

Tumblingbaan springen op ieder niveau

De 'gein' van herhaald springen ⁽²⁾

In het artikel in L01 is een arrangement geïntroduceerd op een tumblingbaan. Daarbij wordt gebruik gemaakt van een opgerolde lange mat en twee op elkaar gelegde landingsmatten. In deze situatie worden streksprongen, hurkwendsprongen, handstandoverslagen en rol op verhoogd vlak, salto voorover en achterover uitgevoerd in combinatie met herhaald springen. Op de Studiedag voortgezet onderwijs in Zwolle op 20 januari was er een workshop 'Herhaald springen op de tumblingbaan' van Wim Hopman en Marcel Koster waarin een aantal variaties werden gedaan die ik hier wil bespreken in aansluiting op het vorige artikel.

TEKST MAARTEN MASSINK

Herhaling in stand houden

Het tumblingbaanspringen valt onder de leerlijn springen, met als thema herhaald springen en wordt ook in het basisdokument bewegingsonderwijs voor voortgezet onderwijs beschreven. De workshopleiders benadrukken in het inleidend gesprek dat de 'gein' van de tumblingbaan dan ook ligt in het herhaald springen. De uitdaging is dat de landing van de sprong meteen overgaat in een voorbereiding op de volgende sprong. Een goede landing is voorwaarde om de herhaling in stand te houden. Een verkeerde landing of een balansverstoring betekent dat de herhalingsserie wordt onderbroken.

Hoog, niet ver

We beginnen met inspringen met streksprongen over de lengte van de baan. Het accent ligt op hoogte en balans. Soms proberen leerlingen in zo min mogelijk sprongen over de lengte te gaan. Daar moet voor worden gewaakt. Het geeft een averechtse werking op de balans en de kans op succesvolle herhalingen. Er kan wel gevarieerd worden met spreiden in de lucht, hurken, sprongen met verplaatsen naar links en rechts, halve draai in en terug, enzovoort.

Vervolgens wordt er een turnblok op de baan neergelegd voor een hurkwendsprong over het blok na aanhuppen (streksprongen) met twee voeten afzet. Dit is hetzelfde effect als de opgerolde lange mat uit het vorige artikel als er geen turnblok voorradig is. Na de hurkwendsprong

volgt een halve draai en in ritme doorspringen (streksprongen).

Boksprongen

De volgende uitdaging is bokspringen na aanspringen van verhoogd vlak (landingsmat of kast) over een leerling die voorover staat in 'bokstand'. Als er balans is kan een tweede bok in serie gezet worden. Hierbij gaat het om de juiste tussenafstand en het afstellen van de juiste hoogte van de bokken. Het is een uitdaging meerdere bokken in serie neer te zetten en het herhaald springen (zonder tussenveren) op te voeren.





Salto springen met verschillende hulpgrepen

In het vorige artikel werd het salto springen geïntroduceerd met hulpverleners met de draaigrep voorover aan de bovenarmen. De 'vliegtuigsalto': de springer houdt armen gespreid (vliegtuig), de twee hulpverleners pakken de bovenarm met de draaigrep voorover.

Tijdens deze workshop doen we het hulpverleners met twee andere grepen; de 'hulpaanbiedersgrip'

en de 'bodybuildersgrip'. Bij de 'hulpaanbiedersgrip' staan de hulpverleners met een zijkant naar de springer en maken met hun hand aan de kant van de springen het gebaar van hulp aanbieden: hand naar de springer gericht met handpalm omhoog. De springer pakt van iedere hulpverlener de aangeboden handen vast door van bovenaf de polsen te pakken. De hulpverleners pakken ook de polsen vast van de springer. Na drie keer veren maakt de springer een salto voorover. De hulpverleners tillen de springer aan de polsen omhoog.





Het voordeel van deze vorm van hulpverleners is dat de springer meer vrijheid ervaart en minder hoog hoeft te springen om rond te komen. De draai-as bij de 'vliegtuigsalto' is hoger (schouderhoogte) en de greep dwingender en geeft minder bewegingsvrijheid. Bij de 'hulpaanbiedersgreep' kan de springer meer zelf doen. Bij de vliegtuigsalto dragen de hulpverleners meer gewicht. Bij de vliegtuigsalto moet de springer behoorlijk hoog springen vanwege de hoge draai-as. Bij de 'hulpaanbiedersgreep' kan een springer die niet zo hoog komt misschien toch een salto maken. De 'vliegtuigsalto' geeft wel meer stevigheid en zekerheid en draagkracht voor de vangers. Het is interessant beide manieren van hulpverleners uit te proberen en te ervaren.

Een andere manier van hulp bij de salto voorover is hulp met de ringen. Met ringen op schouderhoogte kan na veren een salto voorover gemaakt worden waarbij de springer zich zelf ondersteunt met de ringen.

Bodybuildersgreep

Vanaf een verhoging wordt aangesprongen en direct een salto voorover gemaakt met hulp. Hierbij wordt hulp verleend met de 'bodybuildersgreep'. De springer staat op de verhoging klaar als een bodybuilder: met gebalde vuisten armen licht gespreid iets van het lichaam, ellebogen naar buiten en spieren aangespannen. De twee hulpverleners staan klaar met de zijkant naar de springer gericht met de arm aan de vangkant met een gebalde vuist (duim omhoog) naar de springer gericht. Zodra de springer aanspringt met gebogen en licht gespreide armen steken de vangers de vuisten onder de bovenarm/oksels van de springer. De vangers haken als het ware in waardoor de springer op de bovenarmen kan rollen en gedragen kan worden.

Het voordeel van deze manier van springen is dat ook hier de springer meer vrijheid ervaart. Door het inhaken van de vangers rolt de springer met zijn bovenarmen op de bovenarmen van de hulpverleners. Door het richten van de vuisten onder de bovenarmen van de springer is de hulpverlenersgreep heel trefzeker en makkelijk aan te leggen.

Salto voorover na (serie) bokspringen

Het wordt een extra uitdaging als (serie)bokspringen wordt afgesloten met een salto voorover. Er





wordt eerst vanaf een verhoging aangesprongen op de tumblingbaan gevolgd door een sprong over de bok (leerling), gevolgd door een salto voorover gevangen door twee vangers met de

De spanning kan worden opgevoerd door een serie te maken van meerdere boksprongen afgesloten met een salto voorover met hulpverleners

'bodybuildersgreep'. De landing na boksprongen moet wel in balans zijn om door te kunnen gaan met salto voorover. De spanning kan worden opgevoerd door een serie te maken van meerdere boksprongen afgesloten met een salto voorover met hulpverleners.

Salto achterover

De volgende combinatie is de hurkwendsprong/arabier gevolgd door een salto achterover. Eerst wordt de salto achterover geoefend op de tumblingbaan met hulpverleners met de draaigreep achterover: de springer staat klaar met armen omhoog. De hulpverleners leggen de draaigreep achterover aan (klemgreep op omhoog gestoken armen). Na drie keer veren een salto achterover.

de kast met afzet van minitramp. Er kunnen drie situaties langs de lengte van de tumblingbaan worden neergezet. Na de landing op de tumblingbaan eerst tussenveren en daarna salto achterover. De landing op de breedte van tumblingbaan wordt beveiligd met een landingsmaten achter de tumblingbaan. Per situatie is een landingsmat geplaatst.

Als de salto achterover met hulpverleners is geoefend op de tumblingbaan wordt er hurkwendsprong/arabier gesprongen met afzet van minitrampoline en landing op de tumblingbaan. Een videodelay maakt het mogelijk de eigen uitvoering terug te zien.

Vervolgens wordt er na de wendsprong/arabier door twee vangers een greep aangelegd voor de salto achterover. Met drie tussenveren wordt de salto achterover gemaakt. Als de springer in balans kan landen wordt de uitdaging aangegaan het aantal tussenveren terug te brengen naar twee. Tot slot probeert de springer in één keer door te gaan met een salto achterover na landing op de tumblingbaan. Extra aandacht is hier vereist voor de hulpverlener die aan de kant staat waar de benen passeren. Deze hulpverlener moet eerste de benen laten passeren en onder de springer door de verste arm pakken.

Tijdens deze workshop hebben de deelnemers ervaren dat er verschillende manieren van hulpverleners zijn die snel tot succeservaringen leiden en die veilig herhaald springen op de tumblingbaan in uitdagende situaties mogelijk maken. ■

Met dank aan: Wim Hopman en Marcel Kosters

Foto's:

Job Zwaan, Maarten Massink

Contact:

m.massink1@upcmail.nl