

Minitrampoline springen in het basisonderwijs (2)

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 keuze is aan de bevoegde en bekwame professional waarbij rekening gehouden moet worden met de taak, persoon en context. Het moet handvatten geven wanneer hulpverleners noodzakelijk wordt geacht bij springsituaties met de minitrampoline. Daarnaast moet het inzicht geven wat de rol van leerlingen is bij het hulpverleners binnen de genoemde springsituaties met de minitrampoline beschreven in *'Het Basisdocument bewegingsonderwijs'*. Er zijn naast de genoemde springsituaties 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.

In het eerste artikel hebben we stilgestaan bij algemene methodische uitgangspunten die kunnen helpen bij het inschatten van de startsituatie van kinderen. In dit tweede artikel maken we ruimte om te verkennen wat het effect van hulpverlening is op de veiligheid bij minitrampoline springen. In het derde artikel gaan we tot slot in op het leren hulpverleners door kinderen. Zodoende vormen deze drie artikelen samen een goede kapstok die gehanteerd kan worden bij het ontwerpen van goed en veilig springen met de minitrampoline.

In dit tweede deel over minitrampoline springen in het basisonderwijs wordt aangegeven hoe het traject naar de sprong veilig kan verlopen onder andere met hulpverleners.

Aanloop-, sprongfase en landing

Minitrampoline is een complexe activiteit. De complexiteit wordt mede bepaald door:

- de richtingsverandering na de afzet
- de snelheid van aanlopen waarmee de springer in de minitrampoline springt
- de hoogte en de kracht van de afzet.

De landing komt rechtstreeks voort uit hoe de sprong is uitgevoerd. Voor een hulpverlener is daardoor al snel duidelijk of een landing stabiel zal zijn, of niet. Een goede landing voldoet aan drie criteria:

- op twee voeten
- in balans
- bovenlichaam rechtop.

Gesteld zou kunnen worden dat als kinderen bij de landing één seconde in de landingshouding kunnen blijven staan dat ze volledige controle hebben gehad over de sprong en dat de landing dus veilig is. Als een kind een aantal keer achter elkaar veilig landt en in staat is zich aan de opdracht te houden, dan mag de leerkracht erop vertrouwen dat het kind ook zelfstandig kan

springen. Van de professional wordt verwacht dat hij goed kan inschatten welke kinderen daarbij hulpverlening nodig blijven hebben en/of andere maatregelen getroffen moeten worden zoals de activiteit verder differentiëren.

De stand van de minitrampoline is bij de insprong ook van invloed. Artikel 3 beschrijft de stand van de minitrampoline uitgebreid. Kortom het is een samenspel van factoren die van invloed zijn op de uitkomst van de sprong. Indien de snelheid lager is, kan er in combinatie met een rustige en lage insprong een kortere zweeffase optreden en dus minder kans op gevaarlijke landing.

Opbouw rechtstandig springen

Afhankelijk van hoe vaak het minitrampolinespringen wordt aangeboden, is de gemiddelde opbouw bij het rechtstandig springen als volgt:

- groep 1-2: op en neer springen en vanaf een verhoogd vlak zonder aanloop
- groep 3-4: verhoogd vlak zonder aanloop en een korte aanloop op verhoogd vlak
- groep 5-6 en 7-8: aanloop over banken (Eventueel groep 7-8 aanloop over de grond).

Deze opbouw geldt voor het rechtstandig springen. Bij het steunspringen en koprol wordt de minitrampoline meestal pas bij groep 5-6 gebruikt en begint de opbouw (versneld) opnieuw.

In *'Het Basisdocument'* wordt een opbouw van kernactiviteiten beschreven die in het algemeen voor voldoende veiligheid zorgt. Bij het springen in de trampoline wordt veel zweef opgeroepen. Het is daarom belangrijk dat de opbouw naar langer zweven in kleine stappen gebeurt, waarbij de aanloop steeds langer wordt net als de kracht van de afzet in de minitrampoline.

Een langzame opbouw van tempo betekent onder andere minder risico op:



▲
Inspringen in de minitramp. Afzet met twee voeten

- hard vallen door de hoogte die je uit de verende werking krijgt
- een verkeerde landing, doordat een fout bij de inzet van de sprong versterkt terugkomt bij de landing.

Doordat het risico op vallen samenhangt met het niveau waarop een kind deelneemt, kunnen niveauiduidingen de leerkracht goed helpen met het inschatten van de noodzaak tot hulpverlening.

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

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

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

Contact

corine.visser@kvlo.nl

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

minitrampoline springen, veiligheid, basisonderwijs

Arrangement aanpassen aan het niveau van de springers

Het arrangement van trampoline springen dient te passen bij het niveau van de springers. Dit betekent dat de leerkracht inzicht heeft in het niveau van springen van de leerlingen.

In 'Het Basisdocument' worden vier niveaus van deelnemen aangegeven.

- Zorgniveau = niveau dat voor extra zorg in aanmerking komt. Dit criterium kan worden aangehouden dat het de leerling meestal niet lukt om de opdracht uit te voeren.
- Niveau 1 = minimum niveau, haalbaar voor negentig procent van de leerlingen. Als algemeen criterium kan aangehouden worden dat het de leerling regelmatig lukt om de aangeboden activiteit uit te voeren.
- Niveau 2 = (gemiddeld) niveau, haalbaar voor 50% van de leerlingen. Als algemeen criterium kan worden aangehouden dat het de leerling

niet alleen regelmatig lukt de opdracht uit te voeren, maar ook om de opdracht stabiel met een zekere doelmatigheid en met overzicht uit te voeren.

- Niveau 3 = (hoog) niveau, haalbaar voor zo'n 20% van de leerlingen. Als algemeen criterium kan worden aangehouden dat de leerling de opdracht op zo'n niveau uitvoert dat er nieuwe uitdagingen in zicht komen. Dat kan bijvoorbeeld door nog perfectere uitvoering, maar ook door een nieuw alternatief in de uitvoering te zoeken.

Verantwoord hulpverlenen bij trampoline springen

Naast aspecten als instructie, dynamiek in de groep, wijze van opbouw, niveau van de leerlingen en wijze van hulpverlenen bepaalt de keuze van het arrangement de mate van de veiligheid. Het arrangement moet passend zijn bij het springniveau van de leerlingen.

Bij hulpverlenen zijn vier punten belangrijk:

- 1 de positie van de hulpverlener op het landingsvlak om de springer te kunnen helpen
- 2 de wijze waarop de hulpverlener de springer vast pakt (greep)
- 3 het inschatten van het bewegingsverloop (de sprong) de dosering van het hulpverlenen (kunnen volgen van de beweging van de springer).

Deze hulpverleningsvaardigheden vragen om veel oefentijd. De meeste leerkrachten hebben dit tijdens de opleiding en stages geleerd. Natuurlijk is het belangrijk om als leerkracht het hulpverlenen veel te blijven oefenen.¹

Een leerkracht die zowel de risico's van een specifieke sprong als de leerlingen goed kent, weet op welke wijze een kind het beste geholpen kan worden.

Indien leerlingen een sprong beheerst uitvoeren (zie kenmerken van een goede landing) kan het hulpverlenen langzaam afgebouwd worden van:

- 1 *Actief hulpverlenen*. De leerkracht staat op de goede vangpositie van de springer en begeleidt de springer gedurende de hele sprong met een actieve hulpverleningsgreep en doseert de sprong waar nodig.
- 2 *Ernaast staan*. De leerkracht staat binnen bereik van de springer en kan waar nodig snel terug in positie staan.
- 3 *Op afstand staan*. De pedagogische sfeer van trampoline springen in de gaten houden waarbij gekeken wordt of leerlingen zich aan de opdracht houden en waar nodig op afstand ingrijpen.

In het laatste deel gaan we in op het hulpverlenen door leerlingen en bieden we enkele alternatieve sprongen.

¹ Dit artikel omvat niet de hulpverleningsgrepen. Wij verwijzen naar de opleidingsmethodieken voor de mogelijke vanghulp die geboden kan worden en geven hier alleen algemene richtlijnen.