

Stapelgek

Sinds een aantal jaren zijn we in onze gymzaal in het bezit van turnblokken. Vrijwel iedere les is er wel een of andere toepassing. Hier een resumé van tot nu toe gebruikte mogelijkheden. Ik heb geprobeerd daar enige systematiek in aan te brengen. Vrijwel zeker zijn er meer toepassingen te verzinnen. Bij sommige gebruiksmogelijkheden kun je je afvragen of hierdoor het materiaal niet te snel zal slijten. Conclusie van een aantal van ons is in ieder geval, dat turnblokken breed toepasbaar zijn en de mogelijkheden in lessen LO op een uitdagende manier vergroten.

Door: Joop Speekenbrink

Uitgangspunten

Enkele van onze uitgangspunten in de lessen LO in de onderbouw zijn:

- dat leerlingen samenwerkend moeten kunnen leren
- spelend moeten kunnen leren
- elkaar leiding en coaching moeten leren geven
- en hun eigen situatie moeten kunnen inrichten.

Vooral in het laatste geval is het een voordeel dat blokken gemakkelijk te hanteren zijn. Voor turnonderwijs en in vele andere uitdagende vormen kunnen blokken als hindernis gebruikt worden. Hoewel ze stevig zijn en als

FOTO'S: JOOP SPEEKENBRINK

Hoog opstapelen

Groepsactiviteiten

Piramide maken

steun kunnen dienen, ervaren leerlingen ze als een niet hard obstakel.

Mogelijkheden

Een opsomming van mogelijkheden:

- 1 Blokken als zitplaats. Met behulp van kasten, maar ook met turnblokken zijn op diverse wijzen simpele tribunes te maken. De blokken kunnen tevens een afsluiting vormen om te zorgen dat ballen niet verder de zaal of de berging in gaan.
- 2 Blokken als verhoging om op te staan, gemakkelijk bij het hulpverleners, bijvoorbeeld voor het begeleiden van veren in een minitramp, het vangen van salto's met twee blokken voor de hulpverleners aan weerszijden. Zo sprongen we met gemak met leerlingen een salto achterover of zelfs binnenwaarts achterover. Het voordeel is, dat je als vanger de sprong tot en met het hoogste punt vast hebt. Soms moet je wel met de dalende springer mee naar beneden van de blok afstappen.
- 3 Blokken om vanaf te springen naar een minitramp toe. Een minitramp geeft een veel betere impuls als je van een hoogte af komt. Met de drie mogelijke hoogtes van een blok, heb je veel eenvoudiger differentiatiemogelijkheden dan bij een kast waar je stukken tussenin moet plaatsen

als je van een grotere hoogte af wil komen. Ook vormen met ringen vasthouden en een blok als verhoging waar vanaf je achterwaarts in een minitramp springt en landt in een valmat leiden tot simpele veilige vormen van salto achterover en binnenwaarts.

- 4 Blokken als verhoogde aanloop. Zoals hierboven, kun je ook een korte verhoogde aanloop creëren. Ook het spelen met hoogtes is mogelijk, hoewel blokken op hun zijkant een stuk wankeler zijn dan op de brede onderkant.
- 5 Blokken als hindernis. Natuurlijk kun je blokken gebruiken om op of over te springen. Ik denk aan rechtstandige sprongen over blokken heen, maar ook aan saltovormen.
- 6 Dubbelsprongen: Situaties met dubbelsprongen worden minder angstaanjagend met een blok ertussen. Erop landen veroorzaakt immers geen valpartij. Het voelt minder eng aan, dan wanneer er tussen de tramps een matje ligt. De situatie is dus bijvoorbeeld: tramp, blok, tramp, landingsmat (of toestel). Natuurlijk uit te breiden naar nog meer tramps. De volgende situatie is zelfs, mits goed beveiligd met kleine matjes en na voldoende ervaring met dubbelsprongen een mogelijkheid: tramp,

twee blokken met daarop een tramp, toestel (of/en dubbele valmat).

- 7 Blokken als hulpmiddel om verhoogde springvlakken te maken. Met vier blokken en een valmat erop heb je een springtafel met drie mogelijke hoogtes.
- 8 Ook combinaties van twee blokken met een matje erop zijn als minispringtafel een mogelijkheid.
- 9 Het bouwen van hindernissen en verhogingen: Zeker als je in een zaal tegelijkertijd met meerdere situaties werkt, kunnen leerlingen de volgende vormen waarbij ze 'zelf mogen verzinnen' erg waarderen.
 - Bouw een hindernisbaan waarbij je bruggen maakt van banken en blokken voor de volgende groep, maar probeer hem eerst zelf uit. De volgende groep probeert de baan dan weer leuker te maken voor de volgende groep.
 - Trialbaan. Bouw een trialbaan met gestapelde blokken en matjes voor de volgende groep, maar probeer hem eerst zelf uit. Leerlingen gaan, omdat ze dat bij motortrial ook zien op bijvoorbeeld Eurosport, blokken ook schuin stapelen. Of ze daar echt tegen kunnen weet ik niet zo zeker, het is wél erg leuk en spectaculair.
 - Stapel blokken zodanig veilig op, dat je met de hele groep erop kunt (matjes erom heen!).
 - Stapel blokken zo hoog mogelijk op. Er moet één groepslid veilig op kunnen staan (foto maken!).
 - Bouw (tegen een muur) een piramide en ga er zelf op staan (foto!). Natuurlijk kan op deze manier ook een acrogym-combinatie gemaakt worden.



Trialbaan

- Bouw met je groep voor en achter het wandrek een hindernisbaan
- Gebruik blokken, banken, kasten en matjes
- Draag spullen voorzichtig, denk aan het dure materiaal en aan je eigen rug
- Help een klasgenoot over de baan heen
- Dit kan eventueel ook met een geblinddoekte klasgenoot

Deze opsomming zal zeker niet compleet zijn. Als iemand nog extra ideeën heeft houd ik me aanbevolen; een stapelgekke, Joop Speekenbrink ◀

Contact:

joop.speekenbrink@wolmail.nl