

Rijden en glijden:

een bewegingsthema dat een groot feest kan zijn voor leerlingen (2)

Dit artikel is deel 2 van de 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 in LO 9 ging over glijden en skateboarden uit het thema rijden. Dit artikel gaat over waveboarden.

Door: Simone Dekker, Eloy Weijgers en Geoffrey Verschuren (redactie: Peter van Brunschot)

FOTO: MICKY LUNGE



Rijden: waveboarden

Waveboarden is de laatste jaren sterk in populariteit toegenomen. Het is een activiteit die snel te leren valt en erg tot de verbeelding spreekt. Ook zijn talloze trucs mogelijk, die de aantrekkingskracht alleen nog maar verhogen.

Het waveboard en veiligheidsmateriaal

Er zijn twee verschillende waveboards om uit te kiezen: een ribstick of een waveboard (hoge kwaliteit, van het merk streetsurfing). De verschillen in de boards liggen bij de beweging die het board maakt om vooruit te kunnen komen. De ribstick bestaat namelijk uit een groot geheel waardoor het bord de beweging meehelpt uit te voeren waardoor beide voeten niet apart van elkaar hoeven te bewegen om vooruit te komen. Verder kunnen de wielen van de ribstick niet 360 graden draaien waardoor men alleen maar vooruit kan rijden. Het waveboard bestaat uit twee verschillende voetplaten met een stang ertussen. Dit zorgt ervoor dat je beide voeten apart van elkaar moet gaan bewegen om vooruit te komen. Bij het waveboard kunnen de wielen wel 360 graden draaien waardoor je met het waveboard alle kanten op kunt rijden. Naast dit verschil bestaat er tussen de twee boards vooral verschil in de kwaliteit en de prijs. Het waveboard



FOTO: CHRIS MOOIJ

Samen oefenen

van streetsurfing is kwalitatief beter maar ook duurder dan de ribstick. De aanbeveling voor schoolgebruik komt uit op een ribstick. Dit komt doordat de leerlingen het waveboarden op een ribstick sneller door hebben doordat ze niet beide voeten apart van elkaar moeten bewegen. Ook is de ribstick in aanschaf goedkoper.

Met betrekking tot persoonlijk beschermingsmateriaal is al het nodige beschreven bij het skateboarden. Hier gelden dezelfde overwegingen.

Het inrichten van de onderwijsleersituaties

Voor het inrichten van veilige onderwijsleersituaties is een aantal zaken erg belangrijk. Naast veiligheid van de leerlingen moet er aandacht zijn voor

de slijtage van zowel de vloer als de waveboards.

Als de sportvloer van de gymzaal heel zacht is, ondervinden de wielen veel weerstand bij het rijden. Deze weerstand kan zo groot zijn dat bij een bepaald gewicht er met het waveboard niet gereden kan worden. In dat geval moet er uitgeweken worden naar de gang of het schoolplein. Zodra er op de gang aan de slag wordt gegaan is het erg belangrijk dat gevaarlijke plekken als kapstokken, verwarmingen, et cetera afgedekt worden met matjes. Ook buiten moet natuurlijk voldoende ruimte zijn om obstakelvrij te kunnen rijden.

De methodische opbouw

Bij het beginnen van de activiteit is het belangrijk om een keuze te maken of je gaat werken in tweetallen of dat de leerlingen alleen gaan werken. Als de leerlingen in tweetallen gaan werken,

is het de bedoeling dat één leerling de oefening gaat uitvoeren en dat de andere leerling gaat begeleiden en ondersteunen. Als de keuze is om de leerlingen apart te laten werken, is het belangrijk dat de leerlingen zich bij een muur of een hek kunnen vasthouden om de oefeningen te kunnen uitvoeren. Het advies is om te werken in tweetallen. Dit in verband met het samenwerken tussen de leerlingen en het leren vertrouwen van elkaar.

Allereerst zal er begonnen moeten worden om de leerlingen te leren op en af te stappen van het board. Het is belangrijk dat je de leerlingen vrij laat in de voorkeur van het been dat voorop komt te staan (regular is met het linkerbeen voor, goofy is met het rechterbeen voor). Als de leerlingen elkaar vast moeten pakken zal dit altijd gebeuren bij de onderarmen. >>

Contact:

p.vanbrunschot@fontys.nl

Bij het opstappen is het de bedoeling dat de leerling het bord altijd met de bovenzijde naar zich toe heeft liggen. De leerling zet met de voorste voet het board recht. Zodra het board recht staat mag de leerling met het achterste been bijstappen. Het is de bedoeling dat de leerling te allen tijde met de voet in het midden van de plaat staat waardoor een betere balans ontstaat op het board. Zorg dat de leerlingen het gewicht verdelen over beide voeten waardoor ze niet van het board af schieten.

Bij het afstappen van het board is het belangrijk dat dit aan de voorzijde

gebeurt door middel van vooruit duwen door de begeleider. Het duwen gebeurt vanaf de achterste arm van de leerling die op het board staat. Als ervoor gekozen is om de leerlingen het waveboarden geheel zelfstandig aan te leren, kan de waveboarder zich natuurlijk zelf voortbewegen via de muur. Dit is een stap waarbij men maar kort hoeft stil te staan. Hierna gaan de leerlingen de beweging van het achterste been leren. De leerlingen moeten eerst op de grond de beweging van het achterste been ervaren. De beweging die uitgevoerd moet worden is de achterste voet van voor naar achter bewegen (voetje vegen).

Zodra de leerlingen de beweging door hebben ga je direct over de beweging op het board uit te voeren. De leerlingen worden nog altijd begeleid door een hulpverlener. Als de leerling weer vooruit bewogen wordt, kan de leerling op het board de beweging van de achterste voet gaan toepassen. Als de leerling het goed uitvoert, ontstaat vanzelf vaart. Als het de leerling erg goed af gaat mag deze gaan proberen om de oefening uit te gaan voeren waarbij maar één hand vastgehouden wordt. Daarna zonder handen.

Als de leerling eenmaal zonder handen deze oefening uit kan voeren, kan de leerling waveboarden. De hierboven beschreven aanpak kan eigenlijk ook geheel uitgevoerd worden waarbij de leerling zichzelf ondersteunt aan de muur. In een klas met leerlingen zijn er natuurlijk altijd niveaoverschillen. Je kunt hier op inspringen door de groep in te delen in niveaugroepen of binnen groepjes op dit station leerlingen zelf de keuze aan te bieden voor verrijkingsstof. Mogelijkheden hiervoor zijn:

- meebewegen met de voorste voet (waardoor als het ware 'achtjes' gemaakt worden)
- van grote naar kleine bewegingen met de voeten/benen gaan. Grote bewegingen leveren een sierlijke bewegingsbaan op. Kleine bewegingen zorgen voor meer snelheid
- bochten gaan rijden. De manier van bochten maken is vergelijkbaar met snowboarden. Het is namelijk de bedoeling dat de leerling gaat wijzen waar deze heen wil. Bij dit wijzen moet ook de borst meedraaien.

Hierdoor ontstaat vanzelf een bocht. Opgemerkt dient hier te worden dat de bocht over de rugzijde bij het waveboarden makkelijker is dan de bocht over de buikzijde

- slalom rijden. Als de bocht eenmaal gekend is, kan overgegaan worden tot slalom rijden tussen pilonnen door. Vanzelfsprekend is het moeilijker wanneer de pilonnen dicht bij elkaar staan.

Naast deze vormen zijn allerlei trucs mogelijk die in de gymzaal goed zijn uit te voeren. We verwijzen hiervoor naar de videobeelden die ter ondersteuning van de workshop gemaakt zijn en op de site van de KVLO (www.kvloweb.nl) te zien zijn. Daarnaast staan op youtube heel veel voorbeelden (www.youtube.com).

Zelfstandig werken

Zowel bij het werken in tweetallen als bij de individuele aanpak zijn de leerlingen zelfstandig bezig. Het waveboarden zal bij leerlingen die het nog nooit gedaan hebben in het begin minder zelfstandig zijn omdat dan veel gelet moet worden op de veiligheid. Maar zodra de leerlingen de beweging steeds beter onder de knie krijgen, kunnen ze steeds meer zelfstandig gaan werken waardoor de leerkracht meer oog kan hebben voor het verbeteren van het individu. Bij het uitvoeren van trucs zijn de leerlingen zeer goed in staat om zelfstandig hun keuze te maken. Gebruik van bijvoorbeeld een laptop om een beeld te krijgen van de trucs werkt zeer instructief en uitdagend.

n.b. op de foto's bij het rijden ziet u de deelnemers zonder persoonlijke beschermingsmaterialen. Deze zijn wel aangeboden, maar er is geen gebruik van gemaakt.

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. Via kvloweb kom je bij bewegende beelden. ◀

FOTO: PETER VAN BRUNSCHOT



Oefenen in de gang

gebeurt. Zodra je achteruit van het board af gaat stappen is de kans groot dat het board wegschiet zodat de medeleerling het board tegen zich aan kan krijgen. De leerling laat het board naar voor kantelen waarbij de leerling door de knieën buigt. Hierdoor heeft de leerling een betere balans en kan gecontroleerd afstappen.

Zodra de leerlingen het op- en afstappen beheersen wordt het tijd voor de volgende stap. Hierbij is het de bedoeling dat de waveboarder het gevoel gaat krijgen met het board te rijden, zonder dat hij bewegingen met de benen maakt. Dit