



EEN LESSENREEKS ACROGYM IN HET ONDERWIJS (1)

Acrogym is een sport die uitermate geschikt is voor het onderwijs. De aspecten die kenmerkend zijn voor acrogym, zijn in het onderwijs erg populair. Het gaat voornamelijk om samenwerking, teamwork, verantwoordelijkheid, creativiteit en coördinatie. Acrogym is naast wedstrijd-sport ook pure demonstratiesport. Zo zijn bij het optreden van de cheerleaders tijdens de talrijke Amerikaanse topsportwedstrijden de acrogymvormen immens populair. Het betere 'gooi en vangwerk' komt rechtstreeks uit de acrogym vandaan. De fysieke voorbereiding eist veel aandacht wanneer men op een hoger niveau komt.

Door: Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra

In Nederland is acrogym als wedstrijd- en demonstratiesport binnen de turnbond een zeer sterke en nog steeds groeiende discipline. Er is inmiddels een jarenlange ervaring opgedaan hoe een verantwoorde opbouw moet plaatsvinden.

OPBOUW

Een belangrijk onderdeel van de lessenreeks, is de fysieke en mentale voorbereiding. Als deze niet goed is, zullen de leerlingen niet in staat zijn om tot de eindvorm te komen. In dit geval kiezen we als eindvorm een demonstratie, waarbij de leerlingen in groepjes van drie of meer hun kunsten laten zien op muziek. De voorbereiding verloopt in een aantal stappen:

- 1 spelen met het accent op het opbouwen van lichaamscontact
- 2 spelen met het accent op vormspanning.

Als de basis gelegd is, kun je dit verder uitbouwen, door te werken met:

- 3 spelen waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid centraal staat
- 4 spelen waarbij samenwerking en creativiteit centraal staat.

In dit eerste artikel gaan we in op de eerste twee stappen.

ACCENT OP HET OPBOUWEN VAN LICHAAMSCONTACT

Elkaar aanraken moet je leren. Het wennen aan lichaamscon-

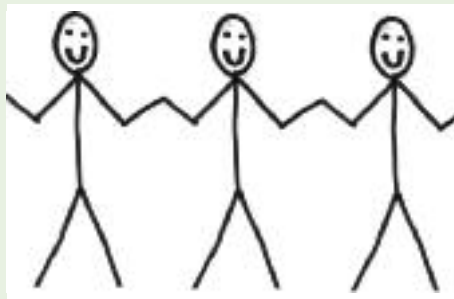
tact kan het beste in spelvorm gebeuren. Op deze manier zijn leerlingen op andere dingen gefocust en gaat het aanraken eigenlijk vanzelf. Een mogelijke opbouw is om te beginnen met simpele tikspelen. Hierbij leren de leerlingen elkaar voorzichtig aan te raken. In de tikvorm kan bijvoorbeeld het bokspringen (tekening 1) of het handje vasthouden (tekening 2) verwerkt worden. Bij tekening 2 is het de bedoeling dat als je getikt bent, je aansluit bij de tikker, door de hand vast te houden. Als de kinderen hier goed mee om kunnen gaan kun je tikvormen gaan doen waarbij de leerlingen elkaar moeten optillen. Op deze manier moeten ze elkaar al echt flink aanraken. Leuke spelvormen zijn ook waarbij je met de ruggen tegen elkaar zit en moet opstaan (tekening 3), of juist naar elkaar toe, handen geven, en dan opstaan (tekening 4). Bij tekening 5 is het de bedoeling om elkaar weg te proberen te duwen. Tekening 6 is eigenlijk hetzelfde, alleen nu duwen bij de schouders.

ACCENT OP VORMSPANNING

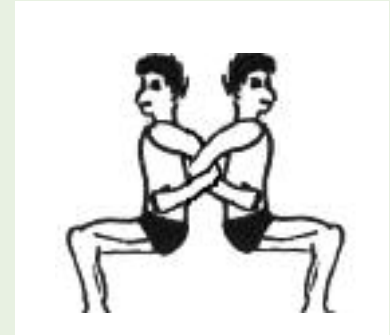
Vervolgens ligt de focus op het creëren van een mate van vormspanning, zodat acro-elementen veel gemakkelijker vast kunnen worden gehouden. Vormspanning is het aanspannen van spieren, waardoor de beweeglijkheid van één of meer gewrichten op een door de gymnast zelf bepaald moment bewust geblokkeerd wordt. Vormspanning is nodig om de leerlingen sterk te maken en een beter balans- en houdingsgevoel bij te brengen.



Tek. 1 Bokspringen



Tek. 2 Hand vasthouden (balans)



Tek. 3 Teamwork in het overeind komen en weer zakken



Tek. 4 Idem met gezichten naar elkaar toe



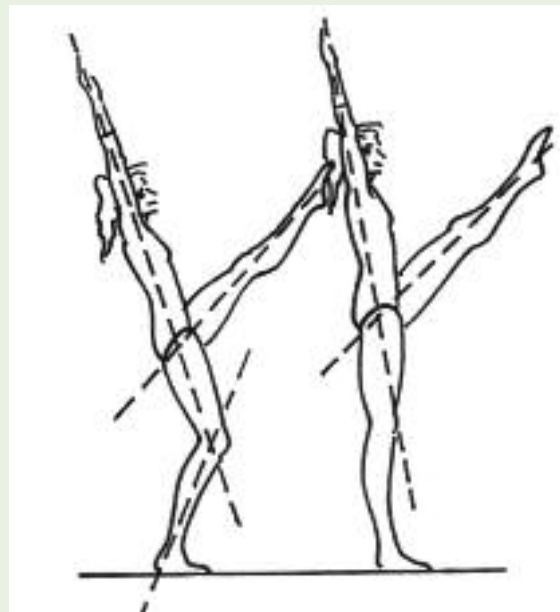
Tek. 5 Elkaar wegduwen (gezichten naar elkaar toe en van elkaar af)



Tek. 6 Hanengevecht (schouderduwen)

Door goed te spannen kan men een gewricht in een bepaalde positie vastzetten. Door dit blokkeren neemt het lichaam een specifieke vorm aan, vandaar ook het woord vormspanning. Vormspanning heeft een aantal belangrijke voordelen als we kijken naar acrogym.

- Stabiliteit: door de spieren aan te spannen, worden de organen op hun plaats gehouden. Hierdoor is het gemakkelijker evenwicht te houden. De balans is beter te bewaren!
- Veiligheid: vormspanning kan veel blessures voorkomen. Bij de landing is het van groot belang dat het lichaam hard is en dus een grote stabiliteit vertoont. Dan kunnen grote schokken worden opgevangen.
- Lijnenspel: door spanning ontstaat een fraai 'lijnenspel'. Het gaat hierbij om de hoekverhoudingen tussen bepaalde lichaamsdelen. Zo kan je, wanneer iemand gespannen recht op staat, een rechte lijn van de vingertoppen naar de voeten trekken. Men noemt dit één segment. In het algemeen kan gesteld worden dat de bewegingsuitvoering die de minste segmenten nodig heeft, de beste is (zie tekening 7).



Tek. 7 lijnenspel

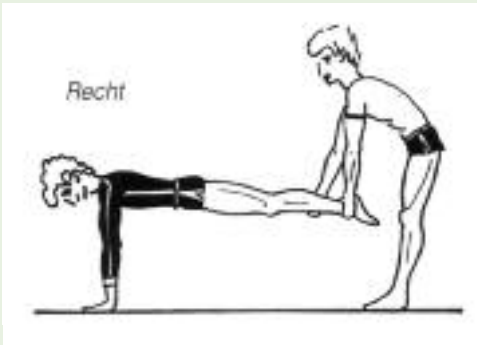
De opbouw van vormspanning

Vormspanning is eigenlijk een proces, waar naar een doel gewerkt moet worden. Eerst moeten de leerlingen ervaring krijgen in wat recht, hol en bol zijn betekend. Als dit gevoel ontwikkeld is, ligt het accent op de been-, heup-, en schouder-vormspanning. Het gaat hierbij puur om het fixeren van bepaalde lichaamshoeken. Door te leren blokkeren kan de vormspanning in 'snelheid' getraind worden. Tenslotte kan de vormspanning geoefend worden in toegepaste vormen. We zullen vooral de vormspanningsoefeningen voor de acrogym behandelen. Een groot voordeel van deze oefeningen is dat ze vaak met betrouwbare partners moeten worden uitgevoerd: 'Teamwork is the essence of life'. Achtereenvolgens gaan we in

op de houding recht-hol-bol (zeer belangrijk om op te coachen en de sporter ook bewust van te maken). Daarna gaan we in op been-, heup- en schoudevormspanning. Behersing van vormspanning is pas aan de orde als men bewegingen bewust kan blokkeren (fixeren) en in de techniek kan toepassen. Dan pas zal ook de transfer naar andere sporten optreden.

Sommige technieken kunnen de leerlingen als moeilijk ervaren. Differentiatie kan dan plaatsvinden in de vorm van extra hulpverlening of het gebruik van materiaal (zoals een kast), zodat houdingen gemakkelijker gefixeerd kunnen worden. Zo kan tek. 12a ook tegen de muur uitgevoerd worden.

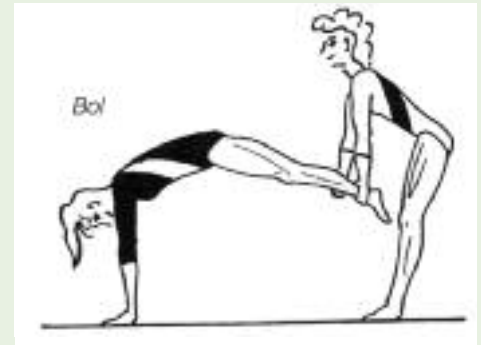
Ervaren van recht-hol-bol



Tek. 8a Recht



Tek. 8b Hol

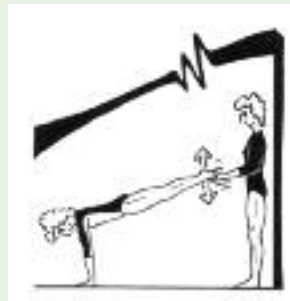


Tek. 8c Bol

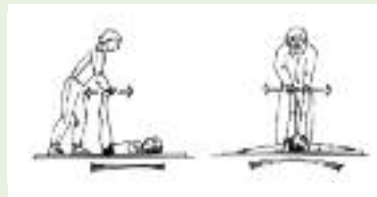
Been-, heup- en schoudevormspanning



Tek. 9a Vanuit ruglig rond maken



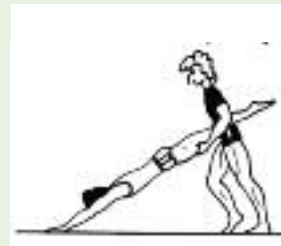
Tek. 9b Nu schuin tegen het wandrek



Tek. 9c Vanuit kaarsstand iets inzakken en vasthouden

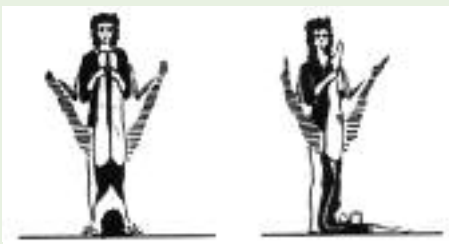


Tek. 10 Gespreide ligsteunen en vasthouden



Tek. 11 Duwen met een partner

Leren blokkeren



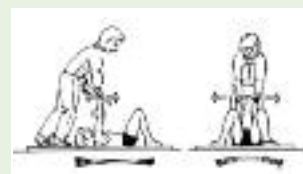
Tek. 12a Husselen in kaarshouding



Tek. 12b Husselen in ligsteun



Tek. 13a Benen blokkeren



Tek. 13b Armen blokkeren

Over de auteurs

Tjalling van den Berg, Coach Internationale Turnklassen Cios Heerenveen.

Jorrit Veenstra, docent internationale turnklassen, redacteur Gymkaderinfo (vakblad voor de KNGU)

Literatuur:

Acrogym in Beeld voor school en vereniging- Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra - 2e druk. Uitgeverij: Tirion Baarn

Correspondentie: tjalling.berg@wxs.nl