

Turnen: speels inoefenen en toepassen van wat we geleerd hebben

Jimi Gantois, Will Schroven

Verscheen in: Loockx A (ed.), 1992, *Bijscholing Lichamelijke opvoeding voor en door leerkrachten* (Praxis Bewegingsopvoeding nr 9), Leuven: Acco, p. 161 - 174 p.

Inleiding

“Zullen we vandaag een matchke spelen” is een veel gehoorde vraag van de leerlingen in de L.O.-les. Voor de balsporten kan deze wens nog ingewilligd worden. Een wedstrijd in zwemmen of atletiek gaat ook nog. Zelfs in judo kan men de aangeleerde grepen en worpen met een partner in een speelse wedstrijd uittesten. Een turnwedstrijd is echter zo complex dat de vraag naar het toepassen van het gekende zelden geformuleerd wordt in schoolverband. We pleiten dan ook om in het secundair onderwijs af en toe oefenlessen of toepassingslessen in de turnlessen in te schakelen, met een speels- competitief karakter.

Een tweede argument om in de turnles aangeleerde vaardigheden speels toe te passen en in te oefenen is de doelstelling van de L.O.-les, om samen met de andere vakken de leerlingen op te voeden tot zelfstandigheid. De gymles wordt omwille van de ingewikkelde instructies nogal vaak centraal door de leraar geleid: allen gelijktijdig bezig met hetzelfde onderwerp, af en toe onderbroken door een “halt-moment” van de alomtegenwoordige leerkracht. Oefenen thuis op de overslag lijkt ons onmogelijk. En in de les op eigen tempo op een ingewikkelde materiaalopstelling oefenen kwam tot voor dit artikel niet zo vaak voor. Wanneer we oefenlessen inschakelen, houden we zeker rekening met het eigen tempo en de differentiatiemogelijkheden: zowel de goeie als de zwakkeren moeten er vreugde aan beleven. Ze moeten beiden nog iets bij kunnen leren.

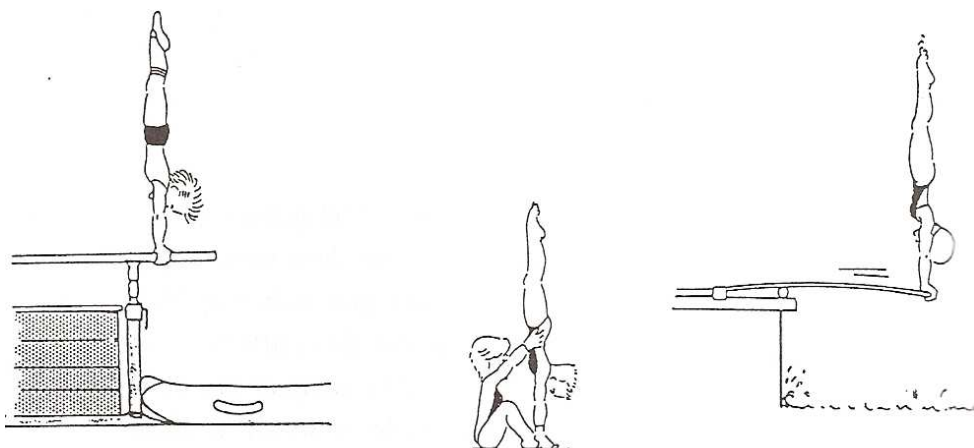
De leraar blijft nodig al raadgever coördinator en stimulator. Hij creëert een sfeer waarin ieder leerling, zelfstandig, een resultaat op eigen maat bereikt.

Hierna volgen vier voorbeelden waarbij het toepassen van het gekende of het oefenen met een speels-competitief karakter, centraal staan.

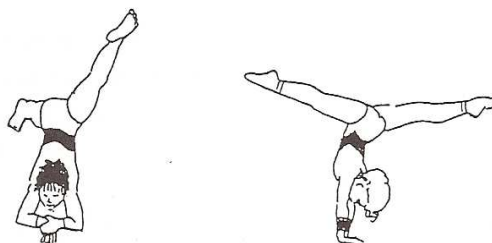
Korte oefenverbindingen: op de lange mat

We schreven reeds naar aanleiding van een studiedag rond creativiteit, dat men drie mogelijkheden heeft om het gekende toe te passen:

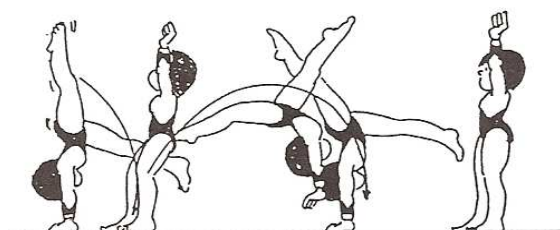
☞ Uitvoeren in een andere situatie



☞ De vormverandering



☞ Verbinden met andere gekende bewegingen



We combineren deze laatste twee mogelijkheden in korte bewegingsreeksen aan de lange mat. “Van Kopstand tot Kasamatsu” biedt wat dit betreft een schat aan combinaties.

1. Organisatie

We organiseren de les in banen. We maken zoveel mogelijk mattenstroken, zodat de wachttijd voor de leerlingen nooit te lang is. Wij voorzien voldoende ruimte tussen de mattenbanen zodat de helpers zich ongehinderd kunnen verplaatsen en zodat de “scheve-rad-draaiers” alleen zichzelf in de problemen brengen. Wij hebben de ervaring, dat de betere turn(st)ers spontaan vooraan staan, zodat wij ook altijd vragen om - na het uitvoeren - de mindere “goden” te helpen

2. Bewegingsopdrachten

Wij kiezen uit gymnastische oefeningen (evenwichtstanden, siersprongen, pirouettes...) en acrobatische oefeningen (rollen, kopstand, handstand, rad ...) en de kleien onbenoemde bewegingen uit het kunstturnen waarbij men overgangen maakt van stand, naar zit, naar lig... of waarbij men van richting verandert.

Om opstoppen te vermijden, zoeken wij zoveel mogelijk verbindingen, waarbij de mat in één richting afgelegd wordt en waarbij de evenwichtstanden en houdingen in het begin of op het einde van de reeks voorkomen.

We zoeken afwisseling in ritme en dynamiek.

We kunnen langematverbinding volgens verschillende systemen opbouwen (maar we bieden steeds meer dan één onderdeel aan):

- Ofwel: 1 & 2 / 1 & 2 & 3 / 1 & 2 & 3 & 4
- 1 & 2 / 3 & 4 / 1 & 2 & 3 & 4
- 3 & 4 / 1 & 2 / 1 & 2 & 3 & 4
- 3 & 4 / 2 & 3 & 4 / 1 & 2 & 3 & 4

Af en toe is herhalen van dezelfde opdracht nodig.

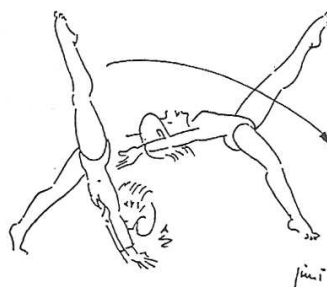
3. Doelstellingen

Ons allereerste doel is het toepassen van het gekende. Verbindingsoefenin-

gen laten ons bovendien toe accenten te leggen op vormspanning, ritme, dynamiek. Men kan de oefeningen synchroon laten uitvoeren.

De reeksen vragen eveneens dat de leerlingen een bewegingsreeks kunnen onthouden. Ook hier is differentiatie mogelijk: er kan geholpen worden of men kan de opdrachten variëren waarbij de leerlingen zelf kunnen kiezen voor moeilijkere of eenvoudigere varianten van de basiscombinatie.

Omloop: loopoverslag



Het gebeurt in de les vaak dat leerlingen - naar aanleiding van een aangekondigde toets - nog eerst op eigen tempo of eigen niveau willen oefenen. Dit vraagt een ander organisatie dan het klassieke klassikaal werken. Zij zijn sterk gemotiveerd om te oefenen in diverse situaties met veel verschillende materiaalopstellingen. Daarom durven wij de oefenles ook wel eens in een omloop of circuit organiseren.

Na het bouwen van het parcours met het materiaal in verschillende standen verzamelen de leerlingen in het centrum van de turnzaal. Ze worden ingedeeld in heterogene groepjes van drie. De verschillende bewegingsopdrachten en de helperstechnieken worden gedemonstreerd en de doelstellingen van de opdrachten worden uitgelegd (afstootvoet ver, handen ver, behoud van spanning, verdeelde landing ...). Er is tevens aandacht voor de volgorde bij het afleggen van het parcours. Na het beantwoorden van de vragen, kiest elke triade haar positie bij een toestel. Op het signaal van de leraar voert elk groepslid al of niet geholpen door naar de andere groepsleden de opdracht uit. Nadien schuift het groepje door naar de volgende stand, waar men eventueel iets moeten wachten tot deze stand vrij is.

De leraar stuurt bij. Helpt bij de moeilijkste stand, stimuleert het helpen, het verleggen van de eigen grenzen en coördineert de gehele organisatie. De

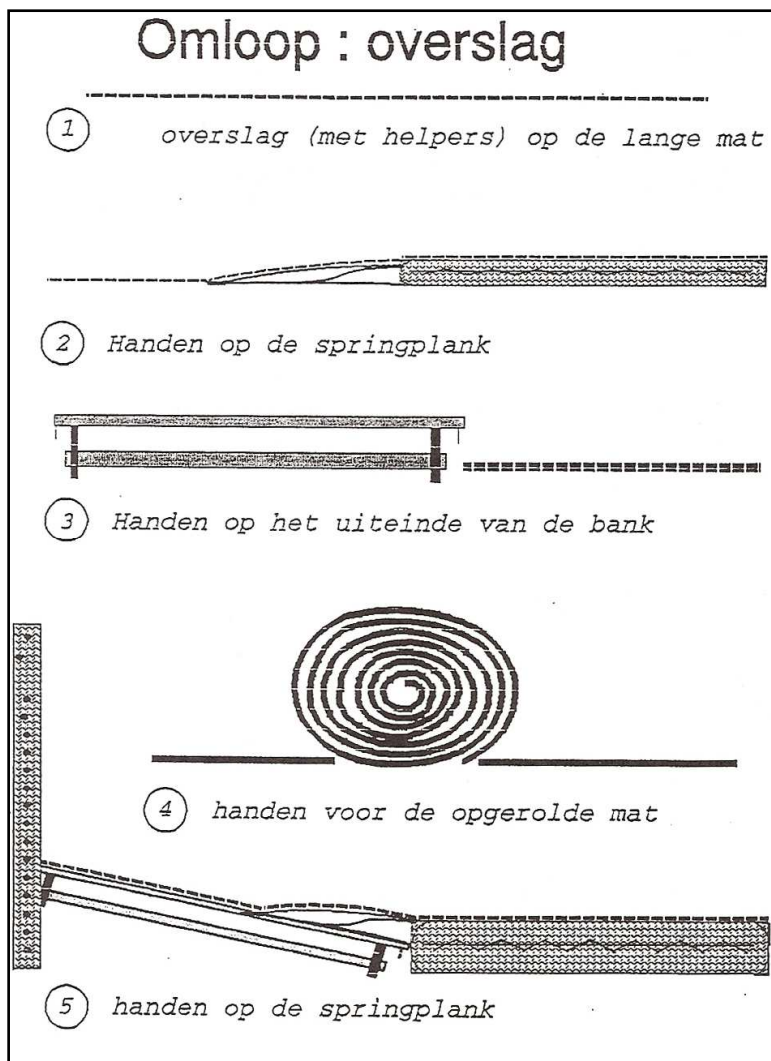
groepsleden helpen waar nodig, zij geven feedback, en stimuleren eveneens het uitvoeren met minder hulp.

Deze organisatievorm wordt hier uitgewerkt voor de loopoverslag. Maar zij is even bruikbaar voor rad, kopstand, flikflak, steunspringen enz. Voor verschillende materiaalopstellingen verwijzen we naar de leerwegen van *Van Kopstand tot Kasamatsu*.

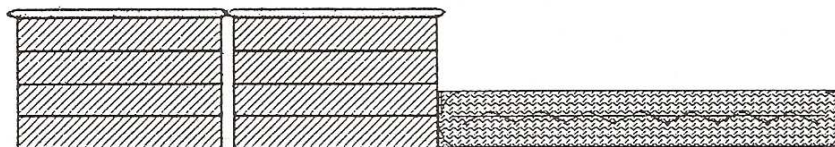
Differentiëren is hier zeker mogelijk:

Wij vergemakkelijken de bewegingen door te laten helpen.

Wij maken de opdracht moeilijker door doelstellingen toe te voegen zoals kaatsende handensteun, bij de landing zijn de armen hoog, landen op beide voeten samen, overslag op één hand ...



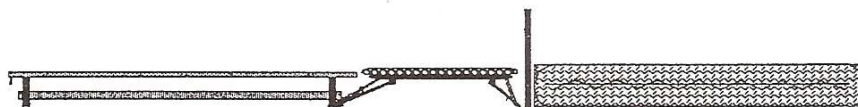
Omloop : overslag



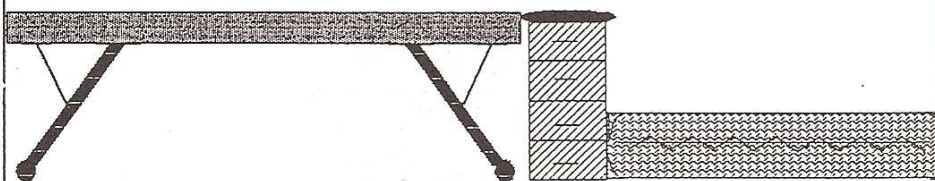
⑥ *Handen op het uiteinde van de kast*



⑦ *Handen in de trampoline*



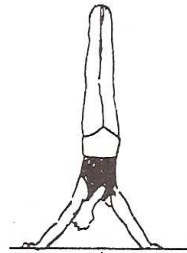
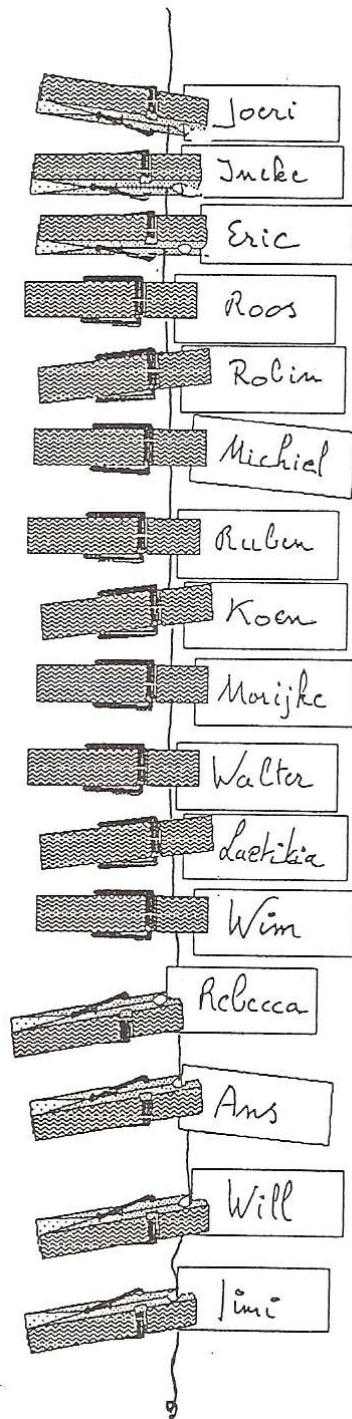
⑧ *idem als 7 en over de vertikale mat*



⑨ *Als afsprong : bij landing voeten samen*

Uitdagingsspel: Handenstand

1. Organisatie



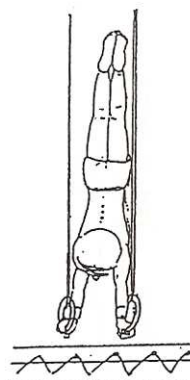
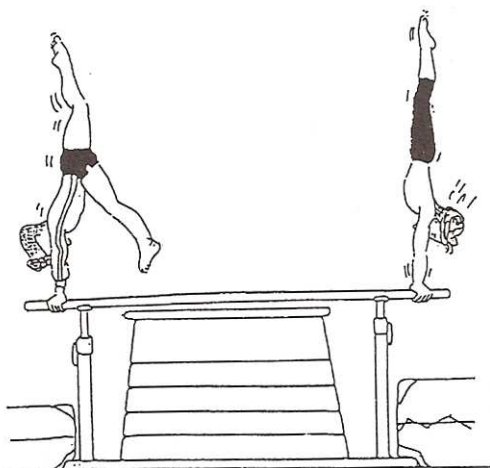
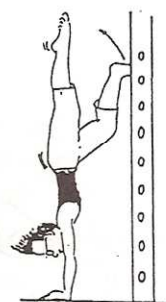
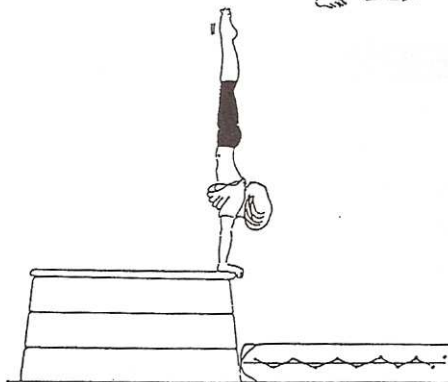
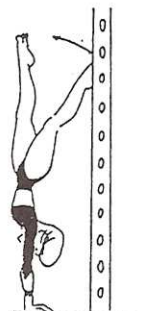
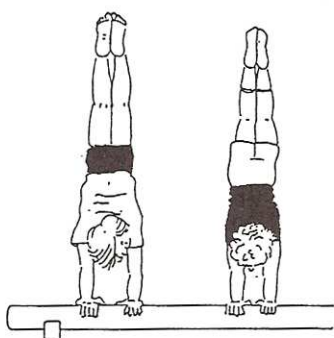
Na het plaatsen van de verschillende toestellen en matten schrijft elke leerling zijn naam op een kaartje. De kaartjes worden met wasknijpers in een willekeurige volgorde aan een verticaal touw opgehangen. De verschillende bewegingsopdrachten worden voor de volledige gedemonstreerd. De doelstellingen (om het verst, om het langs) worden nog eens benadrukt. Iedereen krijgt nu de tijd om na een korte opwarming, de verschillende situaties uit te proberen. De leerlingen worden opnieuw verzameld voor de verdere uitleg van het uitdagingsspel:

Iedere deelnemer mag iemand, die één of twee plaatsen hoger gerangschikt is, uitdagen. De uitgedaagde moet de handschoen opnemen maar hij mag de situatie kiezen. Wanneer de uitdager wint dan worden de kaartjes verwisseld. Wint de uitgedaagde dan blijven de kaartjes op hun plaats. Men mag alleen kampen in de opdrachten die door de leerkracht georganiseerd werden. Op het einde van de les wordt de winnaar en de rangorde bepaald door de volgorde van de kaartjes.

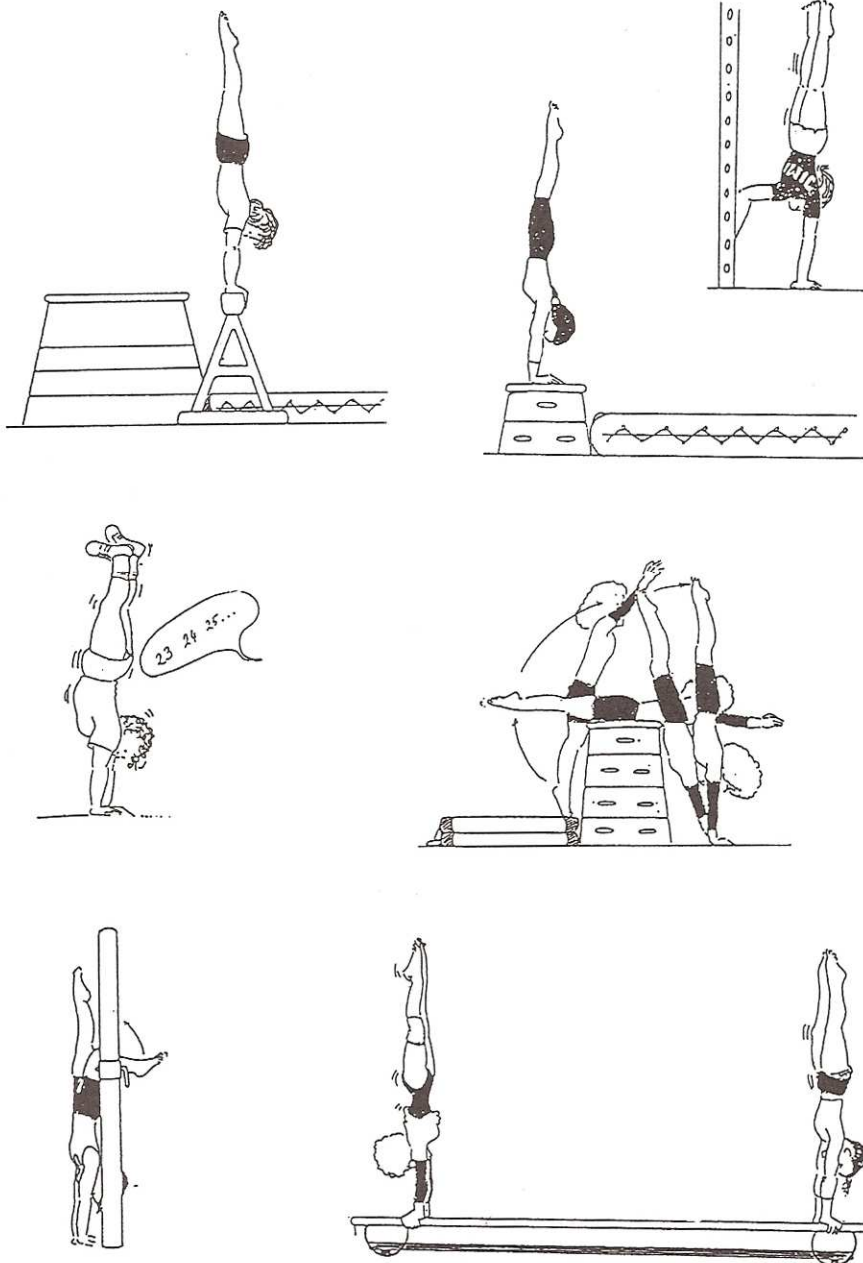
2. Bespreking

- Men kan aan het spel nog reglementen toevoegen. Bijvoorbeeld: men mag geen tweemaal na elkaar met dezelfde speler kampen. Men mag geen twee maal na een dezelfde opdracht uitvoeren. Wanneer een kamp onbeslist is moet men voor de herkansingen een andere bewegingsopdracht kiezen ofwel mag men meermaals proberen tot het pleit beslecht is. We werken in principe zonder scheidsrechters.
- Wij kozen voor de handenstand met evenwicht als centrale doelstelling. Uiteraard wordt ook de durf, de vormspanning, het lokale weerstandsvermogen van de schoudergordel enz. aangesproken. Zonder dat ze erg in hebben staan de leerlingen bijna een volledige lesuur op hun handen in heel verschillende situaties.
- Uiteraard kan men de bewegingsopdrachten door andere vervangen. Bijvoorbeeld: kopstand, specifieke krachtoefeningen geïnspireerd door het turn, balsportopdrachten enz.

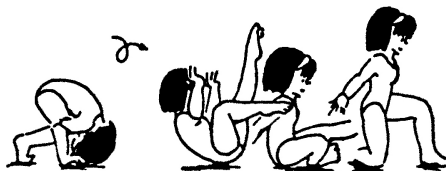
Uitdagingsspel



Uitdagingsspel



Mastermind: voorwaarts rollen

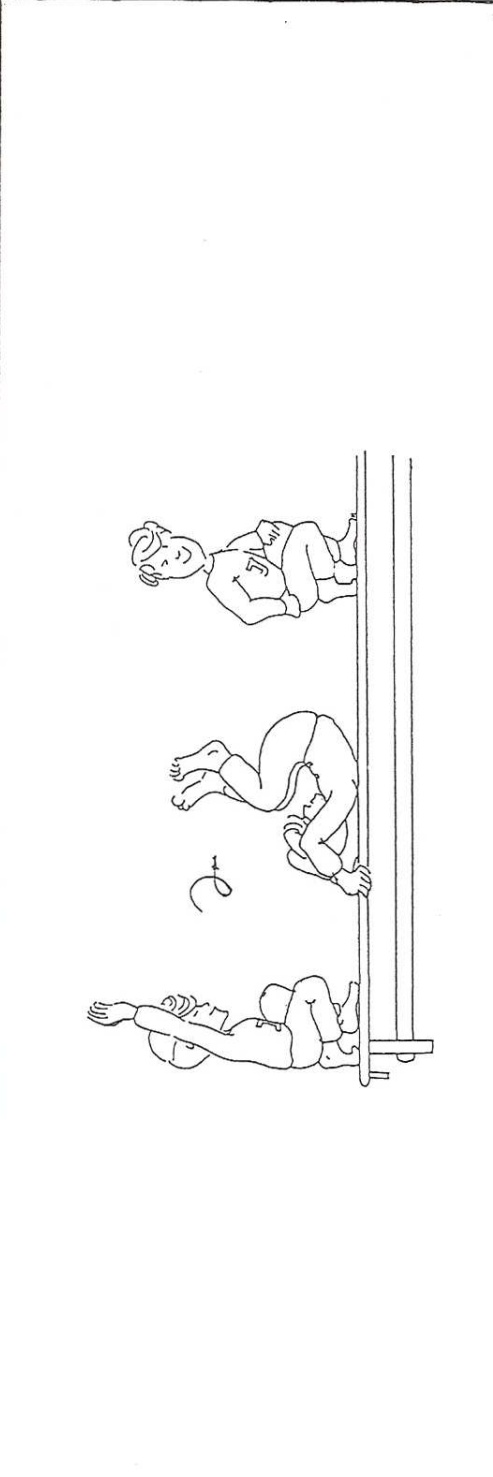
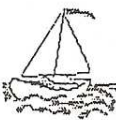
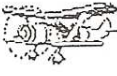


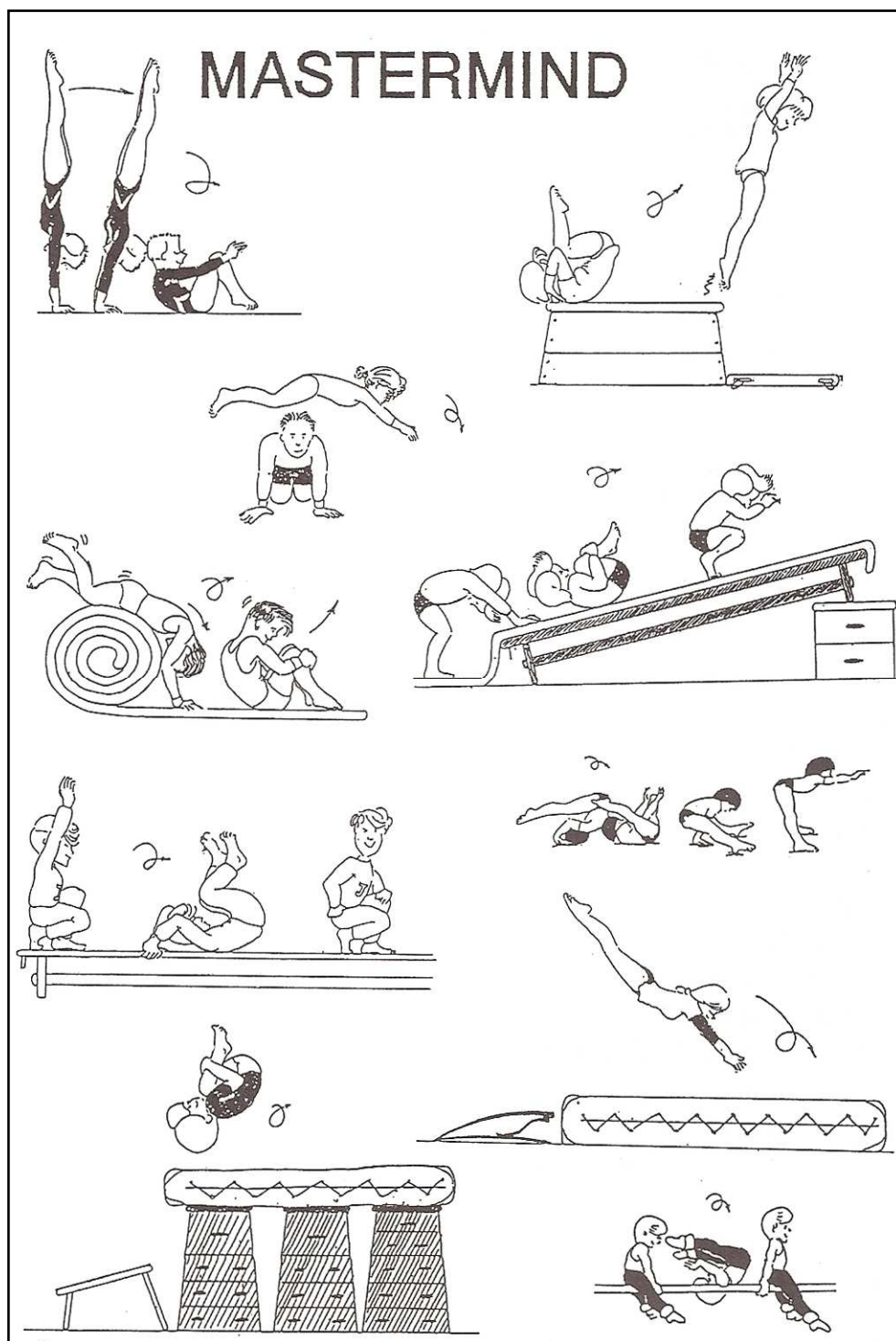
1. De uitleg

Na het plaatsen van het materiaal worden de leerlingen in het midden van de turnzaal verzameld voor de uitleg van het spel. De leerlingen worden ingedeeld in maximum tien groepjes. Elk groepje krijgt een invulblad met daarop hun groepssymbool (bloem, bootje, taart, luchtballon enz.) Bij de verschillende materiaalstanden wordt een blad gelegd met daarop de bewegingsopdracht en een overzicht van alle groepssymbolen met telkens een ander cijfer van 0 tot 9 (zie voorbeeld).

De leerkracht heeft een geheime code van 4 cijfers in het hoofd. De verschillende bewegingsopdrachten worden gedemonstreerd en de doelstelling nogmaals benadrukt (bijvoorbeeld zonder handen recht komen bij het voorwaarts rollen).

Wanneer het spel start voert elk groepje naar eigen keuze een bewegingsopdracht uit. Als deze taak volbracht is noteren ze in een eerste rij van hun invulblad het cijfer van hun opdracht. Wanneer ze zo 4 cijfers verzameld hebben leggen ze hun blad voor aan de leerkracht. Deze noteert hoeveel cijfers er juist geraden zijn en hoeveel van die cijfers er op de juiste plaats staan (in ons voorbeeld hieronder betekent ^ dat men één cijfer juist geraden heeft. * Betekent één cijfer juist geraden en het staat bovendien op de juiste plaats). Het groepje dat als eerste de code breekt is gewonnen.

MASTERMIND		
	0	
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	



MASTERMIND					
Groep:					
7	2	3	6	^ *	
9	1	4	6	-	
7	5	2	8	^ ^	
2	0	3	5	^ ^ ^	
3	2	8	0	* * * *	

2. Bespreking

Elk groepslid moet mee uitvoeren maar mag eventueel door groepsleden geholpen worden. Er moet rekening gehouden worden met de gestelde doelen. Controle kan gebeuren door gekwetsten of door de concurrenten. De opdrachten moeten dan ook voor iedereen haalbaar zijn. Wij kozen hier voor het voorwaarts rollen. Uiteraard gaat dit ook met andere bewegingsopdrachten: handenstand, kopstand, overslag enz. Men kan er ook een potpouri van maken. Doch weet, dat elk groepje op het einde van het spel constant dezelfde cijfers in een andere volgorde herhaalt.

Men kan afspreken dat geen enkel cijfer meer dan eenmaal voorkomt in de geheime code. De leraar kan helpen bij de gedachtegang (bijvoorbeeld als in één rij geen enkel getal juist is schieten er nog slechts zes mogelijkheden open voor vier plaatsen).

Belangrijk bij deze organisatie is dat iedereen naar dezelfde code zoekt maar daarvoor verschillende opdrachten moet uitvoeren. Dit belet het spieken en verkeersopstoppingen.

Ervaring leerde ons dat een lesuur net volstaat. Dreigt het toch te lang te duren, dan kan men bijvoorbeeld één cijfer prijsgeven.

Referentie

Gantois J.; Schroven W; Van Esser M.

1984, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco, 340p.