

# TRX in de les lichamelijke opvoeding

## Vormspanning en training op ieder niveau

TRX staat voor Total Resistance Suspension Exercise en is een trainingsapparaat dat bestaat uit twee banden die op een bepaald punt zijn opgehangen. Aan de uiteinden van deze banden bevinden zich twee handvatten waarmee je kan trainen met behulp van het eigen lichaamsgewicht. Doordat je jezelf vasthoudt aan handvatten die onstabiel zijn, moet men met het eigen lichaam steeds weer de beweging bijsturen of wel coördineren: core stability training.

TEKST EN FOTO'S DENNIS VAN OS

**A**ls docent lichamelijke opvoeding werk ik op Stad en Esch te Meppel. Hier geef ik les aan klas een tot en met vier in de leerwegen basis, kader, theoretische leerweg en LO2. Om het vak lichamelijke opvoeding leuk en uitdagend te houden ben ik altijd op zoek naar nieuwe dingen om in mijn lessen te gebruiken. De TRX is één van die nieuwe dingen.

De TRX is ontstaan in het leger. Een uitgezonden militair wilde zijn conditie bijhouden en heeft van zijn parachute een trainingsapparaat gemaakt. Hiermee kon hij trainen met behulp van zijn eigen lichaamsgewicht. Tegenwoordig wordt de TRX zelfs gebruikt door de Navy Seals om kracht, uithoudingsvermogen, stabiliteit en lenigheid te trainen.

Als personal trainer werk ik al jaren met de TRX. De TRX wordt altijd hoog opgehangen. Dit hoge ophangpunt zorgt ervoor dat mensen op

verschillende niveaus kunnen trainen. Zelf train ik al jaren met de TRX. Door de eenvoud is het mogelijk op veel plaatsen te trainen. Zo was ik, samen met mijn collega lichamelijke opvoeding, tussen de lessen door aan het trainen in de berging. Leerlingen zagen dit en toonden interesse. Ze wilden het graag proberen. Hierdoor ben ik op het idee gekomen om de TRX in mijn lessen te gaan gebruiken. Tot nu toe met succes. Het grote voordeel van het gebruik van de TRX: iedereen kan de TRX gebruiken. Vanaf klas één tot en met zes vwo, de TRX is altijd inzetbaar.

### Hoe werkt de TRX?

Door de stand van de voeten bepaal je de positie van het lichaam. Hoe horizontaler je ligt des te meer percentage van het eigen lichaamsgewicht je gebruikt bij de training en des te zwaarder de oefening is. De vormspanning die nodig is om de oefeningen beheerst en veilig uit te voeren, en zorgt ervoor dat bijna alle spieren in je lichaam tijdens de oefening worden aangespannen.

Deze vormspanning in het lichaam en het uitvoeren van de oefening maakt dat je meer energie in je spieren nodig hebt. Na een langere periode van training merk je dat:

- spieren sterker worden
- de conditie zal verbeteren
- het drooggewicht van je lichaam groter wordt (lager vetpercentage).

### Workshop studiedag KVLO Drenthe!

Tijdens mijn workshop 'TRX in de les lichamelijke opvoeding' bleek dat de kennis over de TRX beperkt is en dat de mogelijkheden van de TRX in de les lichamelijke opvoeding niet erg bekend zijn. In deze workshop heb ik, aan de hand van mijn iBook, laten zien hoe wij de TRX gebruiken als onderdeel in de les. In mijn iBook staan onder

▼  
*Opdrukken met vormspanning in de TRX aan de hand van de analyse in iBooks in klas 1 >*



andere trainingen waarbij de oefeningen geanalyseerd zijn met behulp van een video. Deze training hebben de collegae in de workshop uitgevoerd.

## Doelstelling in de lessen

### 1 Vormspanning. (het ervaren van spierspanning).

Hoe vaak zeggen docenten niet tegen de leerlingen tijdens het ringzwaaien dat het lichaam meer 'gespannen' moet zijn tijdens de zwaai? Met de TRX kunnen leerlingen vormspanning ervaren. Dit kan een doelstelling zijn in deze les. Hierbij is de taak van de docent belangrijk. Door de leerling te vragen en te wijzen op het recht houden van het lichaam moeten de spieren wel worden aangespannen. Vraag of hij/zij dit voelt. Leg uit dat dit gevoel ook gecreëerd moet worden in de ringen en bijvoorbeeld bij de handstand.

### 2 Training (doelstelling kan per leerling verschillen).

De TRX geeft de mogelijkheid voor alle klassen om te trainen omdat men traint met het gewicht van het eigen lichaam. Omdat men kan trainen op het eigen niveau is het toepasbaar op alle leerlingen. Het effect is in vijf lessen niet heel groot. Maar, net als bij andere manieren van krachttraining binnen de lessen, kan een leerling geïnteresseerd raken. Hierdoor bereik je misschien dat de leerling er thuis mee gaan trainen.

Het accent is in deze lessen gericht op krachtuit-houdingsvermogen. Het vermogen om het eigen lichaam te 'tillen' is voor elke leerling anders. Zo is de ene leerling in staat veel gewicht te tillen en is de andere tevreden met een positie waarbij de oefening makkelijk gaat. Speel hier op in en daag de leerlingen uit.

## Lessenreeks met thema 'vormspanning'

*Doelstelling:* het ervaren en voelen van vormspanning.

De vormspanning die nodig is om de TRX oefeningen goed uit te voeren gebruiken de leerlingen ook als ze ringzwaaien of oefeningen uitvoeren bij acrogym. Bijvoorbeeld leerlingen maken een vliegtuigje. Hierbij heeft de leerling die het vliegtuigje maakt vormspanning nodig. Dit is hetzelfde gevoel als bij de TRX. Alleen de beweging is anders dan bij de TRX. Het gevoel van vormspanning is vergelijkbaar. Wijs de leerlingen hierop.

### Activiteiten:

- ringzwaaien
- acrogym
- TRX.

### Organisatie:

- verschillende werkplekken TRX (vier paar ringen en/of klimrek en/of rekstok en digibord/



iBooks 'TRX in de les lichamelijke opvoeding')

- twee situaties ringzwaaien
- twee of drie acro-werkplekken (met gebruik van acro-kaarten met kijkwijzer).

### Werkwijze:

- 1 instructie in groepen op elke werkplek. Leg het accent op het ervaren van de spanning in alle spieren (vormspanning, borst, rug- en buikspieroefening)
- 2 TRX instructie met iBook 'TRX in de les lichamelijke opvoeding' of door docent zelf, indien men geen digitale middelen heeft
- 3 laat leerlingen elkaar observeren aan de hand van de bewegingsanalyse van docent en/of iBook.

Lessenreeks met het thema 'krachttraining'

*Doelstelling:* een beeld krijgen van het krachtuit-houdingsvermogen van de leerlingen.

Bekend raken met het vermogen en onvermogen van de leerling. Dit kun je bepalen door te kijken naar de hoek die het lichaam maakt met de grond.

Het beeld dat men tijdens de TRX oefeningen krijgt laat zien dat de leerling:

- het eigen gewicht goed kan tillen omdat hij/zij volledig in horizontale positie traint
- het eigen gewicht niet kan tillen omdat hij/zij bijna in verticale positie traint.

Met deze informatie kan men de leerling adviseren meer met het eigen lichaam bezig te gaan om fitter te worden. De hoek waarin de oefening gedaan wordt zegt veel over het krachtuit-houdingsvermogen van de persoon. Omdat een leerling met een laag vetpercentage zich waarschijnlijk makkelijker kan tillen dan een leerling met een hoger vetpercentage, zal de hoek van de leerlingen met het lagere vet percentage meer in

▲  
*Voelen van vormspanning in de les. Daarbij transferwaarde naar de ringen, handstand en acrogym in klas 1*

Beeldserie voor de rug-  
oefening.  
Aanspannen billen,  
benen en buik. Het  
lichaam moet recht  
blijven (vormspanning).  
Kijk naar boven.

**1:** makkelijkste positie "bijna recht op".

**2:** hoek met grond 60 graden "iets zwaarder".

**3:** hoek met grond 45 graden "pittig".

**4:** hoek met grond 30 graden "behoorlijk pittig".

**5:** horizontaal waarbij alleen de onderbenen niet wegen. "90 % van het lichaam getild" zeer zwaar"



het horizontale vlak trainen dan een leerling met een hoger vet percentage. In de huidige maatschappij, waarin veel te doen is over het overgewicht bij pubers, vind ik dit zeer nuttige informatie. Daarom stimuleer ik mijn leerlingen dan ook om hier iets mee te doen. Wat, dat zal de leerling zelf moeten bepalen. Daarin kan de docent alleen maar adviseren.

### Activiteiten:

Naast TRX met persoonlijke begeleiding van docent kun je een spelactiviteit doen die leerlingen zelfstandig kunnen spelen. Het spel staat op zich en heeft geen verband met de TRX.

- TRX ( vijf lessen is minimaal voor een klas van 20 tot 30 leerlingen)
- spel; uni-hockey is bijvoorbeeld goed te organiseren en zelfstandig te spelen.

### Organisatie:

- het unihockeyveld is makkelijk af te bakenen met banken. Leerlingen werken zelfstandig
- TRX op werkplekken onder begeleiding van de docent.

### Werkwijze TRX:

- 1 training van de grote spieren (borst, rug, benen/billen, buik, armen). Deze training staat in de iBook 'TRX in de les lichamelijke opvoeding'. ( zie beeldserie foto 3 tot en met 7)
- 2 verdelen in twee of drietallen
- 3 werken met behulp van instructiefilm op de Ipad en/of onder begeleiding van de docent aan het werk

4 één leerling doet de oefeningen per spiergroep, de ander observeert en corrigeert aan de hand van de instructiefilm

5 bovenstaande wordt herhaald per spiergroep

6 drie keer vijf herhalingen

7 indien de beweging goed wordt beheerst, kan men de herhalingen opvoeren. Laat een leerling zichzelf uitdagen.

Er wordt een krachtcircuit gedaan: stations met verschillende krachtonderdelen met TRX als hulpmiddel. De voorwaarde voor het TRX gebruik is dat leerlingen bekend zijn met het gebruik van de TRX. Leerlingen beheersen de oefeningen.

### LO2- of BSM-opdracht

TRX kan doorgaand beoefend worden in LO2 of als BSM-opdracht. Leerlingen voeren de training zelfstandig uit aan de hand van iBook. Leerlingen filmen elkaar wanneer ze denken de oefening te beheersen. De eigen gemaakte filmpjes kunnen worden geanalyseerd door de leerlingen zelf.

Ben je geïnteresseerd geraakt in TRX in de les LO: mijn iBook is te vinden in de ibookstore. ■

### Contact:

dvanos@stadenesch.nl