

Grensverleggend helpen

Jimi Gantois

Dit artikel verscheen oorspronkelijk als: Gantois J, 2006, Grensverleggend helpen, in: Arend W en Behets D (red), 2006, Lichamelijke opvoeding: grensverleggend (Praxis Bewegingsopvoeding nr 23), Leuven: Acco, 149 -166 p.

Inleiding

Leerlingen worden vaak ingezet als helper. Veiligheid is het grootste argument. Een leraar kan echter zijn verantwoordelijkheid niet op leerlingen afschuiven. We vinden het bovendien fout, dat helpers het moeten stellen met een minimum aan informatie. Helpen in de gymnastiek is een vaardigheid die aangeleerd moet worden. Hulpvaardig zijn is ook een attitude. Juist helpen (zodat de uitvoerder daadwerkelijk geholpen is) vraagt van de helper een groot inzicht in de bewegingsopdracht en de principes van het helpen. Hiermee bestrijken we een groot gamma van bewegingsdoelen. 'Helpen in de gymnastiek' zou een periode in het jaarplan kunnen uitmaken. In een geïntegreerde visie van het vakconcept LO spreken we bij elke bewegingsopdracht zowel de kennis als de vaardigheid en het dynamisch affectieve aan. Naast de motorische component is er ook een belangrijk aandeel persoonsdoelen, zoals samenwerkend leren en het positief zelfbeeld (Dank zij de juist gedoseerde hulp slaagt de uitvoerder er in de kast te overschrijden). Ook de vakoverschrijdende eindtermen zoals 'leren (inzichtelijk) leren' en 'sociale vaardigheden' (SOVA) komen aan bod



Helpen in de gymnastiek is grensverleggend voor de uitvoerder én de helper. De uitvoerder beheerst de bewegingsopdracht beter dankzij de helpers die hem de juiste feedback gaven en hem ondersteunden in de juiste bewegingsbaan. De helper krijgt een beter bewegingsinzicht, kweekt een hulpvaardige houding aan en ervaart voldoening bij het helpen slagen van zijn medeleerling.

In dit artikel bespreken we de mogelijke functies van een helper. Vervolgens hebben we het kort over de technieken. De grootste aandacht gaat naar de principes (de tien geboden) van het helpen. Vervolgens formuleren we een voorstel voor leerlijnen bij het leren helpen. We eindigen met een korte bespreking van de evaluatie van het helpen.

De helpersfunctie

Er zijn verschillende argumenten om helpers te plaatsen in de gymnastiek. Spontaan denkt iedereen hierbij aan de veiligheid. Als een leerling mij helpt het volleybalnet te plaatsen of het net met voetballen naar het veld te dragen, heeft dit niets met veiligheid te maken en toch word ik geholpen. We sommen een viertal helpersfuncties op:

- **Beveiligen** van de leeromgeving zoals: het verzachten van het landen bij het over- of afspringen van relatief hoge toestellen, zelfs al zijn er landingsmatten voorzien, het ondersteunen bij rugwaartse bewegingen, het klaarstaan bij hoge of smalle toestellen, het voorkomen van onzachte aanrakingen met het toestel tijdens een uitvoering.
- **Faciliteren** van de uitvoering. Bijvoorbeeld met een klemgreep een handstand in evenwicht houden, zodat de medeleerling in de handstand kan nadenken over de juiste vormspanning. Faciliteren komt vaak voor bij vertraagde uitvoeringen. Bijvoorbeeld een uitvoerder vertraagd omzetten tot handstand, om zo te wennen aan de achterwaartse omkering in flikflak.
- **Opvangen van tekorten.** Bijvoorbeeld: bij een gebrek aan inzet van het zwaaibeen of het afstootbeen, een medeleerling tot handstand tegen het wandrek helpen met een klemgreep aan het zwaaibeen.
- **Feedback geven.** Bijvoorbeeld: de benen bij het rek houden bij kippen tot steun of het zwaaibeen in het verlengde van de romp dwingen bij kniehaken opzwaai of de bips en buikspieren aantikken zodat ze opgespannen worden in kopstand.

De helpersgrepen

Strikt genomen zijn er in de gymnastiek vier mogelijke helpersgrepen. Alle andere zijn combinaties of andere benamingen (enveloppe, draaiklemgreep enz.).

- **Klemmen:** we klemmen aan de dij van het zwaaibeen bij handstand. We klemmen aan de opperarm bij tussensteunsprong. We omklemmen de lenden bij het corrigeren van een scheef rad en bij het begeleiden van handstand wenden ...
- **Dragen:** we passen een draaggreep toe bij overslag en bij flikflak. We dragen de partner bij zolenafzwaai en onderzwaai. We combineren een klem aan de opperarm en een draaggreep aan het bekken bij neksteunoverslag. ...
- **Grijpen:** we grijpen broek en T-shirt of de judogordel met de verste hand vooraleer de medeleerling aan zijn achterwaartse salto begint.

- **Duwen** of een zetje geven: met een duw tussen de schouderbladen corrigeren we de afstootrichting bij achterwaartse salto. We geven een zetje aan het zitvlak bij iemand die de flikflak bijna kan.

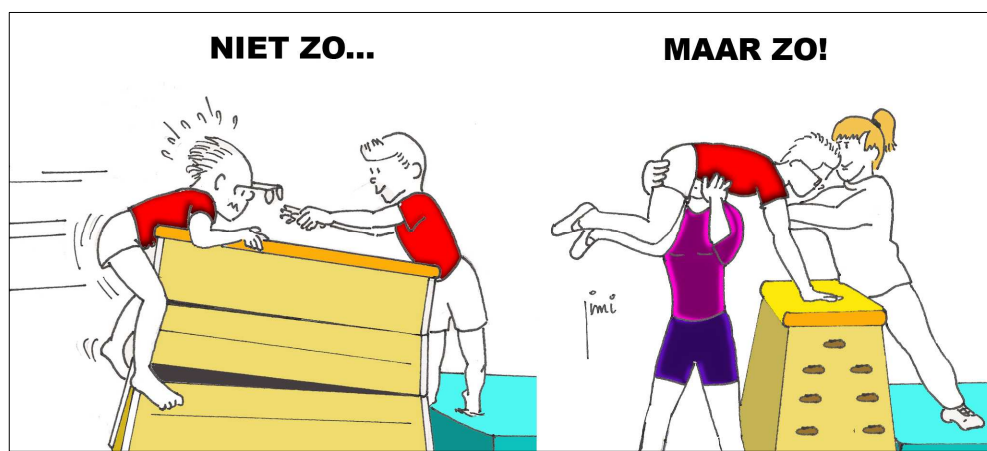
Het is niet zo dat er voor elke bewegingsopdracht maar één helpersgreep voorhanden is, hiervoor verwijzen we naar de meeste handboeken voor gymnastiek. Veel hangt af van de methodiek bij het aanleren, de leeftijd en mogelijkheden van de helpers, de vorderingen van de uitvoerder, de accenten die er bij een bepaalde afdaling gelegd worden.

De 10 geboden van de goede helper

We onderscheiden een tiental principes bij het zorgvuldig helpen. We vinden het kennen en toepassen van de principes belangrijker dan het vastgrijpen met de juiste greep. Zelf je helperstechnieken ontwikkelen, rekening houdend met de hieronder opgesomde principes, getuigt van een inzichtelijke aanpak. Dit staat in tegenstelling met het nabootsen van de helpersgreep (misschien met een foute intensiteit, aan de foute kant van het toestel).

1. De helper staat aan de kant van het toestel waar zich de meeste problemen voordoen

- Heeft een leerling schrik om een toestel te overschrijden, dan staan we aan de kant van de aanloop. We overbruggen op die manier de ruimte tussen de springplank en de kast. Is de uitvoerder onzeker over de landing, dan helpen we aan de landingskant.
- Komt de leerling moeilijk rond bij molendraai voorwaarts, dan staan we bij het rek aan de achterkant van de uitvoerder. 'Vergeet' die leerling een flinke stap voorwaarts te zetten bij het vertrek, dan geeft de helper aanwijzingen vanaf de voorkant van de uitvoerder.
- Aangezien niemand gelijktijdig op twee plaatsen kan zijn, verdelen we het helperswerk als er zich meerdere problemen stellen.



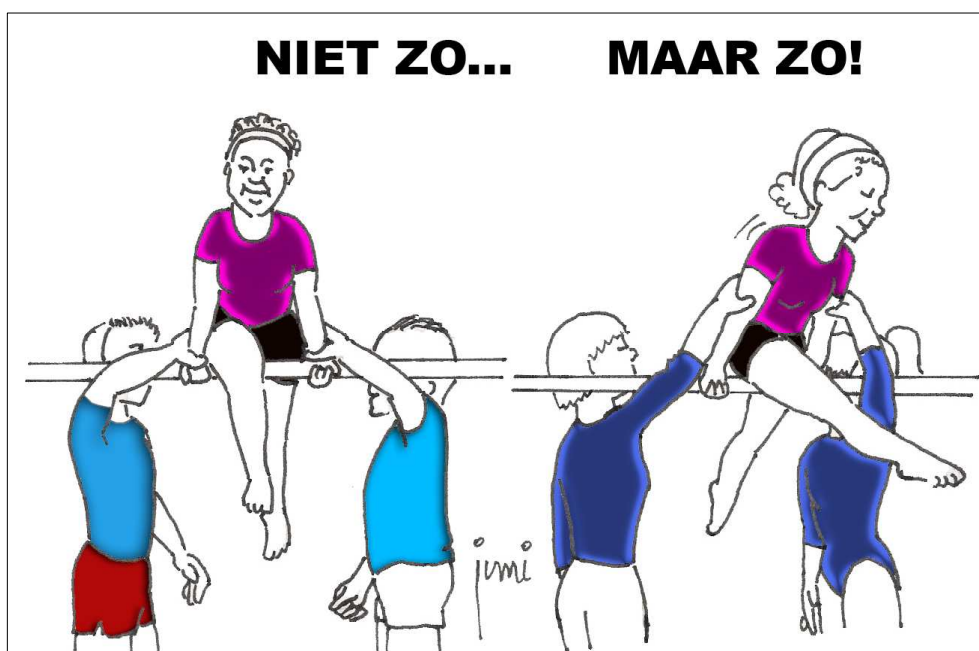
2. De helper stelt zich stevig op, kort bij de beweger, vooral op het gevaarlijkste punt

- Vaak zien we dat helpers te veel afstand houden. Dit is nefast voor de helpersrug bij het tillen. Bovendien help je dan uit evenwicht want de projectie van het gemeenschappelijk zwaartepunt (uitvoerder-helper) valt dan buiten het steunvlak.
- Beveiligen op een zachte valmat of op een wankele constructie (een stoel op een mat, op de balk zelf...) is niet alleen onveilig voor de helper zelf. De uitvoerder moet erop kunnen rekenen dat alle aandacht van de helpers naar zijn ondersteuning gaat.
- Bij gymthema's die hoog uitgevoerd worden, zoals afsprongen van een balk, zal de helper zich op een stevig verhoog opstellen in plaats van te reiken op de tenen.
- Helpen van op de kast (bij sprong) of van op de balk is eveneens geen goed idee. Als de helper zich meer moet concentreren op het eigen evenwicht dan op het hulpverlenen, is hij zeker niet goed bezig. Bovendien zondigt hij op deze manier ook tegen het 5de, 7de en 8ste gebod (zie verder).



3. De helper klemt aan de ledematen kort bij de schouder of het bekken

- Pakken aan de pols bij rekstokoefeningen is een vorm van gemakzucht. Aan de opperarm is de omtrekbeweging en de -snelheid groter. Aan de pols geef je de uitvoerder een 'vals' gevoel van hulpvaardigheid en veiligheid. Bij draaien of zwaaien aan een rekstok, is op die manier het moment van de helperskracht niet gunstig: je opent een deur toch ook niet door te drukken kort bij de scharnieren!
- Pakken aan de pols bij steunsprongen is fout en gevaarlijk: je trekt de handen weg en je belet het kaatsen.
- Het pakken aan de enkels bij handstand en stut, heeft naast onwetendheid soms te maken met een zeker schroom om de partner aan de dijen te klemmen. Bij het helpen aan de enkels in kopstand of handstand zijn er te veel 'vrijheidsgraden'. Dit wil zeggen 'gewrichten waar het fout kan lopen' tussen het steunpunt en de helpersgreep. Bovendien kan je weinig kracht uitoefenen om te helpen strekken, omdat je dan boven je hoofd moet bijsturen en omdat je het gewicht moet tillen vanuit de armen in plaats van uit de benen.



4. De helper toont door zijn houding dat hij klaarstaat

- Bij een sprong durven de helpers wel eens tamtam spelen op een kast of ze blijven praten met de vorige uitvoerder of ze zijn bezig met elkaar of zichzelf. Zo gaat er kostbare tijd verloren en de uitvoerder denkt terecht dat zijn poging er niet toe doet. Beter is het om bij oefeningen met een aanloop (sprongen, overslag...) om oogcontact te houden met de uitvoerder en een afwachtcnde houding aan te nemen.
- Waar mogelijk zullen de helpers de uitvoerder vastgrijpen vóór de beweging start (flik uit stand, achterwaartse salto, de oefeningen aan het rek...).
- Bij rugwaartse bewegingen, waar tijdens de uitvoering vastgegrepen wordt zoals stut, een gevorderde flikflak, ... kan de helper een seintje geven aan de uitvoerder dat hij er klaar voor is.



5. De helper laat de uitvoerder pas los na het beëindigen van de beweging

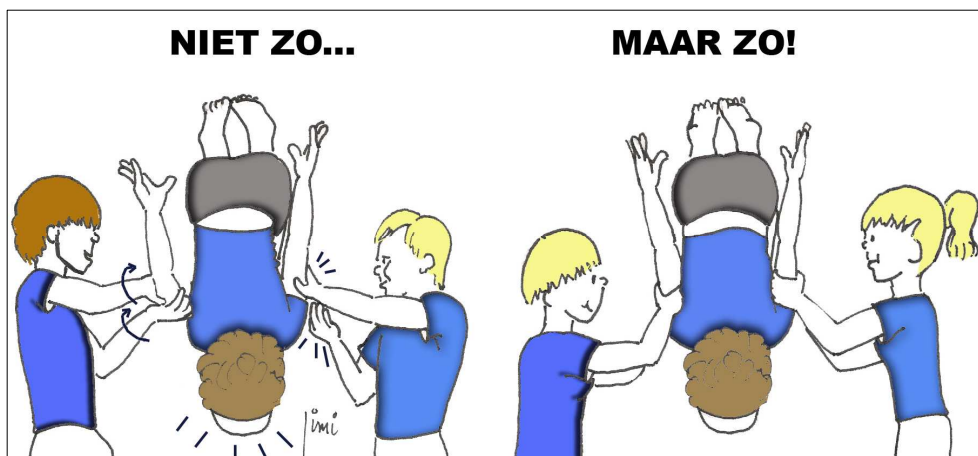
- Zeker in de aanleerfase moet je mee bewegen tijdens het helpen bij flikflak, loopoverslag. Helpen vanuit kniestand is dus, ook om andere redenen (niet tillen vanuit de knieën, niet aanpassen aan de uitvoerder ...), uit den boze.
- Het ondersteunen bij landingen (onderzwaai, tussen de steun over het rek of kast) is pas afgelopen als de medeleerling er staat.
- Als je om te kunnen volgen, moet opstappen op een landingsmat, is het aangewezen vooraf reeds één voet op die mat te zetten, of die mat zo te plaatsen dat je met beide voeten erop kunt starten.



6. De helper grijpt vast met meest comfortabele greep op het gevaarlijkste punt van de oefening

- Bij salto, molentje voorwaarts, achterwaartse buikdraai ... omklemmen we de opperarm van de uitvoerder op een eenvoudige wijze op het moment dat hij ondersteboven hangt. Bij de voorwaartse buikdraai houden we het lichaam bij het rek en forceren we de heupbuiging. Bij neksteunoverslag met schroef dragen we en dwingen we de medeleerling in de gekozen schroefrichting.
- De helpersgreep mag de uitvoerder niet hinderen.

Dit principe heeft als consequentie dat de helper, die vastneemt vóór de beweging begint, een voorontwerp van de beweging moet kunnen maken, zodat hij reeds contact kan maken met een juiste (draai)klemgreep.



7. De helper past zich aan de beweging aan en niet omgekeerd

- Dit impliceert dat we zowel links als rechts kunnen helpen, bijvoorbeeld bij gedragen rad, neksteun schroef, handstand wenden ...
- De helper is ook mobiel. Bij een loopoverslag verplaatsen de helpers zich naar de kaatsende handensteun. Een helper in kniëstand heeft het weer niet goed begrepen.
- Wanneer bij achterwaartse salto een leerling te weinig rotatie heeft, houden we vast met één hand aan de broeksriem en met de andere hand geven we een duwtje aan de dijen. Ontbreekt de stijgfase daarentegen, dan helpen we met één hand aan de broeksriem en met de andere hand tussen de schouderbladen. Zo dwingen we de leerling in de juiste richting.



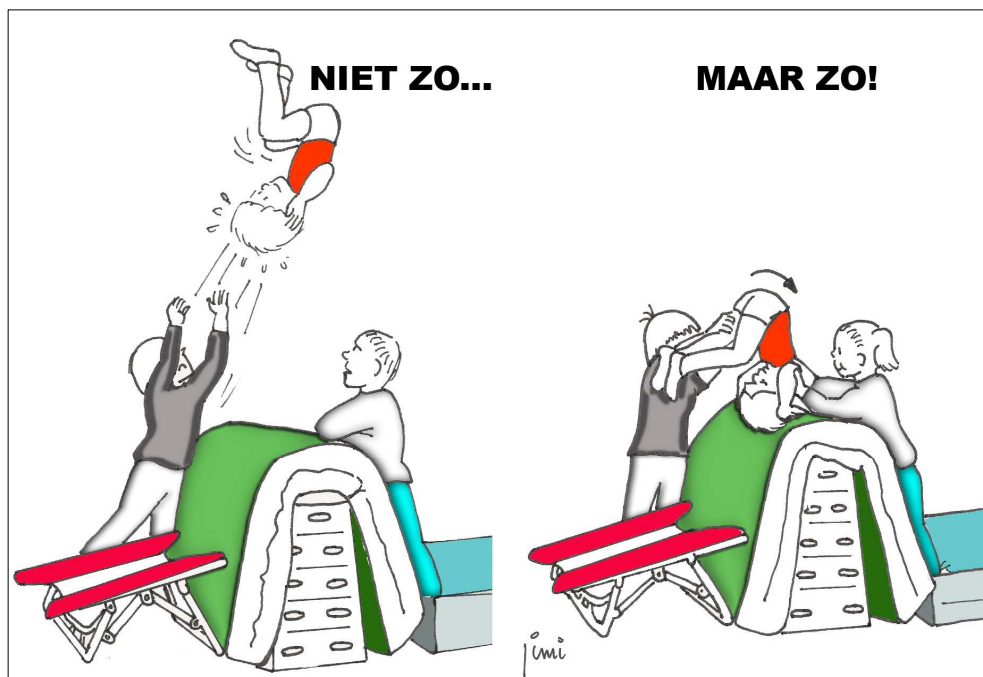
8. De helper kent ook de gevaren voor zichzelf

- We helpen aan de rugkant van het rad, anders lopen we het gevaar een knie in ons aangezicht te krijgen. Om dezelfde reden moeten we aan de buikzijde van een rondat beducht zijn voor uitvoeringen die afwijken van het verticale aanloopvlak.
- We weten dat de benen soms te vroeg gespreid worden bij de tijgersprong.
- Als we tussen de minitrampoline en de kast helpen, staan we met de dichtste voet op de onderste buis van de mini, zodat die niet op onze voet kan schuiven. Zo staan we meteen ook op de juiste plaats om de aanzweeffase te ondersteunen.
- We tillen steeds vanuit de benen (denk aan je rug). Dus ook hier is helpen vanuit kniestand uit den boze.
- We zijn op onze hoede bij flikflak en achterwaartse salto omdat beginnelingen de armen (foutief) breed zwaaien.



9. Een goede helper doseert zijn ingrijpen naargelang de vorderingen van de uitvoerder. Hij zal nooit onafgesproken de uitvoerder alleen laten uitvoeren

- De intensiteit waarbij ondersteund wordt, vermindert naarmate de medeleerling zelf kan instaan voor de goede afloop.
- De helperstechniek kan evolueren. Zo kunnen we bijvoorbeeld bij een achterwaartse salto starten met klemmen en dragen en op het einde van het leerproces overgaan tot een zetje geven en grijpen vóór de landing. Bij de flikflak dragen we eerst met volle armen om later ervaren flikkers te begeleiden door een zetje te geven aan het zitvlak en de lenden te omklemmen bij de kaatsende hoogtesprong.
- Spreek met de uitvoerder af of je de intensiteit vermindert en of je enkel zult vastgrijpen bij mislukken.



10. Een goede helper laat voldoende ruimte voor de inleidende bewegingen

- We leunen niet op de kast waarop de uitvoerder straks moet kaatsen.
- We houden onze armen naast ons in een afwachtende houding wanneer we de aanzweeffase bij een sprong willen ondersteunen.
- De twee helpers staan klaar *naast* de mat om toe te springen tijdens de verbinding rad-menichelliflik.



Leerlijnen

Helpen kan je leren! Er wordt ten onrechte verondersteld dat een goede gymnast ook meteen in zijn club heeft leren helpen. Bij het aanleren van een gymthema, stop je minstens evenveel zo niet méér tijd, in het aanleren van het helpen. De 'juiste' greep is daar maar een onderdeel van.

Zoals bij het aanleren van een gymthema, kunnen we leerlijnen voorstellen voor het leren helpen. We houden hierbij rekening met de vaardigheden, de inzichten en de gevoeligheden van de leerlingen van het secundair onderwijs.

- Van houdingen vasthouden (kopstand, handstand, ...) naar helpen bij bewegingen (kopkip, handstand-overslag...).
- Van vasthouden vanaf het begin (molentje voorwaarts, flikflak ...) tot ingrijpen in een beweging (stut naar handstand, loopoverslag, sprongen over een kast, ...).
- Van vastgrijpen en steunen op 'neutrale' lichaamsdelen (opperarm, schouder, rug) naar meer 'geladen' plaatsen op het lichaam (zitvlak, dijen, buik ...).
- Van eenvoudige grepen (klem aan de opperarm bij dievensprong) tot variaties (draaiklemgreep bij gesprongen rad) en combinaties (klemmen aan de opperarm en dragen aan het zitvlak bij loopoverslag).
- Van een vaste onveranderde helpersgreep (draaiklemgreep aan de opperarm bij achterwaartse salto) naar flexibele ingrepen (een zetje geven bij de afzet en een klemgreep bij de landing van een achterwaartse salto).
- Van dragen en klemmen tot klaarstaan en een zetje geven of grijpen indien het nodig is (rad op de bank, handstand op een kast).
- Van technisch eenvoudige bewegingen (borstwaarts om) tot bewegingen die meer inzicht vragen (kip aan het rek, voorwaartse buikdraai).
- Van helpen bij aparte bewegingen (flik, handstand wenden, ...) tot helpen in verbindingen (voorwaarts-rollen-flikflak, overslag-rad, rondat-stut).
- Van helpen aan de voorkeurskant tot aan beide zijden in elke rol kunnen helpen (bij radsprong, bij tussensteun over het rek).
- Van helpen om te faciliteren, tekorten op te heffen of feedback te geven (kopstand, handstand, molentje ...) tot helpen voor de veiligheid (sprongen, afsprongen van toestellen, ...).
- Van helpen met weinig helpersprincipes (kortbij, aan de kant van het probleem) naar helpen, steunend op meerdere principes (aanpassen aan uitvoerder, meebewegen, ingreep doseren).
- Van helpen met vier (tussensteun over het rek, achterwaartse salto, ..) naar helemaal alleen helpen. De verantwoordelijkheid wordt groter.
- Van helpen in zelfgekozen partnergroepen naar toevallig samengestelde groepen. De schroom voor het lijfelijke contact met een 'vreemde' wordt zo omzeild.
- Van jongens helpen jongens en meisjes helpen meisjes naar gemengd helpen (SOVA).
- Van helpen met (door de leraar) opgelegde technieken en principes tot het zelf ontwerpen van hulp.
- Van opgelegd helpen in een beurtrol tot spontaan helpen.

Wanneer je in een meerjarenplan de gymthema's wil uitzetten, kan je best rekeningen houden met de leerlijnen van het leren helpen.

Evalueren

Wil je het geleerde evalueren, dan geldt dit ook voor het helpen.

- **De vaardigheid en het inzicht** kunnen gemeten worden aan de hand van evaluatiekaarten met de normen. Eén kaart per thema of één kaart voor alle thema's.

Gymnormen voor het helpen	
	Toestel: Mat, sprong, rek Wie: Leerlingen van de derde graad
1: juiste greep toepassen	
2: vasthouden tot het einde	
3: meebewegen	
4: juiste intensiteit	
5: zowel links als rechts kunnen helpen	

De eerste drie normen zijn cruciaal voor de veiligheid van de uitvoerder, daarom moet aan alle drie de voorwaarden voldaan zijn wil de helper minstens drie op vijf bekomen. Ontbreekt er één of meer van de drie eerste normen dan krijgt hij twee of één op vijf. Nul op vijf is gereserveerd voor leerlingen die zondigen tegen de eerste drie normen of nooit helpen. Leerlingen halen een vier op vijf of vijf op vijf, als aan de overige normen voldaan wordt.

Je moet altijd juist helpen, daarom stellen we voor dat deze vaardigheid permanent geëvalueerd wordt. Het lukken of mislukken van de uitvoerder kan een aanwijzing zijn voor het al dan niet goed helpen.

We zijn geen voorstaander van het afzonderlijk evalueren van het inzicht om dat het hier om praktische kennis gaat. Je bent NIET geholpen als de helper wel weet hoe te helpen maar dit niet altijd correct doet.

- **De hulpvaardige houding** kan eveneens gemeten worden. We stellen voor om het spontane helpen te turven. We beperken ons evenwel niet tot het manuele. Ook het attent juist leggen van landingsmat of springplank na een sprong, het geven van juiste gerichte feedback, het aanmoedigen en aanzetten tot beurt nemen, het klaar zetten en wegbergen van het gymmateriaal... getuigen van een positieve ingesteldheid.
Het turven van de hulpvaardige inzet kan alleen bij een leerlinggestuurde aanpak: De leerlingen zijn in grotere groepjes ingedeeld. Wie niet uitvoert of helpt is toch betrokken en geeft feedback aan uitvoerders en helpers. De leraar stimuleert de interactie en waakt over de kwaliteit van uitvoeren en helpen: "Wie vervangt eens de helpers?"; "Wie wil Sofie uitleggen wat er fout liep?" "Leg Jan nog eens uit wat er fout liep bij het helpen!". De leraar noteert een verticaal streepje bij hulpvaardige leerlingen. Een liggend streepje is dan weer voor leerlingen die niet betrokken zijn, die de uitvoerder storen (bijvoorbeeld bij de aanloop), die liggen of zitten tijdens de activiteiten enz.
Bij een leraargestuurde aanpak heeft de leraar hier geen tijd voor. Hij is leerstof gericht, hij organiseert het helpen, hij geeft zelf feedback, hij zal zelf vragen om matten en springtuigen juist op te stellen.
De leerlingen zijn van de bij de aanvang van de gymperiode op de hoogte dat deze attitude van hen verwacht wordt en geëvalueerd zal worden. Tijdens de les worden de hulpvaardigen geprezen. De minder betrokkenen wordt in een kort individueel gesprek gewezen op hun plichten. Op het einde van de les weten de leerlingen of ze goed of fout bezig waren.
Door ook het feedback geven in ons oordeel op te nemen geven we een kans aan de gelesseerden om betrokken te zijn bij de gymles.
- Het evalueren van het inzicht, de houding en de vaardigheid kunnen zowel door de leraar, als door de partners of de leerling zelf uitgevoerd worden.

Voorbeeld 1: controlelijst bij het helpen in de gymnastiek.

Deze lijst is bruikbaar bij de meeste gymthema's waar we hulp van medeleerlingen verwachten. Na het klaar zetten van het gymmateriaal en het opwarmen krijgt iedere leerling een persoonlijk blad en balpen. Hij vult rechtsboven zijn naam in. De groepjes worden ingedeeld en aan de leerlingen wordt het verdere verloop van de les uitgelegd:

Vóór de start kiest elke leerling binnen het groepje een observator. De bladen worden aan de kant gelegd. Het turnen begint. De leerlingen oefenen, helpen en observeren het helpen. De observator stuurt de helpers bij. Op het signaal van de leraar stopt het oefenen en noteert de observator zijn bevindingen op de controlelijst van de geobserveerde. Vóór de leerlingen opnieuw aan 't werk gaan (dezelfde of een andere bewegingsopdracht), kiezen zij een andere observator. We vermijden dat het een schrijfles wordt door het noteren pas toe te laten vóór de observatorwissel.

De leraar geeft voldoende tijd zodat alle groepsleden ruimschoots meerdere keren als helper kunnen optreden. De leerlingen krijgen tijdens het oefenen feedback over hun helpen van de observator en tijdens de wissel van hun controlelijst. Dezelfde controlelijst kan in de volgende les in andere partnergroepen gebruikt worden.

Door het gebruik van controlelijsten verhogen we de betrokkenheid van de leerlingen en het gericht observeren.

Controlelijst bij het helpen in de gymnastiek					
	Naam:				
	Klas:				
	Datum:				
Organisatie: Groepjes van maximum 7. Elke leerling vult vooraf zijn naam in en legt dit blad op de plint, bank, balk ... in de onmiddellijke nabijheid. Iedere leerling kiest een eigen observator. Een helper helpt minstens drie maal na elkaar, alvorens er van rol gewisseld wordt. De foutjes tegen het helpen worden door die observator bijgestuurd. Pas op het sein van de leraar noteren de observatoren de kwaliteit van het helpen op dit blad: je noteert je naam als observator en je omcirkelt een A (altijd), S (soms), N (nooit) ? (niet van toepassing of niet gezien).					
Observator	Juiste greep?	Blijft vasthouden?	Beweegt mee?	Juiste intensiteit?	Geeft feedback?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?
	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?	A S N ?

Voorbeeld 2: zelfevaluatie en partnerevaluatie bij het helpen in de gymnastiek.

Wanneer we in onze gymlessen het helpen niet zo strikt organiseren als in het voorgaande voorbeeld, kunnen we toch het samenwerken evalueren. Op het einde van de periode laten we de leerlingen onderstaande vragenlijst invullen. Op deze wijze komen we ook tegemoet aan de eindterm dat leerlingen in de derde graad moeten kunnen reflecteren over hun bewegen.

	Helpen in de gymnastiek	Voornaam en naam:
<i>Zoals je wellicht weet, hechten wij in de gymles belang aan je zin tot samenwerken. Je hebt voor dit rapport geoefend aan verschillende gymthema's. Bij sommige thema's mocht je helpen en geholpen worden, ook om te slagen.</i>		
Schrijf hieronder je top vijf van behulpzame medeleerlingen. Je mag jezelf er NIET tussen zetten.	Top 5	Naam medeleerling
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
Wie van de medeleerlingen heeft jou al gestimuleerd om de aangeboden gymthema's uit te proberen en wie gaf jou goede raad en juiste feedback om je prestatie te verbeteren?	Naam medeleerling	
Wie heb je zelf reeds SPONTAAN geholpen?	Naam medeleerling	
Geef jezelf een punt op 10 voor je inzet in het helpen.		
Geef jezelf een punt op 10 voor je vaardigheid in het helpen.		
Dank voor je medewerking. Je gymleraar		

Literatuur

- Behets, D. (2001). Didactiek en beweging. Leuven: Acco, 215 p.
- Bonenkamp, M. (1984). Helpen in de lichamelijke opvoeding: psychologische en pedagogische aspecten. *Gymnastiek* 11, 30 - 47.
- Gantois, J. (1984). Helpen in competitieturnen. *Gymnastiek* 11, 62 - 64.
- Gantois, J. & Schroven, W. (1993). Help. In M. Buekers (red.). *Kwaliteit in de lichamelijke opvoeding (Praxis Bewegingsopvoeding 10)* (pp. 93-113). Leuven: Acco.
- Herrmann, K. (1978). *Methodik des Helfens und Sicherns im Gerätturnen (Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports band 122)*. Schorndorf: Hofman.
- Pivotti, F. (2004). Helpen en bijstaan als methodisch hulpmiddel in recreatieve gymnastiek. *Gymtec*, 1(4), 12-14.
- Stijnen, V. (1984). Beschouwingen in verband met foutenoorzaak relatie bij toestel- en minitrampolineturnen. In Anon, *Foutenanalyse bij leren en aanleren in de lichamelijke opvoeding (Praxis bewegingsopvoeding 1)* (pp. 27-40). Leuven: Acco
- Stijnen, V. (1984). *Minitrampoline op school*. Leuven: Acco.
- Schroven, W. (1984). Het helpen in turnen. *Gymnastiek*. 11, 57-61.
- Wettstone, E. e.a (1980). *Veiligheidsaspecten in de gymnastiek (Sport en Lichamelijke Opvoeding 25)*. Baarn : Hollandia. (vertaling van (1979). *Gymnastics Safety Manual*. sl: University press.