

Blindelings bewegen (2)

Gymnastiek

Met een serie artikelen willen we leerkrachten in het reguliere onderwijs, die bewegingsonderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking, praktische handreikingen bieden om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke beweging. In het vorige artikel is atletiek aan de orde geweest. Nu wordt gymnastiek beschreven.

Door: Jan Schippers

Gymnastiek

In dit artikel komen de leeractiviteiten klimmen/klauteren en balanceren met leerlingen met een visuele beperking aan de orde. We geven bij elke leeractiviteit suggesties en geven aan welke aandachtspunten van belang zijn voor leerlingen met een visuele beperking.

Bij gymnastiek gaat het vooral om de omgang met de ruimte waarin, de medeleerlingen en de materialen ten opzichte waarvan de leerling beweegt. Leren bewegen is een 'bouwproces'; met iedere nieuwe beweging wordt voortgebouwd op de vorige. Beheerst de leerling een beweging goed, dan krijgt hij de volgende, nieuwe beweging sneller onder de knie. Daarom is het van belang dat de docent bewegingsonderwijs de leerling veel gelegenheid en tijd geeft om zich bewegingen eigen te maken en niet te snel met iets 'nieuws' komt. Vaak worden aan leerlingen met een visuele beperking veel te ingewikkelde en gecompliceerde leervormen aangeboden, waar zij nog niet aan toe zijn. Geef deze leerlingen gelegenheid om te genieten van oefeningen die zij al geleerd hebben, maar waarop zij nog niet zijn uitgeleerd.

Klimmen en klauteren

Kinderen en jongeren houden ervan te klimmen en te klauteren. Dat geldt ook voor kinderen met een visuele beperking. Echter,

als je blind bent geboren, gaat de aantrekkingskracht van een hoog ding, het lokken tot klimmen, aan je voorbij. Toch kunnen ook blinde en slechtziende leerlingen hieraan veel plezier beleven. Temeer daar leeractiviteiten, waarbij er voortdurend contact is met een toestel, toegankelijker zijn voor leerlingen met een visuele beperking dan toestellen, die bijvoorbeeld een aanloop en afzet vereisen, zoals een bok of kast.

Naast het gecoördineerd werken met armen en benen, leert de leerling zich door het klimmen oriënteren in de (driedimensionale) ruimte. Vooral het neerspringen en het opvangen van het lichaamsgewicht zijn hierbij belangrijk. De plaatsing van wandrekken en klimtouwen in de zaal is van belang. Kunnen leerlingen gemakkelijk door en over het wandrek klimmen op diverse hoogtes? Kunnen zij vrij in de touwen klimmen en ermee zwaaien zonder hinderlijke obstakels?

Wandrek

Geschikt voor alle leerjaren van het basisonderwijs en leerjaar 1 tot en met 4 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Door het wandrek heen klauteren.
Eerst oefenen de leerlin-

gen dit op de vloer van de zaal. Zij stappen met één been door de tweede opening (van onderen), steken er een arm door en grijpen de bovensport vast. Daarna gaat de rest van het lichaam door de opening en draait de leerling zijn lichaam aan de andere zijde weer naar het wandrek toe. Als laatste volgt de tweede arm. Dit is de veiligste manier om door het wandrek te klauteren; veel veiliger dan wanneer eerst de twee benen door de opening worden gestoken. De leerling kan dan moeilijker zien waar hij zijn voeten neerzet en als hij uitglijdt, kan hij zijn rug bezeren. Het heeft in het algemeen de voorkeur om met het gezicht naar een klauter-toestel toe te werken en niet met de rug. Als leerlingen deze techniek beheersen, kunnen >>



Coördinatie



Springen uit wandrek

zij ook hoger door de openingen klauteren, en eventueel weer terug. Als ze over het wandrek heen klauteren, gaat dat op dezelfde wijze. Hoewel ze dan boven alle ruimte hebben, is ten behoeve van de stabiliteit het verstandig om zo laag mogelijk te blijven (buik op de bovenste sport).

Zijwaarts verplaatsen aan het wandrek

Dit is niet moeilijk, maar wordt interessanter wanneer de leerling dit op grotere hoogte doet en ook om het wandrek heen klautert en aan de achterzijde weer terug. Leer de leerlingen eerst zijwaarts klauteren door hun handen en voeten bij het zijwaarts verplaatsen steeds aan te schuiven. Later kunnen zij hun handen en voeten ook kruislings verplaatsen om sneller te kunnen klauteren.

Springen uit het wandrek

De leerling hurkt diep op de tweede of derde sport in het wandrek. Hij veert iets omhoog, doet zijn benen naar beneden, laat daarna zijn handen los, landt rugwaarts op de mat en laat zich achterwaarts wegrollen om de schok op te vangen. Hij gebruikt beide handen op de mat om te remmen. De leerlingen kunnen steeds een stapje hoger gaan. De leerkracht kan leerlingen bij deze leervormen helpen door achter een leerling mee te lopen als hij laag in het wandrek oefent (eventueel handen op de rug) of op grotere hoogte eventueel achter de leerling mee te klauteren.

Wandrekken kunnen als extra steun dienen bij andere leeractiviteiten en arrangementen. We geven een paar voorbeelden:

- banken tegen het wandrek zetten en er tegenop lopen of afglijden

- vanaf het wandrek heen- en terugzwaaien aan de touwen
- valmat met banken schuin tegen het wandrek (koprol af).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp

bij het neerkomen. Beplak de sporten van wandrekken met contrasterende tape en laat deze leerlingen werken aan de buitenste wandrekvelden, klimtouwen, of -palen.

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus (< 0,05) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken.

Veiligheid

- Besteed bij het klauteren veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Plak contrasterende tape op de sporten in één veld van het klimrek, en laat daar de leerling met de visuele beperking klauteren.
- Laat leerlingen nooit eerst met beide benen tussen twee sporten door klimmen, maar eerst met één arm en één been (zittend op de onderste sport) en dan pas

schouder en hoofd door de opening, enzovoort.

Klimtouwen

Geschikt voor groep 6 tot en met 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

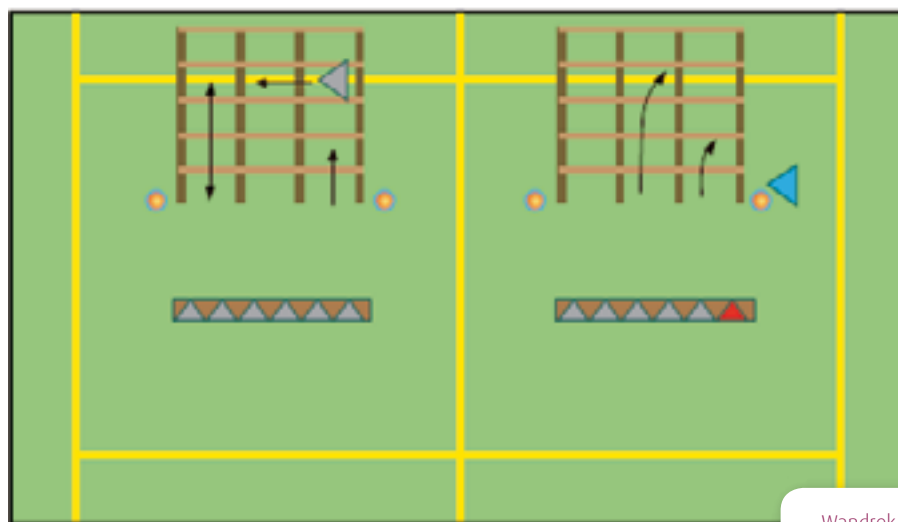
Touwklimmen

Bij touwklimmen is de techniek erg belangrijk. Wie een goede techniek heeft, loopt minder risico te vallen, maar bespaart ook veel kracht. Leerlingen dragen bij voorkeur een lange broek en eventueel handschoenen. Onze voorkeur gaat uit naar de zeemans- of schippersslag, een klimslag waarbij de leerling een beenklem toepast, die veel kracht oplevert en het klimmen een stuk gemakkelijker maakt dan met de schoolklimslag of de soldatenklimslag.

Laat leerlingen ook weer naar beneden klimmen en laat hen nooit naar beneden glijden (wrijving!). Je kunt de leerling aanvankelijk helpen bij het aanleggen van de beenklem. Ook kun je het klimtouw stilhouden, zodat de klimmer zijn klimslagen rustiger kan maken. Zet eventueel een turnbank onder de klimtouwen als 'opstapje'.

Verhuizen met de touwen

De leerlingen verhuizen van het ene touw naar het andere touw; eerst laag aan de touwen, maar (bij een zeer goede klimslag) kan het ook helemaal bovenin. Zij verhuizen altijd eerst de benen en daarna pas de armen naar het volgende touw. Leerlingen kunnen alle touwen doorlopen, maar er kunnen ook twee groepen aan elke kant beginnen, waardoor ze slechts de helft van de touwen hoeven te overbruggen. Deze oefening wordt



Wandrek klimmen

gemakkelijker als je knopen of zitjes in de touwen hangt, waarop de leerlingen kunnen staan tijdens het verhuizen.

Klimpalen

Geschikt voor groep 6 tot en met 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Paalklimmen

Het is jammer dat er nog maar weinig sportzalen en -hallen zijn waar we klimpalen aantreffen, want paalklimmen spreekt veel leerlingen aan. Ook hier is de techniek erg belangrijk. De zeemansslag is bij de paal niet bruikbaar. De voorkeur gaat uit naar de schoolklimslag, waarbij de paal tussen de beide benen wordt geklemd. Ook kunnen de voetzolen aan weerskanten van de paal worden geklemd. En de heel lenige klimmers kunnen met hun voeten (gebogen benen) tegen de paal oplopen, zoals inlanders in een kokospalm klimmen. Leerlingen hebben meer grip op de paal als zij 'stroeve' kleding en schoeisel dragen.

Paalklimmen in twee palen

De leerling klimt tussen twee palen naar boven. Hij grijpt met iedere hand een paal vast en klemt zijn onderbenen om de palen heen, de knieën aan de binnenkanten en de voeten aan de buitenkanten van de palen. Door de palen met zijn knieën uit elkaar te drukken schuifelt de leerling zich tussen beide palen langzaam omhoog. Het kan ook andersom: knieën aan de buitenkant, voeten aan de binnenkant.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

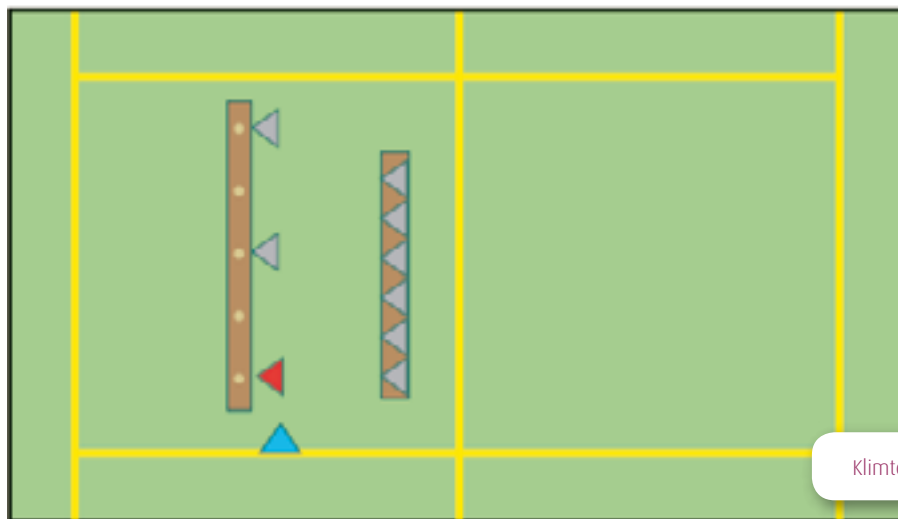
Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het omhoog komen. Laat deze leerlingen aan de buitenste touwen en palen klimmen. Laat een niet gladde, lange broek dragen en laat magnesiumpoeder in de handen wrijven. Dat alles om het klimmen te vergemakkelijken, en bovenin te komen. Waarschuw voor te snel naar beneden glijden (brandblaren!).

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden.

Veiligheid

- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures.



Klimtouwen

- Laat nooit meer leerlingen tegelijk in één touw of paal klimmen.
- Laat nooit touwen 'los' slingeren, de knoop of het zitje kan een medeleerling ernstig aan het hoofd verwonden!

Klimwand

Geschikt voor groep 7 en 8 van de basisschool en alle leerjaren van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

De klimwand biedt, ook voor leerlingen met een visuele beperking, goede, interessante en beweging stimulerende mogelijkheden, al zijn extra zorgvuldigheid en voorzichtigheid zeer belangrijk. Docenten die geen (cursus)ervaring met deze materie hebben, dienen zich er niet aan te wagen. Wie met (visueel beperkte) leerlingen met de klimwand wil werken, raden we aan om een boekje met klimmogelijkheden te raadplegen.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van groot belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Zorg ervoor dat bij het wandklimmen de diverse grepen en uitsteeksels zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de wand.

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus ($< 0,05$) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken. Geef

veel mondelinge informatie over de klimroute en de steunpunten.

Veiligheid

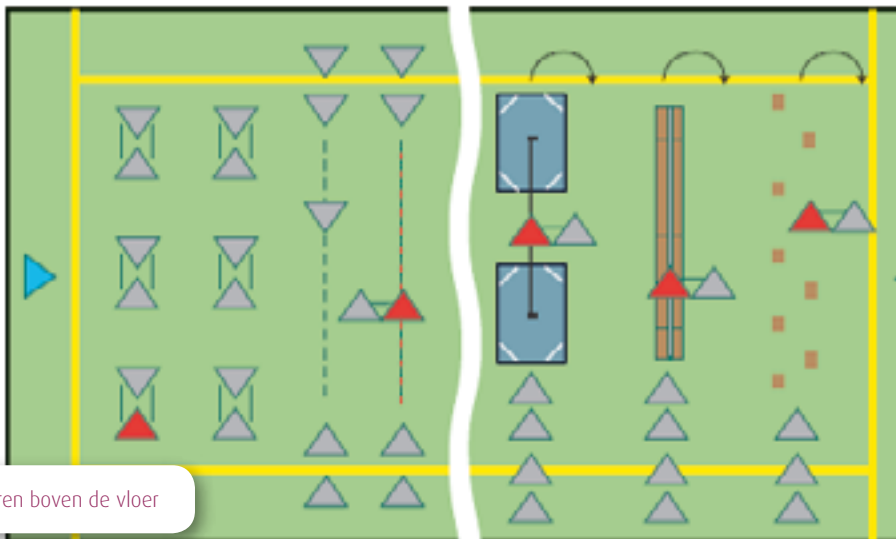
- Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.
- Zorg voor met de klimwand contrasterende steunpunten, die vindt een slechtziende eerder. >>



Werken aan buitenste velden

Contact:

jschippers@xmsnet.nl



Balanceren boven de vloer

- De persoon die de blinde of slechtziende bij het (wand)klimmen begeleidt, moet praktische ervaring hebben in het zekeren van klimmers.

Balanceren

Balanceren is een kwestie van evenwicht. Wie een goed evenwichtsgevoel heeft, verhoudt zich lichamelijk, staand of lopend, zó ten

opzichte van de omgeving, dat hij niet omvalt, maar zijn doel veilig bereikt. Maar als je dat zonder de hulp van je ogen moet doen, staat je evenwicht onder grote druk. Je stabiliteit wordt labiliteit en je begint te wankelen. Zienden kunnen dat ervaren door een poosje met gesloten ogen te staan. Ze merken dat ze de oriëntatie kwijtraken en beginnen te 'zwaaien' op hun benen. Veel blinden, zeker

degenen die motorisch zwak zijn, lopen meer wijdbeens dan mensen die goed zien, omdat ze daardoor meer evenwicht hebben. Het is dan ook belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking veel oefeningen doen die het evenwichtsgevoel helpen ontwikkelen.

Er is geen sprake van evenwicht als we steunen op/aan een 'vast' object. Het echte evenwichtsgevoel is er pas als we stilstaand (op één been en al of niet op een verhoging) ons evenwicht kunnen bewaren. Het balanceren wordt gestimuleerd als we dit doen op smalle en hoge vlakken in plaats van op een breed, laag vlak. Ook is balanceren gemakkelijker op één been dan met twee benen achter elkaar, omdat we het 'vrije' been kunnen gebruiken om ons lichaam in balans te brengen.



Pas op voor achterover vallen

Balanceren op en boven de vloer

Leeractiviteiten

Balanceren op de vloer

Geschikt voor alle groepen van de basisschool.

- Twee leerlingen staan met het gezicht naar elkaar toe en houden elkaars handen vast. Om de beurt gaat één leerling op één (wisselend) been staan. Daarna proberen beide leerlingen tegelijk op één been te gaan staan.
- De leerlingen hinkelen in tweetallen (één hand vast) over de breedte van de zaal. Ze hinkelen terug op het andere been en met de andere hand vast.
- De leerlingen hinkelen alleen naar de overkant van de zaal en op het andere been terug.
- De leerlingen staan stil op één been. Ook op het andere been.
- De leerlingen hinkelen op de plaats en maken een hele draai. Ook op het andere been.

Balanceren boven de vloer

- Geschikt voor alle groepen van de basisschool en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.
- De leerlingen staan op en lopen over blokjes die verspreid liggen op de vloer. De kleur van de blokjes moet zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de vloer. Leerlingen steken bijvoorbeeld de zaal over, stappend van blokje naar blokje.
- De leerlingen schuifelen op twee blokjes naar de andere kant van de zaal.
- De leerlingen staan op twee, of op één been op de evenwichtslat (omgekeerde turnbank).
- Ter ondersteuning van het evenwicht kan de leerkracht de leerlingen hierbij een kinderparaplu in de hand geven (circus!), de onderarm (van de leerkracht) laten vasthouden of de bank dichtbij een muur neerleggen, zodat de leerling steun kan vinden door met één vinger langs de muur te strijken. De school voor speciaal onderwijs van Bartiméus heeft iets bredere evenwichtslatten onder de turnbanken laten zetten om het balanceren van leerlingen beter op gang te krijgen.
- De leerlingen staan op, en lopen over een duikelstang die op de vloer ligt tussen twee turnmatten in. Het is gemakkelijker om het evenwicht te bewaren als de leerlingen in beide handen een knots meenemen.
- De leerkracht verhoogt de duikelstang door ze overdwars op twee turnbanken te leggen (pas op voor wegglijden).

- Tenslotte lopen de leerlingen die eraan toe zijn over de 'echte' evenwichtsbalk (op de standards). Beveilig dit door er landingsmatten onder te leggen en in het begin mee te lopen naast de balk.

Balanceren op bewegende vlakken

Geschikt voor groepen 7 en 8 van de basisschool, alle klassen van het voortgezet onderwijs.

Leeractiviteiten

Pedalo's

Gebruik de uitvoering met zes wielen, omdat die het meest stabiel is en 'pedalen' heeft waar de voeten volledig op passen. De leerlingen werken in drietallen. De leerling op de pedalo wordt aan beide zijden ondersteund door helpers (handen op onderarmen van de helpers) en beweegt zich balancerend voort in de lengte van de zaal. Er wordt aan het einde van de zaal steeds gewisseld. Later proberen de leerlingen hetzelfde met één helper en vervolgens doen zij het alleen en zoeken zij met één hand steun langs een muur. De helpers lopen mee totdat de leerling veilig zelf kan rollen. Bij het achteruit rollen moeten leerlingen nog beter worden ondersteund. Het is bij het rollen zaak om steeds het lichaamsgewicht al op het andere been over te brengen voordat het eerste been helemaal beneden is. Het rollen gaat dan gelijkmatiger.

Balanceerton

Leerlingen balanceren op een ton, aanvankelijk met twee helpers (onderarmen vastpakken). Leg de ton op een lange mat of op aan elkaar gelegde (liefst verbonden) turnmatten. Dat rolt wat langzamer en voorkomt dat de ton slipt.

Balancerbal

De leerlingen balanceren op een bal met behulp van twee helpers. Er zijn grote (75 cm diameter) en kleinere (50 cm) ballen. De voorkeur gaat uit naar de kleinere variant, omdat de helpers dan wat dichterbij de oefenende leerling staan.

Fietsen en stappen

Dit zijn goede balancer oefeningen voor leerlingen met een visuele beperking. Oefen dit bijvoorbeeld op een groot (kunst)grasveld met mountainbikes zonder obstakels en later op een atletiekbaan, een oude startbaan (vliegveld) of iets dergelijks. Laat de leerlingen in ieder geval nooit op de openbare weg oefenen. De begeleider rijdt naast de fietser mee en begeleidt hem/haar mondeling of met de hand op de arm. Deze wijze van balanceren is uiterst interessant voor leerlingen met een visuele beperking en wordt hogelijk gewaardeerd.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

- Laat leerlingen in het begin altijd met twee begeleiders balanceren en laat hen eerst stilstaand evenwicht zoeken. Gebruik materialen die goed contrasteren met de vloer en zorg voor een obstakelvrije baan. Wees vooral alert op het risico van achterover vallen.
- Laat de leerlingen altijd langzaam voortbewegen.



Balanceren op en boven de vloer

Aanpassingen blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen gelden dezelfde aanpassingen als voor slechtziende leerlingen, maar geef blinden veel mondelinge aanwijzingen en informatie over houding en beweging. Laat deze leerlingen bijvoorbeeld tussen twee gespannen lijnen werken, of maak 'leuningen' voor steun. Een geluidsbaken aan het eind van de route kan hen helpen richting te houden.

Veiligheid

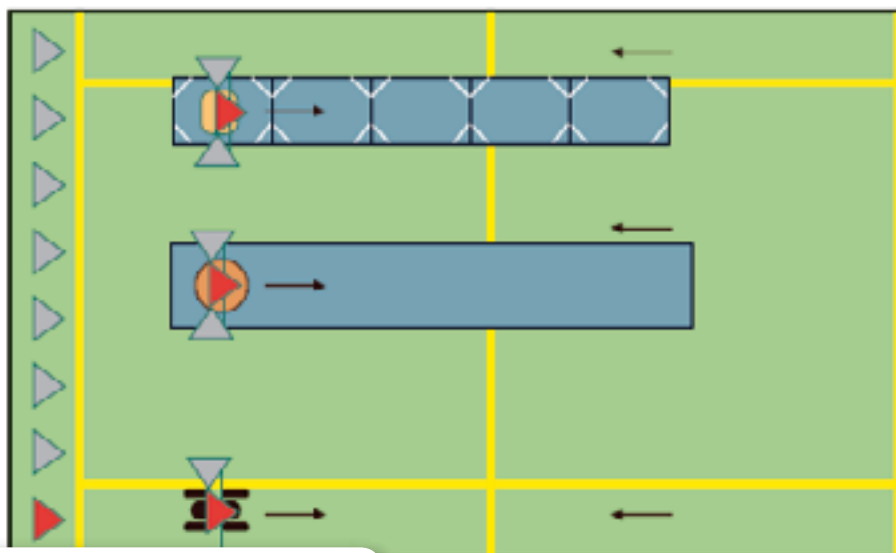
- Laat de leerlingen eerst echt goed leren om stilstaand hun evenwicht te bewaren, en ga dan pas voortbewegen of oefenen op een verhoging.
- Zorg ervoor dat de helpers uiterst serieus ondersteunen; sta geen 'grapjes' toe.
- Pas vooral op voor achterover (op het hoofd) vallen.
- Zorg voor rust in de oefenruimte, concentratie is erg belangrijk.
- Houd het tempo van bewegen laag, het gaat om evenwicht, niet om snelheid.

In het volgende en laatste artikel in deze serie staan we stil bij spelonderwijs aan slechtziende en blinde leerlingen.

Literatuur:

BLINDELINGS BEWEGEN, Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs. Uitgave: Vereniging Bartiméus-Sonneheerdt, Doorn
www.bartimeus.nl
 ISBN/EAN: 9789071534980

Foto's: Jan Schippers ◀



Arrangement balanceren op bewegende vlakken