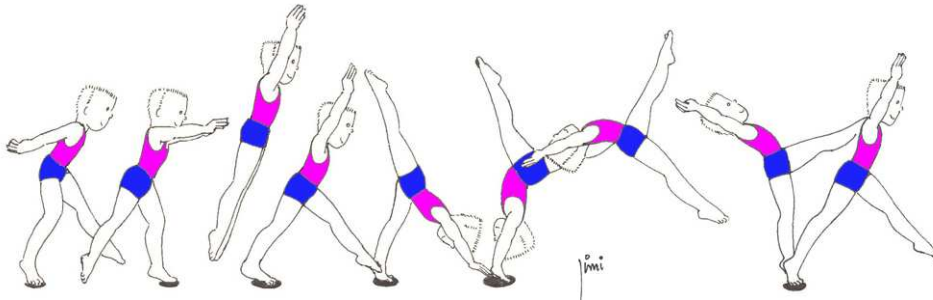


Plezier met overslag leren!

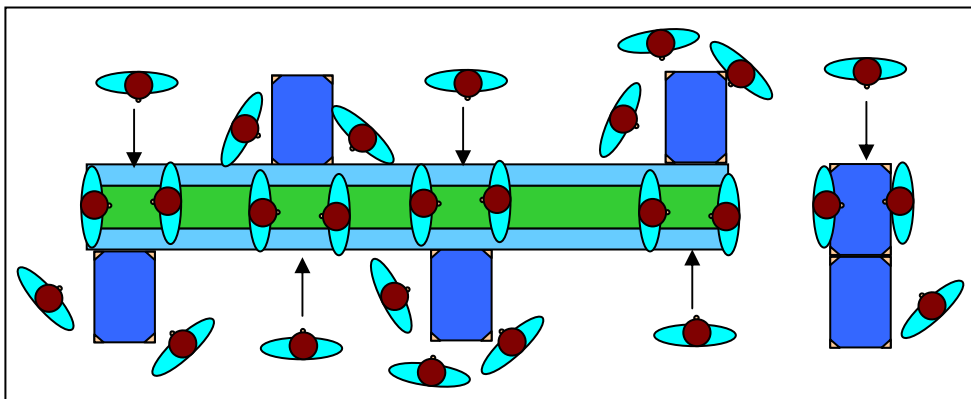
Jimi Gantois



Inleiding

Situering

De overslagen vormen in de artistieke gymnastiek een aparte bewegingsfamilie. We onderscheiden de overslag voorwaarts, de overslag zijwaarts (rad) en de overslag achterwaarts (flikflak). Overslag aanleren vraagt niet veel gymmateriaal: een lange mat aangevuld met enkele kleine matjes volstaan (figuur 2). Loopoverslag is op school makkelijker en minder angstaanjagend dan flikflak. Rad kan makkelijk zonder manuele hulp aangeleerd worden. Overslag daarentegen is een gedroomd thema om leerlingen te laten samenwerken.



Figuur 2: een opstelling voor loopoverslag

Loopoverslag (de benen blijven voor- achterwaarts gespreid) is een makkelijker variant dan de overslag met landing op twee benen samen.

- Je houding veranderen tijdens een snelle beweging is voor leerlingen moeilijker dan je houding behouden.
- Biomechanisch gezien is je weerstand tegen rotatie (traagheidsmoment) kleiner bij het overslaan met gespreide benen dan met gesloten benen.
- Verdeeld landen op school is veiliger: bij te veel vaart kan de leerlingen verder stappen of lopen.
- Het gespreid houden van de benen werkt positief op het landen met een vlakke rug.

De enige twee voorwaarden om op school de overslag aan te leren zijn:

1. De leerlingen kunnen zonder hulp opwerpen naar handenstand tegen het wandrek.
2. De leerlingen hebben al ervaring met het helpen tijdens andere eenvoudige gymoefeningen.

Het helpen bij overslag moet aangeleerd worden.

Daarom zullen we in de eerste les alle aandacht investeren in de helperstaak: we leren de juiste greep terwijl de uitvoerder opwerpt naar handenstand. Overslag zal er in de eerste les nog niet aan te pas komen.

De helperstaak bij de eindvorm bestaat hierin dat de leerling moet opgetild en gedragen worden tijdens de tweede fase van de loopoverslag en veilig moet worden neergezet. Deze draaggreep aan schouder en rug toepassen op iemand die zal opwerpen naar handenstand is niet zo vanzelfsprekend. De uitvoerder vertrekt immers vanuit stand met de armen hoog en schouders en rug zijn voor de helpers nog onzichtbaar. We schreven al in een vorige bijdrage (Gantois, 2006), dat efficiënt en veilig helpen niet alleen afhangt van de juiste greep maar ook van de mate waarin er rekening gehouden wordt met de principes (de tien geboden) van het helpen. We sommen hier alleen de principes op, die voor de loopoverslag van toepassing zijn (zie ook in de bijlagen, de checklijsten en kijkwijzers). We geven ook telkens een toelichting over het "waarom?".

- Op het gevaarlijkste punt van de oefening past de helper de meest comfortabele greep toe. Om te kunnen dragen in de tweede fase moet je met je dichtste hand de schouder nemen en met je verste arm de rug omklemmen.
- De helper stelt zich stevig op, kort bij de beweger en staat in een kleine spreidstand op de mat.
- De helpers passen zich aan de beweger aan en niet omgekeerd. Tijdens het opwerpen naar handenstand verplaatsen de helpers zich eventueel naar de uitvoerder. Ze grijpen eerst de schouder en omklemmen vrijwel onmiddellijk de rug nog voor de uitvoerder volledig in handenstand is. Omwille van dit principe gaan de helpers nooit in knierstand helpen.
- Helpersgrepen aan de ledematen worden zo dicht mogelijk bij de schouder of het bekken toegepast: dit lijkt vanzelfsprekend bij de loopoverslag.
- De leerlingen kennen de gevaren voor mogelijke eigen kwetsuren bij het helpen. Jongeren moeten leren hun rug te sparen bij het tillen. We heffen vanuit de knieën. Ook daarom is het niet toegestaan om te helpen vanuit knierstand of halve knierstand.

- De helper toont door zijn houding dat hij klaar staat. Dat is evident bij alle hulpverlening.
- Hulp doseren: helpers passen zich aan de vaardigheid, de vorderingen en het gewicht van de uitvoerder aan.
- Een goede helper begeleidt tot de beweging af is. Bij opwerpen naar handstand, bij handstand kaatsen, bij gedragen loopoverslag is de beweging pas af als de uitvoerder terug voet aan grond heeft.

Aandachtspunten bij de uitvoering van de gedragen loopoverslag

Deze zijn bij de uitvoering niet zo uitgebreid als bij het helpen:

- Krachtig inzetten van het afstootbeen en zwaaibeen
- Plaats de handen ter hoogte van de helpers
- Een kaatsende handensteun
- Vorm behouden tijdens de omkering
- Landen in evenwicht of met doorlopen

Het vierde puntje is van groot belang voor de succesbeleving bij de helpers en uitvoerder en daar gaat het in dit artikel om. We bedoelen hiermee dat de uitvoerder zich totaal gestrekt moet houden met de armen naast de oren in het verlengde van de romp en met de benen wijd gespreid. Doet de uitvoerder dit niet, dan is het moeilijk voor de dragers om de uitvoerder tijdens de overslag bij te sturen.

Helpen, samen 'iets' doen en samenwerken zijn geen synoniemen

Wanneer ik de matjes juist leg, wanneer ik een bezoeker de weg wijs, wanneer ik een handstand in evenwicht hou ... dan help ik. Daarom ben ik nog niet aan het samenwerken. Wanneer ik samen met de anderen opwarm, wanneer ik samen met anderen overslag leer, wanneer ik samen met mijn partner om het eerst vast neem met de juiste greep ... dan ben ik nog niet aan het samenwerken.

De positieve wederzijdse afhankelijkheid (PWA) is volgens Ebbens (1997) één van de voorwaarden tot leren samenwerken. PWA wil zeggen, dat de groepstaken zo gestructureerd zijn dat de leerlingen elkaar nodig hebben om tot een oplossing te komen. Het is met andere woorden structureel onmogelijk dat één leerling in zijn eentje tot een resultaat komt en dit resultaat wordt dan overgenomen door de andere leerlingen. Het gaat hier wel degelijk om onderlinge (wederzijdse) afhankelijkheid en niet om de afhankelijkheid van zwakkere tegenover sterkere leerlingen die de bewegingsopdracht kunnen voordoen, uitleggen, aanleren.

Samenwerkend leren als werkvorm

Samenwerkend (coöperatief) leren gebeurt niet zomaar. In groepjes van vijf een overslagparcours afwerken zonder meer is onvoldoende om van samenwerkend leren te spreken. Wanneer we binnen een groepje leerlingen bepaalde rollen toewijzen (observer, uitvoerder, helper) zijn de voorwaarden gesteld tot samenwerken. (PWA door middel van de functie). Om die reden maken we altijd partnergroepen met leerlingen "op overschot". Strikt genomen kan je de overslag aanleren in groepjes van drie. In groepjes van vijf krijgen de niet-actieven altijd een kijk- en feedbackopdracht. Wanneer we aan die functies specifieke taken (controleren van de aan of afwezigheid van bewegingsaccenten, geven van feedback, de juiste ondersteuning, het doseren van impulsen ...) geven we concrete prikkels tot coöperatief leren. Samenwerkend leren moet intentioneel zijn, 'gestuurd' met concrete aandachtspunten door de leraar aange-

reikt. Deze manier van werken stimuleert tal van sociale vaardigheden (communicatievaardigheden, organisatievaardigheden, relatievaardigheden zoals omgaan met kritiek, je mening durven uiten, uitvlakken van tekortkomingen van de partners, bereid zijn tot functiewisseling, initiatief nemen om een stap verder te zetten in de leerstofopbouw, klaar staan voor het geval dat...) en leidt tot actief inzicht mét prestatieresultaat met én dankzij elkaar.

De kijkwijzer, checklijst en partnerevaluatie als leermiddel

De overgang van leraarsturing naar leerlingsturing wordt vergemakkelijkt door de aanwezigheid van schriftelijk of elektronisch instructiemateriaal. Een kijkwijzer (Bijlagen 6, 7, 8, 12) kan de weetjes in verband met de bewegingsopdracht en de helperstaak en de observatieopdracht in woord en beeld aan de man (leerling) brengen. Een checklijst (Bijlage 2 en 9) somt de voorwaarden, aandachtspunten of te vermijden fouten op om tot een goed en veilig resultaat te komen.

Een partnerevaluatie-protocol (Bijlage 1) dwingt de leerling om gericht te kijken naar de correcte uitvoering van alle taken aan de hand van een beperkt aantal items. In tegenstelling tot de misvatting dat partnerevaluatie synoniem is aan 'elkaar punten geven', hebben we het hier over een checklijst waar de voorwaarden tot juist functioneren door de partners medegedeeld en aangevinkt worden.

Deze leermiddelen kunnen, mits leerlingen én leraar er goed mee kunnen omgaan, aanleiding geven tot kwalitatief beter leren. Leraar en leerlingen moeten er over waken dat de les LO niet onttaardt in een schrijfles of overlegles. Het tijdsmanagement, in dit geval in handen van de leraar, moet geoptimaliseerd worden.

Loopoverslag en het vakconcept LO

Vanuit het vakconcept LO worden twee grote doelenrubrieken naar voor geschoven: de bewegingsgebonden doelen (motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl) en de persoonsgebonden doelen (positief zelfbeeld en sociale vaardigheden). Beide doelengroepen komen samen aan bod in de lessen, weliswaar met accenten op het ene of het andere én met een integratie van de componenten kennis, vaardigheid, het dynamische en het affectieve. Deze geïntegreerde aanpak onderscheidt de kwalitatieve les Lichamelijke Opvoeding van het zuiver sportgericht onderwijs, waar er weinig ruimte is om de leerling in zijn totale ontwikkeling te stimuleren. Anders geformuleerd, het geïntegreerde vakconcept kan niet gerealiseerd worden zonder een brede waaier aan werkvormen en leermiddelen te hanteren.

- **Motorische competentie en een gezonde, fitte en veilige levensstijl (vaardigheid, kennis, dynamische en affectieve)**
De basis hiervoor kan in de gymles gelegd worden. Wanneer we als leraar ervoor kunnen zorgen dat leerlingen op hun niveau (met veel/weinig hulp, in verschillende situaties), een overslag kunnen uitvoeren (vaardigheid), dat de leerlingen weten hoe ze die veilig en efficiënt (kennis) kunnen uitvoeren en helpen, dat er zonder angst en met plezier (affectief) kan uitgevoerd en geholpen worden, dan werken we grensverleggend.
- **Positief zelfbeeld en sociale vaardigheden**
Als leerling jezelf leren inschatten (wat kan ik, wat doe ik, hoe evolueer ik? En daar ben ik goed in, ik kan nog altijd iets leren, ook een betere kan ik bijsturen in zijn taak...) alsook medeleerlingen (wat heb ik van hem/haar geleerd, hoe doet hij/zij dat?) is een proces dat moet opgebouwd worden. Voorwaarde is een on-

dersteunend en veilig leerklimaat voor de lerende. In dit verband hebben 'nieuw-samengestelde-klassen' het niet zo gemakkelijk. Vaste zelfgekozen partnergroepen kunnen soelaas brengen.

Een periode overslag opzetten: enkele 'didactische wenken'

- *Maak de groepjes enkele leden groter dan strikt nodig.*
Zo krijgt de leraar kans om niet-betrokken leerlingen te identificeren. De betrokkenheid vergroot je dan door een individueel gesprek.
- *Organiseer de activerende inzet met partneroefeningen.*
De leerlingen kiezen zelf hun partners en zo worden ze het van in de opwarming gewoon om manueel contact te maken met de andere.
- *Hou het invullen van evaluatiekaarten strikt leraargestuurd.*
Voorzie voldoende balpennen en invulformulieren. Laat de checklijsten en evaluatiekaarten ordelijk aan de zijkant leggen. Bepaal als leraar wanneer er ingevuld mag worden. Anders ontardt de gymles in een schrijfles.
- *Maak gebruik van het elektronisch leerplatform.*
Materiaalopstelling, kijkwijzers met de helperstechnieken, checklijsten met de mogelijke fouten of aandachtspunten, zelfevaluaties kunnen tijdens de periode gymnastiek op het elektronisch leerplatform geplaatst worden
- *Het plaatsen en wegbergen van het materiaal, evenals de opwarming behoren tot de les.*
De reflecties en evaluaties zullen dan ook peilen naar de betrokkenheid van de leerlingen in die lesonderdelen.
- *Doe iets met de ingevulde observatiekaarten.*
Verwijs ernaar in het (vak)rapport. Hou rekening met een evolutie in het bepalen van het rapportpunt en in het schrijven van een rapportcommentaar.

Evolutie

In volgend uitgewerkt voorbeeld van een periode loopoverslag in het bewegingsonderwijs zijn een aantal verschuivingen waar te nemen.

- *Van leraarsturing naar gedeelde sturing*
Omwille van de succesbeleving voor uitvoerder en helper is het belangrijk dat iedereen 'mee' is vanaf het begin. In de volgende lessen zijn de teugels losser en kunnen de leerlingen zelf bepalen wie ze observeren, hoeveel beurten ze nemen binnen een opgelegde tijd, of ze veel of weinig helpen. In de laatste les mogen ze kiezen op welk niveau ze de overslag willen oefenen en laten toetsen.
- *Van klassikaal via omloop of circuit tot hoekenwerk*
In de eerste leraargestuurde les is iedereen tegelijk bezig met dezelfde opdracht en aandachtspunten. In de volgende lessen werken we met vaste partnergroepen die zelf hun vordersnelheid bepalen. We eindigen met partnergroepen die de leerlingen zelf samenstelden al naar gelang de interesse en keuze uit de aangeboden situaties.
- *Van allen gelijk tot differentiatie*
In het begin is de situatie waarin de overslag wordt aangeleerd voor iedereen gelijk. De leraar bepaalt het vorderen. Dit evolueert in deze lessenreeks tot differentiatie tussen de partnergroepen en binnen de partnergroepjes, differentiatie in de helperstechniek, in de omstandigheden waarin er overslag uitgevoerd wordt.

- *Van 'full' contact tot discrete hulp*
We starten met de draaggreep. Dit is een veilige greep haalbaar in de tweede en derde graad van het secundair onderwijs. De greep werkt echter hinderend voor wie ervaring heeft met de loopoverslag. Daarom de evolutie in de greep van dragen tot "een zetje geven".
- *Zelfgekozen partnergroepen of toevallig samengestelde groepjes.*
Wanneer het aanvankelijk om vertrouwen in de partners gaat of om een product-evaluatie laten we de leerlingen hun groepjes zelf samenstellen. Soms worden de vrienden ook eens gescheiden, ze moeten ten slotte leren samenwerken met iedereen van de klas.

Periodeplanning

Periodethema

Helpen en uitvoeren: (loop)overslag in diverse situaties.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen kunnen zich tijdens heel de beweging opspannen met de armen hoog en de benen dwars gespreid.
- Leerlingen kunnen een kaatsende handensteun uitvoeren tijdens de gedragen loopoverslag.
- De helpers kunnen in alle omstandigheden de juiste draaggreep toepassen.
- De helpers tillen steeds vanuit de benen en met een verticale rug.

B. Persoonsgebonden doelen

- De groepsleden kunnen gerichte feedback formuleren zowel naar de helpers als naar de uitvoerder (communicatievaardigheden).
- De groepsleden stimuleren elkaar om de grenzen te verleggen. Ze prijzen goede helpersinzet en goede uitvoeringen. Ze moedigen elkaar aan (relatiebekwaamheid).
- De leerlingen kunnen zelfstandig de taken verdelen en vlot wisselen van functie (organisatievaardigheid).
- In de zelfreflectie kijken ze kritisch naar hun vertoond gedrag en hun invulling van de taken
- Bij differentiatie kiezen de leerlingen bewust voor die moeilijkheidsgraad waar ze nog iets kunnen leren

Planning

Les 1: leren helpen in functie van loopoverslag. (Opwerpen naar handstand zonder aanloop of opsprong). De aandacht is niet alleen gericht op de juiste greep maar ook op de principes, dichtbij staan, zich aanpassen aan de uitvoerder, klaar staan ...

Les 2: van handstand kaatsen tot loopoverslag zonder aanloop of opsprong. Leerlingen leren observeren en bijsturen waar nodig. De helpersprincipes worden uitgebreid: tillen met een verticale rug en heffen vanuit de knieën, meebewegen enz.

Les 3: van gedragen loopoverslag uit stand tot overslag vanuit aanloop of opsprong. Uitvoerders leren hun vaart doseren en de plaats voor de kaatsende handensteun inschatten. De helpers leren zich aanpassen aan de uitvoering en de mogelijkheden van de partners.

Les 4: variatie in loopoverslag. De eindvorm van de vorige les is een van de aangeboden standen in het hoekenwerk. Verder variëren we in de vorm (overslag) de verbinding (+ voorwaarts rollen, + rad ...) toestel (kaatsen in de minitrampoline, afsprong van de balk of verhoogde bank, kasten in de lengte) (bijlagen 11, 12) Observeren en bijsturen blijft de boodschap.

Evaluatie

- Zelfevaluatie (Bijlagen 3, 4 en 5)
Leerlingen evalueren op kritische wijze hun taakgerichtheid, bijdrage in het groepswerk, sociale vaardigheden en opgedane kennis gedurende de periode.
- Partnerevaluatie (Bijlage 1)
Leerlingen evalueren op kritische wijze de taakgerichtheid van de groepsleden. Ze noteren niet alleen op gezette tijden, ze delen ook hun opmerkingen mee (voor het te laat is).
- Permanente evaluatie
De leerkracht volgt de leerlingen en hun groepje permanent in de klas. Hij houdt rekening met hun genoteerde opmerkingen en evoluties. Voor een productevaluatie kan hij op een klaslijst turven wie vaak faalt in de verschillende taken. Hij houdt een open boekhouding zodat de leerlingen weten hoever ze staan.

Concrete uitwerking van de lessen

LES 1: leren helpen in functie van de loopoverslag

De aandacht is niet alleen gericht op de juiste greep, maar ook op de principes.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen leren de draaggreep juist toepassen en begrijpen ook het waarom.
- De leerlingen houden rekening met de principes van het veilige helpen: kortbij staan, meebewegen, vasthouden, tillen vanuit de benen.

B. Persoonsgebonden doelen

- De leerlingen stellen vast dat ze iedereen ook de zwaardere, de betere kunnen helpen (zelfbeeld).

Uitvoering

Vooraf wordt het materiaal klaargezet.

De les start met een stevige opwarming liefst met partnerwerk zodat er op een speelse wijze al lichamelijk contact is. In de lesinleiding is er eveneens aandacht voor het losmaken van de schoudergordel de rug en bekkengordel (adductoren, hamstrings ...). De draaggreep wordt uitgelegd (Kijkwijzer 1: het helpen).

In vaste groepjes van vijf tot zes man proberen de leerlingen de draaggreep uit op iemand van de groep die opwerpt naar handenstand. De geholpen leerling en de omstaanders geven aan of het goed of fout is.

Van zodra elk groepslid de juiste greep onder de knie heeft, gaat de aandacht van alle groepsleden naar de aandachtspunten voor het goed en veilig helpen (zie bijlage kijkwijzer):

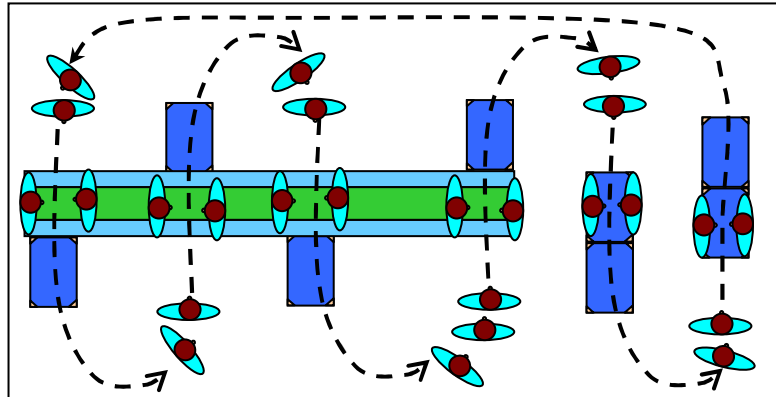
- De greep is onmiddellijk juist:
 - niet de oksel maar de schouder grijpen
 - niet met de hand de rug ondersteunen maar de rug omarmen
 - De dichtste hand in supinatie aan de schouder.
- Snel kunnen ingrijpen: met twee helpen om het eerst de uitvoerder juist vastnemen
- Aan twee kanten kunnen helpen.

Het enige aandachtspunt dat we aan de uitvoerder meegeven is:

- Werp op naar handenstand maar hou in de handstand je benen gespreid!

Wanneer dit vlot verloopt, oefenen de leerlingen het opzwaaien naar handenstand en het helpen bij andere partners. Dit kan georganiseerd worden als volgt (zie figuur 3):

De helft van de klas staat klaar als helper. De uitvoerders zijn verdeeld over de verschillende helpersposten. Op het teken van de leraar werpt in elke stand een leerling op naar handenstand, uitgeholpen door twee helpers. Nadien schuift hij door naar de volgende post tot iedere uitvoerder weer op zijn oorspronkelijke post staat. Nadien wordt er van functie gewisseld. Na iedere uitvoering geven de leerlingen die opwerpen kort feedback aan de helpers (te laat, fout aan de rug ...) de helpers geven feedback aan de uitvoerder (handen bij ons plaatsen, benen gespreid ...).



Figuur 3: Omloop opwerpen naar handenstand

LES 2: van handenstand kaatsen tot loopoverslag
 Leerlingen leren observeren en bijsturen waar nodig

Leerdoelen

- A. Bewegingsgebonden doelen
- Leerlingen automatiseren een helperstechniek, ze leren zich aanpassen aan de capaciteit van de uitvoerder.
 - Leerlingen ervaren de juiste uitvoering van de loopoverslag (een kaatsende handensteun en vormbehoud tijdens de omkering).
- B. Persoonsgebonden doelen
- Fouten worden naar elkaar gecommuniceerd (communicatievaardigheid).
 - Helpers en uitvoerders houden rekening met de gekregen feedback (luistervaardigheid).
 - Ieder groepje regelt zelf de taakwissel en wie wie observeert (organisatievaardigheid).
 - Intensiteit van het heffen aanpassen aan de mogelijkheden van de uitvoerder.
 - Meebewegen, mee verplaatsen.
 - Verantwoordelijkheid, ernst waarmee met de partner omgegaan wordt.

Uitvoering

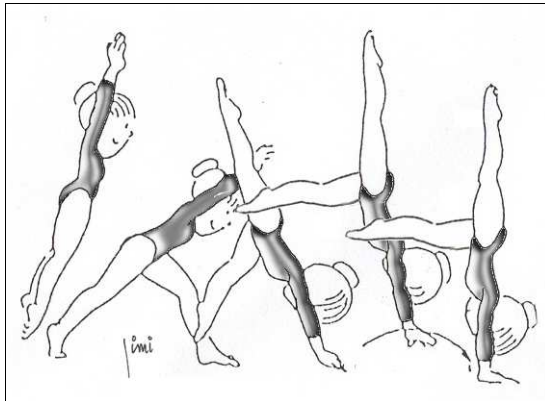
Na het klaar zetten van het nodige materiaal en de opwarming, delen we de leerlingen in groepjes van 5 of 6 in.

1. De eerste opdracht is de laatste van vorige les: opwerpen naar handenstand. Het helpen wordt nog eens herhaald.
2. De leraar introduceert de kaatsende handensteun (figuur 4). Dit wordt eerst klassikaal zonder hulp aangeleerd.

Aandachtspunten:

- De actie komt uit de schouders en niet uit de ellebogen.
- Kaatsen van zodra je de mat met je handen raakt. Niet wachten tot je boven bent.
- Hou ook hier je benen gespreid.

Wie kan de matrand overbruggen? Om het versterkt?



Figuur 4: handstand kaatsen

3. Elke leerling krijgt een blad en balpen en noteert naam en datum. De leraar legt de betekenis van de verschillende items en de bedoeling van die kaart uit (bijlagen 1 en 2). Hij wijst erop dat het belangrijkste is dat de leerlingen leren fouten zien en communiceren en dat er alleen op zijn aangeven mag genoteerd worden. Vragen worden beantwoord. Na de uitleg leggen de groepsleden kaarten en balpen netjes aan de kant kort bij hun opstelling. Vóór de leerlingen aan een opdracht beginnen gaat elk groepje in een cirkel staan. Daar wordt afgesproken wie welk medegroepslid zal observeren. De leerlingen voeren een kaatsende handenstand uit. De helpers tillen vanuit hun knieën de uitvoerder op tijdens de kaats en zetten hem nadien terug in de handenstand neer. De leraar geeft het sein om te noteren. Nadien wisselen de leerlingen van taak.
4. Zelfde opdracht als voorheen maar nu mogen de helpers de uitvoerder overdragen op voorwaarde dat de uitvoerder zijn vorm behoudt. Doet hij het niet dan wordt de uitvoerder weer in handenstand geplaatst. De organisatie van de observatie gebeurt als voorheen. De leraar last eventueel haltemomenten in om misverstanden recht te zetten, gevaarlijke situaties te corrigeren of om een stap verder te zetten in de leerstofopbouw. Op het einde van de les, bij het wegbergen van het materiaal, verzamelt de leraar de observatiekaarten, checklijsten en kijkwijzers.

LES 3: loopoverslag na een korte aanloop en opsprong

Zowel de uitvoerders als de helpers verleggen hun grenzen. Observeren en bijsturen blijft de boodschap.

Leerdoelen

- A. Bewegingsgebonden doelen
 - Leerlingen automatiseren hun helpersvaardigheid.
 - Leerlingen leren hun aanloopsnelheid doseren
 - Ze leren de afstand schatten: "waar moet ik opspringen om mijn handen bij de helpers te plaatsen?"
- B. Persoonsgebonden doelen
 - Leerlingen blijven attent om dreigende fouten mee te delen (communicatievaardigheid).
 - Leerlingen staan open voor de aangereikte feedback (luistervaardigheid).

Uitvoering

Na het klaar zetten van de matten en het opwarmen worden er nieuwe groepjes gevormd. Handenstand kaatsen met hulp wordt herhaald. Gaat dit overal goed, dan mag er overgedragen worden.

Bij de volgende stap wordt de opsprong zonder aanloop geïntroduceerd. Op het einde maken we een loopoverslag na een korte aanloop en opsprong. Lukt dit goed in de vaste partnergroepjes dan is het moment aangebroken om anderen te helpen en door anderen geholpen te worden. Als management voor deze opdracht verwijzen we naar figuur 3. De leraar en de geblesseerden 'turven' wie juist en goed helpt en wie opbouwende feedback geeft. Op het einde van de les krijgen de partnergroepen voldoende tijd om de opdracht 'zoek de fout' op te lossen (bijlagen 7 tot 10).

LES 4: Loopoverslag in verschillende situaties.

Na een korte herhaling van de loopoverslag (met aanloop en opsprong) kunnen de leerlingen kennismaken met de (loop-)overslag in verschillende situaties (bijlagen 11 en 12). Ze beslissen zelf bij elke stand hoe ze geholpen willen worden.

Leerdoelen

C. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen automatiseren hun helpersvaardigheid.
- Leerlingen leren hun aanloopsnelheid doseren
- Leerlingen kunnen het geleerde (uitvoeren en helpen) toepassen in een nieuwe situatie.

•

D. Persoonsgebonden doelen

- Leerlingen kunnen in een nieuwe groep hun verworven expertise met hun klasgenoten delen (samenwerken door bronafhankelijkheid).
- Leerlingen blijven attent om dreigende fouten mee te delen (communicatievaardigheid).
- Leerlingen luisteren actief wanneer een klasgenoot een oefening demonstreert en uitlegt (luistervaardigheid).
- Leerlingen durven elkaar instrueren en ontwikkelen hierdoor een gevoel van competentie (positief zelfbeeld).
- Leerlingen leren reflecteren over hun samenwerking, helperscapaciteiten en prestatievorderingen.

Uitvoering

Na het klaar zetten van de matten en het opwarmen worden er zoveel groepjes gevormd als er standen zijn. Elk groepje leert zichzelf de opdracht aan via kijkwijzers (voorbeeld bijlage 11). De leraar superviseert en geeft bijkomende uitleg waar nodig. Na verloop van tijd controleert de leraar ook of iedereen in de groepjes voldoende op de hoogte is van de aandachtspunten.

Na verloop van tijd worden er nieuwe groepen samengesteld zodat er minstens één of meer experten van elke stand in elk groepje aanwezig zijn. Nu krijgen de leerlingen de kans om het helpen en uitvoeren in een nieuwe situatie uit te proberen onder leiding van een expert-medeleerling! De leraar noteert wie leiding neemt, aanmoedigt, goed helpt. Hij kan een score geven of appreciatie geven aan de kwaliteit van het helpen en aan de moeilijkheid en de beheerste uitvoering terwijl de leerlingen uitvoeren.

Op het einde van de les krijgen de leerlingen kans om hun zelfevaluatie in te vullen (bijlagen 3, 4 en 5). Dan pas wordt het materiaal opgeborgen.

Besluit

In deze periode met loopoverslag kunnen de leerlingen elkaar letterlijk ondersteunen. Door de kijkopdrachten, de medeleerlingen die feedback geven en de reflectiemomenten, krijgen ze een beter inzicht in hun eigen kunnen en gedrag.

Literatuur

- Behets, D. (2005). *Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren*. Leuven: Acco
- Ebbens, S. (1997). *Samenwerkend leren: Praktijkboek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Van De Velde, (2002). *De groep in actie*. Leuven: Acco/Leusden.
- Van Den Bosch, W. (2004). Overslag, *Gymtec*, (2) 2, 12-15.
- Gantois, J. & Pivotti, F. (2004). Helpen en bijstaan als methodisch hulpmiddel in recreatieve gymnastiek, *Gymtec*, (1) 4, 12-14.
- Gantois, J.; Schroven, W. & Van Esser, M. (1984). *Van Kopstand tot Kasamatsu*. Leuven: Acco.
- Gantois, J. (2006). Grensverleggend helpen. In W. Arend & D. Behets (red.), *Lichamelijke opvoeding: grensverleggend*, 149-166 pp. Leuven/Leusden: Acco.
- Gantois J. (2007). Met heel de klas: achterwaartse salto. In D. Behets (red.), *Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk*, 143 - 163 pp. Leuven: Acco.
- www.jimigym.be

Bijlagen

	Observatiekaart Loopoverslag	Naam: Datum:
---	---	-----------------

- In groepjes van vijf: 1 uitvoerder; 2 helpers, iedereen observeert een medeleerling.
- De observator vult op het teken van de leraar de rubrieken bij het helpen en uitvoeren in: **A** (altijd); **S**(soms); **N**(nooit). **?** (niet kunnen zien). Je noteert eveneens je naam als observator. Je zegt steeds tussendoor aan helpers en uitvoerder wat goed en fout is.
- Na het noteren, wisselt men van geobserveerde.

Helpen

Op tijd	Juiste greep	Tillen vanuit de knieën	meebewegen	Voorzichtig neerplaatsen	Observator

Uitvoeren

Voet ver handen ver	Kaatsende handensteun	vormspanningsbehoud	Oriëntatie op de handen	Aantal uitvoeringen	Observator

Bijlage 1: Observatiekaart

Helper

- Wees ernstig, het lukken ligt deels in jouw handen!
- Grijp met de afgesproken greep!
- Een goede helper is herkenbaar aan het feit dat hij nog vast heeft als de uitvoering afgelopen is!
- Verplaats je mee met de uitvoerder!
- Pas je intensiteit van helpen aan de mogelijkheden van uitvoerder aan!

Uitvoerder

- Voet ver, handen ver!
- Duw af van zodra je de mat raakt!
- Hou je benen voor- achterwaarts gespreid!
- De armen blijven hoog naast de oren tijdens heel de uitvoering!
- Blijf naar je handen kijken na het kaatsen.
- Doseer je voorwaartse verplaatsing zodat je de helpers niet onder de voet loopt!

Observator

- Wees alert en grijp in vóór het gevaarlijk wordt.
- Als het goed is, zeg het ook!
- Beperk je feedback tot het essentiële!
- Noteer pas als de leraar het zegt!

Bijlage 2: Checklijst toelichting bij de observatiekaart

	Zelfevaluatie Samenwerken deel1	Naam: Klas: Datum:
---	--	--------------------------

Je hebt 4 lessen lang geoefend aan de (loop)overslag.
Hieronder vind je een opsomming van gedragingen in verband met goed of slecht samenwerken. Noteer of je **Altijd**, **Soms** of **Nooit** deze gedragingen vertoont.

Positief gedrag		Negatief gedrag	
Taakgerichtheid		Taakgerichtheid	
Ik geef nuttige tips.		Ik "bezet" de mat, de anderen moeten maar wachten.	
Ik blijf bij mijn partnergroepje.		Ik neem meer beurten dan de anderen.	
Ik luister naar tips van anderen en probeer er rekening mee te houden.		Ik doe het liever alleen.	
Ik neem regelmatig een beurt.		Ik doe andere dingen dan observeren, uitvoeren of helpen.	
Ik noteer pas als het sein gegeven wordt.		Als ik niets gezien heb vul ik maar wat in.	
Ik pas mijn inzet en helpersgreep aan de noden van de uitvoerder aan.			
Ik probeer snel te starten met de groep.			
Interpersoonlijke relaties		Interpersoonlijke relaties	
Ik moedig anderen aan.		Ik lach met mislukkingen.	
Ik help om het even wie.		Mijn klasgenoten moeten mij niet zeggen wat ik moet doen.	
Als ik niet aan beurt ben en niet moet helpen, ben ik toch betrokken.		Ik help alleen mijn vrienden.	
<i>Zie ook ommezijde</i>			

Bijlage 3: Zelfevaluatie samenwerking deel 1

	Zelfevaluatie Samenwerken Deel2	Naam: Klas: Datum:
---	--	--------------------------

<i>Zet een kruisje in de kolom die voor jou van toepassing is!</i>	Akkoord	Gedeel- lijk akkoord	Niet ak- koord
Ik ben tevreden over mijn bijdrage als			
<input type="radio"/> Beweger: ik oefende intens.			
<input type="radio"/> Helper: ik beveiligde correct en op een gedoseerde wijze.			
<input type="radio"/> Observer: ik gaf nuttige tips.			
Ik ben tevreden over mijn leerproces			
<input type="radio"/> Ik heb mijn overslag verbeterd.			
<input type="radio"/> Ik kan nu goed helpen.			
<input type="radio"/> Ik zie fouten in uitvoering en helpen.			
<input type="radio"/> Door het noteren van de aandachtspunten heb ik mijn eigen gedrag (helpen, uitvoeren) bijgestuurd.			
Ik ben tevreden over mijn wijze van samenwerken			
<input type="radio"/> Ik heb ervaren dat samenwerken in vaste groepjes interessant is.			
<input type="radio"/> Ik heb rekening gehouden met de wensen van mijn teamgenoten.			
<input type="radio"/> Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van mijn teamgenoten.			
Functioneren in groep			
<input type="radio"/> Iedereen luisterde.			
<input type="radio"/> Iedereen kon zijn inbreng leveren (helpen, tips geven).			
<input type="radio"/> Er werd rekening gehouden met elk groepslid.			
<input type="radio"/> Elk teamlid zette zich optimaal in.			

Bijlage 4: Zelfevaluatie samenwerking deel 2 (achterzijde deel1)

	Zelfevaluatie Betrokkenheid en zelfbeeld	Naam: Klas: Datum:
---	---	--------------------------

1. Je hebt 4 lessen lang geoefend aan de loopoverslag met grote aandacht voor het samenwerken. Kan je hieronder kort verwoorden welke aandachtspunten je moest noteren voor de **helper**?


- .
- .
- .
- .
- .

2. Kan je hieronder kort verwoorden welke aandachtspunten je moest noteren voor de **uitvoerder**?

- .
- .
- .
- .
- .

3. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als helper?

Heel slecht Heel goed




4. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als observator?

Heel slecht Heel goed

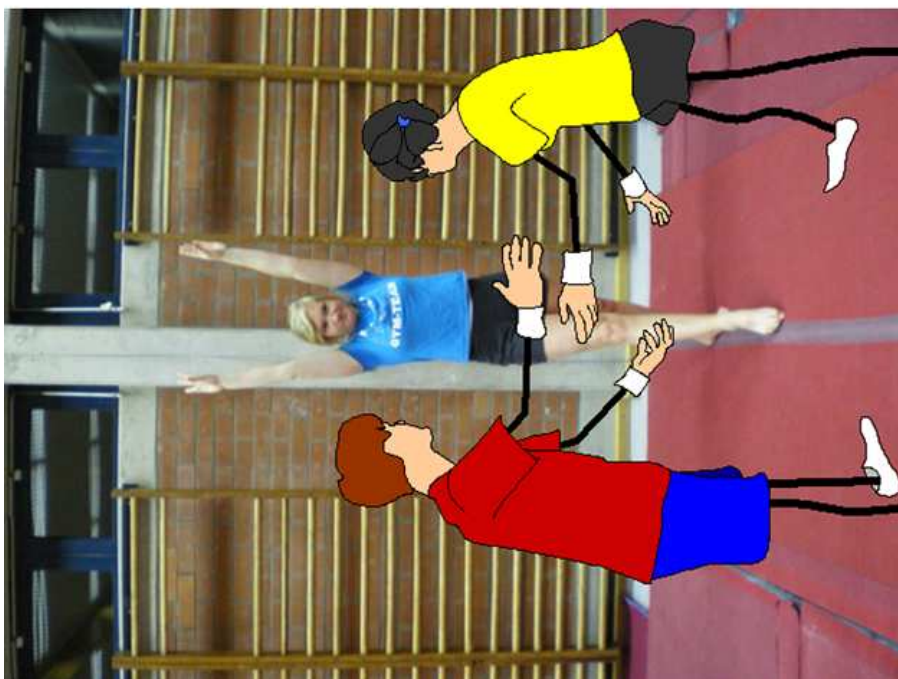
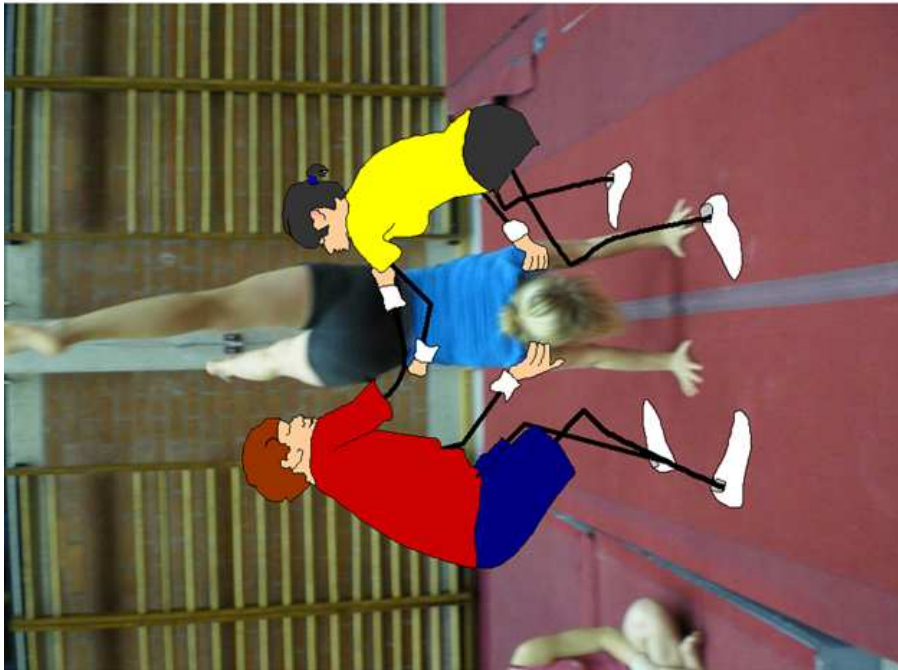


5. Op welke plaats (ten opzichte van de klas) sta jij als uitvoerder?

Heel slecht Heel goed

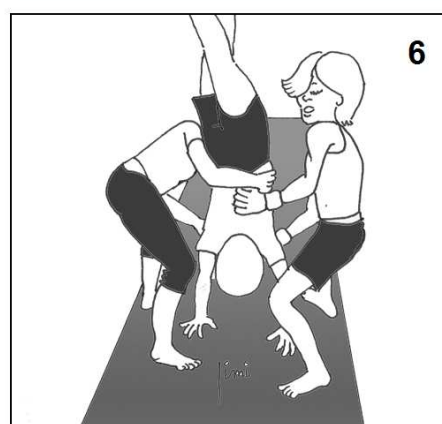
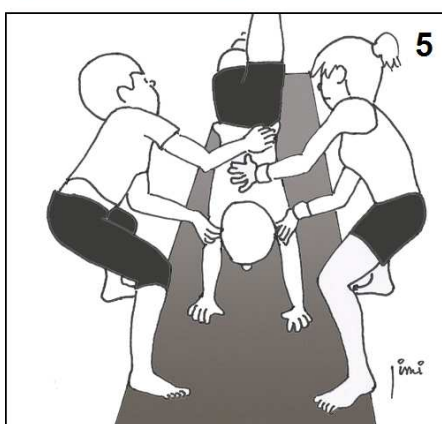
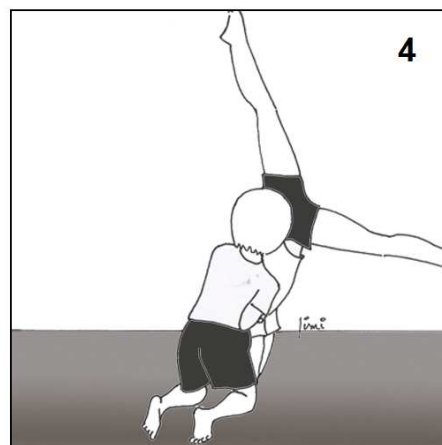
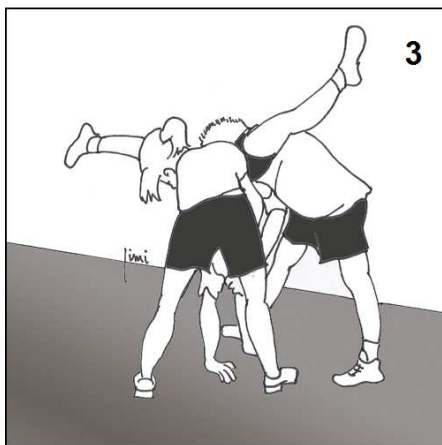
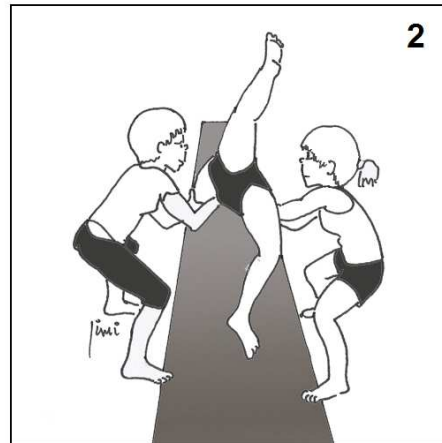
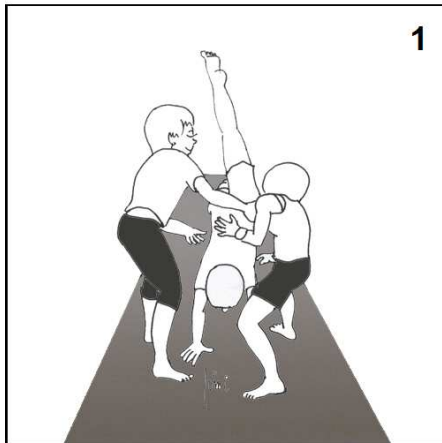


Bijlage 5: Zelfevaluatie samenwerking en betrokkenheid.



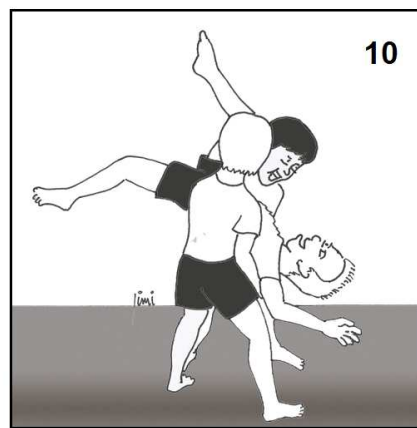
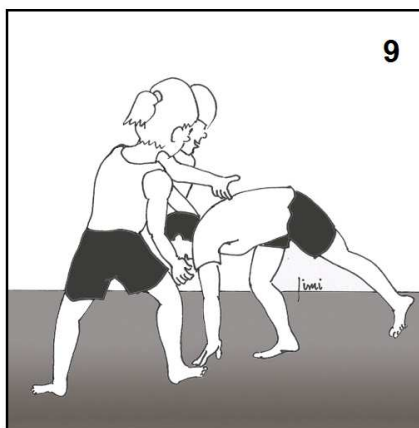
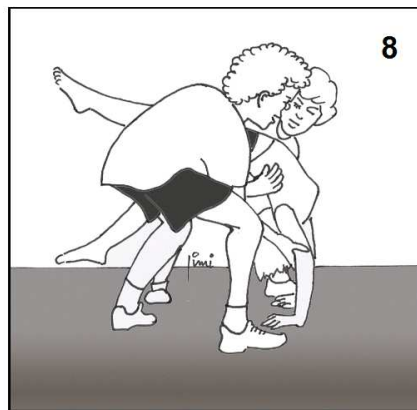
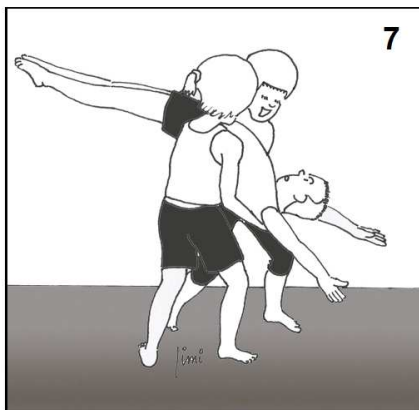
Bijlage 6: Kijkwijzer helpen.

Zoek de fout!



Bijlage 7: Kijkwijzer zoek de fout.


Zoek de fout!



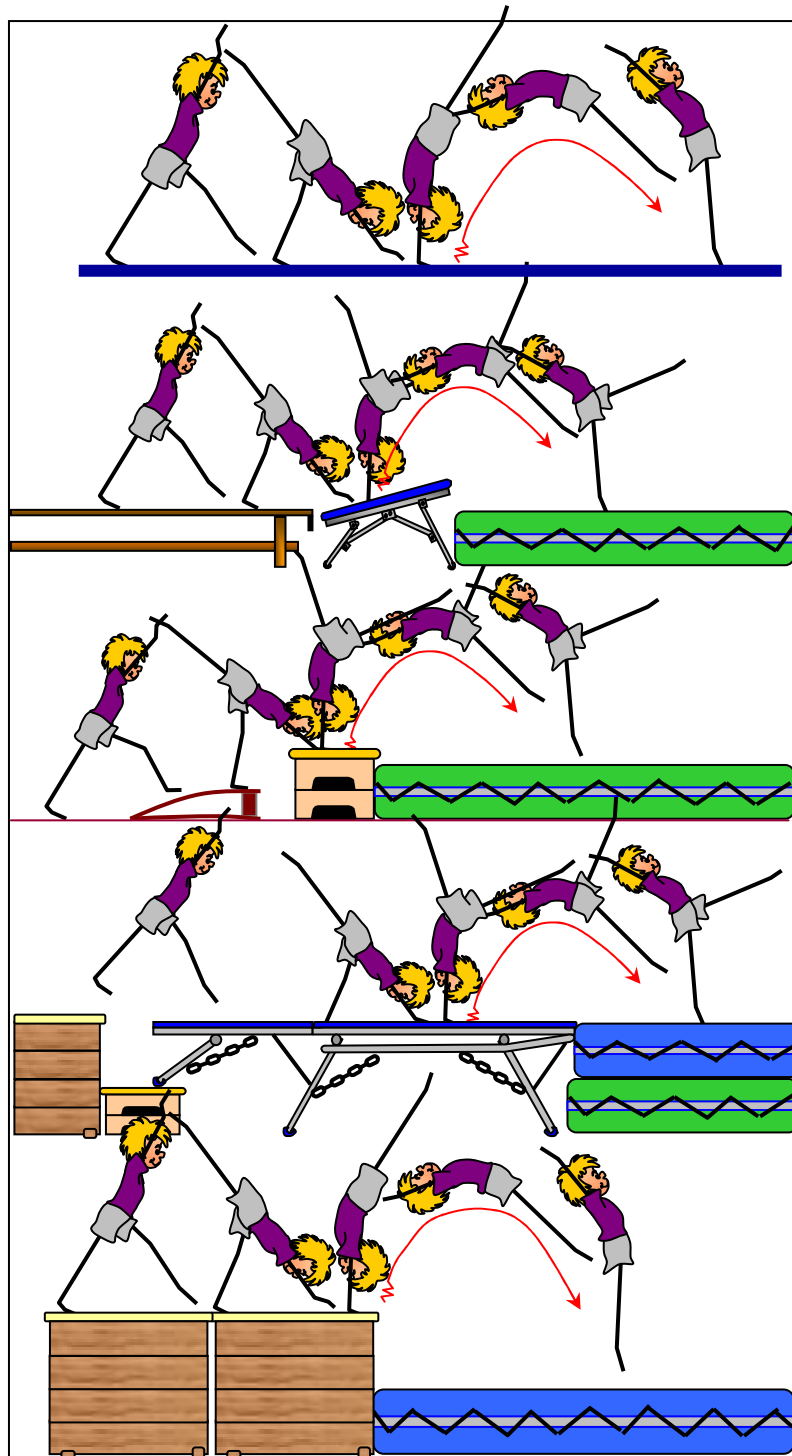
Bijlage 8: Kijkwijzer zoek de fout (2).

Helper	Uitvoerder
Eerst schouder dan rug	Geen kaatsende handensteun
Niet omarmd	Geen vormspanning
Niet de schouder	Kin op de borst
Niet kortbij staan	Benen niet gespreid
Niet tillen vanuit de knieën	Voet niet ver handen niet ver
Te laat contact	Armen niet hoog gehouden

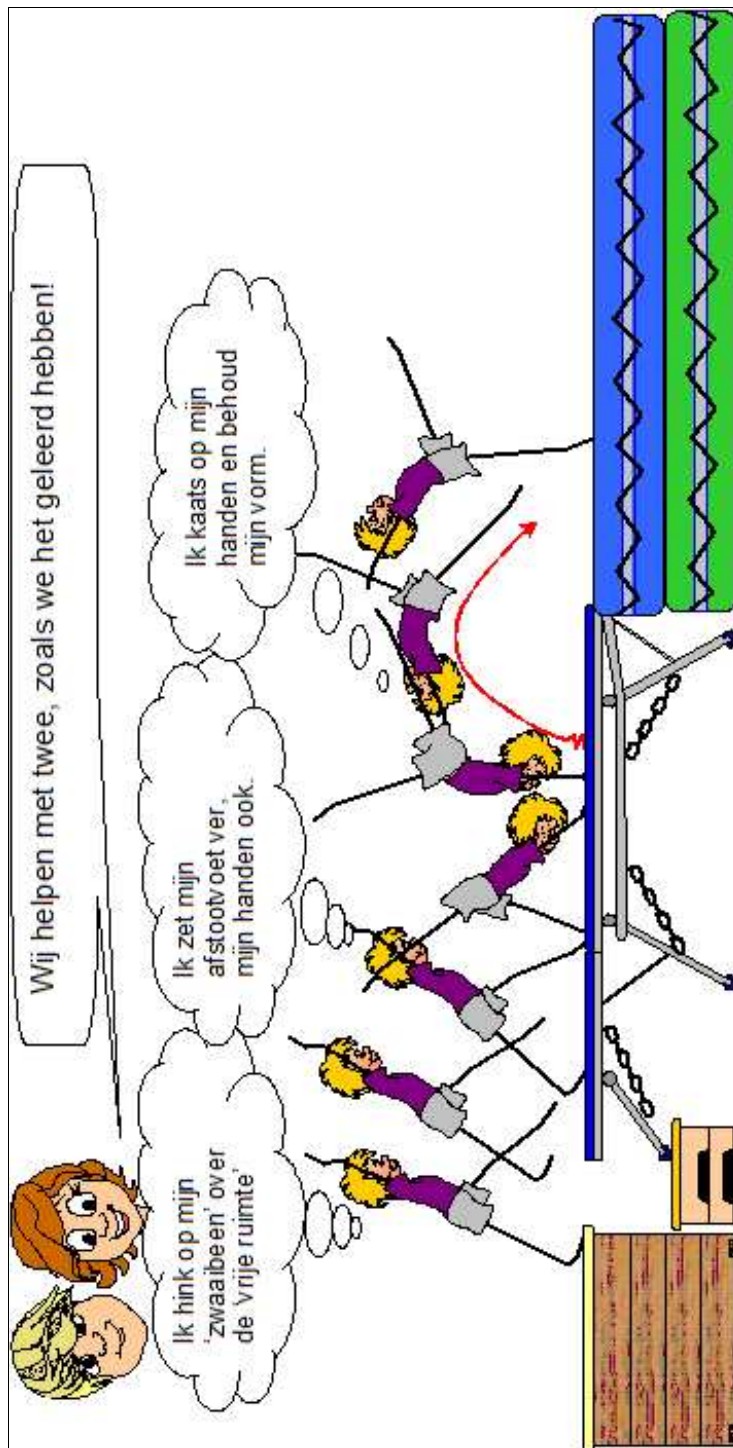
Bijlage 9: Checklijst met veel voorkomende fouten.

		<h2>Zoek de fout</h2>	Namen van de groepsleden:
figuur	Fouten	'Waarom'	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Bijlage 10: Evaluatie zoek de fout!



Bijlage 11: Kijkwijzer: toepassingen op loopoverslag.



Bijlage 11: Kijkwijzer loopoverslag op de dubbele mini.