

Trapezezwaaien voor het basisonderwijs: *vijf uitdagende situaties*

In de gymnastieklessen bij het basisonderwijs zijn er nogal wat activiteiten, die een hoge belevingswaarde bezitten. Het zijn die bewegingen, waarbij de kinderen een zodanige verplaatsing door de ruimte ervaren die ze zonder bepaalde hulpmiddelen (toestellen) niet kunnen realiseren. We moeten dan onder andere denken aan de diverse springvormen met behulp van de (mini-) trampoline, het zwaaien aan de touwen, zwengelraam en ringen. Maar het is vooral de trapeze, die voor ongekende mogelijkheden zorgt.

Door: Ralph Fredriksz

De trapeze is om een aantal redenen een bijzonder waardevol toestel:

- het kan snel én veilig aangebracht worden tussen de ringen
- het zwaaien kan uitgevoerd worden in verschillende situaties: steunen, hangen, zitten, staan
- je kan ermee over de kop gaan
- de trapeze is uiterst solide!

In oude boeken zie je nog foto's van een schuine bank rustende op één of twee gymnastiekstokken, die vastgeklemd zijn tussen de ringen. Vaak wordt het geheel, voor de veiligheid, met springtouwjes vastgebonden. Het is een erg tijdrovende bezigheid om dit voor elkaar te krijgen om maar niet over de veiligheid te spreken. Dat behoort nu dus tot het verleden.

Een les vooraf

Vóórdat je deze les met vijf verschillende situaties aan de leerlingen wilt aanbieden, is het raadzaam eerst een les te wijden aan de 'lage' trapeze (zie verderop: vierde situatie). Te denken valt aan steun- en duikelvormen aan de stille trapeze en aan de trapeze met een geringe zwaai. Zo raken de kinderen bekend met dit toestel. Vertel ook nu reeds aan de leerlingen, dat ze, als ze niet meer weten waar ze zijn (oriëntatieverlies), ze de

stok nooit mogen loslaten. Vooral bij jonge kinderen gebeurt dit nog wel eens, met alle gevolgen van dien. Voor de duidelijkheid volgt onderstaand schema.

Uit onderstaand schema blijkt, dat er sprake is van een afwisseling van de wijze waarop er gewerkt wordt aan de trapeze. Dus niet twee

oefeningen met 'hangen' achter elkaar. Hierdoor wordt een eventuele eenzijdige belasting van bepaalde spiergroepen vermeden.

Vijf uitdagende situaties

Natuurlijk is het raadzaam de groep op grootte (van klein naar groot) te laten staan om vervolgens groepjes samen te stellen. De

	Arrangement	Opdracht
1	Springkast, schuine bank, drie kleine matjes	<i>Steunen</i> Met de trapeze in de handen lopen tegen de schuine bank op en bij de tweede achterzwaai afspringen
2	Schuine bank, trapezoïde (of springkast), lange mat, valmat	<i>Hangen</i> Vanuit stand op de trapezoïde hangen in strekhang met landen op de valmat
3	Kleine matten, valmat	<i>Zitten</i> De leerling zit op de trapeze en krijgt van een medeleerling een duw. Bij de derde voorzwaai afspringen tot stand op de mat (afwippen).
4	Kleine matten of lange mat	<i>Steunen en over de kop gaan</i> Met de trapeze in de handen naar voren lopen en opspringen tot steun en bij de tweede achterzwaai voorover duikelen tot stand
5	Schuine bank, trapezoïde, lange mat of drie kleine matjes, valmat	<i>Hangen of steunen</i> Vanuit stand op de trapezoïde hangen in buighang of opspringen tot steun met landen op de valmat



Lopen tegen schuine balk

ervaring heeft geleerd, dat de hoogte van de trapeze afgesteld dient te worden op basis van de gemiddelde lengte van het groepje. Dus als je een groep van dertig kinderen hebt, maak je vijf groepjes van zes leerlingen. Als je de trapeze afstelt bij de derde leerling van de groep hangt hij in heel veel gevallen correct voor alle kinderen van het groepje. Toch ontcom je er niet aan in bepaalde gevallen de trapeze individueel af te stellen bij verhoudingsgewijs kleine/grote kinderen.

Eerste situatie: steunen

Arrangement

Een schuine bank geplaatst in een springkast. Voor de bank liggen drie kleine matjes. De bank moet niet beginnen direct onder het ophangpunt van de ringen, maar een halve meter ervan verwijderd. Op deze wijze wordt er een grotere zwaai verkregen. In de meeste standaard gymnastiekzalen is het ophangpunt van de ringen boven de middenlijn van het volleybalveld.

Opdracht

Met de trapeze in de handen lopen de kinderen eerst een stukje naar achter (aanloop), lopen naar voor, passeren de middenlijn,

lopen tegen de bank op en springen tot steun op de trapeze. Bij de tweede achterzwaai volgt de afsprong.

Opmerkingen:

- De kinderen dienen gewezen te worden op het feit, dat ze bij de voorzwaai hun benen spreiden anders stoten ze tegen de bank.
- Er moet een onderscheid gemaakt worden tussen een actieve en een passieve (strek-) steun. Bij een actieve steun steunen de kinderen met rechte armen op de trapeze. Deze bevindt zich ter hoogte van de bovenbenen. Het lichaam is gestrekt. Bij de passieve steun zijn de armen gebogen en de trapeze bevindt zich op buikhoogte. De kinderen steunen op de trapeze met hun armen, maar ook (en vooral) met hun buik. Vaak zie je dit gebeuren aan het begin van het leerproces, bij de minder goede bewegers en bij angstige en zware kinderen. Hoewel de actieve vorm van steunen nastrevenswaardig is, zeg ik aanvankelijk niets aan diegenen die passief steunen op de trapeze. Vanuit biomechanisch oogpunt is eenvoudig te verklaren waarom sommige kinderen dit doen. Omdat het lichaamszwaartepunt zich bij de passieve steun bevindt ter hoogte van de trapeze (=steunpunt) is het gevaar minder groot ongewild naar voor

te duikelen. Bij de actieve streksteun is het lichaamszwaartepunt boven de trapeze (=steunpunt), waardoor het lichaam eerder voorover kan kantelen. Maar na verloop van tijd en na enkele beurten probeer ik bij mijn leerlingen een actieve steun te bewerkstelligen en er zijn maar weinigen, die er niet in slagen dit voor elkaar te krijgen.

- Stimuleer een ruime zwaai door de leerlingen in vakken met punten te laten neerkomen. Trek met een krijtje een paar strepen over de mat met een cijfer erin. Wie of welk groepje haalt de meeste punten?

Tweede situatie: hangen

Arrangement

Een schuine bank tegen de trapezoïde of springkast om tegenop te lopen, daarachter een lange mat met daarop een valmat. De ervaring heeft uitgewezen, dat de trapezoïde/kast ongeveer twee meter vanaf de middenlijn (onder het ophangpunt van de ringen) geplaatst moet worden. Staat hij verder weg, dan is de zwaai weliswaar groter, maar de trapeze is dan te laag. Gevolg: de kinderen raken de grond aan of ze moeten hun benen intrekken.

Tip: bevestig een springtouwje aan de zijkant van de trapeze. Zo kunnen de kinderen >>

Contact:

rmfredriks@casema.nl



de trapeze makkelijker doorgeven aan diegene, die op de kast staat. Ook kan een kind de trapeze makkelijker pakken als iemand achter hem met het touwtje deze naar hem toetrekt.

Opdracht

Vanuit stand op de trapezoïde/kast hangen in strekhang en in de eerste voorzwaai landen op de valmat. De situatie wordt nog uitdagender gemaakt door naast de valmat twee hoogspringstandaards neer te zetten met een elastisch snoer. De leerlingen moeten met een ondersprong (eigenlijk: onderzwaai) over de lijn komen. Het geeft de lesgever een ware kick, wanneer leerlingen met een prachtige ondersprong over de lijn komen. Ik heb het veelvuldig meegemaakt, dat kinderen van groep zeven en acht over de twee meter kwamen en veilig op de mat landden. Het is deze situatie, die in de ogen van de leerlingen het echte trapezezwaaien is. Als er aan het eind van de les nog tijd over is, dan hou ik een vrije ronde: de kinderen mogen zelf weten welke situaties ze willen doen. Overbodig te vermelden, dat het bij deze trapeze dringen geblazen is.

Derde situatie: zitten (schommelen)

Arrangement

Kleine matjes, lange mat, valmat. Afhankelijk van wat er (nog) beschikbaar is.

Opdracht

De leerling zit op de trapeze en krijgt een duw van een medeleerling. Aan het eind van de derde voorzwaai (dode punt) afspringen tot stand op de mat.

Vierde situatie: steunen en over de kop gaan

Arrangement

Kleine matten of lange mat.

Opdracht

- met de trapeze in de handen naar voren lopen en opspringen tot steun en aan het eind van de tweede achterzwaai afspringen tot stand
- idem, maar bij de tweede achterzwaai voorover duikelen tot stand
- idem, maar in plaats van opspringen tot steun een borstwaartsom maken tot steun.

Het spreekt vanzelf, dat deze laatste vorm voornamelijk weggelegd is voor de turners/turnsters onder onze leerlingen.

Vijfde situatie: steunen of hangen in buighang

Arrangement

Zie bij de tweede situatie.

Oefenvorm

- vanuit stand op de trapezoïde opspringen

tot steun en in de voorzwaai de trapeze wegduwen en landen op de valmat

- wie dit niet durft: hangen in buighang.

Tenslotte

Laatst gaf ik deze les trapezezwaaien aan één van mijn groepen zes. Ik liet mijn blik dwalen over de vijf oefensituaties en overall werd er snel en goed gewerkt, behalve bij het onderdeel, waarbij de kinderen over de schuine bank moesten lopen om op de trapezoïde te komen. Één jongen kroop tergend langzaam over de bank. Soms zette hij aarzelend een voet erop, om dan toch maar door te gaan met kruipen. Bovenaan aangekomen moest hij staan. Dat leek wel een eeuwigheid te duren. Hoogtevrees, daar had hij last van. Een aantal keren heb ik hem geholpen met het beetpakken van de trapeze, later namen de kinderen van het groepje dit van mij over. Maar na elke zwaai sprak zijn gezicht boekdelen. Hij glunderde! Aan het eind van de les kwam hij naar me toe, gaf me een hand en bedankte me voor de onwijs leuke les. Hij had ervan genoten!

Ralph Fredriksz is leraar bewegen en sport van diverse scholen voor primair onderwijs bij de gemeente Westland ('s-Gravenzande). ◀