

Rijden en glijden:

een bewegingsthema dat een groot feest kan zijn voor leerlingen (1)

Dit artikel is een weergave van de workshop Rijden en glijden die gerealiseerd is op de landelijke studiedag basisonderwijs van 24 november 2010 op Fontys Sporthogeschool (FSH) in Tilburg. Het eerste artikel gaat over glijden en van het rijden: skateboarden. Daarna volgt nog een artikel over waveboarden.

Door: Peter van Brunshot e.a.

Het bewegingsthema rijden en glijden binnen de leerlijn balanceren kan leiden tot een prachtig uitdagend bewegingsaanbod, met name voor leerlingen in het basisonderwijs. Binnen dit bewegingsthema zijn drie verschijningsvormen aan de orde gesteld in de workshop:

- glijden (zitten en staand) met gebruikmaking van een glijmatje
- skateboarden
- waveboarden.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties, de methodische opbouw en maatregelen om de leerlingen tot zelfstandig(er) werken te stimuleren zijn onderwerp van deze artikelenserie.

Glijden

De vrolijkheid die van de gezichten van kinderen is af te lezen als zij bijvoorbeeld van een glijbaan in een speeltuin afglijden, verplicht ons bijna om deze bewegingsvorm in het onderwijsaanbod op te nemen als we praten over beleving. Ook de motorische uitbouw van het eenvoudige zittend glijden tot een uitdagend staand glijden levert zelfs voor volwassenen een spannende uitdaging op.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties

Bij het inrichten van de onderwijsleersituatie is het van belang dat de situatie veilig, maar toch uitdagend is. Om het uitdagend

te maken wordt er gebruik gemaakt van glijmatjes, door deze matjes wordt de glijnsnelheid verhoogd. Voor het materiaal van deze glijmatjes zijn talloze variaties te bedenken. Zo kan er gebruik worden gemaakt van een badhanddoek, theedoek, oude tapijttegels of speciale glijmatjes. Welk materiaal er gekozen wordt, is afhankelijk van de manier van glijden en de persoonlijke voorkeur en mogelijkheden. Zo wordt er bijvoorbeeld bij het zijwaarts glijden vaker gebruik gemaakt van een badhanddoek. Hier is de stand van de benen vaak zodanig dat dit niet op een tapijttegel of ander materiaal past.

Verder kan de onderwijsleersituatie uitdagend worden gemaakt door het verhogen van de banken in het wandrek. Hierdoor wordt de hellingshoek vergroot en zal de snelheid waarmee gegleden wordt toenemen.

Hierbij moet nadrukkelijk gelet worden op de breedte van de banken. Zittend glijden is nog mogelijk met een enkele bank, maar bij het staand glijden (zowel voorwaarts als zijwaarts) is het noodzakelijk om met twee banken naast elkaar in het wandrek naar beneden te glijden.

In de praktijk blijkt het vaak een hele puzzel om de banken precies aansluitend naast elkaar te krijgen. Om de banken gelijk te maken kan er gebruik gemaakt worden van

houten blokjes of plastic 'flubbers'. Deze zullen onder de poten van de banken worden geplaatst. Vervolgens kunnen de banken eenvoudig met een touwtje aan elkaar worden vast gemaakt.

Een ander aspect van de veiligheid van de onderwijsleersituatie is het ophogen van het uiteinde van de glijbaan (zie foto). De functie hiervan is dat de kniegewrichten bij de landing minder belast worden. Als de glijbaan tot op de grond doorloopt komen de voeten als eerste op de landplaats. Vervolgens komt het lichaam er achteraan en zorgt voor een flinke klap op de kniegewrichten. Dit is op korte termijn niet schadelijk voor de leerlingen, maar op langere termijn zou dit vervelende blessures tot gevolg kunnen hebben. Het verhogen van het uiteinde van de glijbaan is mogelijk door middel van het gebruik van een kastkop of trapezoïde. Deze kastkop zal bij voorkeur in het verlengde van de glijbaan komen te staan. Het voordeel hiervan is dat de hulpverlener het hele glijtraject mee kan lopen.

De methodische opbouw

Om het glijden methodisch op te bouwen wordt er gebruik gemaakt van verschillende stappen. Begin met het zittend glijden. Dit is vooral relevante oefenstof voor kinderen van groep één tot groep vier. Hierbij moet opgemerkt worden dat kinderen van groep





Spannende uitdaging



Verschillende onderwijsleersituaties



Staan glijden met twee banken naast elkaar

één en twee het veiligst glijden vanaf een glijbaan (met opstaande randen). Naarmate de kinderen wat ouder worden kan de bank hoger in het wandrek worden gehangen. De snelheid waarmee wordt gegleden zal hierdoor toenemen. Dit staat natuurlijk ook weer in verband met het uitdagende aspect van deze onderwijsleersituatie.

Als je de onderwijsleersituatie nog uitdagender wilt maken zal de stap naar het staand glijden gemaakt moeten worden. Vanaf dat moment moet men gebruikmaken van twee banken naast elkaar (zie: het inrichten van de onderwijsleersituaties). Binnen het staand glijden onderscheiden we twee mogelijkheden; het frontaal glijden en het zijwaarts glijden. Het frontaal glijden is de vorm die ook beschreven wordt in het boek *Basisdocument bewegingsonderwijs* (Mooij C, 2008, Jan Luiting Fonds). Bij deze vorm van het staand glijden is het van belang dat er een stevig glijmatje gebruikt wordt. Als de persoon die wil gaan glijden op de eerste sport boven de bank zit, wordt het matje aangegeven. Vervolgens plaatst de persoon de voeten op heupbreedte op het matje en trekt de haken onder het zitvlak.

Bij het frontaal glijden is het van belang dat het gewicht naar voren wordt verplaatst. Gebeurt dit niet, dan is de kans dat de persoon achterover valt groot. Dit kan

voorkomen worden door een skihouding aan te nemen. De handen worden hierbij in een ondergreep op de tweede sport boven de banken geplaatst. Vervolgens wordt de 'skihouding' aangenomen. Dit betekent dat de leerling naar voor gaat hangen en daarmee het zwaartepunt naar voren verplaatst. Deze techniek is niet alleen belangrijk voor de veiligheid, maar ook voor verdere methodische uitbouw van de onderwijsleersituatie. Kinderen vinden het vaak nog eng om het zwaartepunt naar voren te plaatsen en vervolgens twee handen los te laten. Hiervoor is het zijwaarts glijden een zeer praktische oplossing.

Bij het staand zijwaarts glijden is het van belang dat er gebruik wordt gemaakt van een breder glijmatje (zie: het inrichten van onderwijsleersituaties). Op dit matje worden de voeten iets breder dan heupbreedte geplaatst. Vervolgens houdt men een hand vast aan het wandrek en plaatst het gewicht naar voren, er wordt een 'snowboardhouding' aangenomen. Hierna laat de persoon de hand aan het wandrek los en glijdt in deze houding naar beneden. Deze houding is voor kinderen vaak aangenamer omdat de stand stabiel is en omdat de vrije arm bij het naar voren wijzen al vaak voor voorwaartse verplaatsing van het algemeen lichaamszwaartepunt zorgt.

Als bovenstaande bewegingen gecontroleerd uitgevoerd kunnen worden, kan de volgende stap ondernomen worden; het glijden met een afsprong. Bij deze bewegingssituatie is het van belang dat het uiteinde van het glijvlak aanzienlijk verhoogd wordt. Denk daarbij aan de banken op een kast plaatsen. Zorg dat hellingshoek wel even groot blijft zodat de snelheid waarmee wordt gegleden behouden blijft. Achter deze verhoging zal vervolgens een landingsmat geplaatst worden. Hierbij is veiligheid erg belangrijk; plaats twee hulpverleners op de landingsplaats. Er kunnen allerlei sprongen gemaakt worden. Bijvoorbeeld de skateboardsprong of de hurksprong.

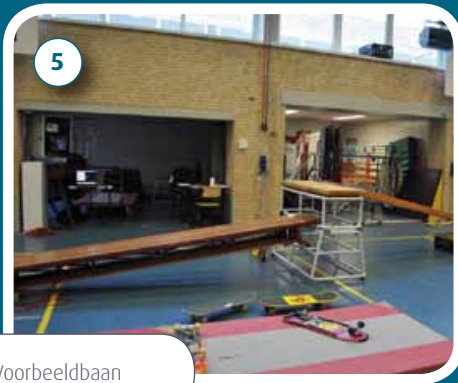
Het is nagenoeg onmogelijk om voldoende rotatie voorover bij de afzet op te wekken. Verbied dan ook dat leerlingen een salto voorover maken.

Zelfstandig werken

Bij de onderwijsleersituatie van het glijden is het zelfstandig werken goed mogelijk. Bij het zittend glijden gaat het zelfstandig werken meestal vanzelf. Kinderen zijn dit vaak al gewend vanuit het buitenspelen en het spelen op een speelplaats. Het is heel eenvoudig om al op jonge leeftijd de leerlingen de volgorde te leren om het glijmatje aan te geven aan de leerling die in het wandrek naar boven is geklauterd en op de glijbaan/ >>



Skateboardsprong



Voorbeeldbaan

banken klaar zit om te gaan glijden. Vervolgens zelf omhoog klauteren en klaar gaan zitten en het nieuwe matje zelf aangereikt krijgen. En na het glijden aansluiten op de bank.

Bij het staand glijden, komt hier nog het onderlinge hulpverleners bij. Leerlingen moeten verantwoordelijkheidsgevoel hebben om goed te kunnen hulpverleners. Is dit verantwoordelijkheidsgevoel er, dan zal aan het begin van een lessenreeks de docent bij deze onderwijsleersituatie moeten staan om de veiligheid van de leerlingen te waarborgen. Daarna zal in de lessenreeks deze verantwoordelijkheid langzaam uit handen gegeven worden en bij de leerlingen gelegd kunnen worden. Om dit goed te laten verlopen,

zullen de leerlingen een aantal hulpverleners technieken moeten leren. Er zijn namelijk vele mogelijkheden om leerlingen te laten hulpverleners bij het staand glijden. Een voorbeeld hiervan is het hulpverleners met behulp van een stok. Deze wordt omhoog gehouden door één of twee medeleerlingen. De stok kan vast worden gepakt door de leerling die aan het glijden is. Vervolgens loopt de leerling(en) met de glijder mee. De docent kan bij het frontaal en zijwaarts glijden hulpverleners door het vasthouden van een hand. Bij het glijden met afsprong is het van belang dat de landing van de afsprong wordt beveiligd. Dit kan gedaan worden door een hand aan te pakken die de leerling uitsteekt. Ook kan er gebruik worden gemaakt van de buik/ruggreep.

Rijden: skateboards

Hoewel skateboards al veel ouder is dan bijvoorbeeld waveboards is het niet minder populair. Ook als topsport is skateboards op dit moment groter dan het ooit is geweest. Reden genoeg om daar als docent LO op in te springen.

Het skateboard en veiligheidsmateriaal

Natuurlijk is alleen heen en weer rijden op een platte ondergrond al snel saai voor de meeste leerlingen. Daarom zullen verschillende onderwijsleersituaties besproken worden, situaties die met de beschikbare materialen in de gemiddelde gymzaal opgebouwd kunnen worden.

Los van deze onderwijsleersituaties is het belangrijk om eerst stil te staan bij de skateboards en eventuele bescherming. Skateboards die geschikt zijn voor het onderwijs hoeven niet perse veel geld te kosten. Het gemiddelde skateboard uit een speelgoedwinkel volstaat prima om tijdens de les te gebruiken.

Hierin zijn echter wel twee verschillen in boards. Er is het zogenaamde 'old-school' skateboard, dit is het eerste model skateboard uit de jaren '60. Het is breed en loopt slechts aan één kant schuin omhoog. Als tweede is er het moderne skateboard, een model dat in de hedendaagse topsport wordt gebruikt en zich kenmerkt door de smalle vorm en kromming aan beide zijden van het board. Ideaal is om van beide boards een aantal in huis te hebben, mocht dit niet mogelijk zijn kies dan voor de moderne skateboards. Deze geven meer bewegingsvrijheid dan de grotere 'old-school' board.

De belangrijkste drie onderdelen van een skateboard zijn:

- het board: een plank van verschillende lagen geperst hout waarvan de uiteinden omhoog lopen. Het uiteinde aan de voorkant van het skateboard is de 'nose' het andere uiteinde heet de 'tail'
- de truck: metalen assen welke met schroeven aan het board vast zitten. Dit is tevens het stuurmechanisme voor het skateboarden
- het wiel: wielen van een middelhard rubber met daarin lagers. De wielen zitten vast aan de trucks.

Wat betreft persoonlijke bescherming is het zaak om bepaalde zaken tegen elkaar af te wegen. Denk hierbij aan helm, pols-, knie- en elleboogbescherming.

In de vrijetijdscultuur ziet men zelden skateboarders met beschermingsmateriaal.

In de sportcultuur daarentegen des te meer. Voor beide geldt dat de deelnemers vrijwillig deelnemen en daardoor ook de keuze hebben om voor bescherming te zorgen. De onderwijssituatie heeft vanuit de leerplicht een verplichtend karakter. Vanuit juridische aansprakelijkheid is het aanbevelenswaardig om leerlingen minimaal met een helm op te laten meedoen met deze activiteiten.

Skateboards tijdens de les is niet gevaarlijker dan wat kinderen buiten op het plein doen en is dus zeker geschikt voor de gymlessen.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties

Het maken van de juiste onderwijsleersituatie kost, zeker de eerste keer, veel tijd. Met name doordat banken vaak moeilijk aansluiten, is het in veel gevallen een hele puzzel om een gelijk rijvlak te krijgen (zie de opmerkingen bij glijden). Het is dan ook aan te raden om de situatie op te schrijven zodra deze is opgebouwd, zodat het de keren erna veel eenvoudiger is.

Tevens vraagt de veiligheid bij skateboards nog iets extra's in verband met het mogelijke risico van het met hoge snelheid weg kunnen schieten van het skateboard bij een val. Het is noodzakelijk om de verschillende situaties af te bakenen met turnmatjes of banken en duidelijk af te spreken met de leerlingen dat niemand, behalve de skateboarder, in het 'eiland' (het gebied dat ontstaat door de afbakening) mag komen.

De hieronder genoemde arrangementen zijn bijzonder geschikt voor gebruik in de les. De



toepassing ervan in de methodische opbouw zal later besproken worden.

De vrije rijssituatie

Deze situatie is niet meer dan een 'eilandje' tussen de afbakening van matjes, banken kastdelen of iets dergelijks waar leerlingen vrij kunnen rijden, oefenen en gevoel kunnen krijgen voor de werking van en de balans op het skateboard.

De ring- en rijssituatie

De opstelling is in principe hetzelfde als de bovenstaande situatie, het verschil hierbij is dat er gebruik wordt gemaakt van een ringenstel dat in het 'eilandje' hangt op hoofdhoogte.

De afdaling

Dit is het onderdeel waar- bij het meest gepuzzeld zal moeten worden. Op een trapezoïde kunnen twee afdalingen worden gemaakt, een hoge en een lage. Hierbij wordt gebruik gemaakt van twee banken tegen elkaar als rijvlak die in de trapezoïde worden gehangen. Zorg hierbij wel dat de banken precies aan elkaar aansluiten en aan elkaar vast worden gebonden voor de veiligheid. Door de plaatsing van de poten kan het moeilijk zijn de banken te laten aansluiten, één van de banken zal dan met de andere kant moeten worden ingehangen. In veel gevallen sluiten de banken nu wel aan. Dit is echter afhankelijk van welke banken er gebruikt worden.

Er is voor een trapezoïde gekozen omdat deze de mogelijkheid geeft om twee banken naast elkaar op te hangen aan de beide zijden op een andere hoogte. Er kan ook voor een kast gekozen worden. In de meeste gevallen is het echter niet mogelijk om hoogteverschillen toe te passen.

Als de banken opgehangen zijn komt het moeilijkste deel van het opbouwen van deze situatie, de overgang van de bank naar de grond. Hiervoor is een springplank een aanrader. De uitdaging is om de springplank in een gelijke hoek en aansluitend aan de banken te krijgen. Gebruik hiervoor blokjes, flubbers en alles wat maar voorhanden is om de plank precies gelijk te krijgen aan de banken. Is dit gelukt, zorg dan dat de plank vast wordt gebonden aan de banken voor de veiligheid.

De opgebouwde situatie is erg afhankelijk van het materiaal dat beschikbaar is. In de

ene gymzaal zal de afdaling beter of makkelijker te maken zijn simpelweg doordat er meer materiaal is.

De methodische opbouw

De methodische opbouw zal per situatie worden uitgelegd. De situaties op zich zijn al op logische volgorde gerangschikt.

De rijssituatie

Dit is het eerste moment in de gymles waarin leerlingen in aanraking komen met een skateboard. Laat de leerlingen hier vrij; ze mogen op de knieën, liggend op de rug, liggend op de buik, zittend enzovoort. Leg de leerlingen na een tijdje wel uit dat ze

staand moeten leren rijden, voetplaatsing is hierbij belangrijk. De voorste voet staat op de schroefjes van de truck en de achterste

De afdaling is
voor **leerlingen**
de **spannendste**
situatie

met de bal van de voet op de tail van het skateboard. Welke van de voeten voor staat is afhankelijk van de voorkeur van de leerling. Bij het afzetten is het belangrijk dat de leerlingen met de achterste voet aan de buijkzijde afzetten.

Het belangrijkste van deze situatie is dat leerlingen gevoel krijgen voor het skateboarden; geef ze vrijheid om verschillende manieren van rijden uit te proberen.

De ring- en rijssituatie

De leerlingen kunnen zich voorttrekken aan de ringen, wat voor onzekere leerlingen een groter gevoel van veiligheid/balans geeft. Deze uitvoering geeft ze in hun beleving veel meer snelheid. Ook hier is het belangrijk de leerlingen vrijheid te geven, laat ze slingerend op het board springen, rondjes draaien en andere stoere 'tricks' verzinnen.

De afdaling

Dit is voor leerlingen de spannendste situatie en automatisch ook degene met de meeste risico's. De eindvorm is een staande afdaling van de hoogste banken, kinderen vanaf groep 5 en 6 zijn prima in staat dit uit te voeren mits het methodisch goed wordt opgebouwd.

Laat de leerlingen eerst de afdalingen zittend doen, let hierbij op dat ze met hun handen de zijkant van het skateboard vastpakken en niet te ver op de tail zitten.



Evenwicht oefenen



Rechtuit blijven gaan

Hiermee wordt voorkomen dat het skateboard achterover klappt door het gewicht van de leerling tijdens het rijden. Laat de leerlingen elkaar helpen, één leerling houdt het skateboard op de plaats zodat de andere leerling rustig kan gaan zitten. Bij een staande afdaling is het belangrijk om als docent hulp te verlenen.

Het belangrijkste punt bij de staande afdaling is de overgang van de banken naar de plank. Het is dan ook belangrijk dat je hier als docent staat aan de rugzijde van de leerling; naar achter vallen is namelijk het gevaarlijkst en moet in het begin beveiligd worden door de docent. Eén leerling houdt het skateboard vast, een andere leerling helpt bij het opstapen. De skater telt zelf af; hij/zij bepaalt het >>



moment van loslaten. De leerling die bij het opstappen geholpen heeft, kan de skater tijdens het rijden begeleiden aan de handen. Leerlingen kunnen ook halverwege de afdaling beginnen en vervolgens steeds iets hoger starten. Na enkele pogingen kunnen leerlingen zelf hulpverleners.

Zelfstandig werken

Skateboarden lijkt in eerste instantie ook voor de docent een spannende bewegingsvaardigheid om aan te bieden aan leerlingen, toch is skateboarden een activiteit waarbij leerlingen veilig en zelfstandig aan het werk kunnen.

De eerste twee stations zijn zonder moeite zelfstandig aan te bieden aan de leerlingen. De enige en meteen ook belangrijkste regel voor deze les is dat er maar één leerling bezig is in het 'eilandje', de rest staat op de omliggende matjes.

De derde situatie vraagt in het begin zeker hulp van de docent, maar is later prima door

de leerlingen zelf te reguleren. Leerlingen zijn in veel gevallen erg snel vaardig in het afdalen. Het voordeel van het werken in de drie stations is dat leerlingen zelf kunnen kiezen wat ze willen doen en niet 'afgaan' wanneer ze de afdaling niet durven en kiezen voor één van de twee andere situaties.

Wees vooral niet bang voor het 'gevaarlijke' imago van skateboarden en de mogelijke gevolgen mocht het fout gaan. Mits goed ingericht, zal het zeker garant staan voor een veilige, leerzame en vooral belevingsvolle les.

(Wordt vervolgd)

De auteurs zijn de mensen die bovengenoemde workshop hebben verzorgd.

Peter van Brunschot: docent aan FSH en direct betrokken bij de methodisch didactische voorbereiding van de studenten op de stage in het basisonderwijs.

Simone Dekker, Éloy Weijgers en Geoffrey Verschuren. Allen tweedejaars student aan FSH.



advertentie

Schelde Sports
Superior by Design

Vraag de nieuwe catalogus aan via sport@scheldesports.nl

Topsport, bewegingsonderwijs en zaalrichting

www.scheldesports.nl