



# Freerunning in het bewegingsonderwijs

*Van streetculture naar een plek in het curriculum van LO*

**De naam is misschien voor sommigen nog wat onbekend, maar iedereen heeft wel een keer een glimp opgevangen van freerunners. Dat zijn jongelui (hoeft trouwens niet per se) die door de stad rennen, van dak naar dak springen, tegen muren op salto's maken en tijdens het rennen ook nog allemaal acrobatische trucs laten zien. Je ziet ze steeds vaker op tv, in commercials<sup>1</sup>, muziekclips of films. Het is een ongelooflijk spectaculaire sport met een achtergrond, die vanuit verschillende andere sporten komt. Het is een combinatie van turnen, bewegen op muziek, survival en een vechtsport.**

*Door: Maarten Vijfhuizen*

## het ontstaan van freerunning

Zoals hierboven aangegeven, is freerunning ontstaan uit verschillende sporten. De basis ligt echter bij 'le parkour'<sup>2</sup> (= je zo vloeiend mogelijk door de stad bewegen).

'le parkour' stamt af van een ontsnappingstechniek uit de vietnamoorlog. Het was een methode van George Herbert om zijn rekruten zo te trainen dat ze op elke situatie voorbereid waren. Eén van Herbert's rekruten was de Franse turner Raymond Belle. Hij legde zich ook na de

oorlog toe op het zichzelf zo snel mogelijk van de ene naar de andere plek verplaatsen. Zijn zoon ging hier ook mee verder en vormde een soort van stuntteam. Op deze manier werd het bekend bij het grote publiek.

## verschillen en andere 'sporten'

Het verschil tussen 'le parkour' en freerunning, is dat het bij freerunning meer gaat om de trucs en minder om de snelheid van het door de stad te bewegen. Freerunning heeft daarom een duidelijk-

ke link met turnen als je kijkt naar de trucs, die veelal uitgevoerd worden: salto's en handstanden. Alleen gaat het bij freerunning niet om de 'juiste' uitvoering, maar om hoe spectaculair het is. De link naar breakdance (b&m) is dan ook snel gemaakt. Vergelijk de filmpjes van freerunning en breakdance met elkaar en trek je conclusies. Naast dat freerunning veelal een kick oplevert (het is erg gaaf om te doen) zorgt het ook voor lichamelijke voldoening (het is ook bijzonder vermoeiend). Je legt namelijk

*Bijlage 1: Een combinatie van verschillende domeinen/'sporten' (= de inhoud van freerunning)*

Relatie met ...	want het volgende wordt bij freerunning gedaan:
Turnen	Salto's en handstanden, zonder dat het daarbij op de juiste 'uitvoering' (techniek) gaat. Op handen trucs maken. Kracht en lenigheid zijn hier ook belangrijk. Het afleggen van een zwaar parcours, waarbij het gaat om kracht, techniek en uithoudingsvermogen.
Bewegen & Muziek (Breakdance)	
Survival	
Vechtsport (Tricking)	Met behulp van de draaisnelheid van de benen wordt een schoppende beweging ingezet om een salto te maken

al rennend een zwaar parcours af, waarbij je ook nog eens verschillende trucs uitvoert. Dit gedeelte wil ik graag koppelen aan de survival. In deze tak van sport leggen ze ook een zwaar parcours af, en draait alles om kracht, techniek en uithoudingsvermogen. En de laatste sport waar ik het aan wil koppelen is vechtsport. Veel freerun-teams hebben ook een stuk 'tricking' in hun trucs zitten. Bij 'tricking' gebruiken ze de draaisnelheid van hun benen om vanuit een schoppende beweging een salto te maken. Bijzonder spectaculair om naar te kijken.

### freerunning als jongerencultuur

We hebben nu een klein stuk achtergrond van het freerunnen behandeld. Maar waarom spreekt het de jongeren zo aan? Als eerste ziet het er gewoon gaaf uit, dat valt niet te ontkennen. Het geeft een kick om het te doen, want je moet soms best een knop in je hoofd omzetten om een truc uit te voeren. Wanneer je hem dan toch uitvoert (en het lukt), dan geeft dat een enorme succesbeleving. Je hebt voor jezelf een prestatie neergezet waar je trots op kunt zijn. Je verlegt grenzen, maar leert ook waar je op dat moment niet verder kan.

Tot zover niet veel anders dan turnen, zullen sommige zeggen. Maar bij freerunning gaat het niet om de 'juiste' uitvoering volgens (voor)geschreven regels. Dus heeft iedereen zijn eigen stijl. Dat maakt het ook zo mooi om naar te kijken. Iedere freerunner voert de trucs op zijn of haar eigen manier uit en behoudt zo zijn/haar eigen(aardig)heid. Natuurlijk zijn er namen bedacht voor de verschillende trucs, en moet je een truc ongeveer zo uitvoeren om te kunnen zeggen dat je de truc beheerst. Maar er bestaat geen geschreven reglement voor.

#### Praktijkvoorbeeld 1: De muursalto (als basistruc bij het freerunnen).

*Een truc die een aantal bekend voor zal komen.*

##### Benodigheden:

- twee dikke matten
- wandrek of drie banken
- twee vangers.

De truc kan d.m.v. een aantal stappen veilig worden uitgevoerd!

##### Stap 1: tegen de mat oplopen (zonder salto)

Oefenen met het tegen de mat oplopen. De bedoeling hiervan is dat de leerlingen leren hard genoeg af te zetten van de mat. De afzet beweging is schuin naar achteren. Teveel omhoog zorgt ervoor dat je uiteindelijk te weinig rotatie in kan zetten voor de salto. En als je jezelf alleen maar van de mat af 'trapt' kom je niet de lucht in. Wanneer je dit een paar keer met de leerlingen hebt geoefend komt de volgende stap.

##### Stap 2: muursalto met vangers



De leerling die de muursalto gaat maken moet beide armen recht in de lucht steken. Hij staat ongeveer 2 à 3 meter van de mat. De twee vangers pakken de leerling beet met een klemgreep bij de bovenarm. De volgende opdracht is dat de leerling tegen de mat op mag rennen, zoveel stappen zet als hij wil, en dan over de kop gaat. Wanneer de leerling op zijn kop hangt, zijn de vangers op hun sterkst met de bovenarm klemgreep.

Voordat je naar stap 3 gaat moet de leerling niet te zwaar meer hoeven leunen op de vangers om over de kop te gaan!



##### Stap 3: muursalto met hand in de rug (mét twee vangers)

Je doet de salto op dezelfde manier als in stap 2 met als enige verschil dat je de leerling nu met een hand in de rug vangt.

Hand in de onderrug (de hand die op dat moment het verst verwijderd is van de mat) en met de andere hand kan je een zet meegeven aan de benen.

##### Stap 4: muursalto met hand in de rug (mét één vanger)

Wanneer de leerling heeft laten zien dat hij foutloos elke keer voldoende afzet en over de kop gaat kan je ervoor kiezen om met één vanger te gaan vangen.

##### Stap 5: muursalto alleen

Ik raad de vakleerkracht aan om altijd erbij te staan wanneer de muursalto wordt gemaakt. Gewoon in het geval dat de leerling toch een keer de fout in gaat. Het is aan de vakleerkracht zelf wanneer de leerling 'los' mag springen. Het is vanzelfsprekend dat de leerling de voorgaande stappen probleemloos moet hebben uitgevoerd.



### Mijn eigen ervaring

Kort gezegd liep mijn ervaring van 'vanaf de zijlijn bekijken' naar '(je)zelf ontwikkelen'.

Ik ben zelf met freerunning in aanraking gekomen op de Calo. Tijdens de turnlessen was er een klasgenoot die een 'muursalto' kon maken. Hij legde een mat tegen de muur, keek of de muur genoeg grip had voor zijn schoen, waarna hij met een kleine aanloop een muursalto maakte. In het artikel wordt de precieze inhoud van de muursalto beschreven.

We vonden het allemaal geweldig om te zien. Spectaculair, terwijl het er toch zo simpel uitzag. Ik kwam er later achter dat het toch niet zo eenvoudig was. Vanaf die tijd ging ik filmpjes zoeken op het internet van zo'n muursalto. Daar zag ik jongens (en meisjes) niet alleen muursalto's maken, maar ook andere 'gave' spron-

gen maken, die wel wat weg hadden van turnen. Toch vroegen deze sprongen echt hun eigen manier van uitvoeren. Dit ging ik oefenen met andere enthousiastelingen op de momenten dat we even een tussenuur hadden en één van de turnzalen vrij was. We hebben maar niet gevraagd wat de docenten op de Calo daarvan vonden.....

Toch moesten ze op de hoogte zijn van waar we allemaal mee bezig waren, want in het derde jaar van de Calo kreeg ik namelijk de mogelijkheid van Respoc (= een breed aanbod van studentensport voor studenten van Windesheim) om het als keuzeactiviteit aan te bieden. Met de studenten die daar op afkwamen kreeg ik steeds meer inzicht hoe je trucs aan kon leren, wat wel of niet veilig was en in wat voor stappen je de trucs aan kan leren.

Vanuit deze opgedane praktijkervaring bestond de behoefte om mijn kennis op anderen over te brengen en daarmee de mogelijkheden voor in het bewegingsonderwijs te verkennen. Dit heb ik dan ook met beide handen aangepakt en heb in het vierde jaar freerunning als eindproject gekozen. Dit liep uit op het maken van een dvd en het geven van een profileringscursus (= keuzeaanbod voor Calo-studenten) freerunning op de Calo. Samen met Lennart Duijndam hebben we onze krachten gebundeld. Hij met zijn skate- en trampolinespring- achtergrond en ik met mijn turnachtergrond. De ontwikkelde activiteiten heb ik in mijn stages, in overleg met mijn stagecoach, verschillende keren aan de leerlingen aangeboden. In het begin vooral simpele parcours, maar wat later ook de wat meer ingewikkelde trucs. Het viel mij toen al op dat de leerlingen het prachtig

### Praktijkvoorbeeld 2: Palmturn

#### Benodigdheden:

- één kast
- zes kleine matten.

De truc kan d.m.v. een aantal stappen veilig worden uitgevoerd!

#### Stap 1: met een aanloop op de kast springen

Voor de mensen die rechts zijn:

Je komt schuin aanlopen, zet je linkerarm op de rand van de kast en probeert schrijlings op de kast te gaan zitten. Wanneer dit voor de leerlingen wat lastig is, maak je de kast wat lager.



#### Stap 2: met aanloop hand op kast zetten, en met voeten tegen de muur afzetten (half rondje draaien)

Belangrijk in deze stap is dat de leerlingen de steunarm gestrekt houden en dat ze niet teveel richting de muur springen (zo kom je tussen de kast). De leerling mag zelf weten hoeveel stappen hij tegen de muur zet voordat hij terugdraait. Je kunt in het begin het best je hand aan de rechterzijde van de kast zetten. Op die manier kan je je benen makkelijker opzweepen. Deze stap zorgt voor de meeste beleving bij de leerlingen. Het steunen op de kast, en dan met de voeten tegen de muur lopen

wordt vaak als 'gaver' ervaren, dan het rondje draaien zonder voeten te gebruiken.



#### Stap 3: met aanloop hand op kast zetten, en zonder de muur te gebruiken halve ronde draaien

Deze stap is voor veel leerlingen lastig. Je moet er namelijk voor zorgen dat je gewicht niet boven of voorbij de kast ligt. Op die manier wordt het terugdraaien zonder de kast te raken met je benen moeilijk. Vanaf het moment dat je je handen plaatst, moet je proberen je gewicht schuin boven de kast te houden. Verder kan je met je rechterhand nog smokkelen door jezelf een zetje mee te geven.



### Praktijkvoorbeeld 3: De Bayo (soort gehurkte salto met halve schroef)

#### Benodigdheden:

- één kast
- lange mat (opgerold)
- trampoline of springplank
- dikke mat (liefst twee).

Begeleiding van docent is hier wel degelijk gewenst!

#### Stap 1: op je rug over de mat heen rollen (lage snelheid)

Je zorgt ervoor dat je op je rug over de mat heen rolt. Het is belangrijk dat de eerste sprongen die gemaakt gaan worden, rustig worden uitgevoerd. Laat de leerlingen eerst maar echt op de rug liggen op de rolmat, zodat ze de beweging helemaal begrijpen. Je springt in de trampoline, rolt met je rug over de mat, benen steken naar het plafond. Je rolt over je rug door en probeert weer op je benen te landen. De fout die vaak gemaakt wordt is dat de leerlingen



vonden. Hoe simpel de trucs soms ook waren. Iedere leerling kon zo op zoek naar hun (geslaagde) kick. Inmiddels hebben we vakgenoten laten kennismaken met freerunning op de studiedag 'Trendsporten' van de HAN in samenwerking met de KVLO. Tevens is de KVLO bezig met het (door)ontwikkelen van onze dvd, maar vooralsnog is onbekend wanneer deze uitgebracht zal worden. Nu ik zelf docent bewegingsonderwijs ben op een middelbare school heb ik wat meer vrijheid om mijn lessen in te richten. Het PTA op mijn VO-school geeft wel ruimte voor lessen, die je zelf in kan vullen. Daar maak ik dan ook dankbaar gebruik van. Ik merk dat de klassen het een prachtige activiteit vinden, maar dat je ze wel eerst moet overtuigen dat het veilig en niet 'moeilijk' is. Belangrijk dus om het niveau van de klas goed in te schatten en ervoor te zorgen dat iedereen aan de activiteit kan deelnemen. Het 'lukken' staat eerst centraal. Niet veel anders dus dan alle andere

activiteiten die je geeft... Net zoals bij het turnen, moet je leerlingen soms overtuigen dat het over de kop gaan niet eng is en dat er met enkele hulpverleners 'niks' kan gebeuren. In het tweede deel van dit artikel zal ik een aantal trucs bespreken, die goed uitvoerbaar zijn binnen de lessen bewegingsonderwijs.

#### Over de schrijver:

Maarten Vijfhuize heeft zich tijdens zijn studententijd op de Calo meerdere malen geprofileerd met freerunning en is momenteel werkzaam als docent LO op het Pieter Zandt College in Kampen én daarnaast turntrainer bij een Zwolse turnvereniging.

alsnog een soort koprol rechtdoor over de rolmat maken. Van daar eerst deze basisstap.

#### Stap 2: op je rug over de mat heen rollen (hoge snelheid)

De snelheid moet iets omhoog, maar de rug moet nog wel de rolmat raken. Ook in deze stap blijft het namelijk belangrijk dat de leerling over zijn/haar rug rolt. Wanneer dit niet gebeurt, moet de leerling eerst weer de basisstap uitvoeren. Wanneer de leerling elke keer over de rug rolt en op de voeten landt, mag er harder gesprongen worden. Je merkt dan vanzelf dat je de opgerolde lange mat steeds minder raakt. Voordat je naar stap 3 gaat moeten de eerste twee stappen in voldoende mate zijn uitgevoerd.



#### Stap 3: los van de rolmat rollen

Nog wat harder springen, en steeds minder de rolmat gebruiken. Uiteindelijk los over de rolmat.

Let op: Ga niet te hard door de stappen heen. Het is belangrijk dat de sprong op de juiste manier wordt uitgevoerd, anders kan hij best gevaarlijk zijn (te snel te hard springen → over de rolmat vliegen zonder te draaien).

#### Geraadpleegde sites:

[www.bilang.com](http://www.bilang.com)  
[www.freerunning.nl](http://www.freerunning.nl)  
[www.parkour.nl](http://www.parkour.nl)  
[www.tricking.nl](http://www.tricking.nl)  
[www.youtube.com](http://www.youtube.com) (tik de termen maar in)

Foto's: Maarten Vijfhuize

Correspondentie: [vijfhuize@gmail.com](mailto:vijfhuize@gmail.com)

<sup>1</sup> Zie reclamespot met Jan Pronk op <http://youtube.com/.....>

<sup>11</sup> Zie <http://nl.wikipedia.org/wiki/Parkour>