



Wenden en keren; freerunning of turnen leren

Er is veel belangstelling voor freerunning. Bij leerlingen en dus ook bij docenten LO. LO-docenten vragen scholing op dit gebied want het is nieuw voor ze. Maar is het wel helemaal nieuw? In praktijkworkshops tijdens een studiebijeenkomst van afdeling Leiden op 3 november en de Thomas studiedag op 10 december stonden we stil bij de overeenkomsten en verschillen tussen freerunning en turnen. Een heleboel 'tricks' zijn varianten of kopieën van turnactiviteiten die teruggrijpen op 'Turnvater Jahn'. Is Vater Jahn op zijn 'Hasenheide' (Berlijn 1811) eigenlijk ook niet gewoon begonnen als freerunner 'avant la lettre'? Door: Maarten Massink

Uitdagend

Freerunning wordt door de jeugd op straat gedaan. Ze passeren op snelheid en vaak op spectaculaire wijze allerlei hindernissen die ze in hun natuurlijke of stedelijke omgeving tegenkomen ('parkour'). Of ze doen trucjes waarin het gaat om het showen van behendigheid ('tricks'). Hiervan worden filmpjes gemaakt die op YouTube te zien zijn. De beelden, met een muziekje eronder, werken heel aantrekkelijk. Zie bijvoorbeeld het filmpje 'My morning run' op YouTube (<http://www.youtube.com/watch?v=sOOIUR9Cg1Q>). Het plezier en de uitdaging stralen er vanaf. Leerlingen op school krijgen hierdoor een hernieuwde belangstelling voor activiteiten die dicht tegen het turnen aanliggen. SLO heeft een dvd (Freerunning in het voortgezet onderwijs) gemaakt met voorbeelden van 'parkour' die in de gymzaal gedaan worden op verschillende deelnameniveaus. In LO 6 van dit jaar is hierover een artikel verschenen.

Passeersprongen

Als 'gymnastiekers' hebben we veel in ons repertoire dat zich leent voor lesgeven in 'parkour'. Door accenten te verleggen en het nemen van hindernissen meer centraal te stellen, komen turnactiviteiten in een hernieuwde belangstelling. We gaan kijken en ervaren wat overeenkomsten zijn en verschillen tussen de 'dash' en de 'dievensprong', tussen 'palm spin' of de 'reverse' en de 'wendsprong'. Zo blijkt de 'round off' een 'arabier' te zijn! Hier nemen we de wendsprong en de keersprong als voorbeeld. Wend-

en keersprongen lenen zich uitstekend voor 'parkour' omdat het passeersprongen zijn over hindernissen/toestellen.

Toegankelijk maken

De uitdaging voor docenten LO is uitvoeringen op verschillende deelnameniveaus te ontwerpen, van beginner tot gevorderde. Door het laten zien van filmpjes op alleen gevorderd niveau worden leerlingen wel aangetrokken maar de moeilijkheid van de uitvoering maakt het vaak onmogelijk om dit te imiteren. Het is aan ons deze spectaculaire uitvoeringen toegankelijk te maken voor de minder getalenteerde leerlingen, met een uitbouw voor de gevorderden. Zo sluiten we aan bij de zone van de naaste ontwikkeling. Hierbij is het heel prettig en aantrekkelijk als er gebruik kan worden gemaakt van toepassingen van digitale filmbeelden in de LO-les.

Bij wenden en keren gaat het om passeersprongen waarbij je met de buik naar het toestel of hindernis gekeerd bent; de wendsprong, of met je rug; de keersprong. Tijdens dit wenden of keren kunnen nog allerlei draaien gemaakt worden. Dan is er ook nog een passeersprong waarbij je met de zijkant van je lichaam naar het toestel of hindernis gericht bent. Dit is de flanksprong.

Vaults

Voorbeelden uit freerunning

Dash: een dievensprong. Je zet af met een been, brengt beide benen voorwaarts over de kast, landt met twee handen op de kast waarbij een achterwaartse rotatie wordt teruggekaatst in een voorwaartse rotatie (keersprong).

Speed vault: een flanksprong waarbij je met één arm op de hindernis afzet, en met één been afzet, je benen over de hindernis brengt, op je afzetbeen landt en snel doorloopt.

Side vault: een flanksprong waarbij je afzet en landt met twee benen.

Turn vault: een wendsprong over de hindernis.

Lazy vault; een dievensprong (keersprong) zijwaarts ingezet. Ook wel bekend als de barrièresprong. Lijkt een beetje op de schotse sprong met afzet van een hand op de hindernis.

Reverse: zijwaarts naar de kast gericht waarna je rugwaarts over een hindernis rolt.

Palmspin; wenden (tolletje) waarbij je twee handen op de hindernis plaatst en bijna 360 graden over de hindernis draait.

Star: een radslag over een hindernis of van een verhoging.

Round off: een arabier over een hindernis of van een verhoging.

Andere sprongen die voorkomen in parkour maar waar geen wenden, flanken of keren in voorkomt zijn:

Monkey: hurksprong.

Cash: hurksprong met tweemaal afzet met de handen. Met een soort tussenhup op de handen naar de achterkant van de hindernis en weer afzetten. Eerst een achterwaartse rotatie omzetten in een voorwaartse daarna een voorwaartse in een achterwaartse door een tussenhup op de handen.

Kong: hurksprong met een gestrekte aanzweef over grote afstand waarbij je soms meerdere steunmomenten hebt (triple kong; driemaal afzet met de handen).

Deze basissprongen kunnen gecombineerd worden met allerlei halve, hele en dubbele draaien (over 180, 360, of 540). Een overzicht van allerlei sprongen staan op dit you tube adres: <http://www.youtube.com/watch?v=BKQhiztFWm0&feature=related>



Leren van elkaar en internet

Bij het bekijken van de filmpjes (google op één van de namen van deze sprongen en je vindt allerlei voorbeelden en uitleg, in slow motion of met tekst) doen veel jongeren hun best iets van zichzelf te laten zien maar ook om anderen nieuwe bewegingen te leren. Een mooi fenomeen dat we moeten koesteren en waar we misschien in

de les gebruik van kunnen maken. Niet klakkeloos, maar met het oog van een bewegingsdeskundige met aandacht voor opbouw en veiligheid.

Freerunning of turnen

Wat opvalt is dat jongeren de uitdaging zoeken in de beheersing van de sprong in een steeds veranderende omgeving. Ze zoeken de beheersing niet in een standaard situatie zoals een turntoestel met een afzetondersteunend middel, maar in de eigen omgeving zonder hulpmiddelen. Vandaar 'free'running. De hulpmiddelen zijn wel fijn om te oefenen.

Het verschil met turnen is dat in turnen er uiteindelijk gewerkt wordt in een aantal standaardsituaties en (afzetondersteunende) toestellen. Bij turnen ligt het accent vaak op een ruime aan- en afzweef en een beheerste landing tot stilstand. Bij parkour gaat het meestal om het snel en spectaculair passeren van hindernissen in variërende situaties waarbij de landing ten dienste staat van het snel weer door naar de volgende hindernis. En de omgeving maakt de situatie extra spannend.

Voorbeelden in de LO-les

In de les LO pikken we er een paar sprongen uit. Een kast in de zaal nodigt al snel uit tot een speedvault, side vault, turn vault, lazy vault, een dash of een, palmspin. Rekstok of brug en balk en dikke mat geven ook wat hoogteverschillen om het spannend te maken.

Situatie 1: kast voor de muur met turnmatten erom heen



Palm spin

(zie ook www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/wall/)
Handen plaatsen en op de hindernis en bijna 360 graden draaien boven de hindernis.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Afzet met hand op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast, loop door.
- 2 Afzet met voet op de muur en een hand op de kast tot zit op de kast, loop door.
- 3 Afzet met voet op de muur en een hand op kast en landt voor de kast, loop door.
- 4 Zonder afzet op de muur, met een hand op de kast draaien en landt voor de kast, loop door.

Situatie 2: stevige landingsmat op zijkant tegen rekstok (steun) of in brug ongelijk leggers, kast ervoor (steun) met schuine bank erin, landingsmat erachter

Wall turn (zie ook www.freesport.slo.nl/freerunning/enjoy/palm/)
Tegen de muur (dikke mat) oplopen en wendend eroverheen.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Oplopen via bank en kast en klim over de muur.
- 2 Oplopen via bank/kast en wenden met buiklig, over muur, doordraaien, doorlopen.
- 3 Oplopen zonder bank/kast, wenden via buiklig over muur, doordraaien, doorlopen.

4 Oplopen zonder bank/kast, wenden zonder buikcontact, doordraaien, doorlopen.

Situatie 3: kast met turnmatten erachter. Drie sprongen beschreven; dash, speed vault, turn vault

Dash (keersprong) geleerd via de lazy vault

Afzet met één been. Een keersprong met eerst achterwaartse rotatie die na de afzet met de handen wordt omgezet in een voorwaartse rotatie. Er wordt een been opgezwaaid, daarna komt het tweede been erbij (zie kvloweb.nl).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Uit stand been opzwaaien zijdelings tot zit op de kast en afduwen met twee handen.
- 2 Schuine aanloop en barrièresprong, been zijdelings opzwaaien zonder zit, over de kast (lazy vault). Filmpje
- 3 Rechte aanloop, opzwaaibeen voorwaarts gestrekt, dan tweede voet erbij, tot licht zittend contact, afzet met twee handen en snel doorlopen (dash).
- 4 Als 3 maar nu alleen contact met twee handen, verre aansprong en/of kast hoger. Filmpje

Speed vault (flanksprong)

Afzet met één been. Afzetbeen is landingsbeen. Links afzetten betekent de kast rechts passeren en steunen op je linkerhand. Eerst staan er pilonnen naast de kast waar het been overheen moet. Uiteindelijk is het de bedoeling dat beide benen de kast passeren (zie kvloweb.nl).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Met aanloop een been opzwaaien over een pilon naast de kast.
- 2 Met aanloop een been opzwaaien over twee pilonnen op elkaar.
- 3 Met aanloop een been opzwaaien over de kast.
- 4 Als 3 maar nu met accent op snelheid en hard doorlopen (speed).

Turn vault

Afzet met twee benen. Wendsprong eerst op, daarna over de kast en daarna doorlopen (zie kvloweb.nl).

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Met aanloop een hurkwendsprong op de kast met voeten of knieën.
- 2 Met aanloop een hurkwendsprong over de kast, eindigen met je zijkant naar de kast.

3 Als 3 maar eindigen met je buik naar de kast (doordraaien).

4 Als 4 maar nu verder doordraaien en eindigen in de looprichting en doorlopen.

Situatie 4: balk of bank op hoogte klem tussen twee bokken of kasten, bok of kast erachter met daarachter landingsmat, voor bok of kast twee banken op elkaar

Precision, star or round off

Door precisiesprongen op de balk en afspringen met radslag of arabier.

Freerunning accent op snel passeren en doorlopen (parkour).

- 1 Opstappen via banken, doorlopen over balk/bank, afstappen.
- 2 Opspringen op banken, doorlopen over balk/bank, wendsprongetje af, doorlopen.
- 3 Opspringen op balk/bank met hulp van de bok/kast, doorlopen, radslag of arabier af, doorlopen.
- 4 Opspringen op balk/bank, doorlopen, radslag arabier over de hoge bok met doorlopen.

Situatie 5: rekstok hoog en rekstok laag (navelhoogte), kast voor hoge rekstok (halve reikhoogte), of een brug ongelijke leggers, matjes erachter

Turn vault

Over de rekstok springen en wenden tot stand of hang.

Freerunning accent op doorlopen (parkour).

- 1 Wendsprong over de lage rekstok/legger.
- 2 Als 1 eindigen met je buik naar de rekstok/legger.
- 3 Vanaf de kast wendsprong over de hoge rekstok/legger tot stand met buik naar rekstok.
- 4 Als 3, nu eindigen met voeten op de kast en: achteruit wegspringen met halve draai en doorlopen of ondersprong over de kast en doorlopen direct een ondersprong over de kast zonder landing op de kast (moeilijk).

Ideaal als alle uitvoeringen op een laptop of meerdere laptops te zien zijn in de zaal en leerlingen niet hoeven te lezen of het voorbeeld van de docent hoeven af te wachten, maar vrijelijk kunnen oefenen door de beelden. Toekomstmuziek? Sommige scholen zijn er al mee bezig. Zie als voorbeeld van een freerunparkour in de gymzaal opgenomen in de les LO met mobiel (zie kvloweb.nl).

Foto's: Andre Kruiswijk

Correspondentie: m.massink1@chello.nl