



Springen op de luchtgevulde tumblingbaan in het bewegingsonderwijs (1)

Gewenning aan de tumblingbaan

De tumblingbaan scoort hoog op de lijst van materiaalontwikkeling met een grote positieve invloed op het onderwijsaanbod binnen het domein turnen. De aantrekkingskracht voor leerlingen is groot; alle leerlingen (ook leerlingen met minder turntalent) kunnen meedoen en de tumblingbaan geeft de docent veel mogelijkheden tot een rijk en gevarieerd onderwijsaanbod. Door: Peter van Brunschot en Christa Krijgsman



Deze achterstand kan worden ingehaald door nascholing vanuit de opleidingsinstituten en een open houding ten opzichte van vernieuwing in het werkveld.

Peter van Brunschot is als opleidingsdocent aan Fontys Sport hogeschool verbonden en verzorgt workshops en nascholingscursussen op het gebied van turnen. Peter heeft een workshop tumblingbaanspringen verzorgd voor de sectie LO op het Sint-Janslyceum in 's-Hertogenbosch. Christa Krijgsman is vakdocent LO op het Sint-Janslyceum in 's-Hertogenbosch en is altijd op zoek naar nieuwe uitdagingen. De inhoud van de workshop en de praktijkervaringen van het springen op de tumblingbaan met leerlingen hebben geleid tot een artikelenserie.

In dit eerste artikel van een serie van drie ligt het accent op gewenning aan de verende afzet van de tumblingbaan via rechtstandige sprongen en eenvoudige steunsprongen.

In de volgende artikelen worden ervaringen beschreven met de moeilijkere steunsprongen (via wendsprongen naar arabier en handstandoverslag) en salto voorover.

N.B. In de cursief getypte tekst staan de ervaringen van Christa met haar leerlingen.

De met lucht gevulde tumblingbaan bestaat ondertussen al enige tijd. Bij turnverenigingen wordt deze veel gebruikt: een opgeblazen lange mat waarop, door de verende werking van lucht, veel trucs mogelijk worden, die op een gewone lange mat te moeilijk of te gevaarlijk zijn. Daarnaast is er door de dempende werking bij de afzet en de landing veel minder blessuregevaar. Hierdoor is de tumblingbaan in verenigingsverband bij uitstek geschikt voor het wedstrijdniveau (het niveau onder dat van de topsport). Er zijn ook officiële wedstrijden voor.

Het gebruik op scholen binnen het vak lichamelijke opvoeding loopt echter nog ver achter op het gebruik in de turnverenigingen.

Materiaal en materiaalontwikkeling

Op het technische vlak heeft de tumblingbaan in de loop der jaren een belangrijke ontwikkeling doorgemaakt: de baan zelf bestond in eerste instantie uit een contactvlak met stiknaden om de twintig centimeter in de lengterichting. Hierdoor ontstond een enigszins ongelijk afzet- en landingsvlak. Nu zijn er banen te koop die geheel vlak zijn, zonder stiknaden (en dus zonder overmatig luchtverlies), met richtloper en opstaande randen (ter oriëntatie en ter beveiliging). Ook de blower die voor de luchtaanvoer zorgt, is behoorlijk technisch verbeterd. In de aanvangstijd produceerden deze blowers veel lawaai (met alle gevolgen van dien voor het stemgebruik van de lesgever). Nu zijn geluidsarme blowers te koop die zelfs de luchtaanvoer staken als de baan op voldoende (vooraf in te stellen) spanning staat.

Uiteraard is een blower nog steeds een lawaai producerend apparaat, waar je rekening mee moet houden tijdens je lessen. Heel enthousiaste leerlingen en een blower zijn geen goede combinatie voor je stem. Persoonlijk heb ik dit steeds uitgelegd aan de leerlingen. Eenmaal begrip voor de situatie werkt het als een trein: korte uitlegmomenten in stilte, zodat er veel bewogen kan worden. Bij de tumblingbaan willen ze dit maar al te graag!

Voraf

Niemand mag op de baan stappen voordat deze opgepompt is. Indien men dit wel doet, is de kans groot dat beschadiging aan het binnenwerk van de baan optreedt. Om slijtage te voorkomen, moeten springers de schoenen uitdoen. Wat alle betrokkenen moeten weten in het kader van de veiligheid is dat springen op de rand van de tumblingbaan (zowel aan de zijkanten als de achterkant) een krachtige impuls geeft wat tot onverwachte en ongecontroleerde bewegingen kan leiden. De leerlingen moeten weten dat zij op circa een halve meter van deze rand weg moeten blijven. Aan het einde van de baan moet minimaal een dikke mat (beter is twee) als landingsplaats liggen.

Zoals wellicht al duidelijk is, is het een groot karwei om op te bouwen. Weet een klas eenmaal welke materialen waar moeten komen te staan, dan zal het een stuk sneller gaan. Om tijdwinst te realiseren, hebben we op het Sint-Janslyceum met alle collega's een doordraaischema gemaakt, waarbij alle klassen twee of drie lesuren gebruikmaken van de tumblingbaan. In de ochtend wordt alles opgebouwd, na het laatste uur wordt alles weer afgebroken. In pauzes wordt alleen de luchtaanvoer stopgezet.

Na het omkleden komen leerlingen dolenthousiast binnen. De mat zelf is een indrukwekkend springkussen, dat beweging uitlokt! Een nieuw soort bewegen op school, heel interessant. Veel leerlingen hadden al van andere schoolgenootjes gehoord dat er een nieuw groot springkussen was!

Gewenning

Om te wennen aan het verende karakter van de baan, kunnen eenvoudige vormen van voortbewegen gebruikt worden: op handen en voeten lopen, hazenhupjes, lopen, huppelen en verend lopen waarbij de zweeffase vergroot wordt (in stroomvorm). Hierbij kunnen leerlingen zowel achter elkaar (met een tussenafstand van circa drie tot vier meter in verband met de vering) als naast elkaar (synchroon) voortbewegen.

De eerste oefeningen op de tumblingbaan. De leerlingen staan klaar in de lengterichting in twee rijen. Velen kunnen niet snel genoeg beginnen, anderen vinden het nog erg spannend. Er wordt begonnen met verend lopen en huppelen, omdat oefeningen als lopen op handen en voeten en hazenhupjes (zie foto 2) moeilijk zijn voor sommige leerlingen. Wanneer leerlingen oefenvormen dicht bij de baan uitvoeren (en dus minder in de hoogte), merken zij dat het veilig is om te vallen. Het bieden van veiligheid en dus een werksfeer creëren waarin je een beweging kunt uitproberen (met het risico van vallen), is juist met de tumblingbaan heel goed haalbaar.



Rechtstandige sprongen

Voor het leren aanvoelen van de vering en opdoen van de nodige coördinatie (timing van de afzet en het behouden van vormspanning tijdens de afzet) is het rechtstandige springen zeer geschikt. Door het verende karakter is het heel goed mogelijk om deze rechtstandige sprongen in serie uit te voeren: omdat de landing verend is, kan deze direct omgezet worden in een afzet (en dat is juist het mooie van dit toestel).

De mogelijkheden voor dit seriespringen zijn talrijk. We noemen er hier enkele.

Rechtstandig springen waarbij leerlingen:

- achter elkaar springen met een veilige tussenruimte (van drie tot vier meter)
- om en om of gelijktijdig springen links en rechts van het midden
- naast elkaar springen met de opdracht om synchroon te springen
- over liggende leerlingen heen springen (zie foto 3)
- tegen elkaar in springen (komend vanaf de tegenovergestelde zijde).



De tumblingbaan is voor het rechtstandige springen ook zeer goed in de breedte te gebruiken. Startend vanaf een kastdeksel kan eenvoudig worden ingesprongen om na twee sprongen de uitsprong te maken.

Doordat je met de rechtstandige sprong behoorlijk kunt variëren, blijft het voor de leerlingen interessant genoeg om de oefenbedoeling van de docent te realiseren: laat leerlingen veel sprongen maken om de timing van de afzet goed door te krijgen en vormspanning tijdens de afzet te leren. Het spreid-, hurk- en freestylespringen leent zich hier uitermate goed voor (zie foto 4, 5 en 6).



De lengterichting is voor het onderwijs uitermate geschikt om rechtstandige sprongen te oefenen. Leerlingen kunnen in een baantje wel tien rechtstandige sprongen maken. Ludieke variaties zoals over liggende personen springen, bokspringen of combinaties hiervan, zijn laagdrempelige oefeningen die voor alle leerlingen haalbaar zijn. In de breedterichting kan er gewerkt worden tot wel zes situaties. Het beschikbare materiaal is de beperkende factor. In onze zaal betekende dit dat we hebben gewerkt vanaf drie situaties. De intensiteit is nog steeds hoog, omdat het doordraaitempo hoog ligt. Groot voordeel van deze manier van werken is dat springen minder belastend kan worden voor de docent LO (afhankelijk van de gekozen vormen). Leerlingen kunnen zelf voor de benodigde veiligheid zorgen. Daarbij valt het inspringmoment van een trampoline weg: voor de leerling een veiligheidspunt minder om op te letten! Deze richting is uitermate geschikt voor alle vormen die 'over de kop gaan'.

Conclusies op basis van ervaringen

- De intensiteit ligt hoog, zeker tijdens het springen in de lengterichting.
- Door de hoge intensiteit wordt er aan de conditie gewerkt, zonder dat leerlingen hieraan denken!
- Door de hoge frequentie van springen is het voor sommige leerlingen erg moeilijk om vormspanning te behouden. De landing uit de vorige sprong kan niet goed omgezet worden in een afzet met voldoende vormspanning voor de volgende sprong (in de uitvoering zie je een holle rug). Hierdoor worden voornamelijk de rugspieren van deze leerlingen (te) zwaar belast (zo bleek vaak de dag erna!). Een oplossing hiervoor is om in het begin minder sprongen na elkaar te maken. Dit kan door in de breedte te werken (wat betekent dat leerlingen slechts twee sprongen na elkaar maken) of in de lengterichting hooguit drie sprongen na elkaar te laten maken en met een aantal tussenpassen dit nogmaals te herhalen.

- Met onze vakgroep hebben we afgesproken dat we op de tumblingbaan in ieder geval de springonderdelen behandelen, die we volgens het vakwerkplan op de trampoline zouden behandelen. Dit betekent niet dat we de trampoline niet meer gebruiken. Beide toestellen zijn een aanvulling op elkaar.
- Voor ons betekent dit dat we de rechtstandige sprongen uitvoerig in de brugklas aan bod laten komen. Hurksprong, skatesprong, spreidsprong, spreidhoeksprong, halve- en hele draai. Leerlingen waren niet te stoppen, zo enthousiast! Door de variatiemogelijkheden (richtingveranderingen, elkaar nadoen, synchroonspringen, treinvorm en invallen) kun je de leerlingen veel sprongen laten maken, zonder dat het gaat vervelen.
- In de overige klassen gebruiken we rechtstandige sprongen als warming-up. Daar ligt het accent op andere vormen van springen. Omdat de laagdrempeligheid van rechtstandige sprongen vaak betekent dat iedereen hiermee wel een uitdaging aandurft, kunnen lessen afgesloten worden met rechtstandige sprongen over liggende klasgenoten. Voor iedere leerling goed haalbaar, en zeer uitdagend! Leerlingen gaan overigens graag liggen (in verband met veiligheid: op hun rug), dit wordt ook als een uitdaging gezien!

Eenvoudige steunsprongen

Spreidspringen over de bok is een activiteit die heel goed uit te voeren is met een afzet van de tumblingbaan. Er dreigt eigenlijk maar één risico: de bok staat te laag, waardoor de leerling met overrotatie over de bok vliegt en niet meer op de voeten landt. Om het bokspringen veilig te beoefenen, is het raadzaam een levende bok op een verhoogd vlak te plaatsen. De levende bok is heel makkelijk in hoogte aan te passen aan het niveau (en de wens) van de springer en omdat de bok op het verhoogde vlak staat, is de valdiepte gering (zie foto 7). Een eventuele val levert dan geen enkel probleem op (zie foto's 8 en 9).



Als het bokspringen beheerst wordt en leerlingen de aard van de vering onder controle hebben, is seriespringen in de lengterichting zowel als in de breedterichting een verantwoorde en interessante activiteit. Met enige creativiteit valt hier voldoende in te variëren.

Ook het hurkspringen is op een relatief eenvoudige manier te oefenen: denk hierbij aan de situatie waarbij twee leerlingen naast elkaar staan met de rug naar de springer toe: via plaatsing van de handen op de schouders kan de springer op een eenvoudige manier tot een hurksprong komen. Evenals bij het spreidspringen kan deze sprong zowel in de lengte- als de breedterichting geoefend worden. Door met leerlingen als steunvlak te werken kan de hoogte makkelijk aangepast worden aan het niveau van de springer (zie foto 11).



zoals meer of minder 'obstakels', met of zonder tussensprongen of variëren in hoogte van bok op maat van de springer (zie foto 10). Wederom waren deze oefeningen voor leerlingen goed haalbaar en een enorme uitdaging, ieder op zijn eigen niveau. Vooral met de hogere klassen hebben we dit als afsluiting van een les behandeld. Succes gegarandeerd!



Enkele reacties van leerlingen uit een havo 3 klas over de tumblings:

Sjors: "Niet standaard, leuk! Je doet hetzelfde als op een trampoline, maar dan meer en vaker. Dat maakt het veel leuker!"

Milan: "Springen is heel leuk. Sommige opdrachten zijn wel moeilijk, omdat ik niet zo'n turner ben."

Rens: "Ik vond het echt heel leuk omdat ik me super kan uitleven!"

Correspondentie: c.krijgsman@sjl.nl en/of p.vanbrunschot@fontys.nl

De filmbeelden zijn te vinden achter 'Mijn KVLO'

Foto's: Christa Krijgsman

Bokspringen op het verhoogde vlak

Voor leerlingen vormt bokspringen over een andere leerling heen, een enorme uitdaging. Wanneer een leerling te dicht bij de bok afzet en dus tegen de bok aanspringt, zal hij veilig op de dikke mat vallen en eventueel in zijn val de bok meenemen zonder ernstige gevolgen. Als eenmaal de hoogte van de bok bepaald is en een paar maal gehaald, willen leerlingen meer. Zo kan de bok verhoogd worden tot een staande leerling met ingetrokken hoofd. Uiteraard met de rug naar de springende leerling toe in verband met veiligheid. Ideaal om snel te kunnen differentiëren!

Bokspringen in serie

Na deze sprongen behandeld te hebben, heeft één van onze collega's bedacht dat de combinatie tussen rechtstandige sprongen over leerlingen heen, goed te combineren is met bokspringen over levende bokken. Iets wat uit te bouwen is met vele variaties,