



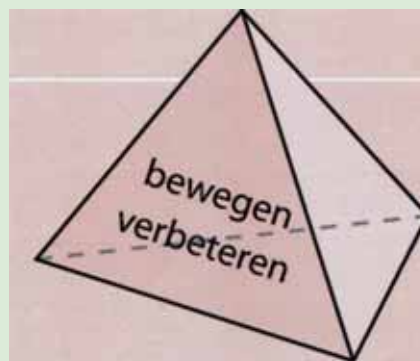
# SPRINGEN (TURNEN) IN HET BASISDOCUMENT ONDERBOUW VO

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO* is uit! Inmiddels is er in het vakblad een aantal artikelen over dit basisdocument geschreven. In dit artikel beschrijven wij de leerlijn springen (turnen) van de sleutel 'bewegen verbeteren'. Eerst beschrijven wij de verschijningsvormen, de hoofduitdaging en de bewegingsthema's van springen. Daarna beschrijven wij de fasering binnen de hoofduitdaging en de bandbreedte van het eenvoudigste tot het hoogste niveau waarop leerlingen springen. Vervolgens geven we twee voorbeelden van kernactiviteiten met niveauaanduidingen. Uit de oriëntatieperiode: 'salto voorover gehurkt vanaf verhoogd vlak' (bewegingsthema vrije sprongen). Uit de uitbouwperiode: 'flack-flick of zweefoverslag' (bewegingsthema steunsprongen). Hierna bespreken we doel en functie van dergelijke beschrijvingen en de valkuilen. Tot slot benadrukken we de samenhang van de vier sleutels 'bewegen verbeteren', 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' als kwaliteitskenmerk van de lessen zelf.

*Door: Ger van Mossel e.a.*

## LEER- EN ONTWIKKELLIJNEN

In het basisdocument worden leer- en ontwikkellijnen van leerlingen van de oriëntatieperiode (brugklas) en de uitbouwperiode (klas 3) beschreven. De leer- en ontwikkellijnen zijn geordend naar vier 'sleutels': bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven. De leerlijnen binnen 'bewegen verbeteren' hebben vooral het karakter van *leerlijnen*. Die van 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven' zijn meer *ontwikkellijnen*. De leer- en ontwikkellijnen worden uitgewerkt in voorbeelden van kernactiviteiten met concrete deelnameniveaus van leerlingen (basis, vervolg, gevorderd en zorg). Hieronder wordt van de sleutel 'bewegen verbeteren' de leerlijn springen (turnen) uitgewerkt. Voor de volledige beschrijving van de leerlijn verwijzen we naar het basisdocument zelf.



## VERSCIJNINGSVORMEN

Leerlingen komen springen (turnen) op verschillende manieren tegen in de bewegingscultuur. Wedstrijdturners bereiden zich in turnverenigingen voor op een wedstrijd voor een jury

met sprong, vloer, tumbling en/of (mini)trampoline met een oefenstofsysteem, vaak onder auspiciën van een turnbond. Recreatieturners turnen bij een vereniging maar bereiden zich niet of incidenteel voor op een wedstrijd. En er zijn groepen die zich voorbereiden voor een springdemonstratie voor publiek. Ook wordt er op verschillende plaatsen buiten gesprongen. Op of over hindernissen als hekjes, schuttingen, muurtjes of op speeltoestellen. Soms gaat het om de hindernis passeren, soms om het stijlvol passeren (de show), soms om het lang in de lucht zweven. In speeltuinen en steeds vaker in tuinen zien we trampolines en in huis kleutertrampolines. Op school is het recreatieturnen per traditie de dominante vorm. De andere verschijningsvormen komen incidenteel voor, bijvoorbeeld een springdemonstratie voor ouders of bij schoolspringwedstrijden. Het is voor het schoolturnen de uitdaging om ook die andere verschijningsvormen aan bod te laten komen.

**HOOFDUIDTAGING**

Bij springen binnen turnen gaat het er om los te komen van een afzetvlak zodanig dat de springer zweeft, in de zweef al dan niet draait, met of zonder gebruikmaking van handenplaatsing op een steunvlak, veilig landt op een landingsvlak en eventueel weer afzet voor een vervolgsprong.

**BEWEGINGSTHEMA'S**

Voor school kiezen we voor de volgende bewegingsthema's :


- vrije sprongen: het loskomen van een afzetvlak met betrekking tot het vrij zweven en/of draaien door de lucht
- steunsprongen: het loskomen van een afzetvlak met betrekking tot het aanzweven, en terugkaatsen of doorzetten van de draai met handenplaatsing op een steuntoestel
- herhaald springen: het herhaald loskomen van de grond of afzetvlak met betrekking tot het zweven, eventueel met draaien al dan niet met gebruik van handplaatsing op de grond of steuntoestellen.

**FASERING**

- Aanlopen en inspringen: het met aanloop of vanaf een vertrekvlak aanspringen naar een afzetvlak of veren op een afzetvlak.
- Afzetten: het (al dan niet herhaald) loskomen van het afzetvlak middels een afzetactie.
- Zweven: het vrij zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een steuntoestel of landingsvlak; al dan niet met draaien.
- Landen: het veilig en stabiel landen op een landingsvlak (of bij herhaald springen: landen op een afzetvlak om een vervolgsprong te kunnen maken).

• **Salto voorover gehurkt vanaf verhoogd vlak**  
*Arrangement*  
 Verhoogd vertrekvlak.  
 Horizontale minitrampoline.  
 Landingsvlak: verhoogde landingsmat, horizontaal of schuin aflopend, met plofmatje.  
 Twee leerlingen als hulpverlener staan op de grond tussen minitrampoline en het landingsvlak.

*Opdracht*  
 Spring vanuit een aansprong van het vertrekvlak een salto voorover, eventueel met ondersteuning van handplaatsing op de mat, en land tot zit.



Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen	Springt laag aan vanaf de kast	Springt aan vanaf de kast	Springt ruim aan vanaf de kast	Stapt van de kast af
Afzetten	Zet traag af, zet de draai vroeg in	Zet actief af, wacht even met het inzetten van de draai	Zet explosief af, blijft rechtop, zwaait armen fel op, krijgt ruimte met de afzet, zet draai laat in	Landt met beide voeten ongelijk in afzetvlak Zet nauwelijks af, zet geen draai in
Zweven	Rollt tippend met handen op de landingsmat	Draait vrij door de lucht vlak boven de mat	Draait hoog door de lucht Stelt het draaien voorover uit	Springt aan tot hurkzit op de landingsmat en maakt daarna een koprol voorover op de landingsmat
Landen	Landt tot zit op de landingsmat	Landt tot halve hurkhouding op de landingsmat	Landt stabiel tot stand op de landingsmat	Eindigt tot zit of rolt zijwaarts

**BANDBREEDTE**

Binnen springen zien we leerlingen op verschillende niveaus deelnemen. Er zijn leerlingen die met lage snelheid aanlopen, laag veren, weinig loskomen, laag zweven door de lucht, een steuntoestel laag overbruggen, niet of onvolledig voor- of achterover draaien en instabiel landen. Zij hebben bij herhaald springen een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong. Daarnaast zijn er leerlingen die met optimale snelheid aanlopen, hoog veren, veel loskomen, ruim zweven door de lucht, aanzweven naar of afzweven van een steuntoestel, het voor- en achterover draaien uitstellen en stabiel landen. Zij kunnen bij herhaald springen de landing direct omzetten naar een vervolgsprong.

**Flack-flick of zweefoverslag**

*Arrangement*

Minitrampoline.

Steurvlak: kniehoge kast (gemeten bij de leerling staande in de minitrampoline).

Landingsmat.

Docent met leerling als hulpverlener.

*Opricht*

Spring vanuit een aansprong van het vertrekvlak een overslag over de kast tot stand op de mat.



Fase	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen	Springt vlak en met een kleine aansprong aan	Springt ruim aan	Springt ruim en met een grote aansprong aan	Veert drie keer met steun van handen op het steunvlak
Afzetten	Zet traag af, komt weinig los	Zet actief af, komt goed los	Zet explosief af, zwaait armen op het juiste moment fel op, komt zeer goed los	Zet veren weinig om in hoogte
Zweven	Zweeft aan tot kromme handstand Schouders komen voorbij de handen Steunt lang op de kast ('haalt het net') Slaat over met veel ondersteuning van twee hulpverleners	Zweeft aan tot rechte handstand Schouders komen voorbij de handen Slaat met weinig ondersteuning van twee hulpverleners over	Zweeft snel en nagenoeg gestrekt naar een positie tegen de handstand aan Slaat actief over van bol naar hol met ruim geopende schouderhoek	Komt niet tot overslagvorm
Landen	Landt met veel ondersteuning van twee hulpverleners enigszins achterover leunend tot stand	Landt met weinig ondersteuning van twee hulpverleners met gecontroleerde rotatie tot stand; stapt iets uit bij de landing	Landt enigszins met voorwaartse snelheid tot stand	Landt tot stand met ondersteuning van twee hulpverleners

viteiten van allerlei leer- en ontwikkellijnen uitgewerkt. De beschrijving van kernactiviteiten zien wij meer als richtinggevend dan als voorschrijvend. Het biedt een inhoudelijk referentiekader voor een soort landelijke kwaliteit. Deze beschrijvingen geven vaksecties LO aanleiding tot vragen als:

- waarom zitten veel van onze leerlingen op zorg- en basisniveau?
- hoe kan het dat de meeste van onze leerlingen na drie jaar springen op vervolgniveau?
- welke kernactiviteiten uit het basisdocument nemen wij op in ons programma? Voor welke andere kernactiviteiten kiezen wij?

Op basis van dergelijke vragen bepalen vaksecties welke verbeteringen ze willen aanbrengen en welke acties zij gaan ondernemen. Nog mooier zou zijn wanneer wij van allerlei kernactiviteiten naast de beschrijvingen allerlei dvd-beelden hebben van bewegende leerlingen. Op korte termijn hopen wij een website te openen met bewegende beelden

Deelnamemogelijkheden van alle leerlingen kunnen worden bevorderd door te variëren in:

Aanloop (lengte, snelheid), afzetvlakken (wel/niet verend), zweven (vrij door de lucht, overbruggen, aan- of afzweven), steunvlak (wel/geen, laag/hoog, smal/breed, kort/lang), landingsvlakken (landingsmat/turnmat, laag/hoog, horizontaal/schuin, zacht/hard, kort/lang) en manier van landen (tot lig, zit of stand). Ook kan worden gevarieerd in allerlei vormen van groepsspringen. Daarnaast kan worden gevarieerd in hulpverleners.

**DOEL EN FUNCTIE VAN DE LEERLIJNEN**

De hierboven staande beschrijving van de leerlijn springen biedt de vaksectie twee ijkpunten (oriëntatie- en uitbouwperiode) voor de manier waarop leerlingen springen. Het zijn twee beschrijvende voorbeelden van kernactiviteiten met deelnameniveaus. In het *Basisdocument VO* zijn nog meer kernacti-

waar ook het werkveld beelden op kan plaatsen.

**VALKUILEN**

**Geen voorgeschreven activiteiten**

Eén mogelijke valkuil is dat men zou menen dat het basisdocument voorschrijft welke bewegingsactiviteiten in elke klas van het voortgezet onderwijs gedaan moeten worden. Wij beschrijven *geen methode* met een volledige leerlijn. De gekozen kernactiviteiten dienen om een bepaald niveau te duiden. Deze kernactiviteiten zijn gekozen als 'meet- en vergelijkactiviteiten'. De opgenomen kernactiviteiten zijn uiteraard niet willekeurig gekozen, maar het staat elke docent vrij om daar gebruik van te maken. Vakcollega's kiezen hun eigen methodische aanpak en kunnen datgene dat zij met hun leerlingen doen vergelijken met de hier beschreven kernactiviteiten om te bepalen hoe ver zij in hun school gekomen zijn op de leerlijnen. Als de door ons gekozen kernactiviteiten goed passen



bij het actuele niveau van de leerlingen, dan is dat prima.

*Maar de docent moet in eerste instantie kijken naar welke activiteiten geschikt zijn voor de eigen leerlingen.*

### Niet om rapportcijfers op te baseren

Een ander misverstand is dat de deelnameniveaus gebruikt gaan worden om de rapportcijfers van leerlingen op te baseren. Dat is naar onze mening puur een kwestie van kijken naar de vooruitgang van elke individuele leerling binnen zijn eigen mogelijkheden. Wij geven aan op welke facetten leerlingen zich in deze leeftijdsfase op school zouden moeten ontwikkelen en wat gemiddeld als een gezamenlijk afgesproken standaard zou kunnen gelden. Dat moet, zie boven, alleen leiden tot vragen op vaksectie- en schoolniveau. De deelnameniveaus gelden daarbij als een soort spiegel voor de leerling en de docent. Voor de beoordeling van individuele leerlingen blijft gelden dat daarvoor bepaald moet worden wat gezien de mogelijkheden van de leerling een acceptabel ontwikkelingsresultaat is.

De derde valkuil is dat men zou kunnen menen dat met het basisdocument beoogd wordt vakconceptuele diversiteit in te dammen. Weliswaar zijn wij vertrokken vanuit een bepaald vakconceptueel vertrekpunt. Samengevat komt het er op neer dat wij vinden dat het programma in de onderbouw breed en

sportoriënterend moet zijn. Op die manier zijn we uitgekomen bij de leer- en ontwikkellijnen: 'bewegen verbeteren', 'bewegen regelen', 'gezond bewegen' en 'bewegen beleven'.

We gaan uit van een taakverdeling tussen onderwijs en sport. In het onderwijs leer je de beginselen en de aantrekkelijkheid van een breed pakket aan activiteiten, waarvoor de bewegingsbasis idealiter in het primair onderwijs gelegd zou moeten zijn. Daarmee oriënteert de leerling zich op vervolgmogelijkheden. Binnen de sport verdiept hij zich vervolgens. Dat laatste kost meer tijd dan in het bewegingsonderwijs beschikbaar is. Per leerlijn is er niet heel veel tijd. Bijvoorbeeld voor de leerlijn springen (turnen) zijn we uitgegaan van zes klokuren springen in de oriëntatieperiode en tien klokuren in de uitbouwperiode. Het staat een vaksectie natuurlijk vrij om te kiezen voor een andere verdeling.

### SAMENHANG VAN DE VIER SLEUTELS

Tot slot, er zijn vier sleutels of invalshoeken om leerlingen op school te stimuleren tot deelname aan bewegingssituaties: het 'bewegen verbeteren', het 'bewegen regelen', het 'gezond bewegen' en het 'bewegen beleven'. Een en ander stelt grenzen aan wat als een goed programma bewegingsonderwijs beschouwd kan worden. Omwille van een beschrijvingsystematiek zijn elke leer- en ontwikkellijn afzonderlijk beschreven, terwijl in de lespraktijk meerdere leer- en ontwikkellijnen juist vaak samenkomen. Het is zeker niet onze intentie om tegen collega's te zeggen: 'Geef maar aparte lessen voor bewegen verbeteren, voor bewegen regelen, voor gezond bewegen en voor bewegen beleven'. In vrijwel elke les komen aspecten van alle typen leer- en ontwikkellijnen tegelijkertijd en met verschillende accenten voor. Om de verschillende niveauaanduidingen goed te kunnen beschrijven hebben we ze echter los van elkaar beschreven.

*Bewegen regelen: hulpverleners*

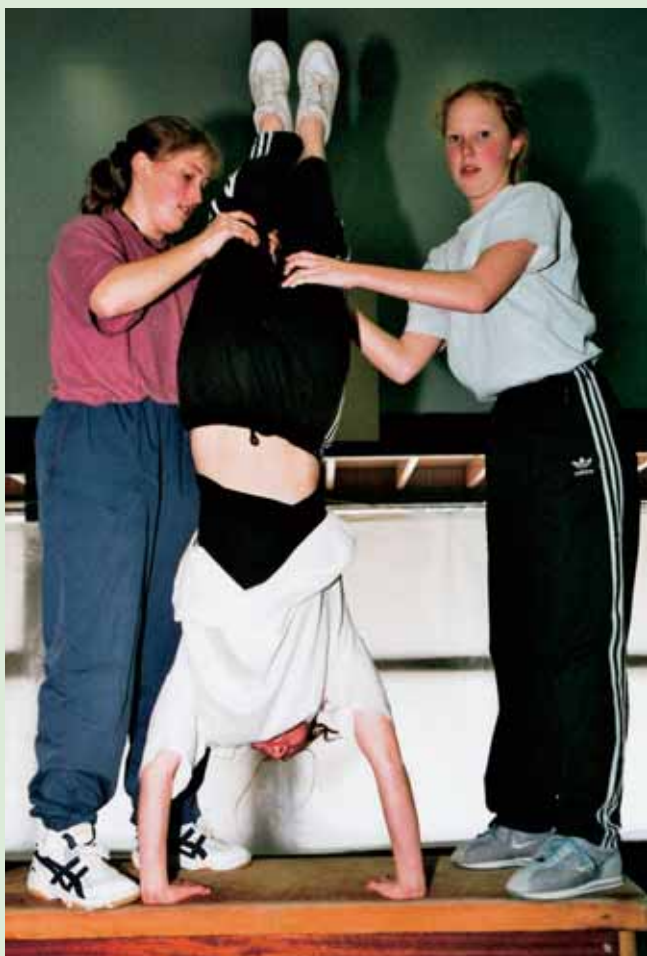
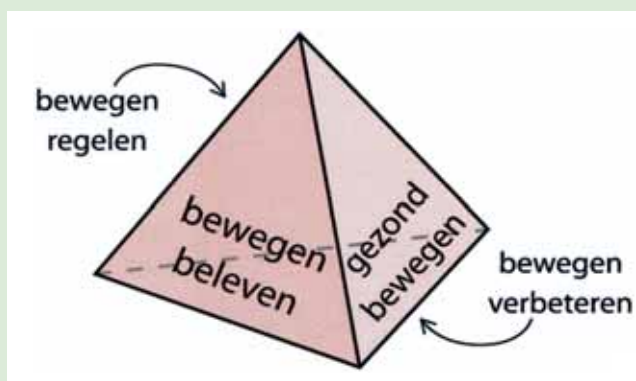


FOTO: ANITA RIEMERSMA



Voor een compilatie van het basisdocument zie [www.kerndoelenonderbouw.slo.nl](http://www.kerndoelenonderbouw.slo.nl)

Het *Basisdocument bewegingsonderwijs onderbouw VO* is te bestellen bij het Jan Luiting Fonds ([www.janluitingfonds.nl](http://www.janluitingfonds.nl)).

Correspondentie: [g.vanmossel@slo.nl](mailto:g.vanmossel@slo.nl)