

Zwaaien

in de les LO (1)

Zwaaien is een uitdagend onderdeel van de LO-les. Zwaaien kan schommelend, in hang of in steun waarbij gebruik gemaakt wordt van touwen, ringen, trapeze en rekstok. Daarbij gaat het om het 'in zwaai komen' en 'de zwaai vergroten'. In combinatie met aanspringen en afspringen (al dan niet met draaien) wordt het nog spannender. In dit artikel gaat het om trapeze-zwaaien, schommelend, in steun en in hang. Een aantal activiteiten zijn ontleend aan het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs' waarvan binnenkort de tweede druk verschijnt.

Door: Maarten Massink

Zwaaien heeft iets spannends door het (blijven) loskomen van de grond. Daarmee wordt het een uitdagend spel met de zwaarte-kracht. Hoe veel/vaak/ver kan ik los (blijven) komen van de grond? Dat kan hangend aan de handen gebeuren, of schommelend (zittend/staand), of steunend op de handen. Dit loskomen van de grond kan letterlijk en figuurlijk soms een enorme vlucht nemen bij leerlingen. Deze sensatie maakt dat ze dit willen blijven herhalen tot de handen er soms pijn van doen.

Het is belangrijk leerlingen hierbij aan te spreken op hun vaardigheidsniveau. In dit artikel worden vormen van zwaaien besproken waarbij leerlingen op verschillende deelnameniveaus worden uitgedaagd. Het is belangrijk leerlingen steeds kennis te laten maken met de zone van de naaste ontwikkeling (Lev Vygotski). Ze worden uitgedaagd het volgende stapje te maken in het leerproces.

Schommelen

Het eenvoudigste is het schommelend zwaaien. Er is geen druk of trek aan de handen. Voor leerlingen met veel gewicht/overgewicht is dit soms de enige manier om iets van zwaaien te beleven omdat ze te zwaar zijn een zwaai hangend of steunend aan de handen te onderhouden.

1 Schommelen en zelf zwaai onderhouden met trapeze

Arrangement

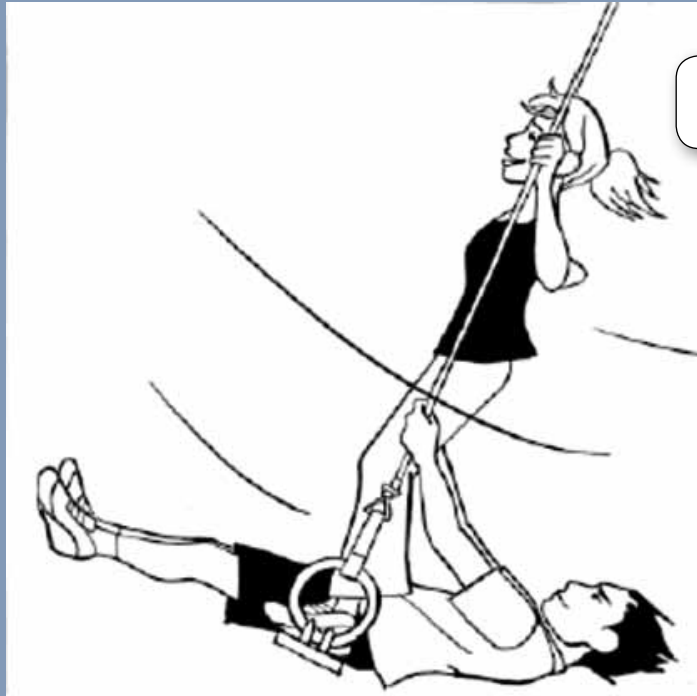
Trapeze op dijhoogte, turnmatjes onder het ophangpunt.

Opdracht

Probeer door afzet met voeten, en gebruik van het lichaam, de zwaai in gang te zetten, te vergroten en te onderhouden. Zelf afremmen en rustig afstappen.

Uitbreiding

Door het plaatsnemen van een landingsmat kan er worden afgesprongen in de voorzwaai. Vergroot je zwaai zodanig dat je met ruime boog kunt afspringen in de voorzwaai. Bij de landing twee hulpverleners die de landing zeker maken.



Tekening 1:
Samen schommelen

2 Schommelen op trapeze met opduwen

Arrangement

Trapeze op maaghoogte. Drie kastdelen als vertrekvlak voor de duwers. Een matje voor de kast. Een schommelaar en drie duwers.

Opdracht

Ga zitten op de schommel. De eerste duwer trekt de stok naar achteren en laat los. Duw daarna tot de duwer op de kast bij de stok kan. Spring als duwer mee omhoog, blijf hangen en land op het matje. De duwers volgen elkaar zonder tussenzwaai op.

Uitbreiding

Ook hier kan na het plaatsnemen van een landingsmat worden afgesprongen in de voorzwaai. Zet twee hulpverleners bij de landing die de landing zeker maken wanneer nodig. Door de hogere schommel en de grotere zwaai geeft dit meer uitdaging en spanning.

3 Samen schommelen op de trapeze

Arrangement

Trapeze op maaghoogte. Twee schommelaars. Eén duwer. Landingsmat en twee hulpverleners bij de landing.

Opdracht

Maak viertallen. Ga met zijn tweeën op de schommel. Eén zit en de ander staat. De duwer trekt de stok een klein stukje naar achteren en laat los. Probeer daarna met z'n tweeën de zwaai te vergroten. Na ongeveer zeven zwaaien spring je één voor één af op de landingsmat: eerst degene die zit, daarna gaat de ander zitten en springt af. Twee hulpverleners zeker maken de landing. (<http://www.youtube.com/watch?v=is43nUJrFj8&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

Uitbreiding

Spring af over een lijn of een opgehouden stok. Geef zelf de hoogte aan.

4 Samen schommelend opstappen, zitten, afspringen en zwaai onderhouden

(Referentie: Basisdocument bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs)

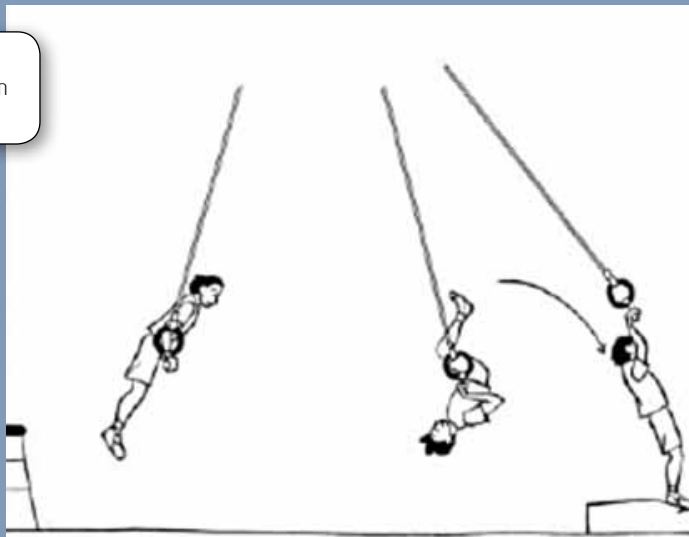
Arrangement

Kast ter hoogte van de achterzwaai van de trapeze. Landingsmat ter hoogte van het afspringpunt in de voorzwaai. Trapeze op hoogte van de kast (in de achterzwaai) vanwege opstappen vanaf kast. >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

Tekening 2:
Trapezesteunzwaaien en
voorover duikelen



Opdracht

De eerste leerling stapt op de trapeze vanaf de kast in de achterzwaai en gaat zitten. In de achterzwaai stapt een tweede leerling erbij op. In de voorzwaai springt de zittende leerling af. De staande leerling gaat zitten. In de achterzwaai stapt een nieuwe leerling op vanaf de kast. Enzovoort.

Uitbreiding

Probeer met elkaar de trapezeschommel op gang te houden en iedere voorzwaai een (zittende) leerling af te laten springen en in de achterzwaai een leerling op te laten stappen. Wie kan de trapezeschommel het langst aan de gang houden/de meeste zwaaien laten maken?

Steunend zwaaien

Het steunzwaaien is moeilijker dan het schommelen. Het steunen op de handen aan de trapeze levert een meer labiel evenwicht op dan het zittend of staand schommelen. Leerlingen moeten eerst steunend het evenwicht leren vinden voordat er gezwaaid kan worden. Dit is een extra uitdaging. Als het evenwicht gevonden is, is steunen voor leerlingen die wat zwaarder zijn makkelijker vol te houden dan zwaaien in hang waarbij het lichaamsgewicht meer eisen stelt aan de knijpkracht van de leerlingen.

1 Trapezesteunzwaaien vanaf de grond en vooroverduikelend afspringen

Arrangement

Trapeze op borsthoogte. Drie turnmatjes onder het ophangpunt.

Opdracht

- Spring op tot steun en probeer uit te strekken waarbij je gewicht op handen steunt en niet op je buik. Spring af door de stok licht van je af te duwen. Als je landt vang je de stok op.
- Als dit goed gaat, neem je volgende keer een klein aanloopje en je springt onder het ophangpunt op tot steun. Blijf steunen en spring in de tweede voorzwaai af tot stand door de stok weg te duwen. Vang de trapezestok op.
- Als je goed kunt steunen op de stok probeer je de volgende keer of je kunt afspringen met voorover duikelen zonder zwaai. Probeer zachtjes (gecontroleerd) te landen onder de stok.
- Vervolgens probeer je of je voorover kunt duikelen na opspringen tot zwaai. Wacht tot de tweede voorzwaai en duikel voorover gecontroleerd af. Probeer of je kan blijven staan in de landing en de stok vasthouden. Dit lukt door op het goede moment in de voorzwaai voorover te duikelen. Twee leerlingen helpen bij de afsprong.

Uitbreiding

Door snel voorover te duikelen kun je de stok loslaten in de landing.

2 Trapezesteunzwaaien vanaf een verhoging en vooroverduikelend afspringen

Arrangement

Bank (kast) als vertrekvlak circa twee meter achter het ophangpunt. Twee turnmatjes en aansluitend een landingsmat. Twee hulpverleners bij de afsprong. Trapeze op borsthoogte als leerling op kast staat.

Opdracht

Ga op de bank staan, kom tot steun en zwaai naar voren. Duikel in de tweede voorzwaai naar voorover en land op de mat.

Uitbreiding

Als het goed gaat probeer je of je vanaf de kast kan starten om meer zwaai mee te nemen. In de afsprong kun je proberen met een (ruime) boog af te zweven. Land tot stand en in balans. Door schuin naar achteren op te springen vanaf de kast kun je meer zwaai meenemen.

(<http://www.youtube.com/watch?v=ZqznXICQ9v4&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

3 Trapezesteunzwaaien vanaf minitrampoline en vooroverduikelend afspringen

Arrangement

Minitrampoline als vertrekvlak circa twee meter achter het ophangpunt. Twee turnmatjes en aansluitend een landingsmat. Trapeze op iets hoger dan borsthoogte als leerling op minitrampoline staat.

Opdracht

- Na opveren in de minitrampoline opspringen tot steun. In de tweede voorzwaai afspringen op de landingsmat en de stok van je af duwen.
- Als het opspringen goed gaat en de balans er is kun je proberen af te springen met vooroverduikelen. Hierbij staan twee hulpverleners bij de landing.

Uitbreiding

Probeer ook hier of je met een ruime boog kunt afzweven bij het vooroverduikelen.

4 Trapezeleunzwaaien na borstwaarts om en vooroverduikelend afspringen

Arrangement

Zie situatie 3.

Opdracht

Maak na opveren in de minitrampoline borstwaarts om aan de trapeze tot steun. Duikel in de tweede voorzwaai voorover af op de landingsmat. Hierbij staan twee hulpverleners.

Uitbreiding

Na borstwaarts om tot steun wachten tot de achterzwaai, daar afspringen in de minitrampoline en direct weer borstwaarts om maken tot steun. Probeer of je zo drie keer borstwaarts om kan maken en vervolgens in de voorzwaai voorover duikelen tot stand.

Maak borstwaarts om na starten vanaf de kast als vertrekvlak (als in situatie 2) en duikel in de tweede voorzwaai voorover af.

(<http://www.youtube.com/watch?v=d1REkItjW3A&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

Hangzwaaien

Hangzwaaien is makkelijker qua evenwicht. Het zwaartepunt is immers onder het aan-

grijpingspunt. Maar het vergt meer (knijp) kracht van leerlingen als ze de zwaai langer willen onderhouden. Het tijdig afspringen is belangrijk. Het aanspringen naar een zwaaiende trapeze is een uitdagende activiteit.

1 Trapezehangzwaaien met starten vanaf de grond

Leerlingen dienen eerst vertrouwen te krijgen in het hangen aan de trapeze. Ze moeten eerst ontdekken of ze in staat zijn hun lichaamsgewicht te kunnen houden qua knijpkracht in de handen.

Arrangement

Trapeze op reikhoogte. Onder het ophangpunt drie tummatten in de zwaairichting.

Opdracht

Pak de trapeze en probeer met een kleine afzet zwaai te maken en af te springen in de tweede voorzwaai.

2 Trapezehangzwaaien met starten vanaf verhoging

Arrangement

Trapeze op reikhoogte als je op de verhoging (bank of kast) staat. Onder het ophangpunt drie matten. Als je start vanaf de kast, dan een landingsmat bij de landingsplaats.

Opdracht

Ga op de verhoging staan. Pak de stok vast en hang met 'lange' armen aan de stok. Stap van de kast af door in de knieën te buigen. Maak een zwaai met 'lange' armen. In de voorzwaai afspringen tot stand.

Uitbreiding

Hang de trapeze iets hoger dan reikhoogte. Zodat je moet aanspringen om de stok te pakken.

(<http://www.youtube.com/watch?v=H1UgJCFnLBY&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

3 Trapezehangzwaaien met starten vanaf een minitrampoline

Arrangement

Minitrampoline ruim twee meter van de plaats recht onder het ophangpunt. Trapeze op aanspringhoogte vanuit de minitrampoline gerekend. Direct achter de trampoline

een landingsmat. Daarachter een tweede landingsmat als landingsplaats. Voor de minitrampoline een kast. Twee lintjes aan de trapeze.

Opdracht

- Na veren in de minitrampoline aanspringen naar de trapeze die wordt vastgehouden door twee leerlingen bij de lintjes. Afspringen direct in de voorzwaai.
- Daarna aanspringen naar een zwaaiende trapeze. Hierbij komt het aan op timing. Spring als de trapeze naar je toe komt.
- Nu starten vanaf de kast. Inspringen in de minitrampoline en aanspringen naar een trapeze die wordt opgehouden met lintjes.
- Vervolgens zelf timen door te springen vanaf kast in de minitrampoline naar een zwaaiende trapeze.
- Nu de kast wegzetten en aanspringen via de minitrampoline na een aanloop en inspringen in de minitrampoline. (<http://www.youtube.com/watch?v=bFdt0YlsMVg&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

Uitbreiding

Voor degenen die nog verder willen is het een uitdaging proberen te komen tot een handen- en knieënhang na de aansprong tot strekhang om vervolgens verder achterover te duikelen via ruggelingshang. Nog moeilijker is het om vanuit strekhang te komen tot een borstwaartsom tot steun in de zwaaiende trapeze gevolgd door voorover duikelen tot stand in de voorzwaai.

(<http://www.youtube.com/watch?v=bNqtpb078x4&feature=youtu.be>, zie [kvloweb.nl](http://www.kvloweb.nl))

Beelden van uitvoeringen van activiteiten gebaseerd op het basisdocument zijn te zien op de site van de SLO: <http://bewegingsonderwijs.slo.nl/voortgezet/onderbouw/video/>

Literatuur:

(2007), Ten Brinke, G., *Basisdocument bewegingsonderwijs* voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Zeist, Jan Luiting Fonds

Tekeningen: Sanne Miltenburg ◀

