

Van kopstand tot ...

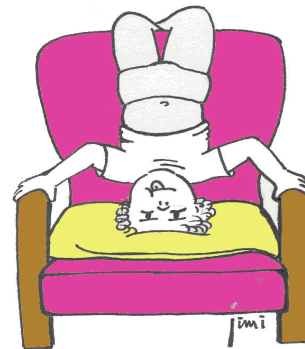
Jimi Gantois

Dit artikel verscheen in:

Behets D, 2001, Zorgverbreding: alle leerlingen in beweging (Praxis Bewegingsopvoeding nr 18)
Leuven: Acco.

1. Inleiding

De lichamelijke opvoeding streeft ernaar om alle leerlingen met plezier te laten bewegen. In de gymnastiek lijkt dit een hele opgave. Meestal denkt men dan aan een aangepaste aanpak om ook de zwakkeren over de brug (woordspeling) te krijgen. Ook jongeren met een gymverleden moeten aan hun trekken komen. In dit artikel reiken we mogelijkheden aan om zorgbreed gymnastiekonderwijs in alle richtingen aan te bieden. We nemen als voorbeeld de kopstand.



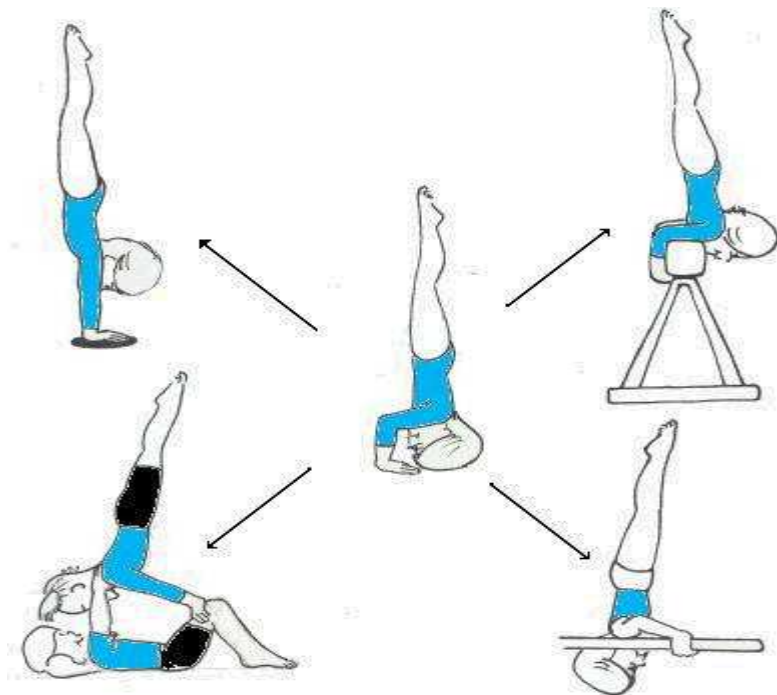
2. Zorgverbreding bij het vastleggen van de leerstof

Wanneer men in de lessen L.O. de eindtermen nastreeft door middel van het turnen, heeft men keuze uit een groot bewegingsarsenaal. Heel veel van deze gymthema's zijn niet haalbaar voor onze niet geoefende jeugd.

De leraar (of de leerling) moet keuzes maken. Als we kiezen, willen we hoe dan een representatieve staalkaart van de totale turnsport aanbieden. Dit wil zeggen thema's uit de acrobatische gymnastiek, ritmische gymnastiek, tumbling, trampolinespringen (mini-, dubbele mini, grote) en waarom niet uit de aerobic-competitie.

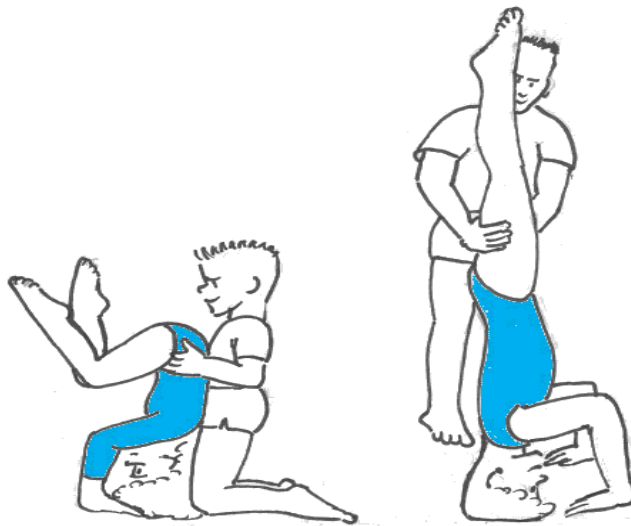
De criteria bij deze themaselectie zijn:

- 2.1. De thema's moeten, mits enkele normaanpassingen haalbaar zijn voor alle normaal begaafde leerlingen van die leeftijd en geslacht. Kopstand voldoet aan deze voorwaarde: je ziet zelfs kleuters met succes de kopstand demonstreren thuis in de zetel.
- 2.2. Door tijdsgebrek (twee uur LO waaronder enkele thema's gym) kiezen we voor houdingen en bewegingen die leiden naar meer, thema's die de basis vormen voor aanverwante en meer complexe thema's. Kopstand is de oervorm van de omgekeerde streksteun. Hij komt vóór de schouderstand op de brug en de balk en vóór de handstand aan alle toestellen.



- 2.3. Het kunststuk moet veilig kunnen uitgevoerd worden. Dit veronderstelt een aangepaste accommodatie, een competente leerkracht en hulpvaardige leerlingen. Trampolinespringen vereist een landingsmat, het aanleren van een gestrekte salto domeinspecifieke kennis en een loopoverslag handelingsbekwame helpers. Je kan geen lagere schoolkinderen laten helpen bij de overslag.

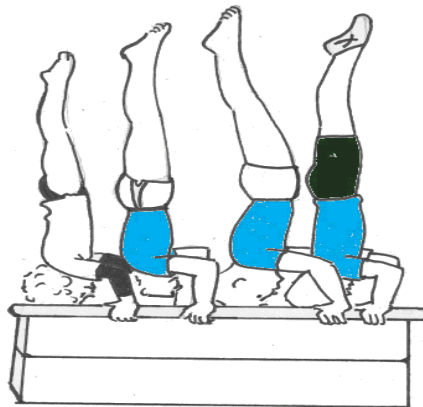
Kopstand vraagt hoogstens enkele matjes en eventueel een wandrek of muur. Elke LO-leerkracht heeft dit thema onder de knie. Helpen bij kopstand veronderstelt vastgrijpen met een klem aan de dijen, of de heupen vóór het aannemen van de kopstand start. Dit is haalbaar voor lagere schoolkinderen.



- 2.4. Het thema moet leerrijk zijn: Iedereen kan zijn evenwicht in stand bewaren, maar kan die dat ook onderste boven? Iedereen kan in zit zijn knieën en voeten aaneensluiten maar kan die dat ook in kopstand? Uiteindelijk kan iedereen het bekken kantelen, probeer dat eens in kopstand! Voel aan dat evenwicht stabiel is met een groot steunvlak, of met een laag zwaartepunt. De kopstand biedt kansen tot experimenteren, variëren en differentiëren.



- 2.5 Het thema moet uitnodigend zijn, dit wil zeggen succesbeleving geven op een relatief korte tijd. De omstandigheden zijn zo opgevat dat er geen gevaar dreigt voor kwetsuren of afgaan als een gieter. Die omstandigheden worden bepaald door het materiaal, de hulp, en de leerstofopbouw.
- Het plezier kan gehaald worden uit het proberen (vallen en opstaan), uit het lukken (Ik kan het !), uit het demonstreren (Kijk eens !), uit het vorderen tijdens het oefenen (Nu zonder hulp !), uit het uitdagende (waw !) en uit het toepassen in variërende omstandigheden (met zijn allen op de kast).

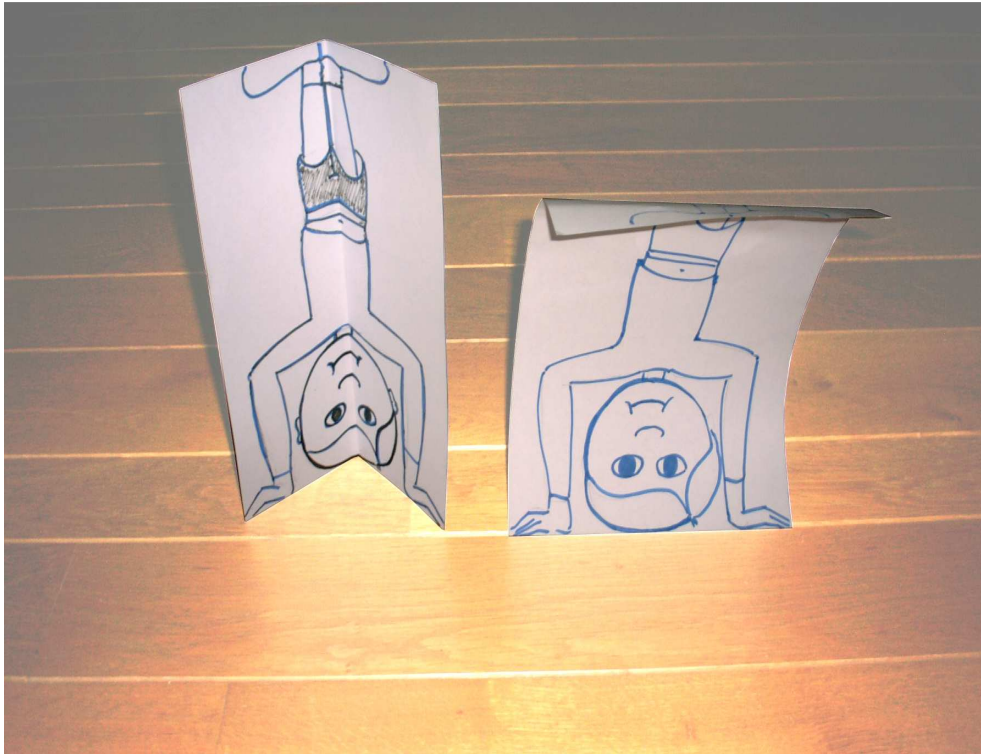


Bij het vastleggen van de leerstof gaat onze zorg zowel uit naar de zwakkere als naar de gevorderde. Kopstand heeft hier zeker zijn plaats.

3. Zorgverbreding door het kiezen van doordachte doelstellingen

We willen alle leerlingen in beweging krijgen, ook de zwakkeren. Daarom kiezen we doelen, die mits inspanning haalbaar zijn voor alle normaalbegaafde leerlingen. Het wezen van kopstand is 1) in evenwicht blijven staan en 2) beheerst terugkomen (niet omvallen).

Niet de kopstand op zichzelf is belangrijk maar het aanvoelen en vaststellen dat een brede steunbasis instaat voor een beter evenwicht, dat het zwaartepunt niet boven het hoofd maar boven "het midden van de basis" moet komen. Een minimale vormspanning helpt zowel het behoud van evenwicht als het beheerst neerkomen.



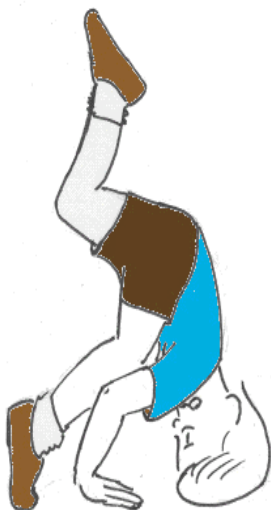
Evenwicht en vormspanning proberen we te vertalen in waarneembaar leerlingengedrag. Bijvoorbeeld:

1. drie tellen blijven staan
2. terugkomen in de uitgangshouding.

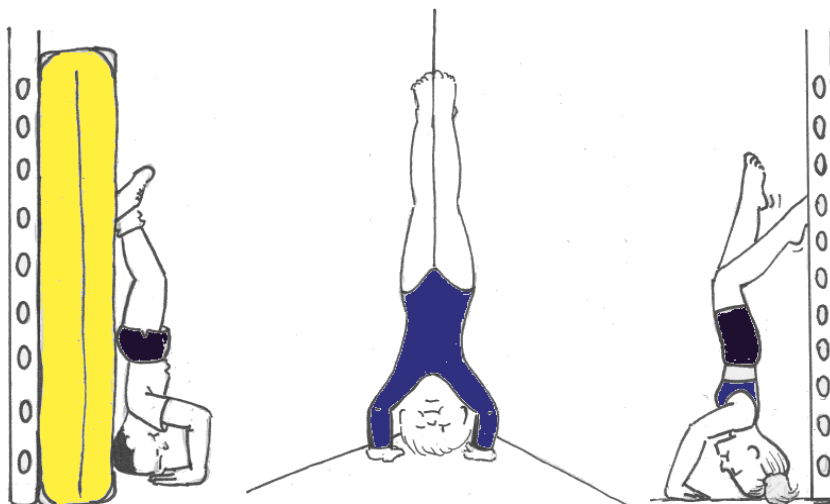
Beide normen hebben zowel te maken met evenwicht als met spanning. De omstandigheid waarin deze normen behaald moeten worden, bepaalt de leerkracht, al dan niet in overleg met de leerlingen:



- ☐ Vertrekken in kniëstand, spreidstand of hurkzit.
- ☐ Opgooien of opdrukken.
- ☐ Eindigen via terug komen of doorrollen.



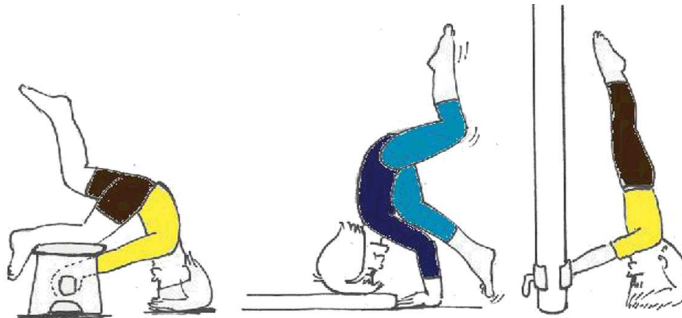
- ☐ Met hulp boven komen of zonder.
- ☐ Met een wandrek, muur, hoek, verticale valmat aan de rugkant of niet.



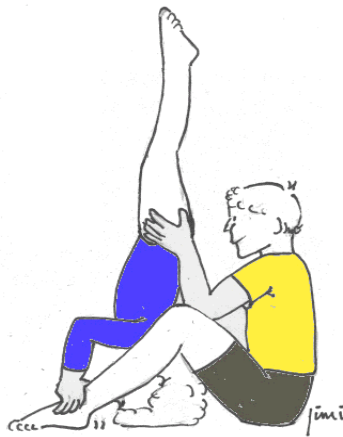
4. Zorgverbreding door differentiatie in de leerweg

We kunnen de kopstand in partnergroepjes aanleren. Problemen die zich bij de meeste leerlingen voordoen, kunnen we klassikaal aanpakken.

De drie steunpunten (hoofd en handen) mogen niet op een lijn, ze moeten een grote driehoek vormen. Daarom plaatsen we het hoofd op de mat en de handen op de vloer, of we houden een bank vast of een heel laag rek.



Probeer de kopstand zoals op de figuur: de zittende partner verplaatst de voeten zodat de basis varieert van klein naar groot en omgekeerd, ondertussen tracht je je evenwicht te houden.



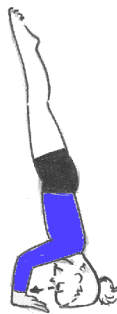
Om te kunnen fietsen in kopstand moet je de handen wel heel ver zetten! Kan jij gekke beenbewegingen maken, zonder dat je partner je vast moet houden? (Gantois et al. 1984).

Toch is er ruimte voor individuele aanpassing, zelfs bij klassikale aanpak:

“Zet je schrap bij uitwendig storen van je evenwicht. Bouw een standbeeld met je partner in kopstand”.

Individuele problemen lossen we op door:

- ❑ Op te bouwen in verschillende snelheden:
Wie meer tijd nodig heeft krijgt meer tijd. De traag vorderende leerlingen moeten daarom niet altijd geïsoleerd worden. Ze kunnen binnen de partnergroep op hun eigen tempo vorderen. “Laat je helpen om boven te komen !”, “Probeer vanuit kopstand tegen de muur !”.
- ❑ Verschillende alternatieve opbouwmethodes
 - ❑ We kunnen aanleren door materiaal aanpassing: van met (wandrek, bank, hoek van de zaal) tot zonder.
 - ❑ We kunnen aanleren door splitsen in zinvolle delen: het opkomen tot, het blijven staan, het komen uit kopstand.
 - ❑ We kunnen aanleren via (vertraagd) begeleiden: de helper helpt het opkomen, helpt/stoort het evenwicht, de helper prikkelt/onderzoekt de spanning, de helper begeleidt het neerkomen.
 - ❑ We kunnen aanleren via vormverandering: via kopstand in een bolletje tot kopstand gestrekt. Via opwerpen naar ophurken tot kopstand. Van kopstand en terugkomen naar kopstand opdrukken naar handstand of kopstand door-rollen.
- Leerlingen die de pedalen kwijt zijn, moeten de kans krijgen om een nieuwe alternatieve leerweg te bewandelen.
- ❑ Verschillende afdalingsmiddelen en tips.



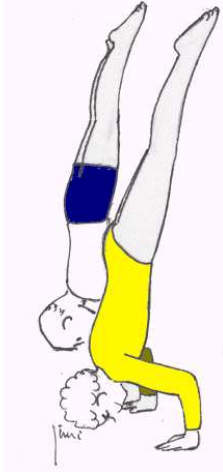
“Kan jij je beide handen zien in de kopstand ?” “Probeer je voeten dichterbij je handen te brengen vóór je met de voeten de grond verlaat.” “Kan je met een tennisbal tussen de knieën komen tot kopstand ?” “Druk met je handen op de vloer”. Dit zijn tips en tricks die voor de ene wel en voor de andere niet nodig zijn (Gantois et al. 1983).

5. Zorgverbreding door anders evalueren

We schreven reeds vroeger, dat ook de normen voor een onderscheiding of maximum moeten beschreven zijn bij het evalueren (Gantois 2000).

Wie de kopstand reeds kon of wie snel tot resultaat komt, moet nog uitgedaagd worden om via de kopstand leerervaringen op te doen. De "cracks" mogen zich niet vervelen. Daarom gaan we uit van een vijfpuntenschaal met vaste normen voor het behalen van de helft, een onderscheiding en het maximum.

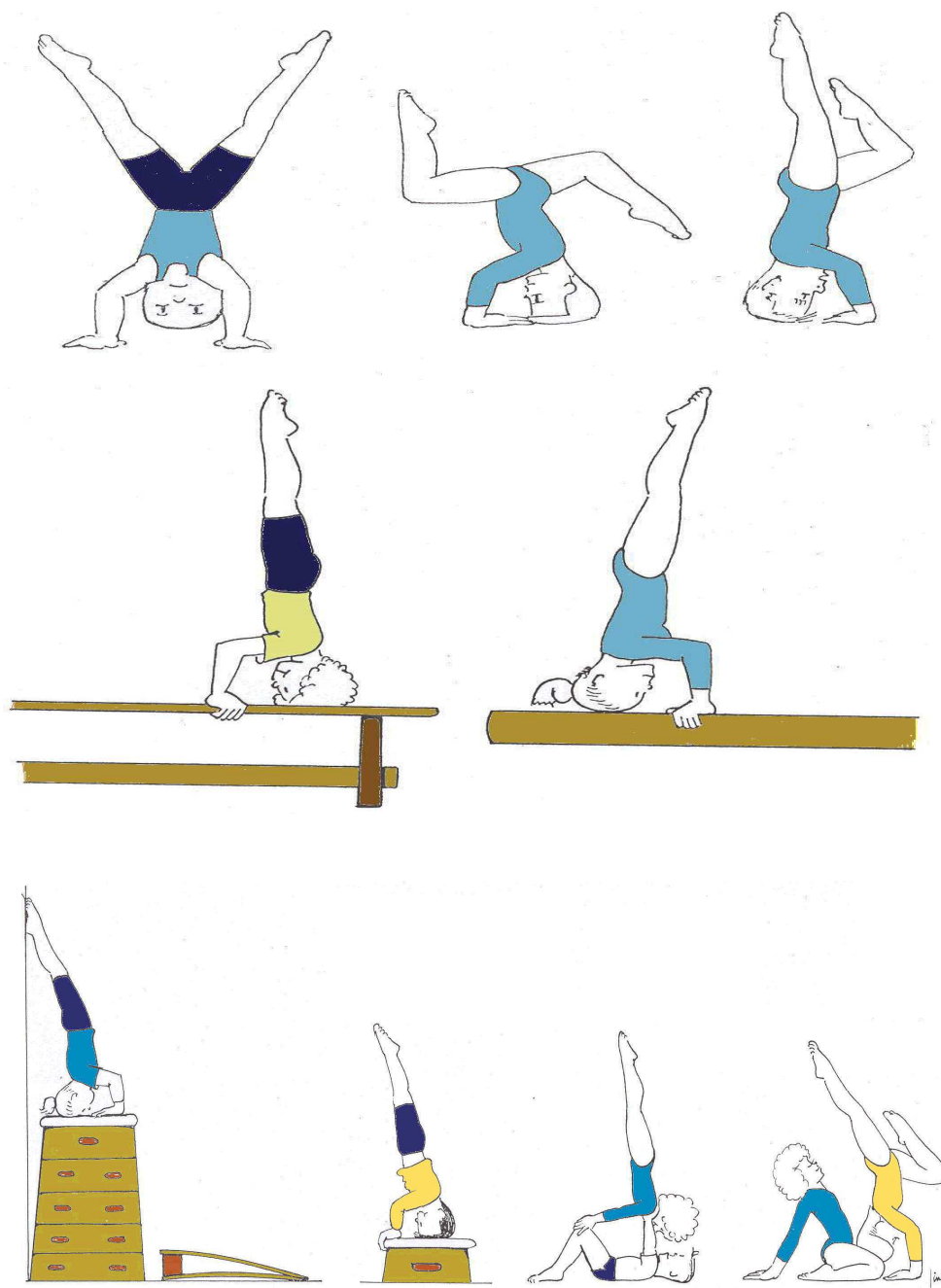
We beschrijven hier één van de vele mogelijkheden.

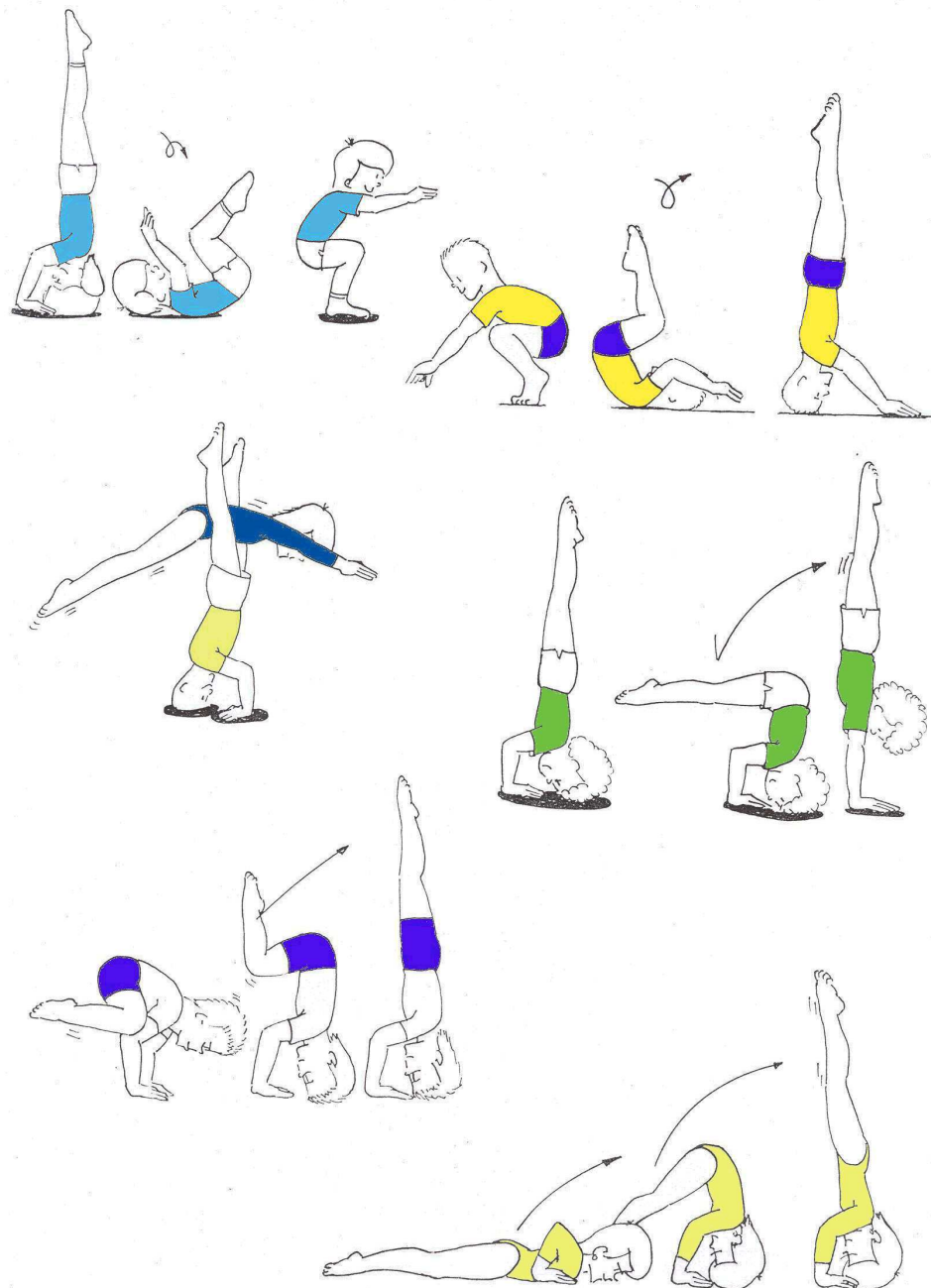
Doelen:	☐ 3 teltijden blijven staan in kopstand ☐ beheerst terugkeren in hurkzit (niet omvallen, geen lawaai ...)	
Normen: 	0/5	niet volgehouden proberen, of uitstelgedrag, of geen kopstand zichtbaar
	1/5	beide doelstellingen ontbreken maar de leerling probeert, er is een vluchtige kopstand
	2/5	één van de twee doelstellingen ontbreekt
	3/5	er is voldaan aan beide doelstellingen
	4/5	de leerling kan de kopstand met gestrekte benen van zodra de voeten de grond verlaten of in 5 verschillende situaties
	5/5	de leerling kan de kopstand in 5 verschillende situaties telkens met gestrekte benen

De omstandigheden zijn zo gekozen, dat leerlingen met een normale inzet een 3 op 5 kunnen halen. Vooraf wordt in overleg met de leerlingen bepaald of de kopstand in de nabijheid van het wandrek of los in de zaal wordt uitgevoerd of er helpers bij mogen of niet.

6. Zorgverbreding door het lesklimaat

Wanneer we alle leerlingen in beweging willen hebben is het ook belangrijk dat er ruimte gecreëerd wordt voor het zelfstandig leren. De leerling mag gerust alle verantwoordelijkheid krijgen voor het bepalen van het niveau waarop hij wil werken. Het kan dus dat heel de klas met kopstand bezig is maar sommigen verleggen hun grenzen op het gebied van durf (op een toestel), anderen specialiseren zich in “afwerking” (vormspanning). Sommigen kleden de kopstand in een bewegingsverhaal of mini-circuit in. De werkverhouding kan ook verschillen van leerling tot leerling. Sommigen oefenen in functie van de gestelde doelen, gesteund door kijkwijzers of raad van medeleerlingen en leerkracht. Anderen kampen en dagen elkaar uit in het om-het-langst-op-de-kop-staan of met-veel-op-een-plint-staan. Nog anderen spelen met de kopstand (Kan jij met de voeten een bal gooien, een ring vangen ? Kan je zonder handen ?). Voor een dergelijk klimaat moeten we durven experimenteren met andere werkvormen en afstappen van het klassikale, frontale onderwijs.





Literatuur

- Carrasco R,
1997, *Gymnastique des 3 à 7 ans*, Paris: Revue.
- Gantois J; Schroven W; Van Esser M,
1984, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco.
- Gantois J,
2000, Evaluatie in de gymles, in Dehaene E; Schiepers M; Leper R (Eds.),
Anders evalueren in de Lichamelijke Opvoeding, Leuven: Acco.
- Van der Marlière G,
1987, *Acrogym – Partneroefeningen voor school en club (monografie voor Lichamelijke Opvoeding nr. 15)* Gent: P.V.L.O.
- Van Meldert D; Gantois J,
1999, Betrokkenheid van de leerlingen in de gymnastiekles, in; Schiepers M, Leper R; Dehaene E (Eds.), *Betrokkenheid in de les LO*, Leuven: Acco.