorm van ontspan-

ning waarmee het evenwicht en de beheersing van het lichaam werd getraind. In 2006 werd een versimpelde manier van opspannen ontwikkeld met behulp van een ratel. Daarmee is de sport toegankelijker geworden. Een kwalitatief goede slackline kost ongeveer 65 euro.

toppen in. Deze vorm van slacklinen wordt alleen door specialisten beoefend. 'Longlinen' is de discipline waarbij een zo lang mogelijke slackline wordt belopen. Op dit moment is de langst uitgelopen slackline 494 meter.

Slacklinen in de leerlijn balanceren

Slacklinen valt onder de leerlijn balanceren. Het hoofdprobleem van de leerlijn balanceren is als volgt gedefinieerd: Het handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen bij het verplaatsen op een (in)stabiel vlak. Het instabiele vlak is bij slacklinen driedimensionaal, de slackline gaat zowel van links naar rechts, als van boven naar beneden. Balans houden op dit oppervlak vergt een hoge mate van concentratie. Door het instabiele oppervlak dient er constant gereflecteerd te worden op het eigen bewegingshandelen. Daarmee draagt slacklinen bij aan het ontwikkelen van het lichaamsbesef.

Het basisdocument voortgezet onderwijs stelt dat: "Balanceren op grondvlakken voor het voortgezet onderwijs te weinig uitdagende activiteiten biedt". Slacklinen is daarom revolutionair, voor voortgezet onderwijs-leerlingen biedt het wel genoeg uitdaging. In mijn ogen is het een combinatie tussen de bewegingsthema's: "Balanceren op losse voorwerpen" en "Balanceren op grondvlakken". Slacklinen speelt op verschillende doelgroepen in. Aan de ene kant is het 'zen' gedeelte te benadrukken, terwijl tegelijkertijd de meer skate- en freerungeoriënteerde leerlingen ook aangesproken worden.

De sport kent drie disciplines. Bij 'tricklinen' worden zoveel mogelijk verschillende trucs op een zo strak mogelijk opgespannen en dynamische lijn gemaakt. Een ervaren slackliner balanceert en maakt gebruik van de veerkracht van de slackline. Hij maakt sprongen, salto's en gebruikt verschillende lichaamsdelen om op te landen. Iedere truc heeft een benaming zoals de 'buttbounce', het landen in zitpositie met beide benen aan één zijde van de lijn. Andere tricks zijn de 'drop knee' en de 'boeddha'. Er is een internationale tricklinecompetitie die jaarlijks wordt afgesloten met een wereldkampioenschap.

'Highlinen' is de meest spectaculaire vorm van slacklinen. Hierbij wordt een slackline op grote hoogte gespannen. Bijvoorbeeld tussen twee gebouwen of berg-

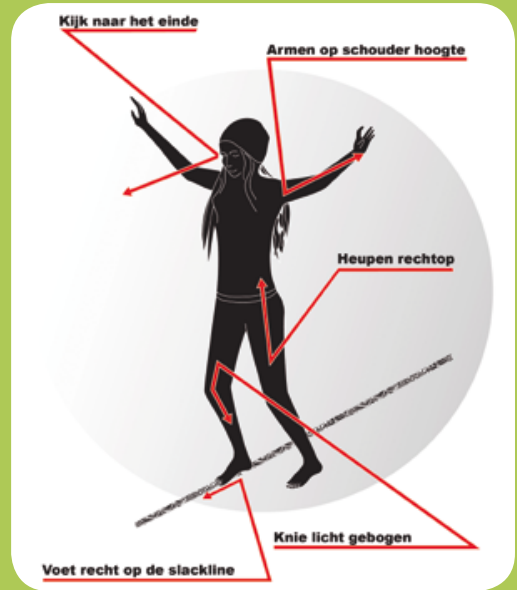


Beoefend in parken, pleinen... en vrije natuur





Double drop knee' op een highline



Mogelijke opstelling met de Slacktivity indoor vierhoekset

Slacklinen in de praktijk, een methodische opbouw

Leren staan op de slackline

Staan op de slackline vormt de basis van alle andere bewegingen. Start daarom altijd met het stilstaand balanceren op de lijn. Begin met het balanceren op één been, het andere been kan dan als een 'staart' gebruikt worden om het evenwicht te bewaren. Leerlingen moeten eerst leren blijven staan alvorens ze kunnen lopen op een slackline.

(Zie ook kvlo web voor een filmpje)
http://www.youtube.com/watch?v=bFqPzA7_Mpl

Houding om te balanceren op een slackline

Het standbeen is licht gebogen, daarbij is de voet recht op de slackline geplaatst. Zo is het makkelijker om balans te houden. Zorg dat de knie van het standbeen boven de tenen geplaatst is en de heup is ingedraaid. Het standbeen heeft dus een zeer actieve, stevige houding. Zo kunnen evenwichtsverstoringen het best worden opgevangen. Deze been- en heuphouding is vergelijkbaar met

het stappen op een skateboard of de glijfase bij het schaatsen.

De armen zijn het middel om balans op een slackline te houden. De basishouding van de armen is hoog. Houd de ellebogen constant boven schouderhoogte. Zo zijn kleine correcties mogelijk. Bij gestrekte, zijwaarts gehouden armen zijn correcties te groot, waardoor constant overgecorrigeerd wordt. Laat leerlingen dus corrigeren vanuit de ellebogen.

De focus is constant op het einde van de slackline gericht. Veel leerlingen zullen naar hun voeten kijken, omdat ze moeten wennen aan het smalle balanceroppervlak. Naar voren kijken zorgt voor minder prikkels, waardoor er meer 'gevoeld' kan worden hoe er balans gehouden moet worden. Het zorgt er ook voor dat het bovenlichaam minder naar voren gebogen wordt. Laat de leerlingen dus kijken naar een vast punt, bijvoorbeeld de plek waar de slackline vast zit aan de paal of boom. Zo zien leerlingen bovendien ook nog het verloop van de lijn zelf, zodat ze een vergelijkbaar vertrouwen houden als ze naar hun voeten kijken.

Lopen over de slackline

Wanneer de leerlingen het balans houden op één been goed beheersen (blijven staan voor vijftien à 30 seconden) dan is het tijd om van been te wisselen. Laat kinderen eerst van been wisselen voordat je ze de instructie geeft om ze te laten lopen. Het leerdoel is dan 'van been wisselen' en niet 'de overkant halen'. Bij slacklinen gaat het er niet om dát je de overkant haalt, maar het gaat erom hoe je de overkant haalt!

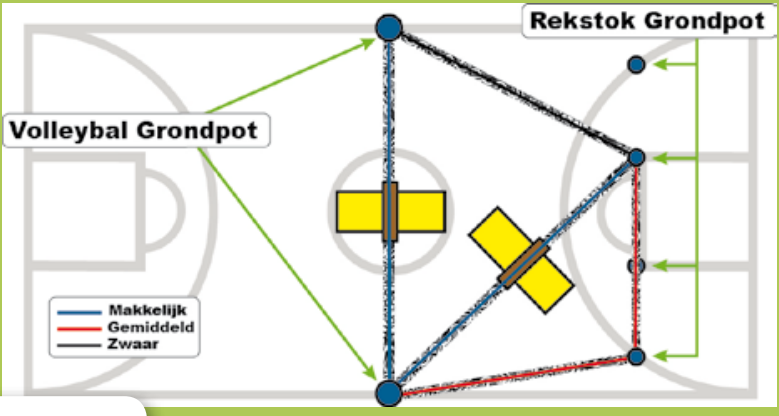
Als ze steeds sneller van been wisselen, lopen ze over de slackline. Bij het neerzetten van de voet is het noodzaak om eerst de slackline af te tasten voordat het gewicht erop gezet wordt. Neigt een leerling ernaar om ongecontroleerd over de slackline te lopen? Laat deze dan achteruit lopen over de slackline. Dit is niet moeilijker dan vooruit lopen, maar zo creëer je een gedwongen situatie voor het lopen vanuit controle. De leerling kan immers niet meer zien waar de slackline zich bevindt, dus moet het wel eerst aftasten voordat de voet neergezet wordt.

Hulpverlening tijdens de basis

Het is af te raden om leerlingen te ondersteunen met een hand bij het balanceren op een >>

Contact:

jonas@slacktivity.nl



Hoek indoor opstelling



Jonas maakt een 'Spread Eagle' op een slackline

slackline. Het leerproces zal sneller verlopen wanneer er zelfstandig geoefend wordt. Door evenwichtsverstoringen zelfstandig te corrigeren leren leerlingen echt balanceren. Ondersteuning, van bijvoorbeeld een hand, zorgt ervoor dat leerlingen zich teveel gaan focussen op deze hulp. Wanneer leerlingen na enige oefentijd (ongeveer tien minuten) nog steeds moeite hebben met deze balancervorm (bijvoorbeeld door angst) dan is het wel nuttig om leerhulp te bieden. Doe dit met een 'slappe' ondersteuningsarm.

Beveiliging van de onderwijssituatie

Bij het aanleren van de basis aan voortgezet onderwijsleerlingen is het niet noodzakelijk om valmatten neer te leggen onder de oefensituaties. Het is zelfs af te raden. Voor het leren van de basis hoeft een slackline niet hoger dan 50 cm geplaatst te worden. Leerlingen kunnen bij het uit balans raken op deze hoogte gemakkelijk hun voet voortijdig op de grond plaatsen. Valmatten zorgen ervoor dat het alleen maar fijn wordt om te vallen. Kinderen laten zich dan doelbewust vallen bij een evenwichtsverstoring.

Bij jongere kinderen (midden- en onderbouw van het PO) en complexe bewegingen kan het gebruik van valmatten wel functioneel zijn. Wanneer je deze keuze maakt, zorg er dan voor dat de ondergrond ruim beveiligd is met aaneengesloten matten, tot anderhalve meter van de lijn af. Anders kunnen leerlingen, bijvoorbeeld vanuit een sprong, op de rand van de mat terecht komen en juist een verzwikte enkel oplopen. Je valt namelijk nooit onder de slackline, maar er altijd van weg.

Arrangement en materialen

Slacklines in een gymzaal heeft zijn beperkingen. Aangezien er bij slacklines krachten rond de acht kilo Newton optreden, is niet ieder wandrek of rekstokpaal geschikt om een slackline aan te bevestigen. Daarom is het niet aan te raden om de bestaande materialen in een gymzaal te gebruiken als bevestigingspunt. Wanneer je hier toch het besluit neemt, zorg dan dat je de slackline zo laag mogelijk bevestigt (krachtmoment is kracht maal arm). Breng deze omhoog met een kastgedeelte, zo is het mogelijk om sommige

rekstokpalen toch als bevestigingspunt te gebruiken. In de meeste gevallen is er op deze manier maximaal één slackline te plaatsen in een zaal.

Een oplossing voor dit probleem zijn slacklinepalen. Met deze speciaal ontwikkelde sterke, stalen palen is binnen tien minuten een volledig slacklinearrangement uitgezet. De palen passen in de bestaande rekstok- of volleybalgrondpotten. Daarnaast is het een groot voordeel dat slacklines van bepaalde firma's (met speciale V-loop) direct om de paal te bevestigen zijn, zonder dat er extra knopen of lussen gemaakt moeten worden.

Met een vierhoekopstelling is er een extra slackline over de diagonaal te spannen. Door een kastkop in het midden van de langste situatie te plaatsen, wordt het gemakkelijker om op de slackline te balanceren. Zo creëer je bovendien een extra oefensituatie. Korte, zeer strak opgespannen slacklines zijn belangrijk voor de succesbeleving van leerlingen. Een slackline van drie tot vijf meter is veel toegankelijker dan een slackline van acht tot tien meter lang.

Slacklines motiveert jongeren tot bewegen

Slacklines is een laagdrempelige sport die jongeren ook zelfstandig in hun vrije tijd kunnen beoefenen. Met vrienden op een zomerse dag naar het park, genieten van een dag buiten, terwijl de slackline uithangt. Dit is de kracht van deze uitdagende, maar individuele sport die ze samen beoefenen. Er is eindeloos te differentiëren: van korte, strakke naar langere, veerkrachtigere slacklines. Zo blijft het voor ieder niveau een aantrekkelijke activiteit. De sport daagt leerlingen uit om de lijn te gaan beheersen, al snel zullen ze het plezier in balanceren ervaren en creatief worden in het ontdekken van nieuwe bewegingen op de lijn. In bewegingsonderwijs moet plezier in bewegen altijd voorop staan!

Over de auteur
Jonas Konijnenberg is vierde jaarsstudent aan de ALO Amsterdam. Voorheen topsporter in wielrennen en schaatsen en sinds een aantal jaren fanatiek slackliner. Hij is werkzaam bij Slacktivity Slacklines (www.slacktivity.nl) waar hij cursussen slacklines aan docenten in zowel het basis- als voortgezet onderwijs doceert.

Foto's: Slacktivity
De zwartwitfoto is van Frank Nieuwenhuizen ◀