

## Tug of War

### Oftewel: touwtrekken

Het touwtrekken is een geliefde activiteit bij de lessen bewegingsonderwijs op de basisschool en kan dan ook bijna overal gegeven worden: niet alleen in de gymzaal, maar ook op het sportveld, op het strand, op het veldje naast de school en zelfs in het zwembad. Natuurlijk niet op een stenen ondergrond, maar dat spreekt vanzelf.

DOOR: RALPH FREDRIKSZ

**B**ijna een ieder heeft wel eens deelgenomen aan een partijtje touwtrekken. Veelal in zijn of haar jongere jaren. Meestal een krachtmeting tussen twee groepen. Bij het ringtouwtrekken (zie later) strijden maar liefst vier groepen om de eer. Maar waarom een artikel gewijd aan het touwtrekken? Omdat ik de laatste jaren heb gemerkt, dat mijn stagiaires van de diverse opleidingen (ALO, Sport en Bewegen, Pabo) deze activiteit niet of onvoldoende meegekregen hebben. Onbegrijpelijk en jammer. Want de kinderen doen het maar al te graag!

#### Informatie vooraf

De meest gangbare vorm van touwtrekken is die, waarbij het midden van het touw getrokken moet worden over een lijn. In de gymzaal wordt het ons erg gemakkelijk gemaakt. Het midden van het trektouw, aangegeven door een partijlint vastgemaakt aan het touw, is bij de middenlijn van het volleybalveld en moet worden getrokken over de drie meter lijn van, alweer, het volleybalveld. De groep die dat voor elkaar krijgt, heeft gewonnen.

Zijn er geen lijnen aanwezig (sportveld), dan bieden drie pilonnen de oplossing. De lesgever staat bij het begin dan ook altijd met het midden van het touw tussen beide groepen bij de middenlijn (zaal) of middelste pilon (veld). Op zijn of haar teken starten de kinderen met het touwtrekken. Die drie meter is belangrijk! Niet alleen om een praktische reden (volleybalveld), maar ook omdat drie meter een prima afstand is bij het touwtrekken op de basisschool.

Nu kan er aan de bewegingsvorm van het touwtrekken eigenlijk niets veranderd worden. De kinderen pakken het touw stevig vast (knijpkracht!) en lopen naar achter. Velen hebben dit al gauw door en gaan met hun gewicht naar achter hangen om kracht bij te zetten. Bij de groepen drie en vier zie je vaak, dat kinderen het touw naar binnen halen net zoals een visser dat doet met zijn visnet. Of ze trekken met één hand en de andere hand duwt tegen het touw achter hun lichaam. Hierop corrigeren dus!

#### Aan de slag!

Er zijn verschillende organisatievormen mogelijk bij het touwtrekken. Zo kan er gekozen worden voor een wedstrijd tussen vier gemengde groepen (jongens en meisjes in één groep bij elkaar). Let erop, dat niet alle grote en zware kinderen bij elkaar zitten in een groep. Elke groep komt een keer tegen een andere groep uit (halve competitie). Je krijgt dan het bekende wedstrijdschema met zes wedstrijden:

Wedstrijd	Teams
1	1 – 2
2	3 – 4
3	1 – 3
4	2 – 4
5	1 – 4
6	2 – 3

Welke oefeningen staan de lesgever ter beschikking bij het touwtrekken?

Ralph Fredriksz is leraar bewegen en sport van diverse scholen voor primair onderwijs bij de gemeente Westland ('s-Gravenzande) en Den Haag.

**Opdrachten:**

- staan naast het touw (basisvorm)
- zitten naast het touw en op commando het touw pakken en touwtrekken
- liggen naast het touw
- kinderen staan achter de zijlijn en op commando moeten ze rennen naar het touw.

De volgende organisatie is veel dynamischer. Twee groepen leerlingen laat je tegen elkaar touwtrekken. Elke groep bestaat uit jongens en meisjes, die apart op een bank zitten. Elk kind krijgt een nummer.

Groep 1		Groep 2	
jongens	meisjes	jongens	meisjes
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7

*Touwtrekken: een inspannende en leuke bezigheid*

**Opdrachten:**

- alle jongens tegen elkaar
- alle meisjes tegen elkaar
- alle even nummers tegen elkaar
- alle oneven nummers tegen elkaar
- een jongen en een meisje van elke groep tegen elkaar
- op afroep moeten de kinderen rennen naar het touw en gaan touwtrekken. Zo kan de lesgever op een gegeven moment de hele groep naar het touw krijgen. Deze vorm is een uiterst dynamische vorm van touwtrekken, die je gerust enkele malen achter elkaar kan uitvoeren.
- beide groepen tegen elkaar (hoogtepunt/slot).

**Praktische tips:**

- Laat na elk wedstrijdje het trektouw netjes klaar leggen door de kinderen die net aan de beurt zijn geweest. Dit spaart enorm veel tijd en jij hoeft als lesgever niet elke keer te bukken. Dat is wel zo prettig voor je rug! Als de kinderen van groep drie dit goed aangeleerd krijgen, dan heb je er de hele basisschoolperiode plezier van.





▲  
Een oersterke  
verbinding

Spannend....  
ringtouwtrekken



- Daarom moet de groep die gewonnen heeft het touw niet abrupt loslaten. Op deze wijze kan de tegenpartij lelijk naar achter vallen. De lesgever dient de kinderen hierop om veiligheidsredenen te wijzen.

### Ringtouwtrekken

Bij het ringtouwtrekken worden beide uiteinden van het trektouw aan elkaar vastgemaakt. Dit kan door een platte knoop, maar beter is een verbinding zoals getoond op de afbeelding.

Een trektouw van ongeveer tien tot elf meter is ideaal, want vastgemaakt past het precies op de middencirkel (doorsnee van drie meter) van het basketbalveld. De afstand van het trektouw en het kegeltje dat elke groep moet pakken is tussen de twee en drie meter. Is er geen middencirkel aanwezig, dan kan door middel van stevige tape bovenvermelde afstanden gemarkeerd worden. Een krijtstreepje zal niet werken, aangezien de kinderen dat elke keer onopzettelijk zullen uitvegen.

Maar hoe gaat dat ringtouwtrekken nu in zijn werk?  
De lesgever maak vier groepen en laat de kinde-

ren zitten op de bank. Vervolgens geeft hij ze een nummer. Spreek duidelijk af welke groep elke keer waar gaat staan om het kegeltje te pakken. Er wordt dus elke keer getrokken door vier groepen, waarbij een pilon gepakt moet worden, dat achter de groep staat. De groep die als eerste het kegeltje kan pakken, heeft gewonnen. Duurt een spelletje te lang, dan heeft die groep gewonnen die het dichtst bij het kegeltje staat.

Net als bij het gewone touwtrekken kan de lesgever eindeloos variëren wie moet gaan touwtrekken en zelfs kan er op afroep gerend worden naar het touw. De kinderen staan dan opgesteld achter de eindlijn van het volleybalveld. Twee groepen achter een eindlijn, de twee andere groepen achter de andere eindlijn. Het is deze laatste vorm, die zeer dynamisch, uitdagend en bewegingsintensief is. En wat wil je als lesgever nog meer?

### Tot slot

Met dit artikel hoop ik de lezer warm gemaakt te hebben voor een leuke, (in-)spannende activiteit, die altijd heel populair is bij de kinderen van het basisonderwijs.  
Dat is touwtrekken!

**Foto's**  
Ralph Frederiksz

**Contact**  
rmfredriksz@casema.nl

**Kernwoorden**  
touwtrekken,  
ringtouwtrekken