



EEN LESSENREEKS ACROGYM IN HET ONDERWIJS (3)

Dit artikel is het derde artikel in de serie 'een lessenreeks acro-gym in het onderwijs'. In het eerste artikel zijn we begonnen een beeld te schetsen van acro-gym in het onderwijs, waarbij de spelen met het accent op het opbouwen van lichaamscontact en de spelen met het accent op vormspanning werden uitgewerkt. Het tweede artikel liet een dertigtal spelen zien, waarbij coördinatie en verantwoordelijkheid centraal stond. Dit derde artikel behandelt eigenlijk het hoogtepunt van de lessenreeks, namelijk de spelen waarbij samenwerking en creativiteit centraal staat, oftewel de eindshow!

Door: Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra

SAMENWERKING EN CREATIVITEIT

Deze competenties staan centraal als de leerlingen bezig gaan met de laatste opdracht. Ze kunnen een grote show gaan maken, die uit een aantal dingen bestaat:

- de balanselementen
- individuele elementen
- muziek
- dans
- kleding
- hulpattributen.

Er kan vanuit twee uitgangspunten gestart worden, namelijk met kleine groepjes die elk hun eigen show maken, of met één groep één grote show. Het nadeel hiervan is wel dat het veel moeilijker is om het overzicht te

tekening 3

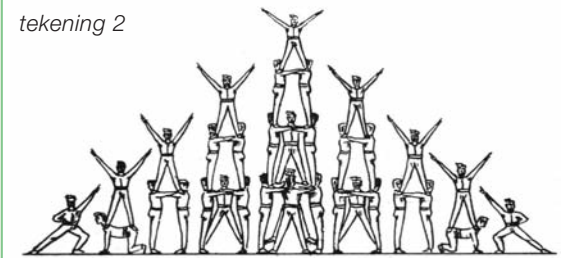


bewaren. Bovendien moet de docent veel meer een leidende rol aannemen, terwijl bij kleine groepjes alleen aan- en/of bijsturing nodig is. Als er met een grotere groep gewerkt wordt kunnen er wel spectaculairdere nieuwe elementen gedaan worden, zoals in tekening 1. In het volgende artikel komen meer van dit soort 'Cheerpyramides' naar voren.

tekening 1



tekening 2



Naast de balanselementen kunnen er ook individuele elementen in de show verwerkt worden. Hierbij kan men denken aan een handstand, een radslag, een pirouette, een sprong, gaan en lopen, enzovoorts. De individuele en balanselementen worden aan elkaar verbonden met behulp van dans, die uitgevoerd wordt op muziek. Bij de sport acro-gym wordt uitsluitend muziek zonder zang gebruikt, maar in het onderwijs hoeft dit natuurlijk niet! De leerlingen kunnen prima hun eigen muziek uitzoeken, maar dat vereist wel samenwerking en creativiteit! Het is voor de leerlingen fantastisch om de

show zo mooi aan te kleden als ze zelf willen. Ze kunnen hun eigen kleding bepalen, en kunnen gebruik maken van wat voor attributen dan ook. Handige leerlingen of leraren kunnen handstandpaaltjes (foto 1) in elkaar zetten, waar veel steunelementen op uitgevoerd kunnen worden.



Foto 1:
Steunen op de
handstandpaaltjes

IN TIEN STAPPEN NAAR EEN DEMONSTRATIE

- 1 De opdracht uitwerken en uitdelen.
- 2 Tijdsplanning maken (met of zonder de leerlingen).
- 3 Groepen maken.
- 4 Afspraken maken.
- 5 Muziek zoeken/opnemen/monteren.
- 6 Attributen maken/kopen.
- 7 Kleding kiezen/maken/kopen.
- 8 Een vloerplan maken (Waar komt Wat Wanneer?).
- 9 Oefenen.
- 10 SHOWTIME!

Hierna kan eventueel nog een evaluatie plaatsvinden.

Foto 2: Showtime!



Teamwork is the essence of life. Lees het volgende tweemaal aandachtig door en verwerk het goed.

Er waren eens drie mensen: *Iedereen*, *Iemand* en *Niemand*. Op een ruim van tevoren bepaalde dag moest een show worden gegeven. *Iedereen* werd gevraagd om mee te werken. *Iedereen* dacht echter dat *Iemand* het wel zou doen. En hoewel *Iedereen* het kon, deed *Niemand* het. Hierdoor werd *Iemand* boos, omdat het de taak van *Iedereen* was, en nu had *Niemand* het gedaan. *Iedereen* dacht dat *Iemand* het had kunnen doen, maar *Niemand* had zich gerealiseerd dat *Iedereen* het niet wilde doen. Tenslotte beschuldigde *Iedereen* *Iemand*, omdat *Niemand* deed wat *Iedereen* had kunnen doen.

OVER DE LESSENREEKS

Bij het opbouwen van de lessenreeks moet met verschillende zaken rekening gehouden worden. Allereerst zijn de gekozen *organisatievormen* van belang. De verdeling van de tijd, het materiaal en de werkregels vallen hieronder. Er kan bijvoorbeeld eerst klassikaal gewerkt worden, waarbij een inleiding op de stof wordt gegeven. Hierna kan de klas opgedeeld worden in groepjes die elk in een gedeelte van de zaal aan de slag gaan. Hierbij is de plaatsing van de (landings)matten belangrijk.

Als tweede moet rekening gehouden worden met de *opdrachtvormen*. In de opdracht wordt duidelijk in welke mate zelfstandigheid gestimuleerd wordt. Het kernwoord differentiatie zit hier ook in verscholen. Leerlingen moet wel of niet de mogelijkheid krijgen om moeilijkere balanselementen te kunnen bedenken en uitvoeren. Opdrachten kunnen ook op papier worden gegeven, met behulp van een kijkwijzer. Wij gebruiken de kijkwijzers bij talloze activiteiten en ze werken prima. Er kan bijvoorbeeld per balanselement een kijkwijzer gemaakt worden, met hierbij een aantal aandachtspunten (zie tekening 3).

**Creativiteit en
samenwerking is 1%
inspiratie en 99%
transpiratie**

De *instructievormen* zijn minstens net zo van belang. Hoe geef je feedback en feedforward (aandachtspunten vóór de uit te voeren beweging)? Er moet nagedacht worden over de *leeractiviteiten*. Belangrijk hierbij is wat de doelstellingen zijn. Moeten bewegingen alleen beheerst worden, of moet ze ook begrepen en uitgelegd kunnen worden? Moeten de leer-

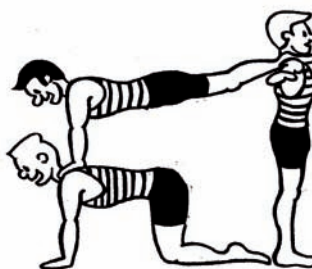
OPDRACHT ACROGYM

Techniek

- De onderpartner zit op handen en knieën.
- De bovenpartner zet zijn handen op de rug van de onderpartner.
- De bovenpartner maakt een ligsteun op de schouders van de andere onderpartner.

Hulpverlening

Helpen is belangrijk, dit is eerst dan ook verplicht!
Je kunt helpen bij de heupen van de bovenpartner, zodat deze de vormspanning beter kan vasthouden.



Variatie

Denk ook eens na over hoe je dit balanselement gemakkelijker kunt maken. Bedenk minstens twee vormen en voer deze ook uit.

Succes!

Tekening 3

lingen kennis kunnen toepassen en zelf kunnen ontwerpen?
Hier van tevoren over nadenken.

Tenslotte is de rol van de docent, oftewel de *omgangsvorm*, erg interessant. Dit kan strak leidend, leidend met inbreng van leerlingen, actief helpend bij het proces, of volgend van de leerlingen zijn.

Al met al zijn er genoeg aspecten waar van tevoren over nagedacht moet worden. Zonder voorbereiding geen uitvoering!

SAMENVATTING

Acrogyt is een sport die uitermate geschikt is voor het onderwijs. De aspecten die kenmerkend zijn voor acrogyt, zijn in het onderwijs erg populair. Het gaat voornamelijk om samenwerking, teamwork, verantwoordelijkheid, creativiteit en coördinatie.

De voorbereiding verloopt in een aantal stappen:

- 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.

Tijdens het maken van de lessenreeks moet vooral rekening gehouden worden met:

- organisatievormen
- opdrachtvormen
- instructievormen
- leeractiviteiten
- omgangsvormen.

Literatuur:

- Acrogyt in Beeld (voor school en vereniging)* - Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra tweede druk 2008, TIRION uitgeverij, Baarn
- Turnen in Beeld* - Tjalling van den Berg achtste druk 2007, TIRION uitgeverij, Baarn
- Actief leren onderwijzen* - Timmers E., De Vrieseborch Haarlem, 2005

Tjalling van den Berg is coach internationale turnklassen aan het cios te Heerenveen.

Jorrit Veenstra is docent internationale turnklassen aan het cios te Heerenveen en redacteur van Gymkaderinfo (vakblad voor de KNGU).

Foto's: KNGU

Correspondentie: tjalling.berg@wxs.nl