

Zwaaien

in de les LO (2)

Major league baseball. New York City. Yankee stadium. New York Yankees vs Detroit Tigers. 52.000 uitzinnige toeschouwers genieten van.... een tikspel met vrijplaatsen voor volwassen mannen.



In LO 2 van dit jaar is het eerste artikel verschenen over zwaaien in de les LO. 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. Het eerste artikel behandelde het trapezezwaaien. In dit tweede artikel wordt vervolgd met ringzwaaien. Een aantal activiteiten is ontleend aan het 'Basisdocument bewegingsonderwijs voor het voortgezet onderwijs'. Hiervan is inmiddels 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 zwaartekracht. Vooral bij ringzwaaien waarbij door het herhalend afzetten van de grond het vergroten van de zwaai binnen bereik komt van veel leerlingen. Maar het brengt ook een risico met zich mee. Bij veel zwaai, langdurig en met grote uitslag, kan vermoeidheid in de handen en onvoldoende knijpkracht tot gevaarlijke situaties leiden. Leerlingen dienen hierop gewezen te worden en leren tijdig te stoppen.

Ringenzwaaien kan zowel in groepjes als klassikaal geoefend worden. Het oefenen in groepjes stelt wel meer eisen aan de veiligheid. Het afstellen van de ringen gebeurt door, of onder toezicht van de docent. Bij klassikaal oefenen worden de ringen in één keer afgesteld op de verschillende groepslengtes. Bij oefenen in groepjes worden de ringen bij ieder nieuw groepje afgesteld door of onder supervisie van de docent.

Zwaaien in strekhang met achter afspringen

Arrangement

Ringen afgesteld op reikhoogte en turnmatten onder het zwaai- en afspringbereik. Leerlingen zijn in groepen op lengte ingedeeld.

Opdracht

Zwaai met afzet met twee voeten na elkaar in een één-twee ritme (ta-dam), zowel in de voorzwaai als in achterzwaai afzetten. Spring af in de achterzwaai. Twee hulpverleners helpen bij afspringen.

Aandachtspunten:

- zwaai niet te lang (drie tot vijf keer)
- breng in de voorzwaai en achterzwaai aan het einde van de zwaai de voeten bij elkaar
- in de laatste achterzwaai niet meer afzetten en kijk naar de mat onder je waar je gaat landen door licht te hoeken in de heupen
- op het 'dode punt' afspringen en blijf kijken naar de mat onder je
- bij het afspringen staan twee hulpverleners die met een hand voor en achter je bovenlichaam het naar voren of naar achteren vallen voorkomen bij de landing.

Uitbreiding

Eerst ligt het accent op veiligheid (nog

niet teveel zwaai) en een goede timing met afspringen. Als het goed gaat kan er meer zwaai worden genomen. Het kan ook gecombineerd worden met een halve draai in, in de voorzwaai, gevolgd door een halve draai uit en daarna zwaai en afspringen in de achterzwaai. Leerlingen die goed de draai inzetten kunnen twee keer een halve draai in met tussenzwaai, gevolgd door in één keer één hele draai uit en dan afspringen.

Regelopdrachten

Leerlingen kunnen in hun groepje regelende opdrachten uitvoeren als hulpverlener bij het afspringen. Een andere kans voor regelende rollen is het zwaaien te jureren. De perfecte uitvoering is een tien. Bij iedere fout in de zwaai gaat er een punt af. Voorbeelden van fouten zijn:

- geen afzet met twee voeten onder het ophangpunt
- voeten in de voor- en achterzwaai niet bij elkaar gebracht
- benen optrekken (knieën buigen) in plaats van gestrekt houden
- niet op dode punt gedraaid of afgesprongen
- niet in balans bij afspringen (voet verzetten).

Wie zwaait foutloos en haalt een tien?

Leerlingen geven elkaar in het groepje een beoordeling en zeggen wat fout ging en wat beter kan.

Zwaaien in vouwhang

Zwaaien in vouwhang brengt nogal wat risico met zich mee als leerlingen niet stabiel in de vouwhang hangen maar te recht op blijven of geen oriëntatie hebben en niet goed uit de vouwhang komen maar doordraaien. Luxaties of schouderpierverrekkingen maken dit tot een pijnlijke ervaring. Daarom eerst veilig en stabiel in de vouwhang komen en blijven voor er zwaai meegenomen wordt.

Arrangement

Dit kan zowel in groepjes als klassikaal geoefend worden. Klassikaal worden de ringen eerst op schouderhoogte afgesteld, daarna op halve reikhoogte of reikhoogte voor degene die er aan toe zijn de vouwhang te proberen met iets hogere ringen. Bij werken in groepjes blijft de docent bij dit onderdeel ringzwaaien. Als je zwaaien als onderdeel hebt voor een groepje dan kun je voor het groepje de drie hoogtes in één keer afstellen. Schouderhoogte en halve reikhoogte met turnmatjes eronder, hele reikhoogte met twee landingsmatten in de lengte eronder en

daarachter turnmatjes. Hier wordt namelijk zwaaiend geprobeerd in vouwhang te komen. Verkeerde timing of onbalans kan de oorzaak zijn dat leerlingen onverwacht uit de vouwhang komen. Met landingsmatten eronder is een verkeerde landing beter beveiligd. Het afzetten op landingsmatten bij zwaaien is daarentegen lastiger.

Opdracht

- 1 Ringen op schouderhoogte. Maak een vouwhang uit stilstand. Probeer rustig in balans stil te hangen met kin op je borst en neus naar je knieën. Leerlingen die het moeilijk vinden krijgen hulp door het opzwaaibeen te pakken (door docent of medeleerling) en zo het achterover duikelen te ondersteunen. Is de vouwhang stabiel dan kun je de leerling een klein zetje geven voor een lichte zwaai.
- 2 Als dit goed gaat, maak je één pas aanloop en neem je zelf een lichte zwaai mee. In de voorzwaai staat een medeleerling die je met een tikje, of verbaal aangeeft dat je voor bent en je komt uit de vouwhang. Als dit lukt op schouderhoogte dan kun je dit proberen op halve reikhoogte.
- 3 Vervolgens kun je uit zwaaien in strekhang de vouwhang proberen. Eerst zwaaien en vaart maken. De docent staat erbij en helpt eventueel bij het in vouwhang komen. Na de vouwhang op teken in de voorzwaai uit vouwhang komen.

Uitbreiding

Probeer in vouwhang te komen vanaf een verlaagde kast als vertrekvlak. Ringen zijn op hoofdhoogte als je op de kast staat. In de tweede voorzwaai landen op een landingsmat. De docent helpt bij het in de vouwhang komen en er staan twee helpers bij de landing.

Het afspringen met rotaties heeft een extra uitdaging. Door de rotatie wordt de oriëntatie en timing op de proef gesteld. Even wordt in de rotatie de oriëntatie opgegeven om daarna weer veilig en stabiel te landen. We bespreken het afspringen met 'engeltje af' en met salto achterover.

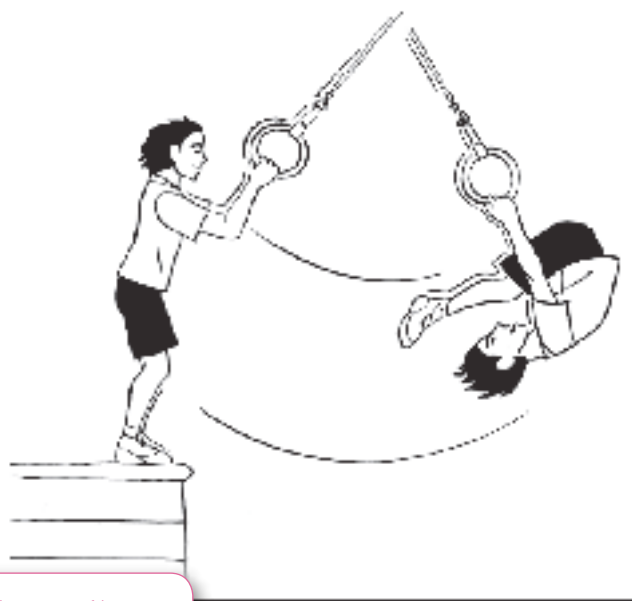
Bij 'engeltje af' wordt achterovergedraaid in de voorzwaai en worden de voeten tegen de touwen gezet (van binnen naar buiten). In omgekeerde hang wordt naar achter gezwaaid. Door de voeten tegen de touwen te houden gebeurt dit stabiel. In de volgende voorzwaai wordt er op het 'dode punt' van de zwaai afgesprongen. Goede timing is >>

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

belangrijk voor een stabiele landing op de voeten. Hulpverleners is daarbij geboden.

Bij de salto achterover wordt er in de voorzwaai snel achterover gedraaid en afgesprongen op het 'dode punt'. Wordt er te vroeg afgesprongen dan heeft de leerling nog teveel voorwaartse beweging in de landing. Maar meestal wordt er in het begin te laat afgesprongen omdat er te lang wordt vastgehouden (niet snel genoeg gedraaid).



Vouwhang vanaf kast

Hierdoor heeft de leerling teveel achterwaartse snelheid en kan achteruit vallen in de landing. Het gebeurt vaak dat leerlingen te lang vasthouden en in ruggelingse hang terugzwaaien. Dit kan pijn (blessures) in de schouders geven. Tijdig loslaten is belangrijk. Hier komt het in het begin aan op goed hulpverleners (draaigreep bij de bovenarmen) en verbaal coachen van het afspringen.

Arrangement 'engeltje af' en salto achterover
 Net als bij zwaaien in de vouwhang: schouderhoogte en halve reikhoogte met turnmatjes eronder voor het oefenen van achteroverduikelen tot 'engeltje af' of doordraaien tot salto achterover uit stand. Zwaaien met hele reikhoogte wordt beveiligd met twee landingsmatten in de lengte onder de ringen in het hele zwaai bereik en daarachter turnmatjes. Bij reikhoogte wordt weer zwaaiend geprobeerd achterover te duikelen en af te springen. Verkeerde timing of desoriëntatie kan de oorzaak zijn dat leerlingen onverwacht uit de zwaai komen. Met landingsmatten eronder is ook hier

een verkeerde landing op deze wijze beter beveiligd.

Opdracht 'engeltje af'

- 1 Ringen op schouderhoogte. Duikel achterover en sla je voeten tegen de touwen van binnen naar buiten als een soort ankers. Duikel met je heupen door zodat je omgekeerd met een holle rug komt te hangen. Kijk naar voren met hoofd in je nek. Spring af door eerst je voeten los te laten

van de touwen. Als je voeten naar de landingsplaats gaan dan laat je de handen los. Blijf staan in de landing.

Bij de variant salto achterover duikel je in één keer door achterover tot stand. Dit vraagt iets meer opzwaaisnelheid van je benen omdat je niet meer de tegen de touwen kunt slaan maar in één keer door gaat. Leerlingen die niet achterover kunnen duikelen, kun je helpen door het opzwaaien vast te pakken en achterover te brengen.

- 2 Ringen op halve reikhoogte. Probeer voor 'engeltje af' hetzelfde als 1 maar nu met ringen op halve reikhoogte. Als het lukt kun je proberen met een kleine pas aanloop een lichte zwaai te nemen. Het spannende is nu dat als je je voeten tegen de touwen zet je in omgekeerde hang terugzwaait. Wacht tot de voorzwaai. Pas als je je goed kunt oriënteren en weet waar de voorzwaai is spring je af. Helpers pakken je vast bij de bovenarm bij het afspringen en helpen je bij het bepalen van het moment van de voorzwaai.

Bij de variant salto achterover begin je op dezelfde wijze. Als je met een pas aanloop wilt proberen dan staan er twee helpers die je vastpakken bij bovenarm. Je moet meteen na de afzet de salto achterover maken.

- 3 Ringen op reikhoogte. Engeltje af: maak snelheid met een paar zwaaien (niet te veel!). Duikel in de voorzwaai achterover en sla je voeten tegen de touwen. In de voorzwaai goed het 'dode punt' afwachten en afspringen. Als de oriëntatie je meer

tijd kost, dan niet meteen in de eerste voorzwaai afspringen maar even wachten tot de volgende zodat je weet waar je bent. Bij het afspringen staan in het begin hulpverleners om de landing te beveiligen.

Bij de salto achterover variant maak je in de afgesproken voorzwaai de salto achterover door meteen snel door te duikelen. Hulpverleners beveiligen je afsprong. Als je te lang vasthoudt en terugzwaait in (vouw- of ruggelingse) hang wordt je afgestopt door de hulpverleners zodat je niet in de achterzwaai er uitvalt.

Voorbeelden in beeldopnamen zijn te zien op de site van SLO:

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

Deze site laat beelden zien van activiteiten die in de les bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs gedaan worden. Het gaat om kernactiviteiten uit het basisdocument (BD). Maar ook schoolvoorbeelden (SVB) worden getoond, gebaseerd op het basisdocument waarbij van de bewegingsthema's andere voorbeelden dan het basisdocument in beeld worden gebracht en ook op meerdere (vier meestal) niveaus worden getoond. Deze beelden kunnen dienen als voorbeeld voor leerlingen en collega's bij het opstellen van programma's. Maar ook bij het geven van beoordelingen.

Het internetadres:

www.bewegingsonderwijs.slo.nl geeft niet alleen van turnen maar ook van andere bewegingsactiviteiten en sleutels (bewegen en regelen, bewegen beleven en gezond bewegen) beelden die in de lessen bewegingsonderwijs (of de voorbereiding daarop) gebruikt kunnen worden door docenten die uitgedaagd worden door het gebruik van digitale hulpmiddelen in hun les.

In het volgende artikel gaan we verder met vormen van touwzwaaien.

Literatuur:

(2012), Brouwer B., *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs (2e gewijzigde druk)*. Zeist, Jan Luiting Fonds

Tekening: Sanne Miltenburg

Foto: Hans Dijkhoff