

Minitrampoline springen in het basisonderwijs (3)

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.

REDACTIE CORINE VISSER EN HANS DIJKHOFF

In het eerste artikel hebben we stilgestaan bij algemene methodische uitgangspunten die kunnen helpen bij het inschatten van de startsituatie van kinderen. In het dit tweede artikel heb we gekeken wat het effect van hulpverlening is op de veiligheid bij minitrampoline springen. In dit laatste deel over minitrampoline springen in het basisonderwijs belichten we het hulpverleners door leerlingen, gaan we in op enkele alternatieve sprongen en besteden we specifiek aandacht aan de stand van de minitrampoline in de leerlijn rechtstandig springen.

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. De onderstaande vragen moet de leerkracht daarbij altijd goed voor ogen houden.

Leerlingen en hulpverleners bij minitrampoline springen

In het basisonderwijs is het naast het leren bewegen belangrijk dat leerlingen leren om zorg te dragen voor elkaar. In het basisonderwijs worden leerlingen geïntroduceerd met het leren hulpverleners aan elkaar. Door een goede opbouw leren de leerlingen elkaar steeds beter hulpverleners. Hierbij willen we aanvankelijk dat leerlingen leren om zorg te dragen voor elkaar. Zorgdragen voor

elkaar betekent bijvoorbeeld dat leerlingen leren om verantwoordelijkheid te dragen voor goede verloop van de sprong.

Binnen het leren zorgdragen voor elkaar leren de leerlingen een bepaalde bereidheid en vaardigheden te ontwikkelen die bij hulpverleners komen kijken, denk aan:

- zo goed mogelijk leren vangen van alle leerlingen. Dus ook leerlingen die je niet zo aardig vindt of jongens vangen meisjes en meisjes vangen jongens
- leren om elkaar te wijzen op de functie als hulpverlener. Leerlingen springen pas als de hulpverlener ook daadwerkelijk klaar staat.

Daarnaast kunnen de basis hulpverleningsvaardigheden worden aangeleerd bij leerlingen. 'Het Basisdocument bewegingsonderwijs' (2011)

onderscheidt binnen het reguleringsdoel 'hulpverleners' vier niveaus van hulpverleners binnen bewegingsactiviteiten (pagina 31), te weten

1. in veilige bewegingssituaties een helpende hand bieden
2. in veilige bewegingssituaties de mate van hulpverlening inschatten
3. in uitdagendere bewegingssituaties het bewegingsverloop van anderen ondersteunen
4. in een aantal uitdagendere bewegingssituaties het bewegingsverloop gedoseerd ondersteunen.

Van leerlingen mag nooit verwacht worden dat zij de verantwoordelijkheid dragen voor de veiligheid

► Foto 1; vanghulp kinderen,

Foto 2; hulpverleners verhoogd vlak leren

van de activiteiten. Leerlingen verschillen in het niveau van hulpverleners dat zij aankunnen. Er kan verwacht worden dat een kind van de turnvereniging een hoger niveau van hulpverleners heeft dan een kind dat niet op turnen zit. Daarnaast moet er een bereidheid van leerlingen zijn om hulp te verlenen en zich te laten vangen door een medeleerling.

De mate van veiligheid wordt echter niet alleen bepaald door de hulpverlenersvaardigheden, maar ook door aspecten als:

- pedagogisch klimaat in de groep en acceptatie dat het ene kind het andere kind vangt
 - de moeilijkheid van de sprong
 - de fysieke verschillen tussen de leerlingen.
- Indien een klein kind een groter kind moet hulpverleners garandeert dit ook niet de veiligheid.
- Persoonlijke voorkeuren om elkaar te vangen.

Leren vangen is daarmee een samenspel van persoonlijke, sociale en technische kanten.

Het doel van hulpverleners door leerlingen is gericht op het leren zorgdragen voor elkaar (bewegen samen regelen) en het leren de goede hulpverlenersgreep toe te passen vanuit een goede positie en niet primair gericht op het zorgdragen van de veiligheid waarbij zij leren hun eigen mogelijkheden en grenzen aan te geven in het hulpverleners van elkaar.

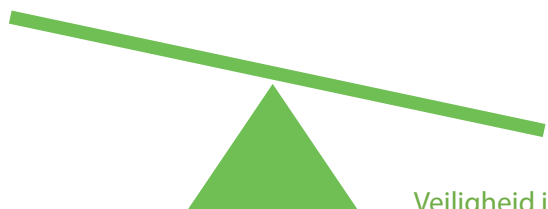
De rol van de leerkracht is in deze fase gericht op het aanleren van de juiste hulpverlenersgrepen, de positie ten opzichte van de springer en het leren zorgdragen van elkaar. Daarnaast bekijkt de leerkracht wat goede matches zijn met betrekking tot springer en hulpverleners. Leren hulpverleners moet plaatsvinden bij activiteiten die de leerlingen al goed beheersen. In artikel 2 is reeds stil gestaan bij de niveaus van deelnemen binnen het hulpverleners.

De drie stappen van de afbouw van hulpverleners kunnen ook weer gehanteerd worden:

- de leerkracht verleent weer actief hulp om het leren hulpverleners aan de leerlingen te laten zien
- daarna staat de leerkracht ernaast
- ten slotte staat de leerkracht op afstand en houdt overzicht over het hele lesgebeuren.

De leerkracht is te allen tijde verantwoordelijk voor de veiligheid van de kinderen. De crux zit in de keuzevaardigheden van de leerkracht. Enerzijds door zo veel mogelijk uit handen geven om toe te komen aan de overstijgende doelen die hiervoor genoemd zijn en anderzijds blijven inschatten of het nog veilig is. Dat betekent balanceren voor de leerkracht in keuzes.

Kinderen leren reguleren



Veiligheid inschatten



Indien de leerkracht op afstand staat wordt ook weer de pedagogische sfeer rond het trampoline springen in de gaten gehouden waarbij gekeken wordt of leerlingen zich aan de opdracht houden en waar nodig op afstand ingegrepen kan worden richting de springers en/of hulpverleners.

Hieronder staan twee situatiefoto's. De linker foto waarbij de springer al zelfstandig op hoog niveau een spreidsprong doet en de hulpverlener zichtbaar aan het leren is hoe hulp moet worden verleend. De rechterfoto waar de hulpverlener nog niet goed op de mat klaar staat. Maar de activiteit is veilig opgesteld (springen vanaf verhoogd vlak) en het niveau van de deelnemer is hoog genoeg, waardoor de veiligheid van de activiteit toch gewaarborgd is.



►
Foto 3;
hulpverleners
leren,

Foto 4;
hulpverlener
naast de mat

Alternatieve sprongen minitrampoline springen

Leerkrachten bieden vaak alternatieve sprongen met de minitrampoline aan. Het doen van alternatieve sprongen kan ook prima mits het doelgericht is op het oproepen van een zweefmoment. Denk aan bokspringen met de minitrampoline of lanceren met de minitrampoline. Het doen van alternatieve sprongvormen die expliciet een ander doel dienen dan het oproepen van meer zweef is in de artikelenreeks van Dick Sol uit 2006 uitvoerig besproken zoals hoogspringen met de hurksprong over een touwtje of dunken met de basketbal. Het standpunt uit 2006 van Dick Sol blijft gehandhaafd dat het 'niet verstandig is dit soort sprongen in het reguliere onderwijs toe te passen. Deze sprongen bezitten ten opzichte

van de bekende toepassingen bij vrije sprongen en steunsprongen expliciet een ander doel. Het kind moet over een hindernis heen. Dit heeft tot gevolg dat de oriëntatie bij deze sprong veel gecompliceerder wordt. Het gevaar bestaat ook dat de leerlingen het behalen van de hoogte veel belangrijker vinden dan een goede techniek en veiligheid. Daarnaast kan er niet goed hulpverlenend worden zonder de functionaliteit van de situatie geweld aan te doen' (Sol, 2006). Als het doel is dat bijvoorbeeld bij de hurksprong het intrekken van de benen wordt benadrukt (impliciete methode) dan kan het springen over een touwtje wel worden gebruikt, mits de hoogte beperkt blijft. Hierdoor blijft ook hulpverleners mogelijk.

In deze zelfde artikelenreeks staan zaken genoemd over het verbieden van de zweefrol en de opstelling van een situatie met minitrampoline en verhoogd vlak. Ook deze adviezen blijven bestaan.

Stand van de trampoline

Om een veilig springarrangement aan te kunnen bieden is het goed om de stand van de minitrampoline zorgvuldig te bepalen. Zo worden kinderen geholpen bij het realiseren van een veilige landing (zie artikel 2 voor kenmerken van een veilige landing) en kan voorkomen worden dat kinderen teruglanden op de minitrampoline of dat ze naar voren worden gelanceerd.

Stap 1 Op en neer springen met de minitrampoline in de 'vlakke stand'

Jonge leerlingen die voor het eerst kennismaken met de minitrampoline springen een aantal keer op en neer om zo de werking te voelen van de minitrampoline. De trampoline staat dan in de vlakke stand. Leerlingen springen dan recht omhoog en landen herhaald in de trampoline. Deze kernactiviteit staat in Het Basisdocument benoemd als kernactiviteit van groep 1/2. Bij de kernactiviteiten wendspringen en een koprol voeren de leerlingen na een aantal keren op en neer springen de wendsprong of koprol uit.

Stap 2 Springen vanaf een verhoogd vlak (ongeveer 50 cm hoger dan de minitrampoline) met de minitrampoline 'vlakke stand' of 'lanceerstand'

Tijdens deze stap staat de trampoline in de 'vlakke stand' of minimale lanceerstand vanwege het ontbreken van de remhefwerking en de kans op terugspringen. De kast staat eerst in de breedte en later in de lengte, zodat leerlingen één of twee stappen op de kast kunnen zetten als aanloop. De leerlingen landen zo vanuit een spong op een laag verhoogd vlak veilig op de landingsmat.



5



6

► Foto 5; trampoline over de kast met hulp,

Foto 6; trampoline over kast en hulp met handgeven

Stap 3 Springen met verkorte aanloop vanaf banken

Tijdens deze stap staat de trampoline in de remstand. Je wilt dan dat de snelheid van de aanloop omgezet wordt in hoogte. Dit is de meest gebruikte stand. De voorwaartse snelheid wordt op deze manier afgeremd. Vandaar de term 'remstand'. De leerlingen landen zo vanuit

een aanloop veilig op de landingsmat. Door de aanloop krijgen leerlingen meer tempo en daarmee meer zweef tijdens de sprong. Voor leerlingen in de bovenbouw kan de trampoline nog meer in 'remstand' worden gezet indien hun aanlooptempo omhoog gaat. In het begin is de aanloop vanaf 2 meter op de bank en later wordt de aanloop op de banken verlengd.



7

► Foto 7; trampoline met banken zonder hulpverlener



Foto 8; trampoline met banken en slootje en hulpverlener,

Foto 9; pilonnen op de rand van de bank



Later kan er ook een klein slootje tussen de banken gecreëerd worden voor extra zweef, door pionnen op de rand van de bank te leggen.

Dit betekent voor de vanger weer extra opletten, omdat er meer hoogte wordt opgeroepen.

Stap 4 Springen met aanloop vanaf de grond (ongeveer 5 meter)

Tijdens stap 3 staat de trampoline in de remstand. Je wilt dan dat de snelheid van de aanloop omgezet wordt in hoogte. In deze stap staan geen ban-

ken meer voor de trampoline. Dit is alleen aan te raden voor de goede springers in de bovenbouw, omdat dan veel zweef wordt opgeroepen. De aanloop is ongeveer 5 meter lang. Denk aan leerlingen die bijvoorbeeld lid zijn van de turnvereniging.

Naast de hoge insprong in de trampoline vanaf de grond (wat ten koste gaat van de hoogte) nemen leerlingen vanaf de grond een langere aanloop over de grond dat veel extra tempo in de sprong oproept. Vanghulp is dan lastig voor de kinderen onderling, omdat de sprong vaak te snel gaat.

Foto's

Anita Riemersma

Bronnen

Mooij e.a. (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, basisschool

