



HET EVENWICHT IS ZOEK (2)

Balanceren, het derde betekenisgebied binnen turnen naast springen en zwaaien, lijkt zoek. Er wordt minder gebalanceerd dan gesprongen en gezwaaid. Zowel in de (recente) literatuur als onze LO programma's. Acrogym en jongleeractiviteiten zijn nog redelijk populair. Andere vormen lijken bij de kraak gezet, terwijl ze, in een nieuw jasje gestoken, nog steeds leuk en leerzaam kunnen zijn (zie LO 11 2006).

Door: Henk Breukelman

Een andere mogelijkheid om balanceren een nieuwe impuls te geven in de dagelijkse schoolpraktijk is de survivaltocht of de survivalrun. Bij de eerste ligt het accent meer op samenwerking en zijn de opdrachten vooral recreatief. Bij de survivalrun gaat het vooral om een individuele prestatie. Maar beide hebben vaak veel balanceeropdrachten in het programma. En niet voor niets. Balanceren buiten is veel spannender dan binnen. Als je valt, land je niet netjes op een valmat maar in de brandnetels of het water. Dat kan trouwens op warme zomerdagen wel aanleiding geven tot het omdraaien van de bedoeling: hoe hoog/mooi kan ik vallen in plaats van hoe voorkom ik dat ik val.

Onze school organiseert elk jaar een verplichte survivaltocht voor tweedeklassers en een survivalrun als keuzeonderdeel in een sportdag voor de bovenbouw. De tweedeklas sportdag doen we al twintig jaar, de survivalrun zo'n tien jaar. Je hebt een bos nodig en veel water in de vorm van tochten en kanaaltjes, om je touwbrug, kettingbrug, indianenbrug, 'wildwoozie', berenloop of driepuntsbrug overheen te kunnen spannen. Bij afwezigheid van water kun je die bruggen trouwens ook

heel goed in het bos bouwen. En materiaal heb je nodig: veel touwen, spanners, lieren, banden, pallets, netten. We hebben dat in de loop der jaren bij elkaar vergaard en gespaard. Soms lenen we spullen van leger of survivalrunners. Onze laatste aanwinst, een houten kettingbrug van twintig meter lang, hebben vier vmbo-jongens (gemengd theoretische leerweg) in een projectweek zelf ontworpen, gemaakt en uitgeprobeerd. Tenminste..... dat laatste lieten ze een paar meisjes van hun klas doen.

En je hebt natuurlijk toestemming nodig van lokale overheid, staatbosbeheer of (boeren)bedrijven. Natuurlijk lang niet alle opdrachten zijn balanceeropdrachten.

Vlot- en kanovaren, A-lopen, touwlift, zeephelling en allerlei klim- en klauteractiviteiten maken ook deel uit van het parcours. Maar bij een groot deel van deze activiteiten speelt ook evenwicht een belangrijke rol. Als je balanceren ziet als een vorm van bewegen om te voorkomen dat je valt, horen klimmen en klauteren daar zeker bij.

Balanceren zit in de mens. Een baby wil gaan zitten, staan, lopen, terwijl liggen blijven veel stabiel en veiliger lijkt. Later leert het steppen, fietsen skaten, schaatsen, skiën. Allemaal evenwicht. De mens moet, om te kunnen overleven, eerst leren in balans te komen. De natuur betaalt dat terug, want heb je dat eenmaal geleerd, dan geldt: hoe sneller je fietst, schaatst of skeelert, hoe beter je balans. Dat geldt in de bewegingsmechanica, maar ook in de psychologie. We moeten immers op alle terreinen van het leven in balans komen en blijven. Zouden we daar aan bijdragen met onze balanceerlessen?

Correspondentie: breuk33@hotmail.com

