



Survival in het basisonderwijs (2)

De praktische toepassing

In de vorige uitgave is er informatie verstrekt over de inhoud, betekenis en toegevoegde waarde van de survivalsport in het onderwijs. In dit artikel is heel duidelijk naar voren gekomen dat de survivalsport een plekje verdient in het sport/bewegingsonderwijs vanwege de brede mogelijkheid in leerpunten, de naadloze aansluiting op de belevingswereld en de aansluiting op de sport. Door: Wiebren Dijkstra en Rob Jansma

We willen graag laten zien hoe deze sport praktisch toe te passen is in de lessen. We zullen daarom nu inzoomen op de praktische invulling van de lessen survival in het basisonderwijs.

Echte survivalhindernissen in de gymzaal

Hindernis	Organisatie
<p>Apenhang</p> 	<p><i>Doel</i> Leerlingen moeten van de ene kant naar de andere kant klimmen, waarbij ze zich verplaatsen onder een horizontaal gespannen touw. Ze hangen als een aapje onder het touw, vandaar de naam 'apenhang'.</p> <p><i>Materiaal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • twee rekstokpalen • wandrek • (klim)touw <p><i>Opstelling</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Touw wordt bevestigd tussen twee rekstokpalen of een wandrek met behulp van de mastworp
<p>Catcrawl</p> 	<p><i>Doel</i> Leerlingen moeten van de ene kant naar de andere kant klimmen, waarbij ze zich verplaatsen bovenlangs een horizontaal gespannen touw. Je ligt met je borst op het touw en gebruikt het uitdrukken van je benen om jezelf naar voren te schuiven.</p> <p><i>Materiaal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • zie apenhang <p><i>Opstelling</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zie apenhang

Ladderklimmen



Doel

Leerling klimmen onder een horizontaal hangende ladder, waarbij ze alleen hun armen gebruiken om te slingeren van tree naar tree.

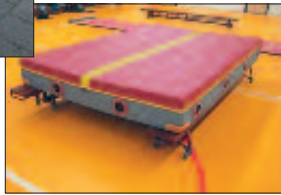
Materiaal

- wandrek
- trapezoides of kasten
- klimladders
- brug
- matje

Opstelling

- wandrek wordt in een zo horizontaal mogelijke manier vastgezet bovenop de trapezoides of kasten
- klimladders worden in het wandrek gehangen en liggen op een matje die weer op een verhoogde brug ligt

Tijgeren



Doel

Leerlingen moeten kruipend onder een net/verhoogde bank door. Hierbij kan een extra uitdaging worden toegevoegd, waarbij ze 'goudstaafjes' in de vorm van blokjes verplaatsen onder het net door.

Materiaal

- twee banken
- een dikke mat
- net

Opstelling

- een dikke mat wordt bovenop de twee banken neergelegd, zodat er ruimte overblijft om onder door te tijgeren
- ook kan een net bevestigd worden aan deze twee banken

Touwklimmen



Doel:

leerlingen moeten klimmen vanaf een knoop of vanaf de grond naar een zelf gestelde maximale hoogte. De maximale hoogte wordt aangegeven met een lintje dat aangetikt moet worden, of een bel die geluid moet worden.

Materiaal

- touwen
- lintjes/ fluitjes
- kasten

Opstelling

- de touwen zijn uitgehangen. Daarnaast worden er kasten naast de touwen neergezet, zodat leerlingen zittend kunnen oefenen met de 'S-Knoop'

Touwverplaatsen



Doel

Leerlingen starten van een verhoogd vlak (bijvoorbeeld een kast) en klimmen vervolgens van touw naar touw naar een andere verhoogde kastop. In de touwen zitten onderin knopen waar de leerlingen op kunnen staan of zitten.

Maximale klimhoogte is duidelijk gemaakt door middel van een lintje bevestigd aan de verschillende touwen.

Materiaal

- touwen
- twee kasten (bokken)
- lintjes

Opstelling

- De touwen zijn uitgehangen. Daarnaast worden er twee kasten neergezet aan beide kanten van de touwreeks, zodat er van kast naar kast verplaatst kan worden, via de touwen

Bergbeklimmen



Doel

Leerlingen klimmen op een schuine helling/wandrek met mat naar boven door middel van een touw. Hierbij maken de leerlingen een lopende beweging, waarbij ze zich optrekken met het touw.

Materiaal

- schuin wandrek
- twee dikke matten
- (klim) touw
- een turn matje
- kast

Opstelling

Wandrek wordt uitgezet. Onder het wandrek ligt een dikke mat en op het schuine wandrek wordt ook een dikke mat neergelegd. Ter voorkoming van het schuiven van de dikke mat, kunt u ervoor kiezen om een klein matje en een kastdeel neer te zetten

Survivalhindernissen zijn er in allerlei soorten en maten, die naar eigen invulling kunnen worden bedacht of aangepast. Naast de bovengenoemde uitwerkingen van hindernissen zijn er nog veel meer hindernissen uitgewerkt in het complete lespakket.

Beginopstelling van de zaal

Binnen de survivalsport is het de bedoeling dat verschillende teams een parcours afleggen, waarbij er verscheidene hindernissen overbrugd moeten worden. De leerlingen komen aan bij een hindernis en moeten voor zichzelf bedenken hoe ze over de hindernis heen komen, maar ook hoe ze hun team succesvol meekrijgen. Hiervoor is kennis nodig over de verschillende hindernissen en hoe deze op te bouwen in het gymlokaal. Allereerst geven we een globale beginopstelling van de zaal:



Project lespakket

In bovenstaande afbeelding zijn een aantal punten duidelijk zichtbaar. Allereerst vallen de rode 'basishoeken' op. De rode rondjes zijn de plekken waar de leerlingen starten aan het begin van de les. Wanneer u begint met een lessenreeks survival is het de bedoeling dat leerlingen in teams samenwerken. Het werkt qua tijd efficiënt, wanneer aan het begin van de lessenreeks alle leerlingen worden ingedeeld in vaste teams, die ook iedere les starten in hun eigen basis.

Naast de verschillende startplekken wordt het gymlokaal ingedeeld in drie vakken, afgescheiden met banken. Het voordeel van dit drie-vakken-systeem is

dat naast de lessenreeks survival ook een andere lessenreeks gegeven kan worden. Dit kan gedaan worden door twee van de drie vakken te gebruiken voor een lessenreeks survival en het laatste vak voor een andere sportdiscipline, of andersom.

Tot slot zijn er allerlei opstellingen van hindernissen, die kriskras door het lokaal heen zijn opgesteld. Het kriskras opstellen van de hindernis is afhankelijk van uw accommodatie en materiaal. Voor de docent kan het gemakkelijk zijn om iedere hindernis een nummer te geven.

De verschillende hindernissen worden verderop in het artikel nader besproken.

Organisatie

In het vorige artikel is het grote bewegingsprobleem van survival besproken. Hierin is duidelijk gemaakt dat alle leerlingen de hindernissen moeten overwinnen, waarbij ze zich moeten houden aan de specifieke regels van de hindernis en niet de grond mogen raken. Er is in het artikel niets beschreven over de manier waarop de hindernissen uitgevoerd moeten worden, en ook de volgorde van de hindernissen is niet duidelijk naar voren gekomen. Dit is met een achterliggende gedachte gedaan. Wij vinden namelijk dat leerlingen moeten leren om te kiezen welke hindernis zij zelf willen ontwikkelen. Wanneer leerlingen voor hen zelf duidelijk hebben wat ze goed kunnen, wat ze kunnen verbeteren en welke hindernis ze speciaal nog even willen oefenen, leren ze met een zelfgekozen reden richting het gezamenlijke einddoel. Dit einddoel is het behalen van de survivalrun, in een zo kort mogelijke tijd. Binnen de survivallessen werken de verschillende leerlingen samen in teams, waardoor er overlegd moet worden in welke volgorde de verschillende hindernissen uitgevoerd worden en hoe ze elkaar kunnen helpen.

Nu we alle hindernissen hebben opgesteld, we alle leerlingen in groepen hebben verdeeld en we eigenlijk klaar zijn om te starten, komt er nog één vraag om de hoek kijken: hoe weten de leerlingen wat de bedoeling is van een bepaalde hindernis?



Leskaart

Het antwoord op deze vraag is eenvoudig, maar toch zeer effectief. Om er voor te zorgen dat de leerlingen actief aan het nadenken worden gezet, wordt er per hindernis een les/hinderniskaart neergezet. Op deze hinderniskaart staat een aantal uitdagingen beschreven. Daarnaast bestaat de les/hinderniskaart voor een groot gedeelte uit een afbeelding van de beweging en wordt er een tip gegeven om de hindernis te halen. Hoe je als individu en als team de hindernis wilt halen is dus nog steeds de vraag voor de leerling(en).

De docent neemt een begeleidende rol in, waarin hij inspeelt op problemen die ontstaan en vragen beantwoordt vanuit de klas. Er kunnen problemen ontstaan die iets te maken hebben met vermoeidheid, pijn aan de handen van de touwen, en bijvoorbeeld hulpverlening. Doordat de docent een begeleidende rol inneemt, wordt de zelfstandigheid van de leerling en het team vergroot. Juist deze zelfstandigheid in de vorm van overleg met zijn allen, eerst lezen dan doen, coachen van elkaar, willen we graag op gang brengen.

Er moet een sfeer gecreëerd worden waarbij leerlingen beseffen dat ze de hindernis alleen halen wanneer ze het elkaar zo gemakkelijk mogelijk maken door elkaar te helpen. Daarnaast zullen

ze zichzelf tegenkomen, wat bijdraagt aan het leren kennen van je eigen krachten en mogelijkheden. Soms mag er wel eens een beetje doorzettingsvermogen getoond worden, toch?

Eindevenement

De survivalsport is volgens ons het best toepasbaar, wanneer er wordt toegevoerd naar een eindevenement in de vorm van een echte survivalrun. De manier van toewerken naar een eindevenement, toernooi of wedstrijd zie je veel terug in de manier van onderwijs waarbij er gebruik wordt gemaakt van zogeheten 'sport education units' (SEU's). Het gehele lespakket is dan ook toegespitst op deze manier van onderwijs.

Alle lessen survival, zijn gericht op het eindevenement, dat wordt ingevuld door middel van een survivalrun. Deze survivalrun is het beste op een buitenbaan te organiseren die door heel Nederland gevestigd zijn. Daarnaast valt er ook een survivalrun te organiseren in of rondom de gymzaal. Het lopen van een survivalrun in de buitenlucht is de meest sportechte optie.

Wanneer u de survivalrun organiseert bij uzelf in de gymzaal zullen de verschillende teams allemaal starten bij een zelfgekozen hindernis. Als team dienen ze de hindernis te halen, waarna ze ook als team verder kunnen en mogen naar de volgende hindernis. Op deze manier kunnen leerlingen niet anders dan het verlenen van hulp om daarmee door te kunnen naar de volgende hindernis. Tussen iedere hindernis dienen de leerlingen als team een klein 'duurlooptje' te doen. Dit zet u uit door een ronde buiten de gymzaal, of een andere ronde te kiezen in de gymzaal. Na het lopen van deze ronde, kiezen de verschillende teams na kort overleg hun volgende hindernis. Uiteindelijk gaat het er om welk team als eerste alle hindernissen heeft afgerond, zonder een rood bandje te verliezen. Dit rode bandje wordt voor de survivalrun aan ieder teamlid uitgereikt. Het bandje kan ingenomen worden door de docenten en eventuele medewerkers op het moment dat een team besluit om een hindernis over te slaan. Het kan immers zo zijn dat een team het simpelweg niet lukt om

een hindernis te halen. Na de hindernis een aantal keren opnieuw te hebben geprobeerd, kan het team besluiten om de hindernis over te slaan, waardoor ze wel één van hun rode bandjes moeten afstaan.

Differentiatie

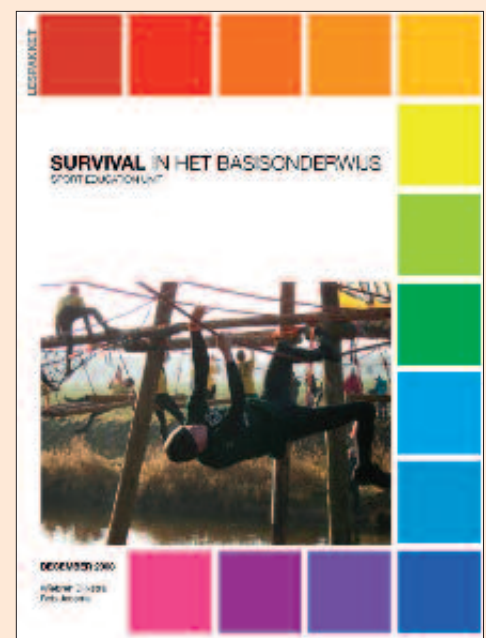
Binnen iedere groep zijn tal van verschillende niveaus te onderscheiden. Binnen de survivallessen is het belangrijk en ook goed mogelijk om te differentiëren, waardoor onderwijs op maat ontstaat. Iedere hindernis kan op verschillende niveaus worden aangeboden, hierbij kunt u denken aan differentiatie op hoogte, afstand en bijvoorbeeld lengte. Een voorbeeld is het touwklimmen: leerlingen bedenken zelf een manier om naar boven te klimmen, maar op een gegeven moment komen de kinderen eraachter dat het lastig is om alleen maar met je handen omhoog te klimmen. Een oplossing hiervoor zou zijn dat de leerlingen meer met hun benen leren klimmen. Hierbij is de 'S-Knoop' of ook wel schippersslag een goede oplossing. Deze 'S-Knoop' is voor sommige leerlingen een lastige beweging. Differentiëren kan door bijvoorbeeld in het ene touw knopen te leggen, zodat leerlingen altijd even kunnen uitrusten en in het andere touw juist niet. Ook kunnen er hulpmaterialen gebruikt worden zoals een kast, zodat de leerlingen zittend op de kast de 'S-Knoop' kunnen inzetten.

In de algehele organisatie worden verschillende hindernissen gemaakt, die per hindernis zijn gedifferentieerd in de opstelling. De hulpverlening verdient aandacht. Dit is van essentieel belang bij het behalen van de hindernissen. Differentiëren aan de hand van de hoeveelheid hulpverlening bij bepaalde hindernissen is zo'n mogelijkheid. De groeps grootte waarin de survivalrun wordt uitgevoerd is ook een manier van differentiëren. Een survivalrun alleen lopen is namelijk stukken lastiger dan met een team.

Lespakket

In het artikel hierboven zijn een aantal voorbeelden gegeven die kunnen helpen met de lessen survival. We beseffen echter ook dat de informatie die we

kwijt kunnen in dit artikel lang niet alle informatie bevat wat betreft de survival-sport. Daarom is er sinds kort een lespakket 'Survival in het basisonderwijs' verkrijgbaar. In dit lespakket worden nog veel meer hindernissen, organisatievormen, hulpmiddelen getoond. Naast alle theoretische informatie bestaat het lespakket uit een digitale assistent in de vorm van een dvd. Op de dvd wordt getoond hoe goed de survival-sport toepasbaar is binnen het onderwijs, hoe een eindevenement het beste vorm kan krijgen en bijvoorbeeld welke knoop er moet worden gebruikt voor de touwen. Er zijn ook voorbeelddiploma's, lesvoorbereidingen en niveau-indelingen voor toetsing toegevoegd.



Lespakket

De scholen die gebruikmaken van het lespakket in omstreken van Groningen, kunnen op de speciaal ontwikkelde survivalbaan terecht voor hun eindevenement. Bekijk hiervoor de website <http://www.survivalinhetonderwijs.nl> onder de sector Sport.

Wiebren Dijkstra en Rob Jansma zijn allebei derdejaars student aan het Instituut voor Sportstudies in Groningen en fanatiek survival atleet.

Foto's: Wiebren Dijkstra

Correspondentie adres:
info@survivalinhetonderwijs.nl