

Zwaaien in de les LO (3)

In LO 2 en LO 4 van dit jaar zijn artikelen verschenen over zwaaien in de les LO. Zwaaien is een uitdagend onderdeel van de LO-les. Het eerste artikel behandelde het trapezeczwaaien. In het tweede artikel werd vervolgd met ringzwaaien. Dit derde en laatste artikel behandelt touwzwaaien. Een aantal activiteiten zijn ontleend aan het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs'. Hiervan is de tweede druk verschenen.

Door: Maarten Massink

Zwaaien heeft iets spannends door het (blijven) loskomen van de grond. Daarmee wordt het een uitdagend spel met de zwaarte kracht. Bij touwzwaaien kun je staand of zittend op de knoop schommelend zwaaien, of hangend zwaaien aan je handen. De grip bij hangend zwaaien vraagt bijzondere knijpkracht en buigkracht in de armen. Hierdoor wordt er bij hangend zwaaien aan de touwen vooral direct in de voorzwaai afgesprongen. Het afspringen na een hoge zwaai vanaf kast of wandrek op een landingsmat (met halve draai) of verhoogde landingsplaats geeft extra uitdaging.

Staan schommelen op touw

Arrangement

Een hoge kast als vertrekvlak. Vanaf de kast. Een touw op zwaaiafstand met knoop of schotel. Onder de zwaibaan zijn turnmatjes neergelegd.

Opdracht

Spring vanaf de kast tot stand op de knoop. Probeer door vaart te maken zo hoog mogelijk te schommelen. Rem zelf de zwaai weer af door de juiste bewegingen en timing. Ga als de vaart eruit is zitten op de knoop en stap af.

4 Neem met naar achteren opspringen een nog ruimere zwaai mee. Probeer snel tot een flinke zwaaivergroting te komen, om daarna met weinig zwaaien zelf je zwaai weer af te remmen, te gaan zitten en af te stappen.

Zie hiervoor de filmpjes die staan op de SLO site:

http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video/verbeteren/bd_turnen/

Uitbreiding

Extra uitdaging: probeer een aangegeven hoogte te bereiken. Wie kan in zo min mogelijk zwaaien de aangegeven hoogte bereiken en daarna de zwaai zelf weer afremmen, zitten en afstappen.

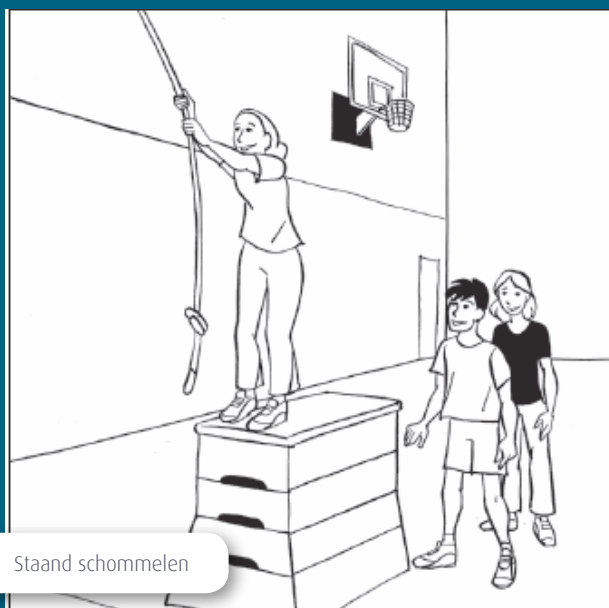
Regelopdracht

Leerlingen kunnen met elkaar een hoogte afspreken die gehaald moet worden en helpen bepalen wanneer de afgesproken hoogte gehaald is en in hoeveel zwaaien.

Zwaaien hangend aan touw, hoog afspringen met halve draai

Arrangement

Starten vanaf meerdere startplekken; mat, bank, halfhoge kast, hoge kast, schuin wandrek. Onder de zwaibaan liggen turnmatten of een lange mat. De landingsplaats is een turnmat bij een lage startplaats (mat, bank of halfhoge kast) en een landingsmat bij een hoge startplaats (hoge kast of wandrek).



Staan schommelen

Opdracht

Spring op tot zwaai en spring af op de landingsplaats met een halve draai zodat je eindigt met je gezicht richting startplaats. Probeer steeds van een hogere startplaats te vertrekken en meer zwaai mee te nemen door schuin naar achteren omhoog te springen. Spring in de voorzwaai af op het 'dode punt' zodat je stilstaat in de landing op je voeten. Je mag alleen een stapje hoger als je landing in balans is.

Uitbreiding

Door een lijntje te spannen tussen twee (hoogspring)standaards waarover afgesprongen moet worden kun je het uitdagender maken. De afstand tot dit lijntje moet nauwkeurig bepaald worden. Hoe hoger er gezwaaid wordt des te groter de zwaaiuitslag, des te verder moeten de palen naar achter gezet worden zodat het zwaaiende touw bij het afspringen het lijntje niet raakt. Voor de veiligheid dienen leerlingen de twee standaards vast te houden.

Tevens moet het lijntje zo gelegd worden op de steuntjes dat de steuntjes om en om gericht zijn. Op deze manier kan het lijntje eraf vallen als het geraakt wordt in de voorzwaai (benen niet hoog genoeg) of in de achterzwaai (te lang vasthouden). In beide gevallen moet het lijntje eraf kunnen vallen, anders kunnen de standaards omvallen.

Regelopdracht

Leerlingen moeten met elkaar de afstand van de (hoogspring)standaards steeds zodanig afstellen dat het zwaaitouw niet tegen het lijntje aanzwaait. Tevens moeten zij er op letten dat de steuntjes de goede kant op staan en de standaards vasthouden.

Zwaaien hangend aan touw, afspringen met landing op verhoogd vlak

Arrangement

Starten vanaf meerdere startplekken en landen op meerdere landingsplekken.

- 1 Van bank tot bank.
- 2 Van half hoge kast tot half hoge kast.
- 3 Van hoge kast tot hoge kast.
- 4 Van hoge kast/wandrek/bok tot bok.
- 5 Van hoge kast/wandrek/bok tot evenwichtsbalk (of verhoogde bank tussen kasten, stevig opgehangen).

Onder de zwaai baan met hoge start- en landingsplaatsen liggen turnmatjes. Bepaal

nauwkeurig de afstand van de landingsplaats. Dit is cruciaal voor het slagen van deze actie. Een landingsplaats net iets te dichtbij is gevaarlijk (tegen aan zwaaien), te veraf geeft geen succesvolle landing.

Opdracht

Spring vanaf de startplaats schuin naar achteren op tot zwaai en land met een golfbeweging met twee voeten tegelijk op de landingsplaats. Probeer in balans te landen en te blijven staan. Je gezicht blijft naar voren gericht in de zwaairichting. Je mag pas naar de volgende situatie als de vorige gelukt is.

Uitbreiding

Je kunt het nog iets uitdagender maken door de landing op het verhoogde vlak (kast of bok) te vervolgen met een aansprong naar een zwaaiende trapeze. Dit wordt des te uitdagender als je het zwaaien zo kiest (timing) dat de tijd tussen de landing en start van de volgende zwaai zo kort mogelijk is. In sommige gevallen (afhankelijk van niveau en zwaai-inrichting) kan er zelfs direct van touw naar trapeze gezwaaid worden zonder tussenkomst van een landingsplaats. De landing van de tweede zwaai met de trapeze kan zijn op een landingsmat of op een volgend hoog landingsvlak (kast of bok). De zwaai banen beveiligen met turnmatjes.

Regelopdracht

Hulpverleners door bij de hoge landingsplaatsen indien nodig degenen die landen in de rug te ondersteunen. Elkaar helpen met de timing waardoor leerlingen zo kort mogelijk op de hoge landingsplaats staan bij doorgaan naar de trapezezwaai.

Bokspringen in zwaaiend touw

Arrangement

Bok met springplank, daarachter een landingsmat en een zwaaitouw. De landingsplaats achter de bok is op zo'n afstand van het ophangpunt van het touw dat er bij vastpakken van het touw gezwaaid kan worden. Achter de bok staat de docent als hulpverlener. Onder de bok zit een leerling die het zwaaitouw vasthoudt.

Opdracht

De leerlingen maken eerst een spreidsprong over de bok. Differentiëren is noodzakelijk. De bok is afgesteld op de hoogte die leerlingen gecontroleerd kunnen halen (niveaugroepjes!). De docent staat achter de bok als hulpverlener. Dat maakt dat dit alleen in niveaugroepjes gedaan kan worden omdat

de docent op deze plek nodig is als hulpverlener.

Vervolgens wordt een touw schuin en strak tegen de bok gehouden door een leerling die onder de bok zit. Alleen leerlingen die gecontroleerd bokspringen mogen het volgende proberen. Maak een spreidsprong over de bok en probeer na de afzet op de bok het touw hoog te grijpen zodat je meteen door kan gaan in zwaaien. Spring af op het dode punt op de landingsmat. Belangrijk is dat de leerlingen eerst afzetten met hun handen op de bok en dan pas het touw pakken. Je mag niet meteen over de bok springen en zonder afzet op de bok het touw pakken (gevaar). De docent beveiligd de sprong. De leerling onder de bok houdt het touw net zolang (licht) vast tot deze vanzelf uit zijn handen gaat.

De volgende stap is dat de leerling onder de bok het touw loslaat en dat de springende leerling zijn moment van aanloop zo kiest (timing) dat hij na de spreidsprong over de bok het zwaaiende touw pakt. De docent staat zo opgesteld dat hij niet het zwaaiende touw tegen zich krijgt, maar wel kan vangen wanneer nodig.

Uitbreiding

Dit kan ook gedaan worden met een minitrampoline als afzetondersteuning. De bok gaat dan uiteraard hoger. Dit vraagt wel volledige beheersing van het met minitrampoline spreidspringen over de bok.

Regelopdracht

Niveaugroepen maken en helpen bij het aanpakken van het touw onder de bok. Helpen bij timing van de aanloop bij bokspringen in zwaaiend touw.

Dit was het laatste artikel in een reeks over zwaaien in de lessen LO. De praktijk heeft bewezen dat van het zwaaien een blijvende aantrekkingskracht uitgaat de zwaartekracht bij herhaling uit te dagen. Vandaar dat zwaaien een dankbare activiteit is om aan te bieden. Leerlingen raken niet snel uitgezwaaid.

Literatuur:

(2007), Ten Brinke, G., Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Zeist, Jan Luiting Fonds
(2002) Breukelman, H., e.a., Allround vmbo (onderbouw en bovenbouw). Groningen, Wolters Noordhoff

Tekening: Sanne Miltenburg ◀

Contact:

m.massink1@upcmail.nl