

Minitrampoline springen in het basisonderwijs (1)

Deze artikelen gaan over de vraag op welke wijze het minitrampoline springen in het basisonderwijs aangeboden kan worden en op welke wijze de hulpverlening vormgegeven kan worden. Hier zijn in het werkveld veel vragen over. In drie afleveringen behandelen we de belangrijkste methodische overwegingen en geven we handvatten voor de praktijk mee. De tekst is tot stand gekomen door een samenwerking tussen LO-docenten uit het werkveld, opleidingsdocenten en turndocenten van de ALO'S en opleidingsdocenten uit het pabo-netwerk

TEKST CORINE VISSER EN HANS DIJKHOFF



Deze tekst biedt alleen een kader en is nadrukkelijk niet bedoeld als een methodisch vaststaande opbouw. De opbouw is aan de bevoegde en bekwame professional en zal aangepast dienen te worden aan de taak, persoon en context. Het moet handvatten geven wanneer hulpverleners noodzakelijk wordt geacht bij springsituaties met de minitrampoline en wat de rol van leerlingen is bij het hulpverleners binnen de genoemde springsituaties met de minitrampoline beschreven in het *Basisdocument bewegingsonderwijs*. Er zijn meerdere bewegingsactiviteiten waar de minitrampoline voor ingezet wordt. Van de leerkracht wordt expertise en kennis verwacht met betrekking tot de methodische opbouw van de gekozen bewegingsactiviteiten met de minitrampoline met inachtneming van te treffen veiligheidsmaatregelen. De onderstaande vragen moet de leerkracht daarbij altijd goed voor ogen houden.

Minitrampoline springen is voor leerlingen een uitdagende activiteit. Het zweefmoment heeft een grote aantrekkingskracht. Steeds meer leerlingen hebben zelf een trampoline thuis in de tuin staan waar zij eindeloos op kunnen springen. Ook komen er steeds meer indoor springhallen waar leerlingen op grote trampolines kunnen springen. Een introductie van de minitrampoline is uit het basisonderwijs dan ook niet meer weg te denken. Hoe bouw je dat verantwoord en veilig op zodat er rijke leersituaties ontstaan? In dit eerste artikel wordt met behulp van het *Basisdocument een methodische opbouw van het minitrampoline springen* verduidelijkt met de algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van de minitrampoline. In het tweede en derde artikel staat het hulpverleners vanuit een veilige methodische opbouw centraal.

Bewegingsthema's

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs*¹ wordt de minitrampoline bij drie bewegingsthema's genoemd (vrije sprongen, steunsprongen en over de kop gaan). Als uitgangspunt wordt genomen dat leerlingen van groep 3 tot en met 8 ongeveer zes lesdelen per jaar een springactiviteit uit elk bewegingsthema aangeboden krijgen. Deze tekst gaat uit van dit gemiddelde. Het kan in de praktijk voorkomen dat de leerlingen vaker of juist minder vaak in aanraking komen met de minitrampoline, omdat de leerkracht dit minder vaak/vaker aanbiedt vanuit zijn of haar vakwerkplan. Dit vraagt te allen tijde om expertise van de leerkracht die vanuit dit oogpunt kan aansluiten op de beginsituatie van de leerlingen en een passende doorlopende leerlijn kan ontwerpen aansluitend bij de eigen praktijksituatie.

Algemeen kader

Bij de casuïstiek met betrekking tot veiligheidsrisico's die een activiteit met zich mee kan dragen doet de leerkracht er goed aan zichzelf de onderstaande vragen te stellen en daarmee de keuzes van de activiteit goed te verantwoorden. Dit geldt overigens voor alle bewegingsactiviteiten in de les. Een les bewegingsonderwijs brengt nu eenmaal meer veiligheidsrisico's met zich mee dan de gemiddelde andere les, een de leerkracht moet zich daarvan bewust zijn.

- 1 Is de instructie (plaatje-praatje-daadje) duidelijk voor alle leerlingen?
- 2 Is de dynamiek in de groep goed?

- 3 Is de springactiviteit verwerkt en beschreven in het vakwerkplan?
- 4 Is de methodische opbouw juist gekozen?
- 5 Zijn er voldoende veiligheidsmaatregelen getroffen?
- 6 Is de organisatie van het arrangement voldoende veilig (denk aan gebruik matten, afstand tot de muur, afstand ten opzichte van andere onderdelen)?
- 7 Heeft de leerkracht voldoende en passende voorzorgsmaatregelen getroffen ter voorkoming of beperking van het risico op een ongeval (denk daarbij ook aan onderlinge acceptatie)?

Voordat je start met minitrampoline springen

- 1 Controleer voor het opzetten van de trampoline of de stelpoten vastzitten (draai de knop goed aan).
- 2 Zorg dat de banken die je voor de trampoline zet, naadloos aansluiten.
- 3 Leg de landingsmat op minimaal 2 meter van de muur af.
- 4 Zet de minitrampoline met de stelpoten los weg in de berging.
- 5 Zet de trampoline tussen de lessen bewegingsonderwijs op zijn kant of zet deze omgekeerd liggend op de landingsmat.

De minitrampoline als hulpmiddel bij drie bewegingsthema's

De leerlijn springen is in '*Het Basisdocument*' verdeeld in vijf bewegingsthema's waarbij de minitrampoline in '*het Basisdocument*' bij drie



Leerlijn	Bewegingsthema	Kernactiviteit
Leerlijn springen	Bewegingsthema vrije sprongen	Activiteit minitrampoline rechtstandig springen (gr 1-2)
Leerlijn springen	Bewegingsthema steunspringen	Activiteit minitrampoline wendspringen (vanaf groep 5/6)
Leerlijn over de kop gaan	Bewegingsthema over de kop gaan	Koprollen vanuit minitrampoline (vanaf groep 5/6)

richtingsverandering

▲
De drie
bewegingsthema's

bewegingsthema's wordt ingezet:

- 1 bij het rechtstandig springen
- 2 bij het steunspringen
- 3 bij het over de kop gaan.

Het steunspringen is moeilijker dan het rechtstandig springen omdat na de sprong een richtingsverandering in de vorm van een contrabeweging/rotatieverandering gemaakt moet worden². De minitrampoline wordt ook gebruikt in de leerlijn 'over de kop gaan'. Deze activiteit is nog moeilijker omdat de richtingsverandering nog complexer is en het van de leerlingen een bepaalde oriëntatie, lenigheid en kracht vraagt.¹

Voordat leerlingen complexere sprongen maken vanuit de minitrampoline is vanwege de veilige opbouw belangrijk dat ze de rechtstandige sprong goed beheersen. Het rechtstandig springen wordt in het 'Basisdocument' vier jaar lang aangeboden van groep 1 tot groep 4, waarbij de leerlingen de activiteit vier tot zes keer per jaar ervaren. Het steunspringen en de koprol worden ook al in groep 1 tot en met 4 aangeboden, maar dan vaak nog in combinatie met afzet vanaf de grond of met een reutherplankje, zodat er minder zweef wordt opgeroepen. Pas als de koprol en

het steunspringen beheerst worden, worden ze gecombineerd met de minitrampoline. De expertise van de leerkracht bepaalt in welke bouw de leerlingen dit laatste aangeboden krijgen. Dit is afhankelijk van het bewegingsniveau van de leerlingen en van het aantal keer dat een activiteit wordt aangeboden. Leerkrachten leggen de methodische opbouw vast in hun jaarplanning.

Beginsituatie van de leerlingen om te starten met een minitrampoline

Het is belangrijk om de beginsituatie van de leerlingen goed in kaart te hebben voordat gestart wordt met een kernactiviteit minitrampoline springen. Grofweg kunnen de onderstaande richtlijnen gehanteerd worden bij de start van de kernactiviteiten.

Minitrampoline een verantwoorde opbouw

Het is vanwege de lange zweeffase noodzakelijk om bij het gebruik van een minitrampoline altijd een landingsmat te gebruiken indien een sprong gevolgd wordt door een landing op een ander vlak³. Bovendien is het verstandig om als leerkracht in het begin altijd eerst hulp te verlenen bij

▼
Tabel 1:
in tabel 1 staat
aangegeven wat de
startvereisten zijn
voor kinderen om
mee te kunnen doen
in de betreffende
kernactiviteit.

Bewegingsthema	kernactiviteit	Beginsituatie
Minitrampoline vrije sprongen	Herhaald op en neer springen in de trampoline	Om te kunnen deelnemen met minitrampoline springen leren kinderen eerst herhaald loskomen van het veringsvlak. Dit kunnen ze heel jong al en is een goede startactiviteit voor de kleuters.
Bewegingsthema steunspringen	Wendspringen na op en neer springen in de trampoline	De voorwaarde voor deelname aan deze activiteit is dat het soort sprong ook al zonder trampoline met een ander afzetvlak beheerst wordt. Bijvoorbeeld de hurk-wendsprong. Leerlingen hebben dit al geleerd met behulp van een reutherplank. De logische volgende stap is dan om de activiteit aan te bieden met de trampoline. Deze staat beschreven in het <i>Basisdocument bewegingsonderwijs</i> (kernactiviteit groep 3/4).
Over de kop gaan	Over de kop gaan na afzet vanaf een verhoogd vlak	De voorwaarde is dat leerlingen over de kop gaan beheersen op verhoogd schuine landingsmat met aanloop. Deze staat beschreven in het <i>Basisdocument bewegingsonderwijs</i> (kernactiviteit groep 3/4). Kinderen hebben daarbij heel veel tipsalto's gemaakt met een reutherplank en een schuin vlak. Kinderen leren zo hard aanlopen, goed afzetten en zo goed klein mogelijk te draaien.

een activiteit met een minitrampoline tot je zeker weet dat de leerlingen veilig kunnen springen. Daarna kan de leerkracht met de leerlingen afspraken maken over de veiligheid door regels af te spreken over:

- welke sprong moet en de leerlingen doen? De leerkracht maakt heldere afspraken met de leerlingen welke sprong of welke sprongen zij mogen maken
- wanneer mag de volgende leerling springen?
- wanneer mogen leerlingen elkaar helpen?
- hoe vangen leerlingen elkaar?

Dit vraagt een duidelijke instructie van de leer-

kracht, een goed overzicht en een zorgvuldige keuzes in de methodische opbouw. Het bepalen of de leerlingen voldoende vaardig zijn om zonder hulpverlening te springen met de minitrampoline vraagt om een genuanceerd en op kennis en inzicht gefundeerd oordeel van de kant van de leerkracht. In het volgende artikel gaan we daar verder op in.

Wordt vervolgd

Foto's

Anita Riemersma

Noten

¹ Mooij, C. e.a. (2011) Basisdocument Bewegingsonderwijs. Zeist: Jan Luiting Fonds

² Een zweefoverslag is makkelijker dan een hurksalto, streksalto enz. Er dient echter wel tijd besteed te worden aan het steunen. In dit document volgen we echter alleen de activiteiten in 'Het Basisdocument bewegingsonderwijs'

³ Bij het herhaald op en neer springen in de trampoline is geen landingsmat nodig.

Bronnen

Mooij et al (2011). *Basisdocument bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Sol, D. Gebruik van de minitrampoline en zorgplicht (1). *Uit: Lichamelijke opvoeding 8 (2006)*.

Sol, D. Gebruik van de minitrampoline en zorgplicht (2). *Uit: Lichamelijke opvoeding 10 (2006)*.

Sol, D. Gebruik van de minitrampoline en zorgplicht (3). *Uit: Lichamelijke opvoeding 12 (2006)*.

Boeken voor methodiek minitrampoline springen

1. Nuij, J. (2016). *Turnen voor beginnerz*. Rotterdam: 2010 uitgevers.

2. Bosman M. (2015). *De bouwstenen van het turnen op school*. Haaksbergen: Hassink Drukkers.

Contact

corine.visser@kvlo.nl

Kernwoorden

minitrampoline springen, veiligheid, basisonderwijs

