

## CREATIEF MET HANDENSTAND

Workshop



*Jimi GANTOIS,  
Licentiaat Lichamelijke Opvoeding,  
Docent toestelturnen en didactiek lichamelijke  
opvoeding, in de secundaire afdeling, in het regentaat  
lichamelijke opvoeding en in de afdeling opleidsters van  
het Parnas-Instituut - Dilbeek.*

Jarenlang werd de les toestelturnen in ons land gekenmerkt door het aanleren van streng genormeerde turnhoudingen of -bewegingen die geïnspireerd waren door het competitieturnen.

Als reactie hierop en met de opkomst van de basis L.O. als vormingsmiddel won het hindernisturnen aan belangstelling. Bij het hindernisturnen laat men de leerlingen hun mogelijkheden ontdekken i.v.m. eenvoudige vaardigheden zoals klauteren, springen, zwaaien, draaien...

In feite stond men even ver. De turnles was voor gevorderden nooit grensverleggend. De goede leerling moest in het beste geval de minder goede helpen. (Wij zijn van mening dat iedereen iedereen moet helpen) En echt toepassen en integreren van het gekende zoals dit bijvoorbeeld in een balsport gebruikelijk is, zat er in de turnles nooit in.

Creatief gebruik van uitbreidings- en verdiepingsleerstof, georganiseerd binnen een leerlingendifferentiatie kunnen hier een oplossing bieden.

Met verdiepingsleerstof bedoelen wij in toestelturnen het volgende: we plaatsen de leerlingen voor vreemde situaties, zodat het gekende weer in vraag wordt gesteld en verder verfijnd wordt.

Met uitbreidingsleerstof bedoelen we de toepassingen.

Om onze visie op het creatief gebruik van turnhoudingen en -bewegingen toe te lichten nemen we de handenstand als voorbeeld. Niet de geciteerde oefeningen zijn in dit verband belangrijk, maar het creatief mechanisme!

### I. VERDIEPINGSLEERSTOF

**A. Som van de vereisten (operationele doelstellingen) van de oefening op.**

Bij handenstand is dit:

- in evenwicht (zonder zichtbare com-

pensaties)

- met vormspanning (armen, schouders, rug, heupen, benen en voeten gesterkt).

**B. Verander één vereiste en behoud alle andere.**

1. We verstoren het evenwicht; de vormspanning moet behouden blijven.

a. Vb.

- In handenstand op een zachte landingsmat borstwaarts of rugwaarts plat vallen.

- Vanuit buiklig met de armen in het verlengde van de romp, je door twee partners laten kantelen tot handenstand.

- In stand voorlings tegen een plint (op dijenhoogte) kantelen tot handenstand.

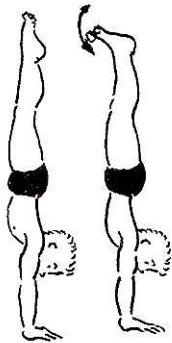
- In handenstand borstwaarts en/of rugwaarts evenwicht verliezen ondersteund door twee partners.

b. Bij al deze oefeningen grijpt de zwaartekracht door het "uit evenwicht zijn", op veranderlijke wijze in op de verschillende lichaams-

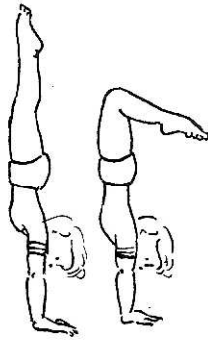
segmenten. Het vergt aandacht en inspanning om de juiste spierspanningen te behouden.

2. We veranderen de vorm; het evenwicht moet behouden blijven.

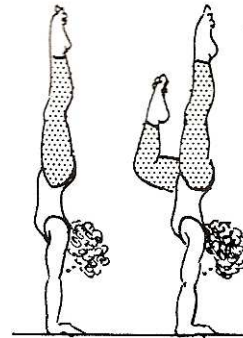
a. Voorbeelden:



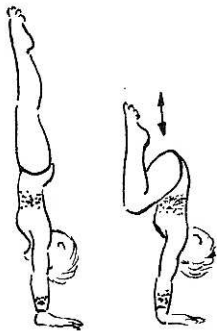
*De voeten buigen en strekken, afwisselend of gelijktijdig.*



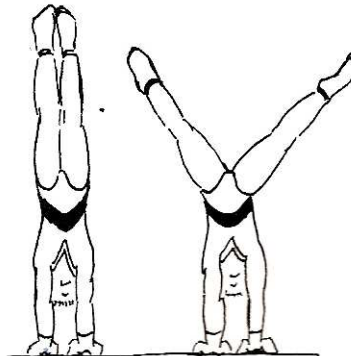
*De knieën buigen en strekken afwisselend of gelijktijdig.*



*Heupen én knieën apart buigen*



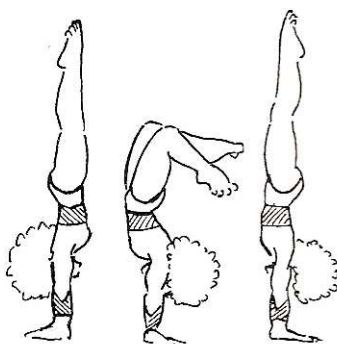
*Heupen en beide knieën buigen.*



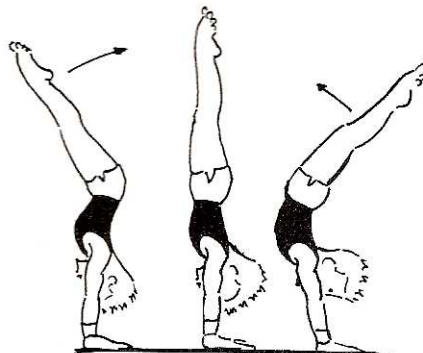
*Benen spreiden en sluiten.*



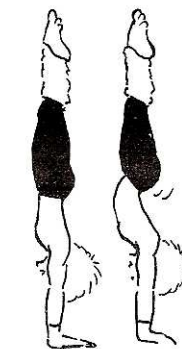
*Fietsen (vooruit of achteruit).*



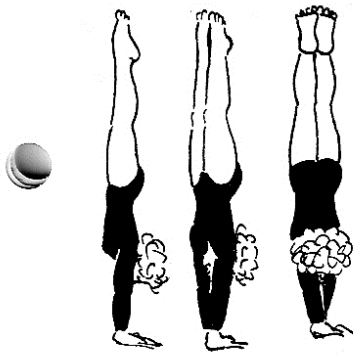
*Het lichaam ontspannen in evenwicht.*



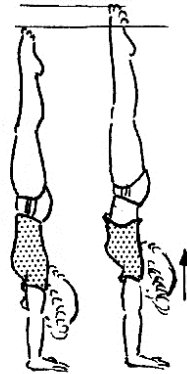
*Heupen buigen en overstrekken.*



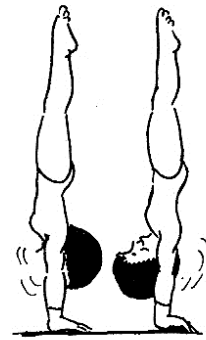
*Bekken kantelen.*



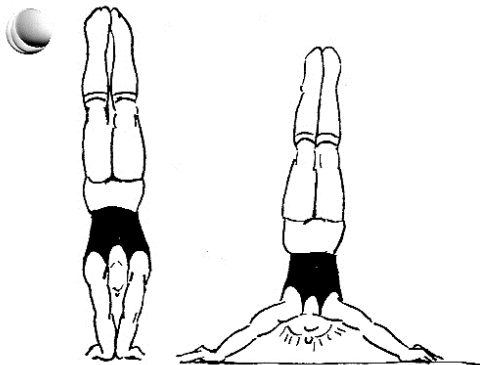
Pivoteren terwijl beide handen blijven staan.



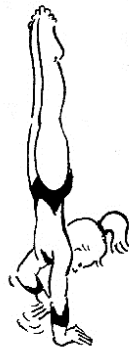
De schouders uitdrukken traag of snel schokschouderen



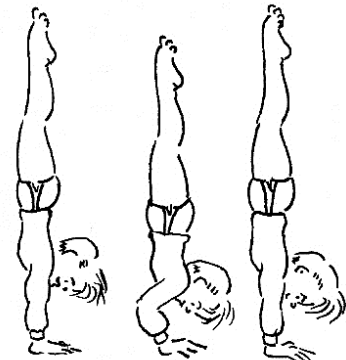
Met het hoofd, ja knikken, neen schudden.



De armen smal of breed.



Afwisselend linker- en rechterarm heffen.



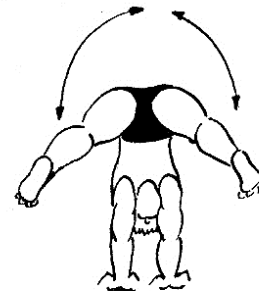
De armen buigen en strekken.



Ook combinaties zijn mogelijk zoals:

- de heupen buigen én de benen spreiden,
- ja knikken en fietsen,
- de armen breed, de benen gespreid
- voeten én knieën buigen...

Hier is er natuurlijk plaats voor eigen creativiteit.



#### b. Bespreking:

- Door de wisselende houdingen en minime verplaatsingen van het lichaamszwaartepunt prikkelen we de reflexen die het evenwicht regelen.
- Door het contrast in de verschillende houdingen maken we de leerlingen bewust van de juiste houding en de juiste spierspanningen (lichaamsperceptie).
- Sommige vormen en herhalingen van

de opdrachten bevorderen de kracht en weerstand van de schoudergordel zonder de leerlingen door ééntonigheid te vervelen.

C. Hou er rekening mee, dat door de veranderingen ook de helpgrepen, het materieel (landingsmatten?) moeten aangepast worden.

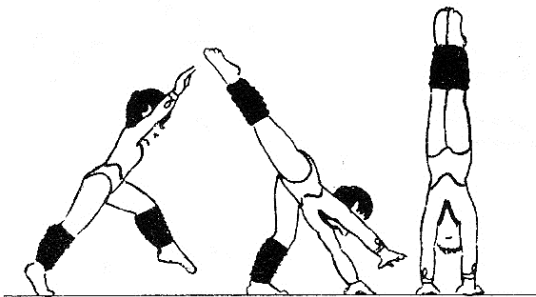
## II. UITBREIDINGSLEERSTOF

Wanneer de handenstand bij een deel van de leerlingen voldoende gekend is, kunnen we toepassingen aanbieden.

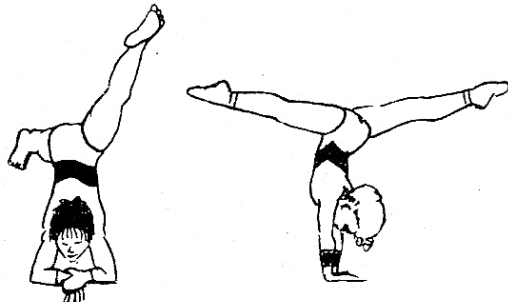
- Om gestructureerd aan bewegingsrecreatie te doen, vallen we steeds terug op de volgende drie mogelijkheden of combinaties hiervan:
  - \* vormverandering
  - \* verbindingen
  - \* andere situaties:
    - o andere toestellen
    - o andere sporten
- We geven slechts enkele voorbeelden. Wil men meer, dan verwijzen we naar "Van Kopstand tot Kasamatsu" met o.a. 77 verschillende getekende toepassingen van de handenstand.

### A. Vormverandering.

1. We kunnen variëren in de wijze van komen tot handenstand.



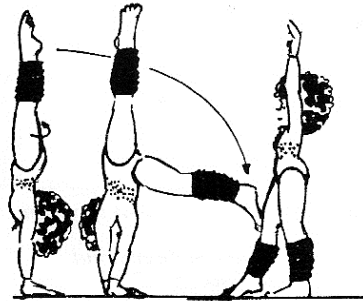
2. We kunnen de houding wijzigen.



4



3. We kunnen het komen uit handenstand wijzigen.



4. We kunnen de vorige drie mogelijkheden combineren.

### B. Verbindingen.

De beweging (opwerpen naar handenstand en rollen) kan:

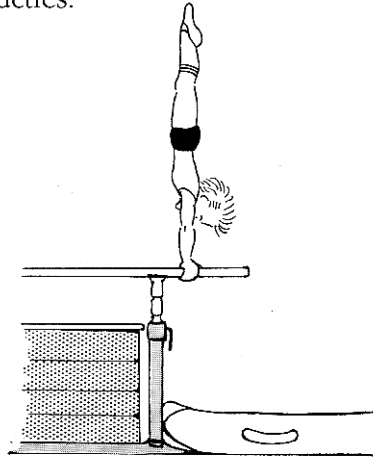
- 1) herhaald worden (handenstand rollen in reeks),
- 2) na een andere oefening komen (rad bijtrekpas met handenstand rollen),

- 3) door een andere oefening gevolgd worden (handenstand rollen, opsprong rondat),
- 4) in varianten verbonden én/of herhaald worden (voorwaarts rollen, op hurken naar handenstand; 1/2 draai, afhurken; rugwaarts rollen tot handenstand).

### C. Andere situaties.

#### 1. Andere toestellen

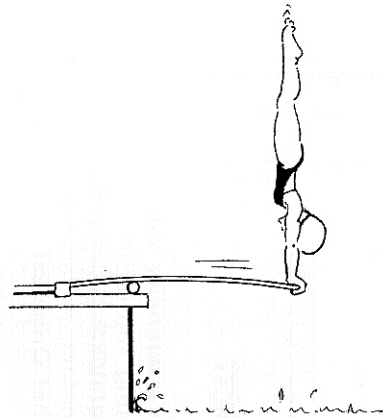
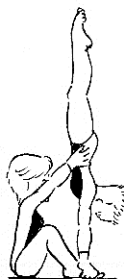
Alle toestellen in de turnzaal zijn bruikbaar (ook het paard, de boombalk, de lage legger van de damesbrug...). Denk aan lage opstellingen, landingsmatten en helpers met instructies.



#### 2. Andere sporten

Sommige bewegingen of houdingen lenen zich tot of werden ontleend aan andere sporten. We denken hierbij aan trampoline springen, sierduiken, waterballet, zwemmen (tuimelkeerpunt),

sportieve acrobatie,...



### III. NABESCHOUWINGEN

We hebben het onderscheid gemaakt tussen verdiepings- en uitbreidingsleerstof door een (kunstmatige) grens te trekken tussen niet-genormeerde en genormeerde oefeningen uit het kunstturnen. Deze grens is bediscussieerbaar. Bij het turnen op de vloer worden er vaak speelse vormveranderingen benut (cfr. het eerste deel van dit artikel) om origineel uit de hoek te komen.

De leraar is creatief bezig wanneer hij de aangeduide stappen volgt. De leerlingen kunnen eveneens creatief zijn wanneer men in een open of half open opdracht vraagt aan hun handenstand te werken.

Voorbeelden:

"Verbind handenstand rollen met andere gekende bewegingen."

"Hoe lukt een handenstand in de heellage ringen boven een landingsmat?"

"Kom op drie verschillende wijzen tot handenstand (met helpers), verbind die drie vormen tot een vloeiend geheel."

"Vorm een piramide met een partnergroep van vijf waarin minstens twee handenstanden zonder handensteun op de mat in voorkomen."

Tot slot wijzen we erop dat men de leerlingen kan inspireren door ze in gedifferentieerde groepen ook de afbeeldingen uit artikels (vb. uit de "Gymnast" of handboeken) te laten ontdekken.

Bibliografie:

J. GANTOIS, W. SCHROVEN, Marleen VAN ESSER, Van Kopstand tot Kasamatsu, Leuven, Acco, 1986.