

TRX in de les lichamelijke opvoeding (2)

met behulp van digitale hulpmiddelen

In Lichamelijke Opvoeding 4 van dit jaar stond het eerste deel van dit verhaal waarin het gebruik van de TRX (Total Resistance Suspension Exercise) in de lessen werd gemotiveerd. Op de school van Dennis van Os wordt het attribuut specifiek gebruikt in de lessen van LO2. Hoe dat gaat lees je in dit artikel.

TEKST DENNIS VAN OS FOTO'S MAARTEN MASSINK



▲
Installeren van
TRX-plek

Om de TRX te gebruiken in de les LO2 is het, net als in de les lichamelijke opvoeding, gewenst dat de docent begint met een duidelijke uitleg of herhaling van de uitvoering van de bewegingen die van de leerlingen gevraagd gaan worden. Voordat de leerlingen in de les aan de slag gaan

met de TRX is een goede warming up van het hele lichaam zeker gewenst.

Zelfstandig werken

Om leerlingen zelfstandig te laten werken met de TRX maak ik gebruik van digitale middelen zoals: laptop of iPad, digibord of smartphone.



Dat TRX aanspreekt blijkt uit onderstaande fotoserie gemaakt tijdens vakantie. Jongeren nemen zelf een ringenstel mee en bevestigen het aan een ophangpunt op een idyllisch plekje en gaan aan de slag (red.)

Daarbij kun je gebruikmaken van de bewegingsanalyse in iBooks of in verschillende apps als Hudl Technique.

Nadat alle bewegingen van de 'basisworkout' zijn behandeld in een door de docent gegeven voorbeeld, kunnen de leerlingen aan de hand van de bewegingsanalyse de bewegingen gaan oefenen. De uitleg in de bewegingsanalyse is zo gedetailleerd dat de LO2-leerlingen hier goed mee kunnen oefenen. Als alle oefeningen zijn behandeld kun je de verder met verschillende opdrachten.

Opdrachten

1 krachttraining

De work-out, zoals beschreven in het iBook kun

je in circuitvorm met de leerlingen doen. Daarbij is de uitvoering natuurlijk erg belangrijk. Een mogelijke work-out kan er als volgt uit zien:

Benen: squatten

Rug: rowing

Borst: opdrukken

Biceps: biceps-curl

Buik: planking

Triceps: arm extension.

De leerlingen moeten zelfstandig werken aan een juiste bewegingsanalyse op film.

Hier zie je de schermafbeeldingen per spiergroep van de workout zoals deze te vinden is in het iBook.

Benen/squatten

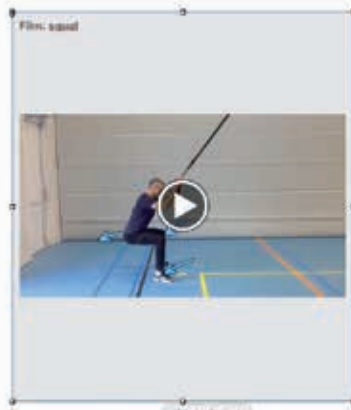
- de voeten staan iets breder dan je heupen
- de tenen wijzen licht naar buiten
- de knieën boven de enkels
- langzaam zakken met de billen
- zak tot de billen net beneden de knieën komen
- bovenlichaam is rechtop
- benen weer stekken in een sneller tempo.

SPIERGROEP 3

Benen/billen.

Squat

1. de voeten staan iets breder dan je heupen.
2. de tenen wijzen licht naar buiten.
3. buig de knieën.
4. billen naar achteren.
5. de knieën boven de enkels.
6. langzaam zakken met de billen.
7. zak tot de billen net beneden de knieën komen.
8. bovenlichaam is rechtop.
9. benen weer stekken in een sneller tempo.



Rug/rowing

sta met de borst naar het ophangpunt.

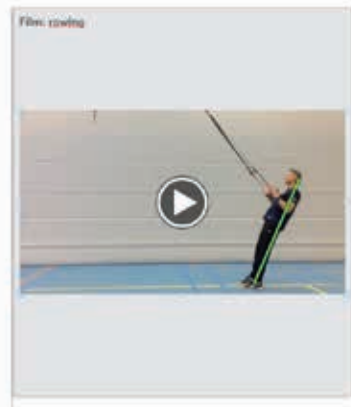
- hoek lichaam met de grond is bepalend voor de zwaarte van de oefening
 - het lichaam en de armen zijn gestrekt zodat de TRX op spanning staat
 - de greep van de handen is de hamergreep
 - je trekt nu met de ellebogen langs je lichaam de handen naar je borst/ribbenkast;
- deze beweging duurt een tel. Nu weer de armen strekken in twee tellen (21/22).

SPIERGROEP 2

Rug

Rowing

1. sta met de borst naar het ophangpunt.
 2. hoek lichaam met de grond is bepalend voor de zwaarte van de oefening.
 3. het lichaam en de armen zijn gestrekt zodat de TRX op spanning staat.
 4. de greep van de handen is de hamergreep.
 5. je trekt nu met de ellebogen langs je lichaam de handen naar je borst/ribbenkast.
 6. deze beweging duurt 1 tel. Nu weer de armen strekken in 2 tellen.
- (21/22)



Borst/opdrukken

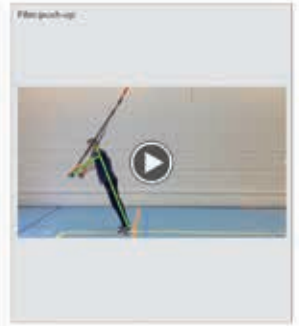
- de voeten staan onder het ophangpunt van de TRX
- pak de TRX vast met de knokkels van je handen naar boven
- de armen zijn gestrekt van je lichaam af
- lichaam recht in vormspanning
- armen buigen naar een hoek van 90 graden
- de ellebogen wijzen hierbij naar buiten op

SPIERGROEP 1

Borst

push-up

1. de voeten staan onder het ophangpunt van de TRX.
2. pak de TRX vast met de knokkels van je handen naar boven.
3. de armen zijn gestrekt van je lichaam af.
4. lichaam recht in vormspanning.
5. armen buigen naar een hoek van 90 graden.
6. de ellebogen wijzen hierbij naar buiten op schouder hoogte.
7. armen weer helemaal strekken.
8. het strekken gebeurt in 1 tel het buigen in 2 tellen. (21/22)
9. stap naar achter om het zwaarder te maken.



- schouderhoogte
 - armen weer helemaal strekken
 - het strekken gebeurt in een tel het buigen in twee tellen. (21/22).
- Stap naar achter om het zwaarder te maken.

Biceps/biceps curl

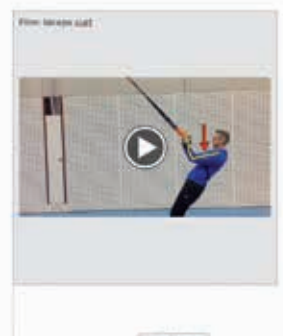
- sta met de borst naar het ophangpunt
 - handvatten vast in ondergreep
 - armen in een hoek van 90 graden
 - ellebogen van je lichaam af
 - handen op neus hoogte
 - breng je handen naar je neus
 - ellebogen blijven op hetzelfde punt.
- Daarna weer terug naar 90 graden.

SPIERGROEP 4

Biceps

Biceps curl

1. sta met de borst naar het ophangpunt.
2. handvatten vast in ondergreep.
3. armen in een hoek van 90 graden.
4. ellebogen van je lichaam af.
5. handen op neus hoogte.
6. breng je handen naar je neus.
7. ellebogen blijven op hetzelfde punt.
8. daarna weer terug naar 90 graden.



Buik/Planking

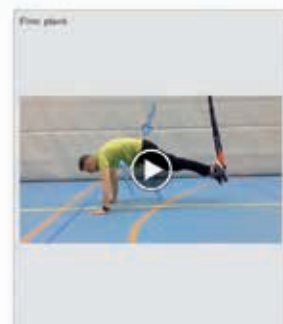
- in een ligsteun met je voeten in de TRX banden en de handen op de grond
- tijdens de oefening de heupen/billen op dezelfde hoogte blijven als de schouders
- de knieën naar de borst toe en weer terug in de ligsteun
- door de ligsteun belast je de borst, armen en schouders ook.

SPIERGROEP 4

Buik

Plank

1. in een ligsteun met je voeten in de TRX banden en de handen op de grond.
 2. tijdens de oefening de heupen/billen op dezelfde hoogte blijven als de schouders.
 3. de knieën naar de borst toe en weer terug in de ligsteun.
 4. door de ligsteun belast je de borst, armen en schouders ook.
 5. plankhoud raakt je niet vermoeit.
- Deze oefening wordt als een zwaar ervaren.

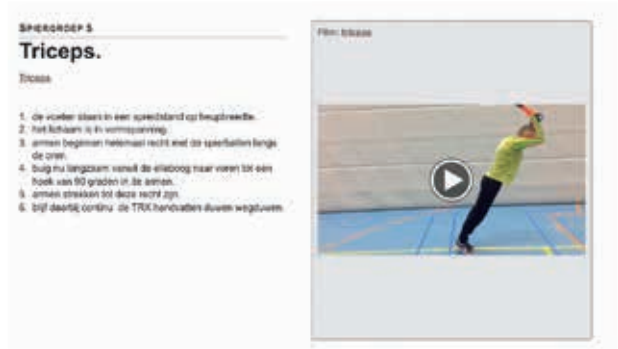


Hierdoor raak je snel vermoeid. Deze oefening wordt als erg zwaar ervaren.

Triceps/arm extension

- de voeten staan in een spreidstand op heupbreedte
- het lichaam is in vormspanning
- armen beginnen helemaal recht met de spierballen langs de oren
- buig nu langzaam vanuit de elleboog naar voren tot een hoek van 90 graden in de armen
- armen strekken tot deze recht zijn.

Blijf daarbij continu de TRX handvatten wegduwen.



Hoe ziet de krachttraining eruit?

Hierbij zijn er verschillende opties:

- op tijd
- aantal herhalingen per leerling.

Op tijd

Hierbij werk je met stopwatch of timer. 45 Seconden arbeid met 15 seconden wissel. Deze wissel is eerst op de plaats en daarna door draaien naar de volgende oefening. De groep kan hierbij verdeeld worden in groepjes afhankelijk van het aantal TRX-en dat beschikbaar is. Dus werken in meertallen is mogelijk.

Zo kun je wanneer je de beschikking hebt over twaalf TRX-en in groepen van vier leerlingen werken. Hierbij zijn twee leerlingen aan het werk een de anderen bekijken de oefening en coachen.

Aantal herhalingen per leerling

Hierbij is het de bedoeling dat de docent een workout geeft en bepaalt wat er gedaan moet worden. Bij een beperkt aantal TRX-en moet je werken in een kleine groep. Bij het onderdeel krachttraining beoordeel je in de vorm van een inzetcijfer hoe de leerling heeft deelgenomen.

Zelfstandig werken

Het is de bedoeling dat alle leerlingen een film van zichzelf laten maken. In deze film moeten de leerlingen het volgende laten zien: de work-out zoals in IBooks is aangegeven.

In groepen werken we met de TRX aan de hand van de bewegingsanalyse. De bewegingsanalyse laat precies zien waar de leerlingen aandacht voor moeten hebben.

Wat verwacht je van de leerlingen?

- leerling oefent met de TRX
- andere leerlingen zijn coach.

Alle leerlingen downloaden mijn iBook en kunnen hiermee zelfstandig oefenen in de les. De work-out zoals hierboven is beschreven kunnen ze bekijken op hun eigen laptop, telefoon of iPad. Elke oefening moet zo precies mogelijk worden uitgevoerd.

Zoals boven beschreven werken de leerlingen in groepjes waarbij ze continu wisselen van taak. Hiermee kun je bereiken dat de leerlingen zich bewust worden van de uit te voeren beweging. Vooral het ervaren van de beweging is hierbij belangrijk. Doordat de leerling zich verdiept in de beweging en de beweging met medeleerlingen analyseert verbetert zijn kennis. Deze kennis kan hij weer toepassen om de beweging goed uit te voeren.

Hoe ziet de bewegingsanalyse van de leerling eruit?

De leerlingen worden op twee manieren beoordeeld:

- de uitvoering van de beweging
- de analyse van de beweging bij de andere leerling.

De analyse kan gedaan worden met behulp van een iPad. Het is handig om in het bezit te zijn van meerdere iPads. Als dit niet het geval is kun je de leerlingen de telefoon laten gebruiken. Ze maken dan een film waarbij de uitvoering getoond wordt en een film met een ingesproken analyse.

Indien er gebruik wordt gemaakt van een iPad kan de analyse met behulp van de app 'coach eye'. Deze app is ook gebruikt in mijn iBook. Met deze app is het mogelijk om accenten aan te brengen in de film (zie schermafbeeldingen).

Tegenwoordig zijn er veel mogelijkheden om een film te voorzien van allerlei extra's. Daarmee kun je de leerlingen motiveren om het cijfer verhogen. Om een voorbeeld te geven; een film met een achtergrondmuziekje maakt meer indruk dan een film zonder.

Het analyseren op de iPad dient te gebeuren tijdens de LO2-lessen. ■

Contact:

dvanos@stadenesch.nl

Kernwoorden:

TRX, vormspanning, krachttraining.