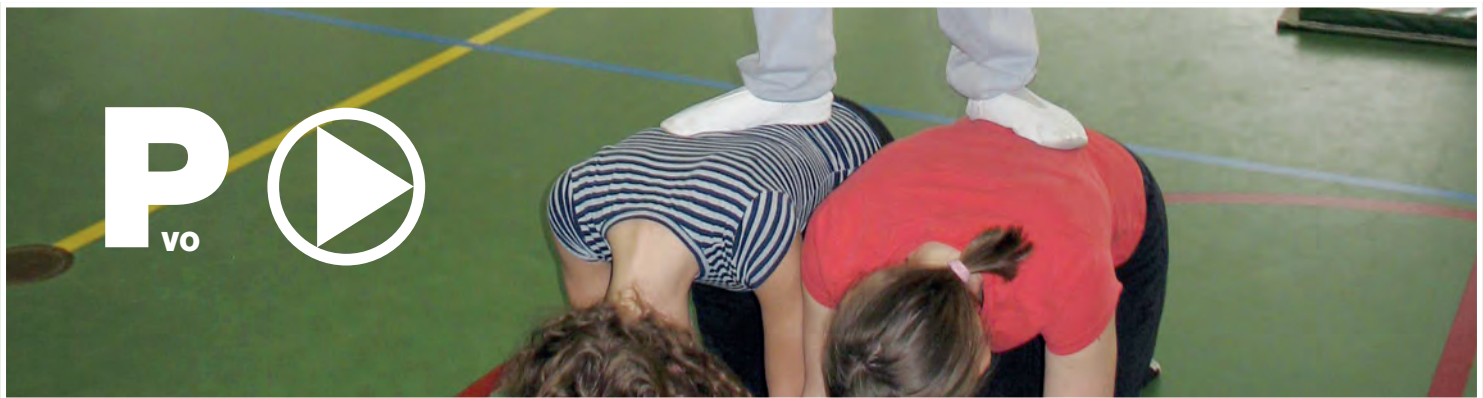




FOTD: MAARTEN MASSINK



EEN LESSENREEKS ACROGYM IN HET ONDERWIJS (2)

In de serie 'een lessenreeks acrogym in het onderwijs' nu het tweede deel. In het eerste deel zijn we ingegaan op het fenomeen acrogym en de betekenis hiervan in het onderwijs. Er werd een mogelijke opbouw geschetst.

Door: Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra

De mogelijke opbouw is als volgt:

- 1 spelen met het accent op het opbouwen van lichaamscontact
 - 2 spelen met het accent op vormspanning
 - 3 spelen waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid centraal staat
 - 4 spelen waarbij samenwerking en creativiteit centraal staat.
- De eerste twee delen zijn al besproken in het eerste artikel. In dit artikel komen de spelen naar voren waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid voor elkaar centraal staan. Het gaat om het smeden van een team.

COÖRDINATIE

Zodra er een redelijke mate van vormspanning aanwezig is bij de leerlingen (ze weten wat het inhoudt en kunnen het toepassen in een aantal situaties), kan de coördinatie getraind worden. Coördinatie is dan niets anders dan het kunnen toepassen van vormspanning in gedifferentieerde situaties. Door spieren wel of juist níét aan te spannen wordt er een beroep gedaan op de vaardigheden van het zenuwstelsel in samenwerking met de hersenen.

Door het aansturen van de spieren door het zenuwstelsel veelvuldig te oefenen, wordt de coördinatie verbeterd. Coördinatie is in wezen de organisatie van de besturing van het motorische systeem in ruimte en in tijd. Voor acrogym zijn een aantal punten van coördinatie van belang:

- 1 er is een verband tussen coördinatie en het fysiek voorbereid zijn (*zonder kracht geen elementen!*)
- 2 het is bekend dat het aanleren van nieuwe elementen gemakkelijker verloopt, dan het omscholen van technisch onjuist beheerste elementen (*beter goed aanleren dan het verkeerde afleren!*)

3 bij acrogym geldt, dat gemakkelijke elementen de basis zijn voor de moeilijkere elementen (*Een goede fundering draagt het bouwwerk!*).

VERANTWOORDELIJKHEID

Laat je teamgenoten nooit vallen!

Verantwoordelijkheid, vertrouwen en samenwerking zijn essentieel bij acrogym. Acrogym is dan ook een teamsport bij uitstek. Een team is een groep mensen die samen aan dezelfde taak werken en hetzelfde doel nastreven. Het gaat altijd over mensen en het gaat altijd ook over: 'waar moeten we naar toe en wat hebben we voor gezamenlijk toekomstbeeld'. Zonder deze drie competenties (verantwoordelijkheid, vertrouwen en samenwerking) is de sport onmogelijk. De leerlingen zijn altijd verantwoordelijk voor de veiligheid van elkaar. Dit moet ook duidelijk gecommuniceerd worden. Zonder een professionele houding gebeuren er onherroepelijk ongelukken. Het verantwoordelijkheidsgevoel wordt door het zelfstandig bezig gaan met elementen snel ontwikkeld. Er zijn niet veel sporten waarbij het samenwerken een zodanige prominente rol in neemt.

BALANSELEMENTEN

Acrogym bestaat uit twee componenten: balans- en tempo-elementen. Bij balanselementen is het belangrijk een statische houding voor langere tijd vast te houden, terwijl bij tempo-elementen het gooien en vangen centraal staat. Tempo-elementen zijn eigenlijk alleen mogelijk als er een lichtere bovenpartner aanwezig is, dit om blessures van de onderpartners te voorkomen. Om deze reden zijn ze in eerste instantie niet interessant voor het onderwijs.

We zullen nu een groot aantal balanselementen de revue laten passeren, om zo een beeld te geven wat er allemaal mogelijk

Het vliegtuig (hulpverlening van onderaf bij buik en bovenbenen)



Tek. 1 Vliegtuig op de rug



Tek. 2 Vliegtuig op de voeten



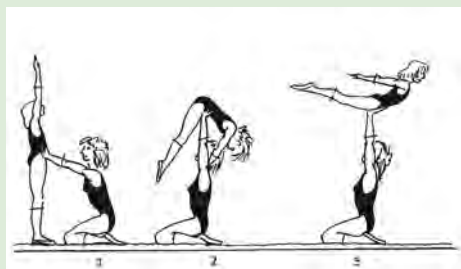
Tek. 3 Vliegtuig op de handen



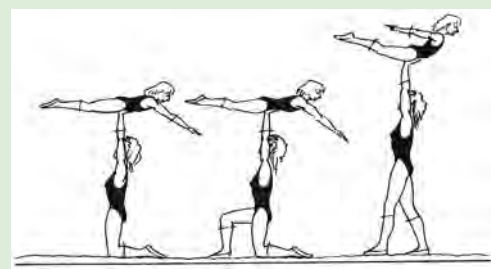
Tek. 4 Vliegtuig in een trio 1 (hulpverlening op verhoging)



Tek. 5 Vliegtuig in een trio 2

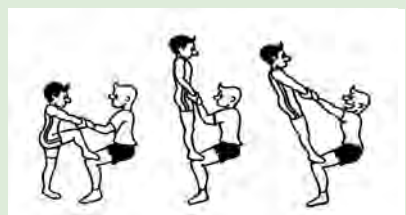


Tek. 6 Vliegtuig in zit



Tek. 7 Vliegtuig staand

Staan op de partner (hulpverlening vanaf de zijkant bij buik/rug van de bovenpartner)



Tek. 8 Staan op de knieën 1



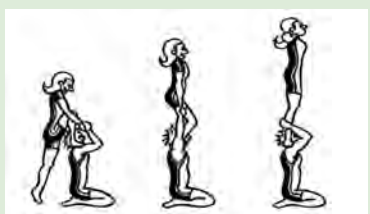
Tek. 9 Staan op de knieën 2



Tek. 10 Staan op de knieën 3



Tek. 11 Staan op de knieën bij een trio



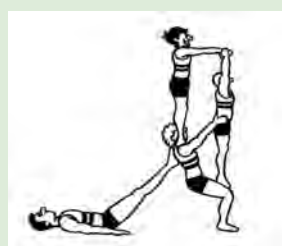
Tek. 12 Staan op de schouders



Tek. 13 Staan op de schouders bij een viertal 1



Tek. 14 Staan op de bovenbenen



Tek. 15 Staan op de schouders bij een viertal 2



Tek. 16 Staan op de schouders hoog

Plankvormen (hulpverlening bij buik/rug of rug/bovenbenen van de bovenpartner)



Tek. 17 Plank in ruglig



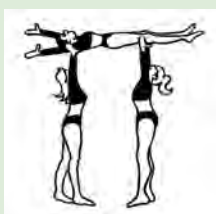
Tek. 18 Plank bij een trio laag 1



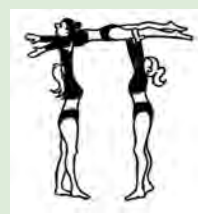
Tek. 19 Plank bij een trio laag 2



Tek. 20 Plank bij een trio laag 3



Tek. 21 Plank bij een trio hoog 1



Tek. 22 Plank bij een trio hoog 2

Handstanden (hulpverlening bij de bovenbenen van de bovenpartner – later ook bijsturen op andere plaatsen)



Tek. 23 Handstand in zit



Tek. 24 Handstand in lig



Tek. 25 Handstand bij een viertal 1



Tek. 26 Handstand bij een viertal 2



Tek. 27 Handstand bij een trio 1



Tek. 28 Handstand bij een trio 2



Tek. 29 Handstand bij een trio 3



Tek. 30 Handstand bij een viertal 3

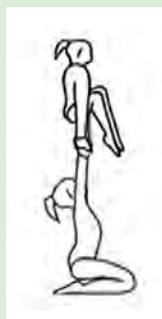
Steunvormen (hulpverlening bij de boven- en onderarm van de bovenpartner)



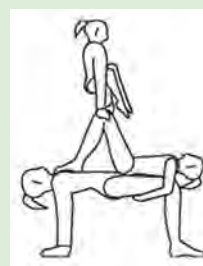
Tek. 31 Hurksteun op de voeten



Tek. 32 Hurksteun op de handen in lig



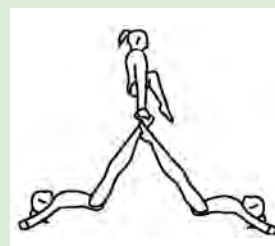
Tek. 33 Hurksteun in zit



Tek. 34 Hurksteun bij een trio 1



Tek. 35 Hurksteun bij een trio 2



Tek. 36 Hurksteun bij een trio 3



Tek. 37 Hurksteun bij een trio staand (hulpverlening op verhoging)

is. De mogelijkheden zijn natuurlijk eindeloos en de getoonde elementen zijn alleen de meest voorkomende. Wees creatief, maar laat ook leerlingen zelf elementen bedenken, voor hen een ultieme uitdaging! De elementen zijn ingedeeld in verschillende categorieën, waarbij de opbouw van gemakkelijk naar moeilijk (coördinatief gezien!) en van laag naar hoog (in verband met de veiligheid) verloopt.

Opbouw ook in de vorm van hulpverlening (van veel naar weinig tot geen). Bij de hulpverlening is het van belang de focus altijd te leggen op de 'risicogebieden'. Dit zijn de plekken waar het meeste fout kan gaan. Men moet hierbij vooral denken aan de heup- en schouderhoeken. Maak altijd teams van vier personen of meer, dan zijn er constant hulpverleners aanwezig. Er moet veel aandacht zijn voor de techniek, maak gebruik van visualisaties! Wij leggen op elke werksituatie beeldseries neer. Verder altijd werken op matjes of valmatten, veiligheid staat voorop!

HET AANBIEDEN VAN DE ELEMENTEN

In welke organisatie de elementen terugkomen in de lessenreeks is natuurlijk aan de docent. Er kan in kleine groepjes ge-

werkt worden en doorgewisseld worden, maar de leerlingen kunnen ook meer vrij gelaten worden om zelf te kiezen welke dingen ze gaan oefenen. Leerlingen zijn erg goed in staat hun eigen niveau te bepalen, vaak beter dan de docent dat kan. Je kunt opdracht geven om een aantal (minimaal 4 bewegingen) aan elkaar te verbinden.

Naast de voorgekauwde elementen kunnen de leerlingen ook de opdracht krijgen zelf een element te gaan bedenken. Deze kan dan later verwerkt worden in de spetterende eindshow! In artikel drie hierover meer.

Tjalling v/d Berg
(coach internationale turnklassen CIOS Heerenveen)
Jorrit Veenstra
(docent internationale turnklassen CIOS Heerenveen)

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