

## Piramides bouwen en presenteren

Jimi Gantois

### 1. Verantwoording:

*Deze bijdrage steunt in zeer grote mate op publicaties van Reginald Leper*

#### 1.1. Beschrijving – concept

Piramides bouwen vereist niet alleen bewegingsvaardigheid maar tevens samenwerkingsvaardigheid. Deze bijdrage illustreert hoe je motorisch en sociaal leren kan integreren door aan elke bewegersrol (onder-, boven- en middenpartner) of bewegingsgerelateerde rol (helper, toeschouwer, choreograaf) gelijktijdig een sociale en bewegingstaak te verbinden. Deze werkwijze wordt uitgebreid beschreven in het artikel 'Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren' (Leper, 2002).

Er wordt een beroep gedaan op de werkvorm samenwerkend leren die verder steunt op de sleutelbegrippen positieve wederzijdse afhankelijkheid, individuele aanspreekbaarheid, directe interactie, aandacht voor sociale vaardigheden en evalueren van het groepsproces. De instructie voor het bouwen van de piramides gebeurt met behulp van kijkwijzers en heeft betrekking op de piramidevorm en/of op de specifieke rollen en taken. Aan elke rol worden zowel bewegingstaken (je lichaam aanspannen, een stevige basispositie aannemen, je loodrecht opdrukken, ...) als samenwerkingstaken (actief luisteren, volledige informatie geven, gedoseerd helpen, hulp vragen, positieve en negatieve feedback geven, ...) gekoppeld. Belangrijk is dat leerlingen samen met de leraar reflecteren over hun bewegings- en samenwerkingstaken. Dit kan na het beëindigen van een opdracht of naar aanleiding van een (zelf)evaluatie. Voor dit aanbod werken de teams in groepen van vier of acht leden.

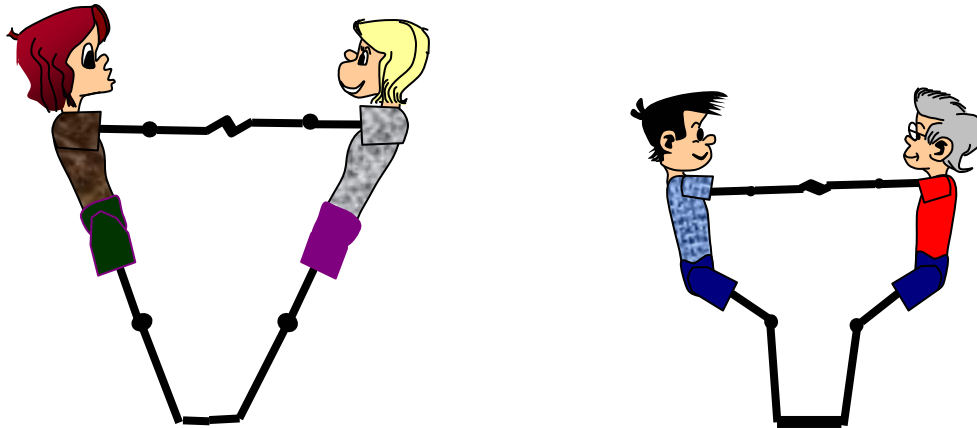
#### 1.2. Didactische wenken

- Van gemakkelijk naar moeilijk
  - OP van laag naar hoog
  - BP van veel/grote contactpunten naar minder/kleiner
  - van rechtop naar kantelen en ondersteboven
- Aandacht voor opkomen en afstappen (cfr principes)
- Aandacht voor alle taken (OP, BP, helper/coach)
- Regelmatig wisselen van taken
- Ook wisselen van partnergroep?

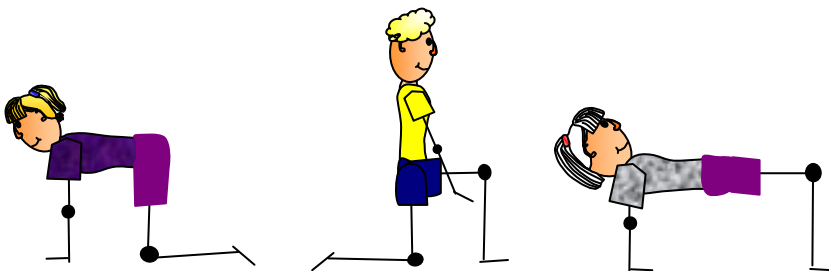


## 2. Basisprincipes

- Het principe van hang tegen hang
  - Je houdt elkaar in evenwicht in houdingen en tijdens houdingsveranderingen door het gemeenschappelijk lichaamszwaartepunt binnen het steunpunt of -vlak te houden. Je stemt je op elkaar af, d.w.z. je reageert op elkaars bewegingen.
  - Je werkt zoveel mogelijk met je lichaamsgewicht en zo min mogelijk met spierkracht: je houdt de armen gestrekt en de schouders laag.
  - Je kan deze opdrachten ook met partners van ongelijk lichaamsgewicht doen.  
*Voorbeeld:* Houd elkaar in evenwicht tijdens de houdingen en houdingsveranderingen



- In loodprincipe
  - Je zorgt ervoor dat de steunpunten zich zoveel mogelijk loodrecht boven elkaar bevinden.
  - OP houdt de dragende delen (schouders, bekken, ...) loodrecht boven de steunpunten ('stapelen').
  - BP steunt zoveel mogelijk loodrecht (dus drukken, strekken of duwen en niet trekken) op de *dragende* lichaamsdelen (schouders, bekken en dijen) van OP.
  - *Voorbeelden:*



- Aansluitprincipe
  - Je volgt de beweging of sprong van de partner op het juiste ogenblik, in de juiste richting en met de juiste snelheid. Hierdoor verloopt de beweging of sprong met een minimum aan kracht en een maximum aan rendement. *Bijvoorbeeld: de OP begeleidt een verticale sprong van de BP ruglings door de lenden van BP vast te nemen; vervolgens door de voorarmen te ondersteunen.*



- Wanneer je opstapt op de onderpartner vertrek je van kortbij en probeer je direct je zwaartepunt boven het steunvlak van de onderpartner te brengen. Bijvoorbeeld bij het opklimmen op de schouders van de onderpartner.
  - OP neemt handen- en kniesteun aan. BP steunt op schouder- en/of bekkengordel en voert wendsprongen (zijdelingse steunsprongen) uit.
  - OP neemt één van volgende houdingen aan: kniezit, kniestand, ruglingse handen- en voetensteun, stand met voorover gebogen romp (figuur 4).
  - BP steunt (handensteun, zit, lig, stand) loodrecht op het draagvlak van OP

### 3. Activiteiten

#### □ Les 1

De leraar introduceert en/of herhaalt basisprincipes voor het bouwen van balansen. Je krijgt de kans om met alle klasgenoten enkele gemakkelijke balansen uit te proberen. Ondertussen pas je de principes van het balansen bouwen toe.

#### □ Les 2

Je herhaalt de basisprincipes voor het bouwen van balansen/piramides.

Je ontwerpt in groepen van vier bewegers variaties op balansen. Je kennis van de 3 principes wordt opgefrist en je creativiteit wordt geprikkeld. Je construeert een show van vier balansen waarbij alle groepsleden betrokken worden met alle taken.

*Je demonstreert je balansen aan een partnergroep. Je bespreekt de balansen op basis van techniek (basisprincipes), opbouw (drie fasen) en hulpverlening.*

#### □ Les 3

Je leert vier piramides van vijf bewegers (kijkwijzer 2). Je herhaalt deze piramides totdat ze vlot op- en afgebouwd worden.

Je stelt een bewegingscombinatie samen van vier verschillende piramidevormen van vijf bewegers. Er moet regelmatig van rol gewisseld worden

Je presenteert de routine aan de gehele klas.

Je beoordeelt je functioneren en je groepsproduct.

#### □ Les 4

Je zoekt oplossingen om zonder af te bouwen een piramide van vijf om te vormen tot een andere piramide van vijf. ("morph")

Je probeert met de groep een aaneenschakeling te maken van vier verschillende piramides.

#### □ Les 5

Je maakt een show met 4 piramides van 5+.

De helpers en coaches moeten bij elke presentatie geïntegreerd worden in de piramide. Zowel het opkomen als de verbindingen als het wegstappen maken onderdeel uit van de show. Je kan je inspiratie halen van het internet (Zie bronnen: URL's)

Je presenteert de routine aan de gehele klas en je beoordeelt je functioneren en je groepsproduct.

Als afsluiter van deze periode is er nog een zelfevaluatie



#### 4. Reflectie en evaluatie

Indien de leraar inzichtelijk leren en gedragsverandering wil uitlokken, is het noodzakelijk dat de leerlingen reflecteren en betrokken worden bij de evaluatie. Volgende richtvragen kunnen de reflectie ondersteunen.

Terugblikken

Waarover ben je (niet) tevreden: over de aanpak, de uitvoering van de piramide en de samenwerking? Heb je problemen ervaren? Welke?

Alternatieven zoeken en uitproberen

Hoe kan je de aangehaalde problemen aanpakken? Welke alternatieven heb je? Welk alternatief wil je bij de volgende taak resp. les uitproberen?

*Zelfevaluatie biedt eveneens mogelijkheid tot reflectie (zie evaluatiekaart 5.2.1.)*



## 5. Wijzers, checklists, evaluatiekaarten

### 5.1. Periodewijzer

PERIODEPLANNING SCHOOLJAAR 2008 – 2009			
<b>IDENTIFICATIE</b>			
<i>Leraar:</i>	J. Gantois		
<i>School:</i>	Don Bosco Groot-Bijgaarden		
<i>Klas(sen):</i>	6 WE en 6 MT		
<i>Startdatum</i>	<b>12 januari</b>	<i>Einddatum:</i> <b>13 februari</b>	<i>Aantal lessen:</i> <b>5</b>
<b>Periode</b>			
<b>Periodethema:</b>	Piramides bouwen en presenteren		
<b>Bewegingsdoelen:</b>	vormspanning, evenwicht, globale kracht		
<b>Persoonsdoelen:</b>	samenwerken (helpen, luisteren en geven van feedback), positief zelfbeeld (tonen van het gekende, zelfevaluatie)		
<b>BEGINSITUATIE</b>			
De leerlingen hebben in de vorige jaren reeds lessen gym gehad en hebben aan de hand van kijkwijzers elkaar reeds geholpen en bijgestuurd. Zij kunnen de volgende houdingen: handstand (:), kopstand, kruiwagen, kikvorsstand.			
<b>WAAROM DIT AANBOD?</b>			
Dit thema geeft mogelijkheden om ook zwakke bewegers aan het werk te zetten. Er mag gespecialiseerd worden. Met dit thema krijgen de leerlingen grote zelfstandigheid in de keuze van de piramides hun rol al OP, BP, Coach. Dit thema biedt kansen tot zelfevaluatie en peer assessment			
<b>Lesthema's • leerdoelen • leerlijnen</b>			
Les 1: Per twee kennismaking met de principes van balansen			
Les 2: Per vier zoeken naar varianten en verbindingen			
Les 3: Piramides per 5 + coach			
Les 4: Piramides per 5 + coach + «morph»			
Les 5: Piramides met 5+ coach + «show»			
<b>EVALUATIE</b>			
De tweede en derde les zelfevaluatie (zie punt 5.2.1.)			
De vierde en vijfde les groepsevaluatie (zie punt 5.2.2.)			
vijfde les eveneens zelfevaluatie van het proces (zie punt 5.2.3.)			



## 5.2. Evaluatiekaarten

### 5.2.1. Zelfevaluatie

Deze kaart vul je in op het einde van de les.

Zelfevaluatie balansen		
Naam:	Klas:	Datum:
Ik ken nog de drie principes bij het vormen van balansen en som ze hier op:		
<input type="checkbox"/> .  <input type="checkbox"/> .  <input type="checkbox"/> .		
<i>Ik teken naast elk principe een figuur die vandaag van toepassing was.</i>		

	Bewegingstaken	O	Z	V	G	Samenwerkingstaken	O	Z	V	G
<b>Onderpartner</b>	<input type="checkbox"/> Ik neem een stevige basispositie aan					<input type="checkbox"/> Ik geef duidelijke signalen' <input type="checkbox"/> Ik geef aanwijzingen aan de bovenpartner <input type="checkbox"/> Ik bewaak een veilige opstelling <input type="checkbox"/> Ik bewaak een juiste opstelling t.o.v. het publiek				
<b>Bovenpartner</b>	<input type="checkbox"/> Ik stap verticaal op <input type="checkbox"/> Ik steun op bekken- en/of schoudergordel <input type="checkbox"/> Ik span mijn lichaam aan					<input type="checkbox"/> Ik ga na of iedereen klaar is <input type="checkbox"/> Ik geef aanwijzingen aan de onderpartner(s)				
<b>Helper</b>	<input type="checkbox"/> Ik beveilig de bovenpartner op aangepaste wijze					<input type="checkbox"/> Ik moedig de bovenpartner aan				
<b>Conclusie</b>	<input type="checkbox"/> Ik ben goed in volgende taken:  <input type="checkbox"/> Ik ben zwak in volgende taken:					<input type="checkbox"/> Ik ben goed in volgende taken:  <input type="checkbox"/> Ik ben zwak in volgende taken:				
	<input type="checkbox"/> Mijn volgend werkpunt:					<input type="checkbox"/> Mijn volgend werkpunt:				



### 5.2.2. Evaluatie van het groepsproduct

Vul vooraf het eerste deel (A) in. Na de voorstelling vul je in overleg de vakken B; C; D in.

<b>A</b>	<b>GROEPSEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN</b>		DATUM
			KLAS
Groepsnaam:			
Groepsleden:			
1.		5.	
2.		6.	
3.		7.	
4.		8.	

B De piramides worden vlot uitgevoerd	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
<input type="checkbox"/> De piramides vertonen 3 fases			
<input type="checkbox"/> Er worden weinig fouten gemaakt			
<input type="checkbox"/> Iedereen kent zijn taak			
<i>Toelichting:</i>			

C De combinatie vertoont samenhang	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
<input type="checkbox"/> De piramides zijn met elkaar verbonden			
<input type="checkbox"/> De overgangen verlopen vlot			
<i>Toelichting</i>			

D De presentatie is publiekgericht	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
<input type="checkbox"/> Optreden met de voorzijde naar 't publiek			
<input type="checkbox"/> Bij elke piramide is er duidelijke middenfase			
<input type="checkbox"/> De piramides vanuit een optimale hoek getoond			
<input type="checkbox"/> Er is oogcontact			
<input type="checkbox"/> Positief blijven als er iets fout verloopt			
<input type="checkbox"/> Ook niet bewegers zijn actief			
<i>Toelichting</i>			



### 5.2.3. Zelfevaluatie van het proces

Deze evaluatiekaart vul je in op het einde van de periode piramides bouwen

ZELFEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN		
Naam:	Klas:	Datum:

A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord			NA = niet akkoord	
1. Ik ben tevreden over mijn bijdrage als	A	GA	NA	Toelichting	
<input type="checkbox"/> <b>Beweger:</b> ik oefen intens					
<input type="checkbox"/> <b>Helper:</b> ik beveilig op correcte en gedoseerde wijze					
<input type="checkbox"/> <b>Instructeur:</b> ik leer de taken en het bewegingsverloop correct aan; ik moedig aan					

A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord			NA = niet akkoord	
2. Ik ben tevreden over mijn leerproces	A	GA	NA	Toelichting	
<input type="checkbox"/> Ik heb nieuwe piramidevormen geleerd					
<input type="checkbox"/> Ik weet nu hoe ik piramides moet bouwen					
<input type="checkbox"/> Ik heb piramides gekozen die aansluiten bij mijn vaardigheidsniveau					
<input type="checkbox"/> Ik heb planmatig gewerkt					
<input type="checkbox"/> Ik heb de kijkwijzers volledig doorgenomen					
<input type="checkbox"/> Door de checklijsten heb ik mijn gedrag bijgestuurd					

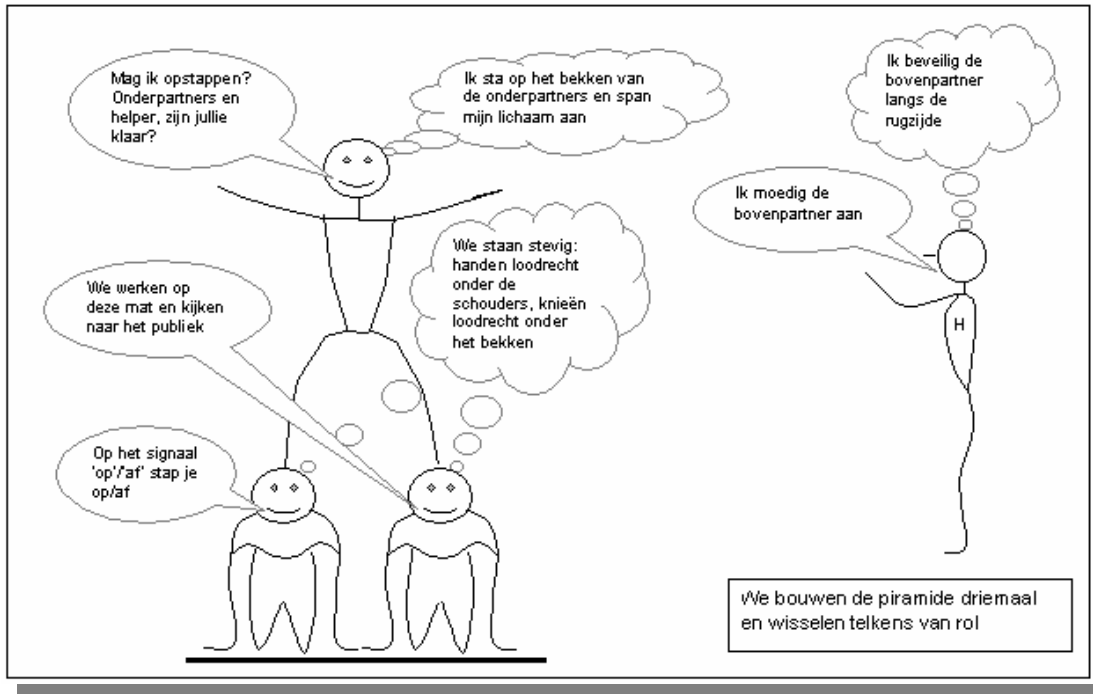
A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord			NA = niet akkoord	
1. Ik ben tevreden over de samenwerking	A	GA	NA	Toelichting	
<input type="checkbox"/> De groep heeft mij gestimuleerd					
<input type="checkbox"/> Ik heb rekening gehouden met de wensen van anderen					
<input type="checkbox"/> Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van anderen					



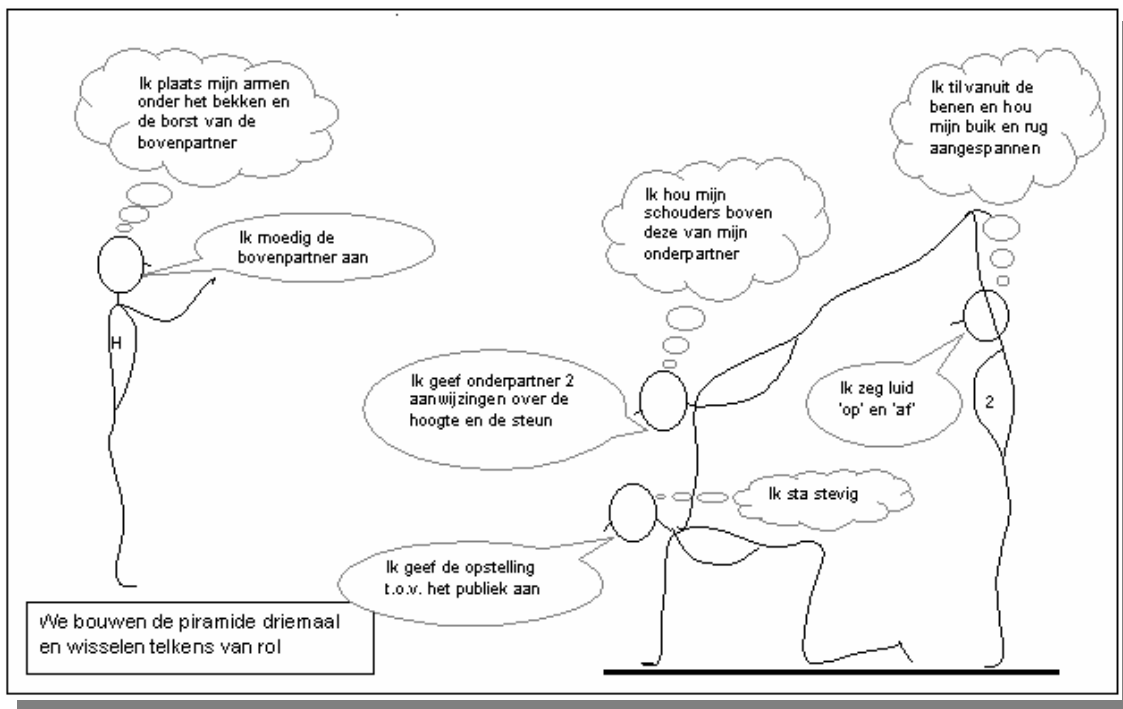


### 5.3. Kijkwijzers

#### Kijkwijzer 1: basispiramide bekkenstand op 2 onderpartners

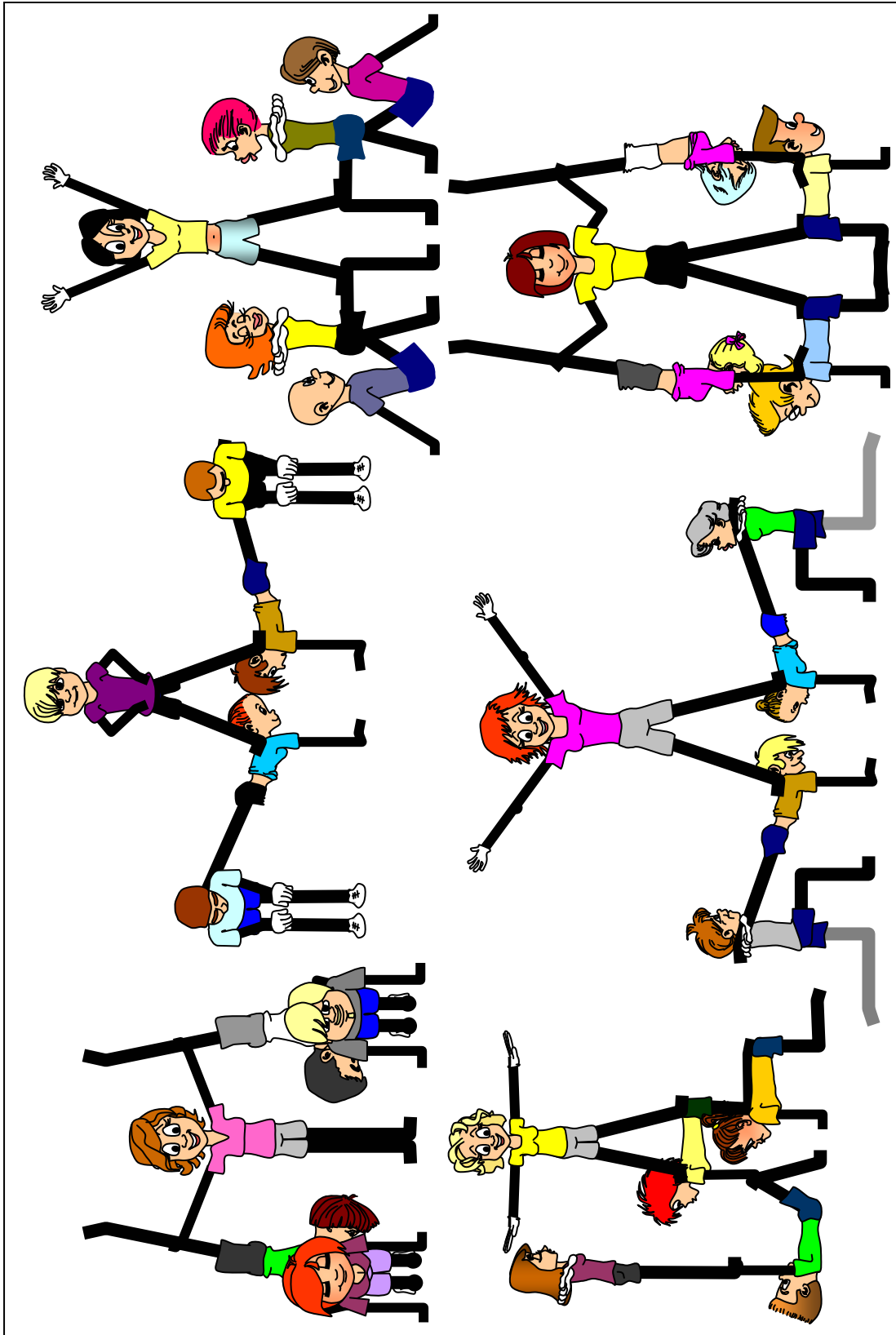


#### Kijkwijzer 2: basispiramide handen- en voetensteun

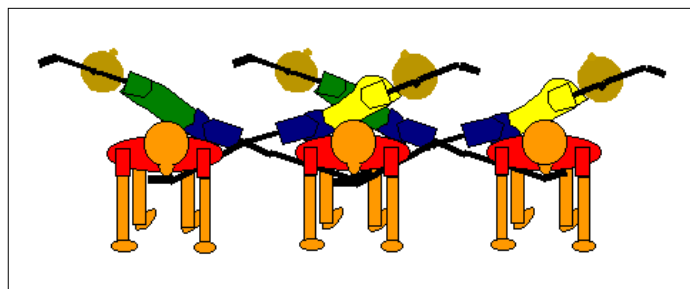
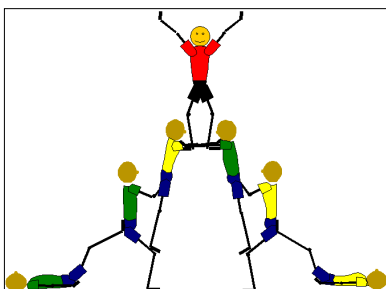
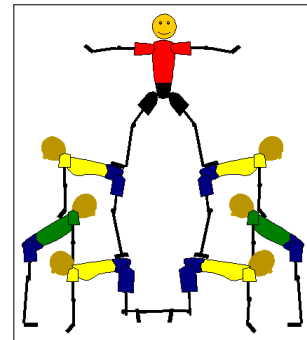
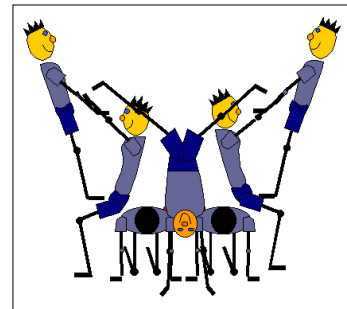
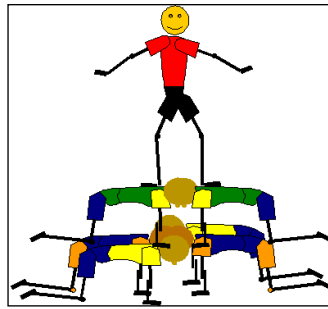
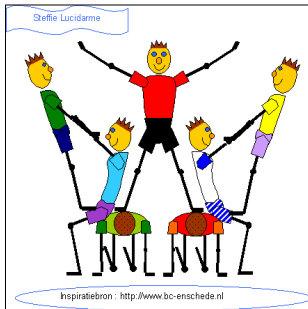
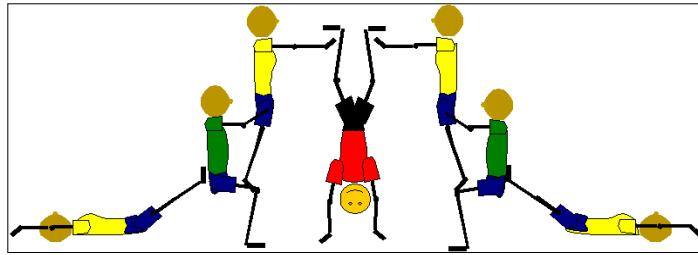
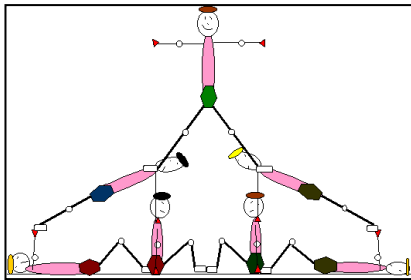
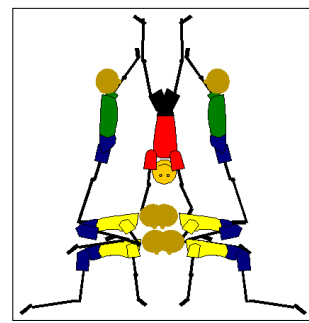
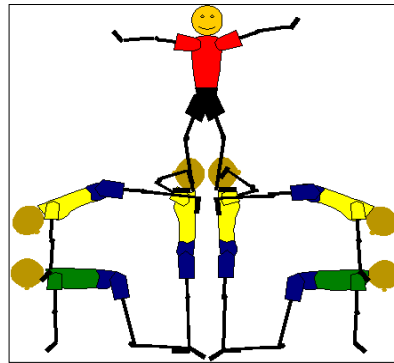
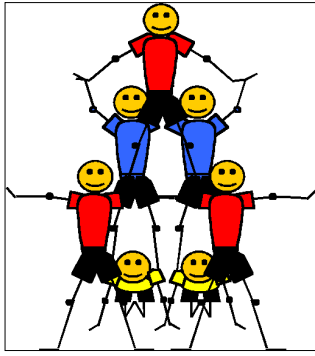




Kijkwijzer 5: piramides met 5



**Kijkwijzer 6: piramides met 7**



## 6. Bronnen

### 6.1. Literatuur

Blume M, 1992, *Akrobatik. Training - Technik - Inszenierung*, Aachen: Meyer & Meyer.

Blume M, 1999, *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein*, Aachen: Meyer & Meyer.

Fodero J; Furblur E, 1989, *Creating gymnastic pyramids and balances*, Champaign: Leisure.

Huisman B; Huisman G, 1986, *Akrobatiek: principes oefeningen praktijk*, Rijswijk: Elmar.

Leper R; Van Maele I, 2001, *Circus op school. Acrobatie, evenwicht en jongleren*, Leuven/Leusden: Acco.

Leper R, 2002, Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren, in Vits H; Behets D (eds), *Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum*, Leuven/Leusden: Acco.

Leper R, 2003, Piramides bouwen en presenteren, in Behets D, *Notities bij het praktijkseminarie 2004-2005*, Leuven: Acco.

### 6.2. URL's (+++++ = zeer interessant)

<http://www.jimigym.be>

<http://www.acrobatiek.nl/index.php>

<http://www.acropolis.ontheweb.nl/>

<http://circus.pagina.nl/>

<http://epsrostand.free.fr/figuresacro2.htm>

<http://www.geocities.com/lfk120022003/acrogym/acrogym6emes.htm>

<http://www.bc-enschede.nl/vdwlaan/archief/rest/2002acrogym/2002-acrogym.asp>

<http://www.sni.be/humaniora/images/ft-pyramides/ft-pg/ft12.htm>

[http://www.fotoaac.host.sk/acroaug2002valk/images/page\\_01.htm](http://www.fotoaac.host.sk/acroaug2002valk/images/page_01.htm)

<http://membres.lycos.fr/patmes/> (+++++)

[http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_tech\\_acro\\_figure.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_tech_acro_figure.htm) (+++++)

[http://www.educnet.education.fr/eps/anim\\_nat/rassemblements/R\\_gene\\_3/docs\\_img\\_R3/ppt\\_Acrosport/ACROGYM2.ppt](http://www.educnet.education.fr/eps/anim_nat/rassemblements/R_gene_3/docs_img_R3/ppt_Acrosport/ACROGYM2.ppt)

<http://www.csdm.qc.ca/SJdelaLande/lesclasses/5web/GYM/gym%20index.htm>

<http://www.sport-image.com/photos.htm>

<http://faber.kuleuven.be/allo/nascholing>

