

Betrokkenheid van de leerlingen in de gymles.

Dirk Van Meldert en Jimi Gantois

Dit artikel verscheen oorspronkelijk als:

Van Meldert D & Gantois J, Betrokkenheid van de leerlingen in de gymles, in Schiepers M; Leper R; Dehaene E (eds.), 1999, *Betrokkenheid in de les Lichamelijke Opvoeding* (Praxis Bewegingsopvoeding nr 16), Leuven: Acco, 71- 84 p.

Deze bijdrage steunt op onze praktijkervaringen als praktijkassistent toestelturnen aan de FLOK en als lesgever toestelturnen in een secundaire afdeling Lichamelijke Opvoeding en Sport (TSO) en in een regentaat L.O. Wij hebben uiteraard het geluk dat we gespecialiseerd kunnen werken. De studenten/leerlingen zijn echter niet gespecialiseerd en zij ervaren in doorsnee toestelturnen - net als de meeste andere (sport-)vakken - als een te nemen hindernis.

Wiskunde of talen zit er voor de leerlingen en hun ouders een rechtstreekse nuttigheidswaarde. Sport wordt meestal niet in het lijstje van "vakken die belangrijk zijn voor later" geplaatst. Leerlingen enerzijds intens en intrinsiek gemotiveerd laten sporten en anderzijds relevante LO-skills en attitudes (leerplannen) aanleren, is een moeilijke opdracht. Betrokkenheid opwekken is nochtans een sleutel tot succes. Zeker voor lessen zoals toestelturnen, die vaak lastig en moeilijk zijn, is betrokkenheid helemaal niet vanzelfsprekend. Wij denken dat vooral duidelijkheid en geleide inspraak in de verschillende onderdelen van het onderwijsleerproces, de gymles aantrekkelijker en waardevoller kunnen maken. We zijn ervan overtuigd, dat onze inzichten ook toegepast kunnen worden in andere takken van de Lichamelijke Opvoeding en zelfs in andere vakken in het onderwijs.

Wij proberen de betrokkenheid van de leerlingen te verhogen door middel van:

1. Eenvoudige oefenrijen waaraan duidelijke doelen en een doorzichtige evaluatie gekoppeld zijn.
2. Een goede doorstroming van de informatie en het verbeteren van de communicatie.
3. Geleide inspraak

1. Opbouw, doelstellingen en evaluatie.

Een les toestelturnen, zoals vele leerliggen, kan ervaren worden zoals het kijken naar cricket: het boeit niet omdat je het niet begrijpt. Vage instructie en feedback “meer vormspanning” ...?), betekenisloze oefeningen (te analytische opbouw) of onduidelijke evaluatie (welk rad is voldoende recht?) staan betrokkenheid in de gymles in de weg. Technische en veeleisende sporten zoals turnen, verglijden in schools verband makkelijk tot onbetrokken bezig zijn.

Daarom willen we volgend recept aanbieden:

Probleem: Betrokkenheid van de leerlingen in de gymles.

Oplossing: Stelregel: Duidelijkheid en doorzichtigheid verhogen
betrokkenheid en leereffect

Werkinstrument: Oefeningenrijen van 5 globale gymbewegingen waaraan duidelijke doelen en doorzichtige evaluatie gekoppeld zijn.

Als typisch voorbeeld hergebruiken we “borstwaarts omtrekken tot steun” (figuur 1). We grijpen hiermee terug naar de nascholing van 1996 (Gantois & Van Meldert, Evaluatie als motor van de les turnen).

norm 1		Met één helper en vanop een verhoogde afstoot (schuine springplank) omtrekken tot streksteun.
norm 2		Met een helper en éénvoetige afstoot (zwaai-been) omtrekken tot streksteun.
norm 3		Zelfstandig met éénvoetige afstoot (zwaai-been) omtrekken tot streksteun.
norm 4		Met tweevoetige afstoot en aaneengesloten benen omtrekken tot steun.
norm 5		Zonder afstoot en met gestrekte aaneengesloten benen omtrekken tot streksteun.

Figuur 1: borstwaarts omtrekken tot steun aan de rekstok

Figuur 1 wordt opgehangen in de gymzaal en eventueel uitgedeeld aan de leerlingen. Hiermee wordt alle nodige informatie aan de leerlingen gegeven.

- Oefenstof: Vijf globale turnbewegingen in stijgende moeilijkheid.
Deze oefeningenrij vormt de kern van ons leerproces. De bewegingen zijn geselecteerd op globaliteit en geschiktheid voor onze doelgroep.
- Doel: Lukken en kunnen tonen van de bewegingen in stijgende moeilijkheid (operationeel doel). Norm 3 of de derde beweging is de hoofddoelstelling. De meerderheid moet deze beweging kunnen lukken. Bijgevolg moet via de initiatiebeweging 1 en de opbouwbeweging 2 opgeklommen worden naar de normbeweging 3. De leerlingen die meer kunnen, trachten te lukken in de uitbreidingsbewegingen 4 en 5.
- Organisatie: Klassikaal starten met initiatiebeweging 1 en opbouwbeweging 2. Wie lukt stroomt door naar de stand "normbeweging 3" (differentiatie). Nadien kan vervolmaakt worden aan de volgende stand, waar de uitbreidingsbewegingen 4 en 5 ingeoefend worden.
- Evaluatie: Het tonen van de eerste beweging of norm 1 levert 1 op 5 punten op. Op naar de tweede beweging... Om 3 op 5 te halen moet je de eerste drie bewegingen getoond hebben. De besten kunnen beweging 5 tonen en krijgen 5 op 5. Het onderscheid tussen lukken en mislukken is eenvoudig waarneembaar en door de leerling zelf toepasbaar. Evalueren kan doorlopend of op evaluatiemomenten.

Aanvullend kunnen we aan de leraar een didactisch blad (Tabel 1) aanbieden. Dit is echter geen noodzaak. We raden aan om dit blad alleen te gebruiken wanneer het je daadwerkelijk iets bijbrengt. Ins betoog voor betrokkenheid steunt immers op eenvoud en doorzichtigheid. Logisch nadenken over globale bewegingen en globale normen kan bijgevolg misschien meer bijdragen tot het succes van je lessen dan het strikt volgen van onze tips.

DIDACTISCH BLAD
Rekstok - Achterwaarts OMTREKKEN tot streksteun

INSTRUCTIE

Sleutelwoorden

- norm 1 "Knieën hoog over de rekstok zwaaien"
"Helper duwt bij onder het bekken"
- norm 2 "Om te starten ONDER, niet achter, de rekstok staan"
"Krachtig 1 knie over de rekstok zwaaien"
"Goed blijven optrekken met de armen" (helper idem norm 1)
(idem norm 2)
- norm 3 aanmoedigen!
- norm 4 "Voeten en knieën samen houden, ... plakken aan elkaar"
"Vanuit het opspringen, dadelijk beide knieën OVER de rekstok trekken"
- norm 5 "Eerst optrekken met de armen, ... geen afstoot met de voeten"
"De benen samen en hard opgespannen, ... gestrekt"

Tips

Eens de knieën ver over de rekstok zijn gebracht, kan zonder veel moeite tot streksteun gekanteld worden. Veelal wordt in stand ACHTER de rek gestart en worden de knieën teveel NAAR VOREN en dus van de rekstok weg gezwaaid. Tracht met de voeten net ONDER de rekstok door te starten, en zwaai vandaar de knie of knieën dadelijk OVER de rekstok heen.

De armen worden van bij aanvang gebogen en zo GEHOUDEN tot in de streksteun.

Afdalingsoefeningen

Voor wie niet lukt in de 1ste oefening:

4. Omtrekken met 2 helpers
5. De springplank erg schuin (tegen een kast aan) plaatsen, waardoor tegen de springplank opgelopen kan worden.
6. De rekstok erg laag plaatsen, zodat bijna in ruglig (schouders ongeveer 30cm boven de mat, hielen gesteund) kan gestart worden. Eén knie (zwaaibeen) kan dadelijk over de rek gezwaaid worden, terwijl het gebogen afstootbeen op de grond gesteund blijft. De hoogte van de rekstok moet toelaten dat met licht geplooiden armen kan omgetrokken worden zonder dat het hoofd de mat raakt.

ORGANISATIE

Organisatie van leerlingen

- ° Probeer maximum 5 leerlingen per rekstok te plaatsen.
- ° De hele klas start tesamen met oefening 1 aan parallelle standen. Van zodra enkele leerlingen oefening 1 lukken, kan één stand omgevormd worden tot oefening 2 (stand 2). Progressief worden meer standen 2 (oefening 2) ingericht en starten we met een stand 3 (oefening 3), ... enzovoort. Onze betrachting is dat (bijna) alle leerlingen stand 3 bereiken. De beteren kunnen de oefeningen 4 en 5 uitproberen.

Organisatie van materiaal

Er moeten parallelle standen opgesteld worden (5 leerlingen per stand?).

- Mogelijkheden:
- ° rekstok (verstelbaar in hoogte tussen palen)
 - ° 1 legger van herenbrug (andere legger uitnemen)
 - ° boombalk of damesbalk (= moeilijker)
 - ° Voor oefening 1: springplank, of bank of kastdelen

EVALUATIE

Kritische criteria

- Norm 1 Enige vereiste is tot streksteun komen.
- Norm 2 Enige vereiste is tot streksteun komen.
- Norm 3 In 1 beweging zelfstandig tot streksteun komen.
- Norm 4 De knieën en hielen blijven gedurende de gehele beweging samen.
- Norm 5 Ook tijdens het verlaten van de mat blijven de benen gestrekt (geen afstoot).
-

Tabel 1 : Didactisch blad "Achterwaarts omtrekken tot streksteun"

Samengevat willen we de betrokkenheid verhogen door de leerlingen via globale turnbewegingen te laten opklimmen tot de kern- of normbewegingen. De bewegingsopdrachten zijn makkelijk te begrijpen en worden met een tekening verduidelijkt. Iedereen kent de opbouw, ze is immers geafficheerd aan het bord en zit eventueel in de LO-map van de leerling.

We willen vermijden dat de leerlingen hun betrokkenheid bij de gymles verliezen door lange en analytische oefeningenrijen, onuitgesproken doelstellingen en onduidelijke evaluatie.

Leerlingen voelen zich het meest betrokken bij de les als

De doelstellingen haalbaar maar uitdagend zijn

De thema's aansluiten op hun leefwereld

De opbouw logisch en eenvoudig is

Het evaluatiesysteem ondubbelzinnig, objectief en doorzichtig is

Aan het eind van dit artikel kan je een mogelijke oefeningenrij, met gekoppelde doelen en evaluatie, vinden voor rad (figuren 2a en 2b), tussensteunspringen (figuur 3) en neksteunoverslag (figuur 4). De voorgestelde oefeningen zijn niet zaligmakend. Er zijn verschillende mogelijkheden. Daarenboven moeten de oefenvormen aangepast worden aan jouw lesgeefsituatie. Wel denken we dat onze manier van voorstellen en aanbrengen zowel voor leerlinge als leraar motiverend kan werken.

Tijdens de praktische sessies van onze bijscholing zullen we verschillende mogelijkheden, andere bewegingen en didactische raadgevingen (didactisch blad) bespreken.

Bij doorzichtige leerstof, doelen en evaluatie horen duidelijke informatie en communicatie, én inspraak. In de volgende punten reiken we je enkele ideeën aan.

2. Informatie en communicatie

Volgende informatie- en communicatiemiddelen kunnen bijdragen tot betrokkenheid:

* De leerlingen stellen vooraf vanaf het begin van het schooljaar zelf een **L.O.-map** samen. Deze map wordt bij elke grote rapportering door de leraar L.O. gecontroleerd op haar accuraat gebruik en volledigheid. In de LO-map kunnen de volgende documenten komen:

- Het jaarplan met de algemene doelstellingen (bijlage 1)
- De operationele vakdoelstellingen met een omschrijving van de testsituatie
- De persoonlijke Eurofituitslag.
- Alle informatie aangaande de geziene leerstof (spelregels van de balsporten, terminologie en afbeeldingen van judobewegingen, ...)
- Een gedetailleerd doktersformulier (te kopiëren in geval van een doktersbezoek).
- Een individueel en gedetailleerd LO-rapport blad met Kerstmis, Pasen en op het eind van het jaar.

*** Het berichtenbord in de turnzaal**

- Afbeeldingen van de oefenstof (figuren 1, 2, 3 en 4)
- Afbeeldingen van de opgelegde verbindingsoefeningen (bijlage 3 en 4)
- Uitnodigende sportfoto's, schoolrecords, SVS-uitslagen, informatie over sportkampen,

❖ **De klasagenda**

Elke les begint of eindigt met het noteren van de geziene thema's.

- Een gekwetste of afwezige leerling blijft op die wijze op de hoogte van de geziene leerstof en van de gemiste toetsen.
- Inhaalmomenten, bijlessen kunnen hierin genoteerd worden.
- Communicatie met de ouders in verband met de vorderingen, het aanraden van externe hulp, rapporteren van negatief gedrag worden eenvoudiger.

❖ **Het rapport**

Tussentijdse rapporten geven samen met het kerst-, paas- en eindrapport vele kansen om met de leerlingen en hun ouders te communiceren. Voorwaarde is dat sportprestatie en de attitude van de leerling niet louter door een punt worden weergegeven en dat commentaren zich niet beperken tot het negatieve.

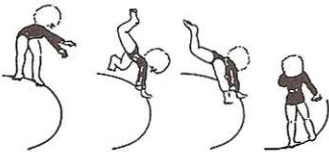
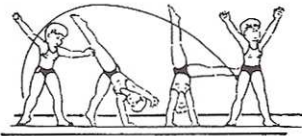
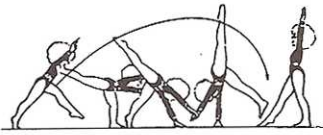
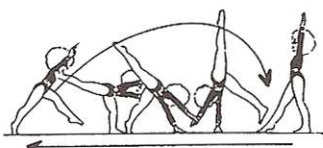
3. Inspraak

Wij zijn ervan overtuigd dat de leerling op bepaalde niveaus inspraak moet hebben in de onderwijs-leersituatie, zoals dat ook in de theorieles kan gebeuren.

- De volgorde van de te behandelen thema's. (*Bijvoorbeeld zwemmen in de herfst en lente, hoogspringen in de winter, volleybal vóór het jaarlijks interklassentornooi*).
- In de oefenlessen de keuze laten tussen verschillende opdrachten: in verschillende standen worden er meerdere thema's aangeboden. De leerlingen kunnen hieruit vrij kiezen en werken samen in kleine groepen. De leraar stimuleert de activiteit en stuurt bij waar nodig.
- De leerling kan ook inspraak krijgen in de te toetsen thema's. (*Bijvoorbeeld: 1. de leerling bepaalt zelf wanneer hij/zij klaar is om een bepaalde toets af te leggen. De leraar stelt wel een deadline. 2. De leerling heeft de keuze tussen enkele alternatieven (een oefenverbinding aan brug, rek of balk). 3. De leerling moet uit een pakket van 5 sprongen er 2 beheersen conform de gestelde normen*)
- De leerling bepaalt zelf het niveau waarop hij/zij wil oefenen (3, 4 of 5 - zie hoger)
- De leerling krijgt half-open opdrachten zodat het elkeen toch zijn/haar eigenheid kan leggen in het te demonstreren resultaat.

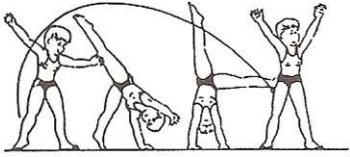
De leerlingen krijgen **geen inspraak** in het schoolwerkplan, het jaarplan omdat dit een materie is, dat onder de collega's uitgewerkt wordt vóór het schooljaar begint.

De leerlingen krijgen **geen inspraak** in het bepalen van de technische of tactische normen van de verschillende aan te leren thema's, omdat dit anders kan leiden tot normvervaging waardoor een hypotheek kan gelegd worden op het slagen in latere jaren en omdat deze vereisten eigen zijn aan de sporttak zelf.

Initiatie NORM 1 1 op 5		Olifantenpas - 3 x in reeks: 3 x in reeks olifantenpas (voet-hand-hand-voet-ritme) kunnen uitvoeren.
	Materiaal: geen	
Progressie NORM 2 2 op 5		Cirkelvormig rad: O hoopel (aankruisen) O middencirkel O 3-puntenlijn basketbal Vanuit strekstand, met de armen opwaarts, voor de hoopel of aan de buitenkant van de cirkellijn, rad uitvoeren zonder de hoopel of lijn te raken of te overschrijden. Armen en benen zijn gestrekt.
	Materiaal: hoopel, of lijn (balsport)	
Hoofddoel NORM 3 3 op 5		Rad tussen 2 en over 2 lijnen: Vanuit strekstand vóór de startlijn, met de armen opwaarts, rad uitvoeren waarbij met minstens 1 voet de eindlijn, die ... meter verder ligt, overschreden wordt. Eveneens mogen de 2 lengtelijnen, die ... meter uit elkaar liggen, niet geraakt of overschreden worden. Armen en benen zijn gestrekt.
	Materiaal: mat met 2 lengtelijnen (krijt) of lijnen van balsport. en 2 breedtelijnen (krijt)	
Uitbreiding NORM 4 4 op 5		Rad op 1 lijn en over 2 lijnen: Vanuit strekstand, armen opwaarts, op de lengtelijn, rad uitvoeren, zonder van de lijn af te wijken. We vertrekken in strekstand vóór de startlijn, en eindigen met minstens 1 voet over de eindlijn, die ... meter verder ligt. Armen en benen zijn gestrekt.
	Materiaal: mat met 1 lengtelijn (krijt) of lijn van balsport. en 2 breedtelijnen (krijt)	
Uitbreiding NORM 5 5 op 5		Rad heen en terug op 1 lijn en over 2 lijnen: Vanuit strekstand, armen opwaarts, op de lengtelijn, rad heen (voorkeurszijde) en terug (niet-voorkeurszijde) uitvoeren, zonder van de lijn af te wijken. We vertrekken telkens in strekstand vóór de startlijn, en eindigen met minstens 1 voet over de eindlijn, die ... meter verder ligt. Armen en benen zijn gestrekt.
	Materiaal: mat met krijtlijn, of lijn (balsport)	

Figuur 2a : Rad, een eerste voorstelling

rad



Klas 6 A j & m
mat (krijtstrepen)

1	rad op de drie-puntenlijn van basketbal
2	rad op een mattenstrook van 0,5 meter
3	rad op één lijn
4	rad rad verbonden op één lijn
5	rad en rad terug (verkeerde kant) op één lijn

Figuur 2b: : Rad, een tweede voorstelling

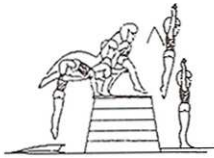
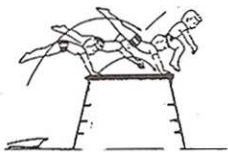
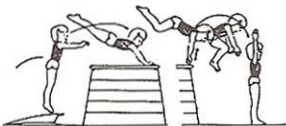
Neksteunoverslag



Klas 4 B j & m
5 delen kast in lengte
springplank, valmat

1	na ophurken, handen plaatsen op ander uiteinde en afrollen
2	na ophurken en de neksteun, heupen strekken
3	na ophurken neksteunoverslag eindigen met armen hoog
4	na aanloop over een kast in de breedte
5	neksteunoverslag over een kast in de breedte, de benen blijven vanaf de afstoot gestrekt

Figuur 4 : Neksteunoverslag over de kast

Initiatie NORM 1 1 op 5	 Materiaal: springplank, kast, landingsmat	Hurksprong op en streksprong van de kast: Aanloop, 2-voetige afstoot op de springplank en ophurken op de kast in de lengte (... kastdelen), enkele passen en na 2-voetige afstoot op het kasteinde, streksprong tot stand op de landingsmat.
Progressie NORM 2 2 op 5	 Materiaal: springplank, kast, landingsmat	Hurksprong op en hazensprong + streksprong van de kast: Aanloop, 2-voetige afstoot op de springplank en ophurken op de kast in de lengte (... kastdelen), hazensprong tot op het kasteinde en aansluitend streksprong tot stand op de landingsmat.
Hoofddoel NORM 3 3 op 5	 Materiaal: springplank, kast, landingsmat	Tussensteun-springen gehurkt, kast in de breedte: Aanloop, 2-voetige afstoot op de springplank en met gehurkte en aaneengesloten benen tussen de steun springen over de kast in de breedte (... kastdelen), tot stand op de landingsmat, met ☐ ... helper(s) ☐ de leerkracht als helper.
Uitbreiding NORM 4 4 op 5	 Materiaal: springplank, kast, landingsmat	Tussensteun-springen gehurkt, kast in de lengte: Aanloop, 2-voetige afstoot op de springplank en met gehurkte en aaneengesloten benen tussen de steun springen over de kast in de lengte (... kastdelen), tot stand op de landingsmat, met ☐ ... helper(s) ☐ de leerkracht als helper. De handen worden op de 2de helft van de kast geplaatst (middenlijn - krijt).
Uitbreiding NORM 5 5 op 5	 Materiaal: springplank, kast, landingsmat	Tussensteun-springen gehoekt, kast in de lengte: Aanloop, 2-voetige afstoot op de springplank en met gehurkte en aaneengesloten benen tussen de steun springen over de kast in de lengte (... kastdelen), tot stand op de landingsmat, met ☐ ... helper(s) ☐ de leerkracht als helper. De handen worden op de 2de helft van de kast geplaatst (middenlijn - krijt).

Figuur 3 : Tussen de steun springen over de kast

Bijlage 1 : Jaarplan met algemene doelstellingen

I.L.O. - "Parnas"
Stationsstraat 301
1700 Dilbeek
02/466.51.51



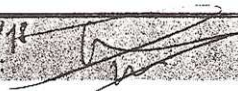
TOESTELTURNEN

Vijfde TSO B C D: 44 leerlingen
Woensdag voormiddag: C-zaal
Donderdag: C-zaal

Jaarplan 1998-1999 Jimi Gantois

Algemene doelstellingen : Dezelfde doelstellingen als in drie en vier TSO. Daarbij komt nog de zorg voor de eigen veiligheid en die van de andere. Zelfstandig kunnen oefenen ook in grote groepen. Verwondering en enthousiasme wanneer de eigen grenzen verlegd worden bij zichzelf of de klasgenoten. Het verleggen van de eigen grenzen. Het geleerde kunnen toepassen op andere toestellen en in korte verbindingsoefeningen

Periode 1 van 1/9/98 tot 16/10/98 aantal lessen: 5 (kamp!)	Herhalingsleerstof: kopstand / handstand / rad /tussensteunsprong siersprongen op de balk (m) slingeren in steun op de brug (j) borstwaarts omtrekken vw. salto
Periode 2 van 19/10/98 tot 27/11/98 aantal lessen: 6	nekteunoverslag ophurken nr. Hdstd sling. Zwaairingen loopoverslag schouderstand brug handstand op balk onderzwaai aan het rek
Periode 3 van 1/12/98 tot 5/2/99 aantal lessen: 5	aw. Salto handstand wenden ringen: verschillende slingervormen zolendraai aan het rek
Periode 4 van 8/2/99 tot 19/3/99 aantal lessen: 5	flik-flak radsprong rondat valkip (brug) opsprongen (balk) kniehakenopzwaai en molentje vw.(rek)
Periode 5 van 29/3/99 tot 4/6/99 aantal lessen: 6 (bewegingsfeest)	korte oefenverbinding aan: mat laag rek brug (jongens) balk (meisjes)

Datum : 1/1/99
Handtekening: 

Bijlage 2 : Individueel en gedetailleerd rapportblad

Gedetailleerde cijfers voor toestelturnen 5 TSO

Dilbeek, donderdag 28 november 1996

Beste Verena

Hieronder vind je jouw voorlopige uitslagen voor toestelturnen. Er werden reeds 12 oefeningen getoetst! Deze punten bepalen voor vier vijfden je eindtotaal. Ik hou eraan je te melden dat in 5TSO de attitudepunten verdiend worden door het verbeteren van de vroegere prestaties, het helpen bij het plaatsen en wegbergen van het materiaal en het helpen van de klasgenoten.

Succes in de studies

Jimi Gantois

Verena	
Mat kopstand rollen: 3 handstand rollen: 3 ophurken naar handstand: 1 rad bijtrekpas rad: 1 overslag: 1 flikflak: handstand wenden:	Sprong tussensteun: 3 neksteunoverslag: 1 radsprong: voorwaartse salto: 2 achterwaartse salto:
Jongens- meisjestoestellen oefening siersprong: 4 [brug:] Schouderstand [balk:] handstd: 1 [brug:]valkip [balk:] opsprongen:	Rek borstwaarts omtrekken: 1 zolendraai: onderzwaai: 3 molentje vw.: kniehaken opzw.:
Ringen slingeren met ½ schroef:	

Verena, je hebt op dit ogenblik van alle afgelegde toetsen nog: 7 tekort(en)

Voor je vaardigheid in de onderwezen thema's behaal je nu:

40,0 op 100

Elk tekort kan in de les ingehaald worden. Oefenen kan tijdens de middag-activiteiten en in de inhaalles op woensdag (vooraf met mij afspreken!).

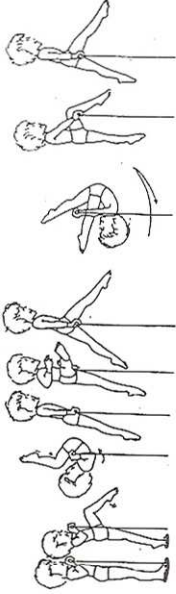
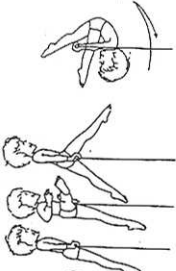
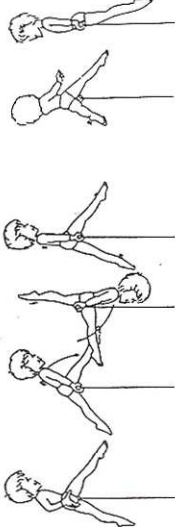
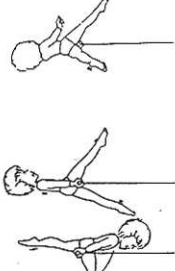
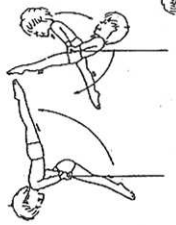
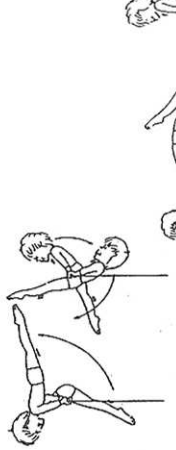
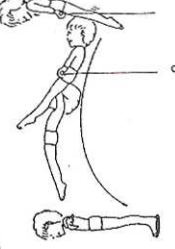
VERBINDINGSOEFENING MAT

practicum gymnastiek 1998-1999 - meisjes en jongens - materiaal: lange mat 14m x 2m

1	vanuit strekstand, armen opwaarts, OPSPRONG RAD	
2	bijreepas RONDAT HOOGTESPRONG tot strekstand	
3	vanuit strekstand, armen opwaarts, RAD	
4	1/4 draai voorwaarts, opkomen tot HANDSTAND met KAAATSENDE handensteun	
5	DOORROLLEN met gestrekte benen tot GROTE SPREIDSTAND uitbreiding: met gestrekte en gesloten benen tot vouwstand	
6	ACHTERWAARTS ROLLEN, met GESPREDDE en GESTREKTE benen inrollen, tot gestrekte HANDEN- en VOETENSTEUN uitbreiding: achterwaarts rollen langs handstand tot handen- en voetensteun	
7	de gestrekte benen bijschuiven en met GESTREKTE en aangeengesloten benen heffen tot KOPSSTAND (2''), gehurkt terugkeren tot hurkzit uitbreiding: vanuit kopstand opduwen tot handstand en doorrollen tot hurkzit	
8	vanuit hurkzit OPHURKEN tot HANDSTAND, en gehurkt doorrollen uitbreiding: vanuit hurkzit opspieden of ophoeken tot handstand, of zonder afstoot gespreid of gehoekt heffen tot handstand	
9	HOOGTESPRONG met 1/1 DRAAI, armen opwaarts, 1 pas voorwaarts met 1/2 draai tot strekstand	
10	aanloop (max. 3 passen), opsprong, (LOOP)OVERSLAG (met max. 1 helper) uitbreiding: combinatie van overslagen	

uitbreidingen: Ook andere uitbreidingen mogen getund worden, op voorwaarde dat ze voortvloeden uit de basisoefening en dat alle elementen uit de basisoefening getoond worden. Bijvoorbeeld: Een kopsstand kan tot handstand opgeduwd worden, maar de kopsstand moet steeds getund worden.

VERBINDINGSOEFENING REKSTOK practicum gymnastiek 1998-1999 - meisjes en jongens - materiaal: rekstok op schouderhoogte, matjes

1	strektand, voeten onder de rekstok en handen in kneukelgreep, met zwaaiende achterwaarts OMTREKKEN tot voorlingse STREKSTEUN uitbreiding in stijgende moeilijkheid: met getrekte benen met afstoot, zonder afstoot, of vanuit hang	
2	1 been (naargelang voorkeur) OVERZWAAIEN tot streksteun, gestrekte benen voor-achterwaarts gespreid	
3	achterwaarts invallen tot vouwhang en KNEEKIP (voorste been inhaken) tot streksteun uitbreiding: vanuit vouwhang opvolgen (beide benen gestrekt houden)	
4	beide handen van kneukel- naar palmgreep OMPAKKEN	
5	VOORWAARTSE MOLENDRAAI	
6	met 1/2 DRAAI het achterste been OVERZWAAIEN tot streksteun met beide handen in kneukelgreep	
7	vanuit buigzwaai ACHTERWAARTSE BUIKDRAAI uitbreiding: voorwaartse buikdraai gevolgd door achterwaartse buikdraai	
8	ONDERZWAAI als afsprong tot strektand vóór de rekstok uitbreiding: onderzwaai met 1/2 draai	

uitbreidingen: Ook andere uitbreidingen mogen getund worden, op voorwaarde dat ze voortvloeien uit de basisoefening en dat alle elementen uit de basisoefening getoond worden. Bijvoorbeeld: Voorwaartse buikdraai mag als extra element de achterwaartse buikdraai vooraf gaan.