



# EEN LESSENREEKS ACROGYM IN HET ONDERWIJS (4)

*Succes is niet alleen het doel, maar ook de weg er naar toe*

In dit vierde artikel laten wij een geheel nieuwe serie van piramides zien. Deze zogenaamde 'cheerpiramides' komen uit Amerika, ze zijn de basis voor veel spectaculaire optredens en shows. De cheerpiramides zijn uitstekend geschikt voor het onderwijs, vooral als gekeken wordt naar het Amerikaanse sportmodel. In Amerika is cheerleading een populaire sport met veel mogelijkheden. Cheerleading kent ongelooflijk veel raakvlakken met Acrogyms, met één groot verschil: In Amerika is het in de eerste plaats een showsport, waar het hier een wedstrijdsport is. **Door: Tjalling van den Berg**

Als ervaringsdeskundigen hebben wij gemerkt dat de cheerpiramides overal toepasbaar zijn. Zelfs in het buitenland, met nagenoeg geen mogelijkheden, kunnen deze piramides gebruikt worden. Zomers kan buiten op het gras gewerkt worden om nog meer ruimte te krijgen.

## HET SPAANSE MODEL

In Catalonië, een Spaanse provincie, is het piramides bouwen uitgegroeid tot een ware volkssport. *Castels* zijn een onderdeel van de Catalaanse traditie. Het zijn menselijke piramides, waarbij iedereen bij elkaar op de schouders gaat staan. Castel betekent kasteel, en dat is ook het doel, zo hoog mogelijke kasteels maken!

Een Castel bestaat uit drie delen: de 'pinya', de 'tronc' en de 'pom de dalt'. De pinya is de basis, deze bestaat uit een groot aantal personen. Zij zorgen voor de stabiliteit onderaan en

voor de veiligheid (zij vangen iedereen op als het misgaat). De tronc is is het middelste gedeelte. Deze bestaat uit een ronde vorm van steeds hetzelfde aantal mensen, die met de voeten op elkaars schouders staan. De pom de dalt is de top van de piramide! Dit is een licht persoon (vaak een kind), die helemaal bovenaan staat.

## DE CHEERPIRAMIDES

We zullen nu een groot aantal voorbeelden van spectaculaire piramides laten zien, die allen geschikt zijn voor het onderwijs, mits aan een aantal voorwaarden wordt voldaan:

Er moet altijd professioneel gewerkt worden. Als er geen serieuze attitude aanwezig is van zowel de leerlingen als de docent, zijn de risico's simpelweg te groot om complexe piramides op te kunnen bouwen.

Er moet altijd begeleiding aanwezig zijn. De leerlingen zullen altijd elkaar moeten hulpverlenen en coachen. Het opbouwen én het afbouwen van de piramides is net zo belangrijk als de piramide zelf!

De piramides zijn ingedeeld in vier niveaus: beginner, gevorderde, expert, wereldkampioen. Vooral het laatste niveau is erg pittig, maar we hebben er toch voor gekozen om deze ook te tonen, omdat ze enorm veel uitstraling bezitten, en voor sommige leerlingen lang niet onmogelijk zijn!



FOTO: INTERNET

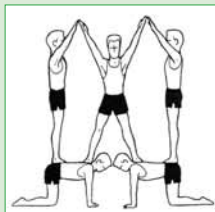


Foto 1 en 2:  
Voorbeeld van  
een 'Castel'

**Beginnerpiramides voor vijf personen**



Tek. 1

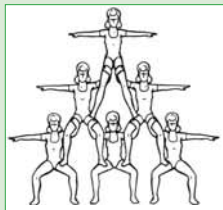


Tek. 2

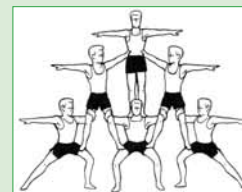


Tek. 3

**Wereldkampioenniveau voor zes personen**

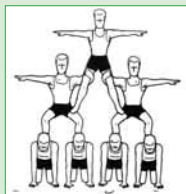


Tek. 13



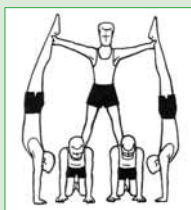
Tek. 14

**Beginnerpiramides voor zeven personen**

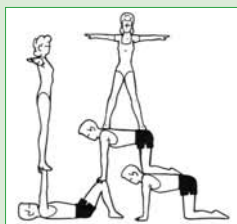


Tek. 15

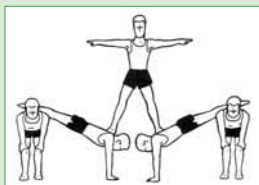
**Gevorderde piramides voor vijf personen**



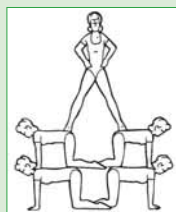
Tek. 4



Tek. 5

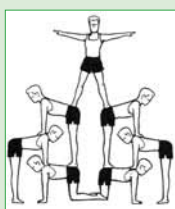


Tek. 6

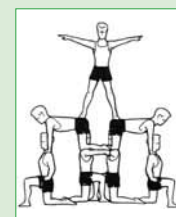


Tek. 7

**Gevorderde piramides voor zeven personen**

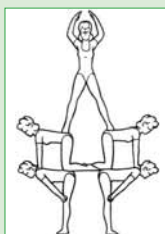


Tek. 16

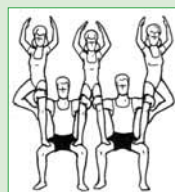


Tek. 17

**Wereldkampioenniveau voor vijf personen**

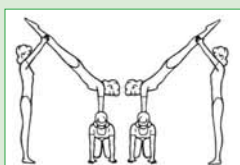


Tek. 8



Tek. 9

**Beginnerpiramides voor zes personen**

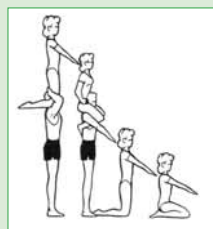


Tek. 10

**Gevorderde piramides voor zes personen**



Tek. 11



Tek. 12

**HULPVERLENING**

Hulpverlening bij de piramides is essentieel. Hoe elke piramide opgebouwd kan worden is aan de creativiteit van de leerlingen en/of de docent. Een aantal basisregels zijn hierbij van belang:

- nooit op de rug van iemand staan, altijd bij de schouders of de heupen,
- zonder vormspanning geen resultaten,
- hulpverleners is altijd bij buik/rug, of bij de heupen,
- bij een val nooit de handen op de grond neerzetten, om te voorkomen dat er iets breekt,
- opkomen en afbouwen gedisciplineerd trainen,
- rondom de piramide hulpverleners plaatsen,
- een band rond de middel kan helpen bij het klimmen en 'afdalen'.

**Winnaars hebben een plan, verliezers een excuus**

**Literatuur:**

*Acrogym in Beeld (voor school en vereniging) – Tjalling van den Berg en Jorrit Veenstra 2<sup>e</sup> druk 2008, TIRION uitgeverij, Baarn*

*Turnen in Beeld) – Tjalling van den Berg 8<sup>e</sup> druk 2007, TIRION uitgeverij, Baarn*

**Internet:**

<http://www.castellersdebarcelona.org/ned/index.htm>

Tjalling van den Berg, Coach Internationale Turnklassen CIOS Heerenveen. Jorrit Veenstra, docent internationale turnklassen, redacteur Gymkaderinfo (vakblad voor de KNGU)

Correspondentie: [tjalling.berg@wxs.nl](mailto:tjalling.berg@wxs.nl)

