

Zelfstandig leren en samenwerken in toestelturnen

Willy Schroven en Jimi Gantois

Dit artikel verscheen oorspronkelijk als:

Schroven W & Gantois J, 1998, Zelfstandig leren en samenwerken in toestelturnen, in Leper R; Schiepers M; Dehaene E (eds.), *Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren* (Praxis Bewegingsopvoeding nr 15), Leuven: Acco, 113-- 119 p.

1. Niet?

Op het eerste gezicht is het turnen moeilijk te combineren met die doelstellingen. In het theoretisch onderwijs is het de hoofdplicht om leerlingen te leren leren. Leerlingen moeten - eenmaal de schoolbanken verlaten - in staat zijn om met de verworven vaardigheden, discipline en strategieën (probleem oplossend denken) zelfstandig de nieuwe uitdagingen die zich zouden aandienen, aan te gaan. De leerstof op zich is niet zo belangrijk, het leerproces des te meer. We kunnen best de waarde van de turnkunststukken voor het verdere leven relativeren. Men is niet minder mens omdat men de handenstand zonder muur niet veilig kan uitvoeren. Het gaat hem om het ontdekken van de eigen mogelijkheden, om het begrijpen en toepassen van enkele fysieke, fysiologische en andere wetmatigheden in de eigen praktijk en om het verleggen van de eigen grenzen. Dat we hierin moeten opvoeden tot zelfstandigheid staat buiten kijf. Maar leent het turnen zich daar wel toe? Turnen bevat een verschrikkelijk groot bewegingsarsenaal waarbij het voor een beginnend lesgever al moeilijk is om een overzicht te krijgen en verbanden te zien, laat staan voor een leerling. Turnen vergt een sportaccommodatie die je praktisch nooit alleen mag betreden. Zelfstandig gissen en missen of met "vallen en opstaan", zoals het in de eindtermen van de eerste graad werd geformuleerd, is in de meeste turnzalen zonder meer gevaarlijk. Leerlingen zelfstandig hun fysieke eigenschappen (lenigheid, kracht, weerstand enz..) laten uitbouwen zien we nog mogelijk. Maar wat doen we met de soms ingewikkelde psychomotorische vereisten van het turnen? En is het wel mogelijk, nodig, om in het psychomotorisch domein de leerlingen strategieën (methodiek) bij te brengen?

2. Of toch?

Toestelturnen wordt bij de individuele sporten gerekend. Alhoewel er ook een ploegencompetitie bestaat, is het ploegenklassement niet direct de vrucht van een efficiënte samenwerking op het terrein, zoals dat in een balsport het geval is. En toch is het kunnen van elk individu zowel op school als in de club het resultaat van een intense samenwerking tussen de leerlingen of clubgenoten onderling. Het manueel helpen is één van de mogelijke opbouw- en afdalingsmiddelen in de turnmethodiek. In het turnen is men ook materieel gedwongen tot samenwerken. Het beperkte materiaal moet gedeeld worden. Het is onmogelijk om voor elk een rekstok, kast of minitrampoline te voorzien, zoals dat misschien bij balsporten (een bal per leerling) wel kan. Het werken in partnergroepen is om organisatorische redenen de meest voor de hand liggende werkvorm.

In turnen, meer dan in andere sporten, kan de hulp van medeleerlingen de leerprocessen sterk positief beïnvloeden.

Samen met deze en enkele andere factoren kunnen we de doelstellingen zelfstandig en samen werken, bereiken.

3. Hoe?

De leerlingen moeten inzage krijgen in het jaarplan om te weten hoe de verschillende periodes zullen worden ingedeeld. (Wratten laten uithalen juist vóór de periode zwemmen?) Zo zien ze zelf ook het logische van de opbouw en planning. (buitensporten in de lente en de herfst).

Zo weten ze ook tegen welke datum ze wat moeten kunnen (het extra oefenen niet uitstellen, geen inhaaltoetsen omwille van verwaarlozing) en leren ze ook het belang van het verwerven van de basisvaardigheden inschatten (handenstand vóór de overslag).

Daarom stellen we voor dat de **jaarplannen** schriftelijk aan de leerlingen worden bezorgd in een terminologie die zij kunnen begrijpen. "Wat zullen we zien volgend trimester?" "Wanneer doen we eens de flikflak?" In onze praktijk zijn dit vaak voorkomende vragen.

De leerlingen moeten weet hebben van **de operationele vakdoelstellingen** en van de evaluatienormen. Hoe kunnen ze anders zelfstandig streven naar een behoorlijk resultaat als ze niet weten welke de vereisten zijn om veilig en efficiënt nadien nieuwe dingen te leren? Hoe kunnen ze anders doelgerichte feedback geven aan hun medeleerlingen? Wij stellen voor om de **evaluatienormen** zodanig te formuleren dat ze voldoen aan de regels van de objectiviteit, standaardisatie, representativiteit enz.. (zie J. Gantois & D. Van Meldert 1996) en dat deze vooraf schriftelijk aan de leerlingen kenbaar gemaakt worden.

Er moet een sfeer gecreëerd worden waarbij het vanzelfsprekend is dat leerlingen andere leerlingen helpen. Dit helpen kan zowel tactiel als verbaal zijn. Wij kunnen regelmatig gerichte **feedbackopdrachten** formuleren voor de groepsgenoten. (Rondt: "Wie na jou komt moet je zeggen of je benen samen waren vanaf de handensteun.". Salto voorwaarts: "Wie na jou komt zegt of je de schenen greep! ") Wij stellen eveneens voor om geregeld opdrachten te evalueren die op hun niveau **heel moeilijk alleen** te realiseren zijn. De norm is voldoen aan enkele vereisten met hulp van medeleerlingen. (Bijvoorbeeld: gestrekte achterwaartse buikdraai aan het rek, valdez, stut, gestrekte achterwaartse salto, kip aan het rek).

Het aanbieden van **halfopen opdrachten**. Op het einde van het jaar kunnen we de leerlingen een synthese van het geleerde aanbieden in de vorm van een opgelegde oefening. Wanneer ze deze correct en verbonden uitvoeren, krijgen ze de helft van de te verdienen punten. Ze kunnen meer bekomen door er elementen aan toe te voegen, of door moeilijker varianten in te lassen.

- ❑ Andere elementen: bijvoorbeeld stut, overslag (ook met hulp), salto.. maar ook invloeden uit andere sporten (break-dance, ballet ..)
- ❑ Varianten: men kan variëren door de vorm te veranderen. Bijvoorbeeld bij handenstand: varianten in het komen tot, varianten in de houding, in het komen uit.

Het zo concreet mogelijk uitschrijven van voornoemde punten zorgt o.i. voor een sterke extreme motivatie waardoor de leerling hopelijk gestimuleerd wordt om zijn eigen grenzen en die van medeleerlingen te helpen verleggen.

Als de leraar er dan nog in slaagt om de zelfkennis en creativiteitszin bij de leerlingen te verhogen, zijn deze in staat om gepaste keuzes te maken in het ruime oefendomein. Op die manier dragen zij dan ook bij tot het samenstellen van hun programma.

4. Voorbeelden

Hierna volgen twee voorbeelden om onze gedachtegang te illustreren.

4.1. Voorbeeld 1 : We leren salto

Motivatie: salto is een basisbeweging in het turnen en heeft enorm veel toepassingsmogelijkheden aan verschillende toestellen.

Vereisten: We willen een salto met opeenvolgend een

- duidelijke stijgfase
- totale buiging
- landing in evenwicht

Evaluatie: De wisselwerking tussen het behalen van de vereisten, de materiële omstandigheden en de hoeveelheid hulp levert de evaluatienormen.

Materiaal:

We gebruiken steeds een valmat.

We kunnen springen over een kast (toetssalto) of niet, met een minitrampoline of springplank.

Hulp

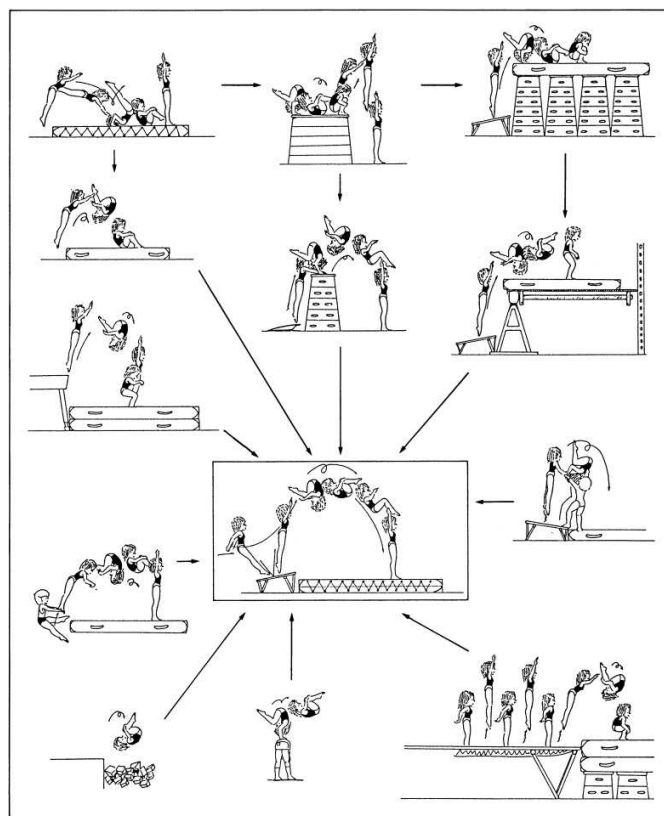
Twee, één of geen helpers tijdens het bewegingsverloop of enkel bij de landing.

Leerproces**Parallele opbouw**

- Leren uitvoeren
- Leren helpen

We vertellen de leerlingen dat we beginnen met veel hulp en naarmate het leerproces vordert we het helpen kunnen verminderen.

Leerwegen (J. Gantois, W. Schroven & M. Van Esser, 1984, p. 284)



Afhankelijk van de materiële mogelijkheden kan met de leerlingen een leerweg afgesproken worden. In een gedifferentieerde situatie stimuleert de leraar de leer- en samenwerkingsprocessen.

4.2. Voorbeeld 2 : We passen een oefenverbinding aan onze eigen talenten aan.

Een verbindingsoefening is de bekroning op het turnen. We passen toe wat we geleerd hebben in een verbinding. Er is bovendien ruimte om eigen accenten te leggen we demonstreren voor de klas of in een kleine wedstrijd voor een jury "onze" oefening.

Beschrijving:

Handenstand rad vw. rollen $\frac{1}{2}$ draai

Evenwichtstand rollen kopstand rondat

Vereisten:

Alle deze onderdelen moeten uitgevoerd worden conform de geziene vereisten en in een doorlopende verbinding met een stop in de evenwichtsstand en de kopstand. Dit levert de helft van de punten op. Per ontbrekend onderdeel per foutief uitgevoerd onderdeel en per hapering (of uit de "turnrol" vallen) een punt minder. Het toevoegen van een extra onderdeel of een moeilijker variatie levert extra punten op.

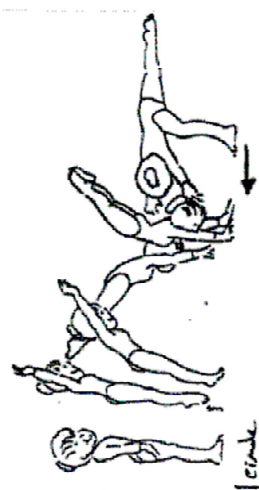
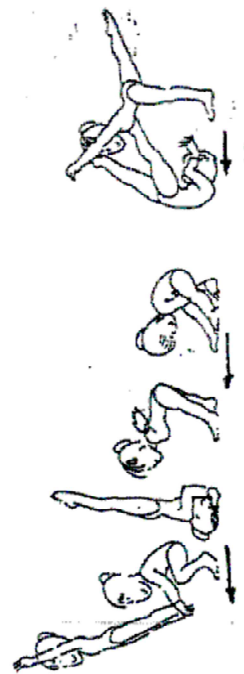
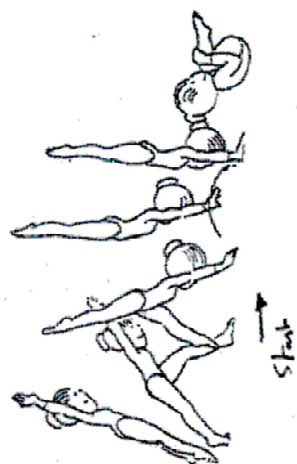
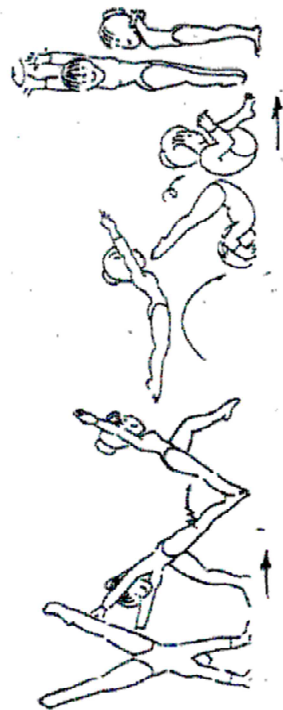
Hulp

Twee helpers zijn toegelaten bij de toegevoegde kunststukken

Leerproces

De leerlingen oefenen gelijktijdig aan verschillende mattenbanen. De uitgetekende oefening is in hun bezit. Zij kunnen zelfstandig varianten uitproberen, of ze worden ingewijd in de achterliggende theorie van het variëren (zie hoger) of de varianten uit "Kazamatsu" liggen ter inzage of de leraar suggereert...

De varianten worden steeds in samenspraak met de leraar ingelast.



Literatuur

- J. Gantois; W. Schroven en M. Van Esser,
1984, *Van Kopstand tot Kasamatsu, leerboek voor toestelturnen*, Leuven: Acco,
360 p.
- J. Gantois en D. Van Meldert,
1996 Evaluatie als motor van het management in de les turnen in A. Loockx (ed),
Management in de les lichamelijke opvoeding, Leuven : Acco, 222 p.
- J. Gantois,
1997, *Vereisten voor 5 en 6 TSO (Niet gepubliceerde notities bij de les toestelturnen)*, Dilbeek.