



Fhuttle:

meer dan een aanvulling op kleine sportspelen?

In het bewegingsonderwijs worden kerndoelen volgens een programma nagestreefd met verschillende kernactiviteiten. Om het bewegingsonderwijs afwisselend en uitdagend te houden is het erg leuk gebruik te maken van vernieuwende sportspelen. Binnen dit kader is er veel ruimte voor de introductie van nog onbekende materialen, zoals de fhuttle. De gymlessenreeks rondom fhuttle kan gezien worden als aanvulling binnen de kleine sportspellen én als aanvulling binnen de leerlijnen 'jongleren' en 'mikken'. Maar is fhuttle niet meer dan dat? Maak kennis met fhuttle en haar vele mogelijkheden.

Door: André Smith, Rutger van Oort en Lisanne Ranzijn

Wat is fhuttle?

Fhuttle is een sportspel dat gespeeld wordt met de gelijknamige fhuttle. Dit is een eenvoudig en handzaam attribuut voor kleine sportspellen dat qua uiterlijk op een grote badmintonshuttle lijkt. De platte onderkant is van rubber, wat weerkaatsing mogelijk maakt en waardoor de fhuttle

uitermate geschikt is om hoog te houden met voet, hand of rackets.

In de zoektocht naar vernieuwende mogelijkheden binnen het bewegingsonderwijs ontdekte ik (André Smith) fhuttle en ontwikkelde hierop een lesprogramma. Meteen na de eerste kennismaking met fhuttle

ontstond het idee dat dit een leuke en uitdagende aanvulling op het bewegingsonderwijs zou kunnen worden. Direct benaderde ik een bevriende LO-docent, Rutger van Oort, met de vraag een gymlessenreeks voor basis- en voortgezet onderwijs rond de fhuttle te creëren. Samen zetten we een lessenreeks op die coördinatie, coöperatie

en competitie bij elkaar brengt. De fhuttle is, net als een voetbal, in zijn eenvoud een ideale uitdaging als familiespel, voor op straat of op vakantie. We willen kinderen en jongeren stimuleren om weer buiten te gaan spelen: een potje fhuttlen op straat of op een van de vele speelpleinen in plaats van binnen achter de computer te zitten.

Toepassingen fhuttle in het bewegingsonderwijs

Om de toepassingen van de fhuttle in het bewegingsonderwijs in kaart te brengen zijn twee pilots uitgevoerd. Deze zijn gehouden op scholen voor PO (groep 6, 7 en 8) en VO (twee onderbouwklassen en twee bovenbouwklassen), met respectievelijk 108 en 114 proefpersonen. Het complete onderzoek is te vinden op www.fhuttle.nl.

Uit de pilots is gebleken dat de fhuttle niet alleen kan worden ingezet als een vernieuwend sportspel, maar ook als middel binnen bestaande leerlijnen. Hierbij kan worden gedacht aan zaken als jongleren, mikken, balbaanherkenning en als voorbereiding op specifieke bewegingen (bijvoorbeeld het onderhands opslaan van een shuttle bij badminton). Afhankelijk van de moeilijkheidsgraad van de oefening en het beoogde doel zijn oefeningen en spelvormen geschikt voor leerlingen van het basisonderwijs, voortgezet onderwijs, of beiden.

Veelzijdig sportspel

De spelvormen waarin de fhuttle gebruikt wordt tonen veel overeenkomsten met volleybal, voetvolley en badminton. Een van deze spelvormen combineert voet- en/of handvolley met een badmintonnet en het rallypointsysteem van volleybal om zo een compact en attractief sportspel te creëren dat zelfstandig door de leerlingen kan worden gespeeld. Hierdoor is fhuttle een ideaal sportspel om in te zetten naast andere activiteiten die de volledige aandacht van de vakdocent vereisen, maar die niet in een gehele groep kunnen worden gedaan. Verder kan de fhuttle worden ingezet voor een groepje 'wachtende' of 'uitgedraaide' leerlingen in de vorm van coöperatief hooghouden in een rondje. Dergelijke gebruiksvormen lenen zich ook uitermate goed als onderdeel van een estafettespel.

Minder gevaarlijk dan een bal

Een van de voordelen van een fhuttle ten opzichte van balspellen is het geringe gewicht en de compactheid van het product. Hierdoor is de impact en het gevaar van een eventuele afzwaaijer of voltreffer minimaal. Ook wanneer niet iedereen aan het spel deelneemt kan de fhuttle zonder risico's worden gebruikt. Een onoplettende leerling die een fhuttle op zijn/haar hoofd krijgt loopt minder risico op letsel dan wanneer er een bal door een volle gymzaal gaat.

Dat de fhuttle minder gevaarlijk is dan een bal, is ook door de leerlingen opgemerkt. Wouter Vos, leerling op het KWC te Culemborg, legt uit: *"Het is leuk dat je met de fhuttle zo hard mogelijk kunt slaan of schoppen, omdat je er vrijwel niks van voelt als je geraakt wordt. We mogen daarom van de leraren ook op het schoolplein fhuttle spelen, dat is helemaal leuk!"*

Opbouw van het lesprogramma

De lessenreeks met de fhuttle is opgebouwd uit oefeningen en spelvormen die voor alle vakdocenten LO herkenbaar zijn. Hierdoor is de lessenreeks eenvoudig in te voeren: de oefeningen en spelvormen zijn voor zowel de leerling als de docent gemakkelijk te begrijpen. Middels een tweetal leskaarten wordt beknopt inzicht gegeven in de lessenreeksen voor zowel vo als po.

Leskaart 1: voortgezet onderwijs

De lessenreeks voor het VO bestaat uit drie lessen van 45 minuten. Er wordt gewerkt van simpele oefeningen balbaanherkenning naar een wedstrijdvorm. Het programma eindigt met het spel 'fhuttle-volley', vergelijkbaar met voetvolley en badminton, waarbij je punten moet scoren in het vak van de tegenpartij. Deze spelvorm is beschreven op de onderstaande leskaart. >>

Leskaart 1

FHUTTLE-VOLLEY

Indeling:

Verdeel de klas in tweetallen.

Speelveld:

Maak gebruik van de zes badmintonvelden in de gymzaal.

Opstellen:

Een tweetal per speelheft.

Doel:

Probeer de fhuttle op de speelheft van de tegenstander op de grond te laten komen. Lukt dit, dan maak je een punt. Het tweetal met de meeste punten na x tijd heeft gewonnen en mag een veld opschuiven volgens het 'move-up, move-down' principe.

Opdracht en afspraken:

Speel de fhuttle met de voet of hand vanaf de service lijn voor badminton over het net. Verder mag de fhuttle maximaal driemaal per speelheft geraakt worden en mag men de fhuttle

niet tweemaal na elkaar raken. De eerste fhuttle na de opslag mag worden afgevangen en vervolgens op worden gegooid om zo het spel te vervolgen. Daarna moet de fhuttle direct worden gespeeld. De puntentelling verloopt volgens het rallypoint-systeem, dit houdt in dat iedere gescoorde fhuttle een punt oplevert.

Variatie:

De fhuttle mag helemaal niet afgevangen worden of juist altijd. De fhuttle kan zowel met de voet als met de hand gespeeld worden, logischerwijs is het spelen met de hand eenvoudiger. Er kan afgesproken worden dat men verplicht twee- of driemaal moet overspelen.



Contact:

info@fhuttle.nl

Leskaart 2: primair onderwijs

Voor het PO is gekozen voor een focus op de leerlijnen jongleren en mikken. Leerlingen uit groep 4 en 5 kunnen met de fhuttle leren jongleren en mikken, onderhands opslaan en timen. Uit de pilot is gebleken dat leerlingen vanaf groep 6 bekwaam genoeg waren om de fhuttle hoog te houden en zelfs in partijvorm rally's te spelen. Op de onderstaande leskaart is een van de oefeningen binnen de leerlijn mikken beschreven.

Leerlingen zeer enthousiast

In de pilots is ook onderzocht wat leerlingen van fhuttle en het opgestelde lesprogramma vinden. De onderstaande grafieken geven een impressie van de resultaten. Uit de pilot met de lessenreeksen is gebleken dat de leerlingen van zowel het PO als het VO erg enthousiast zijn over de fhuttle en de bijbehorende gymlessen. De leerlingen vinden fhuttle een ontzettend leuk spel om met en tegen hun klasgenoten te spelen. Fhuttle werd door de leerlingen van het PO en het VO

met respectievelijk gemiddeld een 9 en een 8,6 beoordeeld. Dit ligt aanmerkelijk hoger dan de scores die de gymlessen normaliter krijgen, namelijk een 8,1 en een 7,6. Leuk detail is dat in de pilot de meisjes fhuttle met vooral met de hand speelden en even enthousiast waren als de jongens, die fhuttle voornamelijk met de voet speelden.

Interessante bevindingen

Hoe meer meisjes in de klas, des te vaker met de hand werd gespeeld.

Kinderen vanaf groep 6 waren al in staat de fhuttle hoog te houden met hand en voet.

Fhuttle was zowel bij meisjes als bij jongens erg populair, ongeacht het gebruik van hand of voet.

Fhuttle heeft toekomst in het bewegingsonderwijs

Aan de hand van het grote enthousiasme van de leerlingen die aan de pilots hebben meegedaan kan worden gesteld dat fhuttle zeker toekomst heeft in het bewegingsonderwijs.

Dit enthousiasme werd ook opgemerkt door de vakdocenten die bij de pilot betrokken waren. Zij zien in fhuttle een toegankelijk spel met vele mogelijkheden dat door zijn diversiteit voor alle soorten leerlingen leuk

Wilrit Bos, docent BO op het KWC te Culemborg zei tijdens de pilot:

"Een leuke uitdagende variant op over en weer inspelen, niet als vervanging van, maar als toevoeging. Een product met groeipotentie."

Ab van den Berg, tevens docent BO op het KWC:

"Zeer zeker een uitdagend attribuut, voetbalvaardigheid is vereist om met de voet te hanteren. Met de hand over en weer spelen is vergelijkbaar met de ons al bekende Indiaca. Indien kleurrijk uitgevoerd een attribuut om snel te pakken".

Leskaart 2

FHUTTLE MIKKEN BINNEN DE LEERLIJN 'MIKKEN'

Indeling:

Verdeel de klas in tweetallen. Er kunnen maximaal drie tweetallen meedoen met een enkele oefening. Uiteraard kan de oefening worden gekopieerd op een andere plek in de zaal.

Speelveld:

Gebruik een kwart van de gymzaal.

Opstellen:

Er staan drie maal drie pillonnen. Ieder tweetal heeft zijn of haar eigen drie pillonnen.

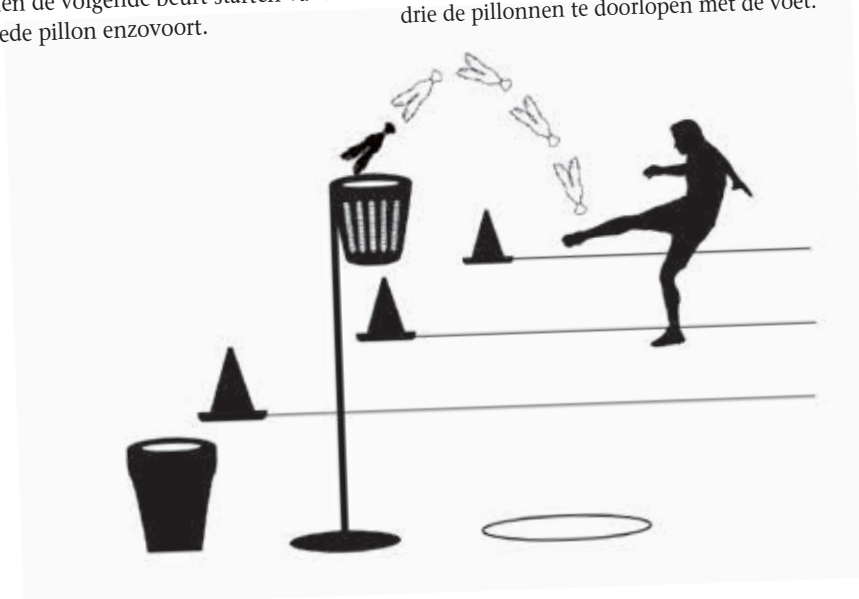
Opdracht en afspraken:

Probeer alle drie (of een x aantal) doelen te raken. De fhuttle wordt opgegooid en vervolgens met de hand en/of voet gespeeld. Binnen het tweetal wordt er om en om gewerkt. Eerst probeert de een

zoveel mogelijk punten te scoren met een x aantal fhuttles en telt de ander de score, en vervolgens worden de rollen omgedraaid. Iedereen start vanaf de eerste pylon. Pas wanneer alle drie de doelen zijn geraakt mag men de volgende beurt starten vanaf de tweede pylon enzovoort.

Variatie:

De doelen uitdagender maken door ze te verkleinen of juist makkelijker door ze te vergroten. De drie startpillonnen zorgen al voor variatie in afstand. Wanneer men met de hand pillon drie bereikt probeer dan alle drie de pillonnen te doorlopen met de voet.



PRIMAIR ONDERWIJS

FHUTTLE

VOORTGEZET ONDERWIJS



Grafieken laten zien dat leerlingen enthousiast zijn

is om te doen. Vooral de mogelijkheid om fhuttle met de hand te spelen zorgt voor snel speelgemak.

De vraag blijft echter of fhuttle slechts kan worden gebruikt als aanvulling van het bestaande lesprogramma, of dat 'fhuttlen' kan uitgroeien tot een zelfstandige kernactiviteit. De grote diversiteit aan gebruiksmogelijkheden, variatie, het speelgemak en

de goedkope aanschaf tonen in ieder geval de potentie van fhuttle als vaste waarde in de gymlessen.

De voordelen van fhuttle in het kort

- Niet alleen te gebruiken in gymlessen.
- Handzaam en compact.
- Veiliger dan een bal.

- Breed inzetbaar.
- Veel spelvarianties mogelijk.
- Verbetering oog/hand-coördinatie en oog/voet-coördinatie.

Ben je geïnteresseerd in fhuttle en het bijbehorende lesprogramma, of wil je meer informatie? Kijk dan op www.fhuttle.nl

ADVERTENTIE

→ BASISDOCUMENT BEWEGINGSONDERWIJS VOOR HET BASISONDERWIJS

De kern van dit boek bestaat uit twaalf leerlijnen met verschillende bewegingsthema's per leerlijn. Er is veel aandacht voor de bijbehorende kernactiviteiten, die zijn gericht op vier leeftijdsgroepen en uitgewerkt op meerdere niveaus.

Naast de uitvoerige beschrijvingen van de twaalf leerlijnen bevat het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs* een beschrijving van de achterliggende uitgangspunten in een vakconcept en meer informatie over de samenstelling van een leerplan. Basisinventarislijsten voor speellokaal en gymzaal completeren het geheel.

Dit standaardwerk over bewegingsonderwijs mag dan ook bij geen enkele leerkracht in het basisonderwijs ontbreken!

Instructiefilms op internet

Op www.janluitingfonds.nl zijn ruim 175 instructiefilms te zien van de kernactiviteiten beschreven in dit boek. Om toegang te krijgen tot de films is een eenmalige registratie en het invoeren van een unieke code (terug te vinden in het boek) vereist. De leerlijnen, de tussendoelen en de doorgaande ontwikkeling worden in concreet leerlingengedrag zichtbaar gemaakt. De instructiefilms vormen daarmee een onmisbare aanvulling op de beschrijvingen in dit boek.

€52,50 incl. btw

ISBN: 978-90-72335-51-7
Volledig geactualiseerde herdruk

Te bestellen via www.janluitingfonds.nl



janluitingfonds
LEZEN OVER BEWEGEN

→ In samenwerking met Arko Sports Media