

Sumoworstelen

Stoeispelen nemen een vooraanstaande plaats in bij de gymnastieklessen voor het basisonderwijs. Terecht zijn ze opgenomen in de leerlijnen van het Basisdocument Bewegingsonderwijs. Kinderen stoeien erg graag. Leg maar een valmat neer in de gymzaal en je kunt er zeker van zijn, dat zich daar vóór aanvang van de les stoeiactiviteiten gaan plaatsvinden. Maar hoe geven wij vorm aan deze activiteit in onze gymlessen? Hierbij enkele suggesties.

Door: Ralph Fredriksz

Echt sumoworstelen?

Neen, natuurlijk niet! Bij het echte sumoworstelen, zoals dat in Japan wordt beoefend, moeten twee worstelaars (sumitori) elkaar uit de ring proberen te duwen. Ook zijn ze winnaar als ze erin slagen de tegenstander de grond te laten aanraken met elk willekeurig lichaamsdeel, behalve de voetzolen. Dus als je de tegenstander dusdanig uit balans kan brengen, waardoor deze met een knie de grond aanraakt, heb je gewonnen.

Op school is het vanwege de arbeidsintensiteit niet verantwoord om met tweetallen op één landingsmat aan de slag te gaan.

Vier of vijf kinderen op één valmat is een ander verhaal. Heb je de beschikking over twee of meerdere landingsmatten, dan is dat natuurlijk helemaal mooi. Ik ga er in dit artikel vanuit dat elke moderne gymnastiekzaal anno 2011 uitgerust is met minimaal twee landingsmatten. Vanwege veiligheidsredenen moeten rond de dikke mat kleine matjes liggen. Met een lange mat kan je twee valmatten aan de lengtezijde beveiligen gecombineerd met kleine matjes aan de overige zijden.

Hoe dan wel?

Zoals gezegd laten we vier kinderen op één valmat met elkaar stoeien. Doel is om de

tegenstanders van de valmat te duwen/trekken. Raakt iemand de grond aan buiten de valmat, dan heb je verloren. De volgende regels zijn belangrijk:

- schoenen uittrekken, dus op sokken of blote voeten
- de kinderen zitten op hun knieën in de hoek van de valmat (geringe valhoogte)
- na het beginteken mag er geworsteld worden, maar niemand mag staan. Wie staat is af!
- aan het hoofd en de nek van de tegenstander komen is eveneens verboden
- niet trekken aan de kleren
- geen schopbewegingen
- roept één van de kinderen 'Stop!', omdat hij of zij pijn heeft, dan moeten de andere deelnemers hun activiteiten onmiddellijk staken. Vooral deze regel is belangrijk.

Hoe organiseren we het geheel?

Laten we uitgaan van een klas van vierentwintig kinderen: twaalf jongens en twaalf meisjes. Dat betekent dat er bij iedere valmat drie groepen zijn van vier jongens of meisjes. Bij elk groepje van vier kinderen blijft er na groepswedstrijden één kind over als de winnaar. Dus als alle kinderen geweest zijn, heb je bij de jongens drie winnaars en bij de meisjes drie winnaressen. Laat deze drie winnaars tegen elkaar stoeien en je hebt de kampioen. Na elke wedstrijdronde, als alle kinderen aan de beurt geweest zijn, heb je dus zowel bij de jongens als bij de meisjes een kampioen. Na vier wedstrijd rondes zijn er bij de jongens vier winnaars en bij de meisjes ook. Nu volgt de halve finale: zowel



1 En nu er af schuiven



2 Wie blijft er over?

vier jongens als vier meisjes moeten tegen elkaar en de laatste twee jongens die overblijven gaan tegen de laatste twee meisjes. Diegene die over blijft, mag zich kampioen van de klas noemen. Dus deze volgorde: eerst winnaar, dan kampioen en dan kampioen van de klas.

Enkele tips

- Geef een lintje aan de kampioen. Voor jezelf, maar ook voor de kinderen, is het geheel zo veel duidelijker.
- Laat de kinderen na elke wedstrijdronde nieuwe groepjes maken. Op deze wijze hebben ze met meerdere tegenstanders te maken en niet altijd dezelfde.
- Je kan afspreken, dat de winnaar van de eerste wedstrijd scheidsrechter is bij de overige twee wedstrijdjes. Ook kan je kinderen, die om welke reden niet deelnemen aan de les laten scheidsrechteren.

Een pedagogische taak

Het spreekt voor zich, dat stoeien op zich een direct voelbare lichamelijke activiteit is. Kinderen ervaren letterlijk aan den lijve de aanwezigheid van de ander. Bovendien is de gehele klas bezig om te gaan met winst en verlies. Bij elke groep zijn wel een

paar kinderen die hier moeite mee hebben. In dit geval wacht de lesgever een opvoedende taak. Van essentieel belang voor de kinderen is het gegeven, dat ze zich veilig voelen. Veilig, omdat het stoeispel duidelijk wordt afgebakend door duidelijke, van tevoren afgesproken spelregels. Veilig, omdat er nooit sprake mag zijn van gezichtsverlies. Veilig, omdat de kinderen zich geen buil

kunnen vallen. Stoeispelen staan alleen garant voor veel plezier als aan deze voorwaarde van veiligheid is voldaan.

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



3 Wel op veiligheid letten

Contact:

rmfredriksz@casema.nl