



Tumblingbaan springen op ieder niveau

De 'gein' van herhaald springen

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor onderbouw van het voortgezet onderwijs* staat 'Herhaald springen' als thema binnen de leerlijn 'Springen', onderdeel van het activiteitengebied turnen. De tumblingbaan biedt hiervoor goede mogelijkheden.

TEKST MAARTEN MASSINK FOTO'S HANS DIJKHOFF

In 2010 is er een mooie artikelenserie over 'Springen op de luchtgevulde tumblingbaan in het bewegingsonderwijs' verschenen door Peter van Brunschot en Christa Krijgsman. Zij beschrijven vooral hoe de tumblingbaan kan worden gebruikt als afzetmiddel in de breedte. Hierbij kunnen sprongen gemaakt worden over bokken, kasten, met landing en eindigen op (verhoogde/schuine) landingsmatten. Denk daarbij aan spreidsprong, hurkwendsprong, arabier, hanstand overslag, salto voorover en achterover. (Zie 'Springen op de luchtgevulde tumblingbaan in het bewegingsonderwijs' KVLO 2, 3 en 4 jaargang 98 door Peter van Brunschot en Christa Krijgsman)

In dit artikel wil ik vooral accent leggen op mogelijkheden voor het herhaald springen met meerdere variaties als kennismaking in de onderbouw. Een extra uitdaging vormt de sprong waarbij je niet alleen huppend afzet voor een sprong maar ook landt op de tumblingbaan zelf en probeert door te gaan met de volgende sprong. De essentie van herhaald springen is dat in de landing de volgende sprong al wordt voorbereid. Leerlingen kunnen daarbij een langere serie maken bij gebruik van de baan in de lengte. De vloeiende verbinding van de ene sprong met de volgende sprong vormt de 'gein' van herhaald springen. Het volgende arrangement biedt hiertoe veel mogelijkheden.

In dit artikel is een link te leggen met het artikel elders in dit blad van Corine Visser, Chris Hazebach en Marja Nieuwenhuis over de 'Persoonlijke kracht van leren' met het voorbeeld van de patatzak. In dit voorbeeld van springen op de tumblingbaan gaat het om een keuze van leerlingen in het leren tussen het willen beheersen binnen een bepaalde moeilijkheidsgraad of het moeilijker maken door te kiezen voor een volgende moeilijkheidsgraad (A, B, C of D komt overeen met pistekleur groen, blauw, rood of zwart). Dit alles binnen hetzelfde arrangement.

Arrangement

Een kast voor de korte zijde van de tumblingbaan. Op de tumblingbaan ligt een strak opgerolde lange mat. Deze kan worden gebruikt als steunvlak voor de hurkwendsprong (of handstandoverslag) in combinatie met salto achterover.

http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/verbeteren/svb_turnen/

Daar achter kun je ook nog twee landingsmatten op elkaar leggen in de breedte van de tumblingbaan. Op dit verhoogde steunvlak kan gerold worden. Er is tussen de kast en opgerolde lange mat en tussen lange mat en twee landingsmatten circa twee en een halve meter.

Het idee is dit arrangement op verschillende manieren te gebruiken waarbij de moeilijkheidsgraad kan variëren. De opdracht is bij iedere moeilijkheidsgraad te komen tot een goede uitvoering waarbij er sprake is van een gecontroleerde afzet en landing op twee voeten. De landing gaat, al dan niet met tussenhup, over in de volgende sprong.

We verdelen de moeilijkheidsgraden in vier niveaus: A, B, C en D. Leerlingen kunnen een hogere moeilijkheidsgraad kiezen als de afzet en landing op twee voeten in balans en gecontroleerd is.

Moeilijkheid A

Vanaf de kast springen en met streksprongen over de lengte van de baan.

Er kan langs de opgerolde mat gesprongen worden of er op/over heen. Bij de verhoogde landingsmatten maak je een streksprong erop en achter spring je eraf.

De streksprongen kunnen gevarieerd worden met sprongen over lichte obstakels (hockeystick ophouden) of zwaardere (leerling plat op buik/rug of als bokje) obstakels.

Iets moeilijker worden de variaties als de sprongen gepaard gaan met halve draai in en terug,

met tussenhup. Let op; niet doordraaien meer heen en terug draaien.

Probeer te komen tot een vast aantal sprongen tussen de obstakels/toestellen voor optimale controle. Bijvoorbeeld in twee sprongen naar de opgerolde mat, erop of overheen met twee voeten bij elkaar en doorhuppen in twee sprongen naar het verhoogde vlak, erop en daarna eraf en eindigen met twee sprongen.

Moeilijkheid B

Er wordt weer gestart vanaf de kast. Over de opgerolde mat wordt een hurkwendsprong gemaakt met een landing op twee voeten met tenen gericht naar de opgerolde mat. Na de landing opspringen met halve draai en springend

Leerlingen kunnen een hogere moeilijkheidsgraad kiezen als de afzet en landing op twee voeten in balans en gecontroleerd is

naar het verhoogde vlak (twee landingsmatten op elkaar). Daar maak je een koprol op het verhoogde vlak, gevolgd door een tweede koprol achter dit verhoogde vlak op de tumblingbaan.

Het kan iets moeilijker gemaakt worden door de hurkwendsprong iets meer uit te strekken. Bij het verhoogde vlak kun je een streksprong op de verhoogde mat maken, daarna een halve draai gevolgd door een koprol achterover tot stand met afspringen op tumblingbaan en streksprong met halve draai.

Ook hier ligt de uitdaging in het gecontroleerd springen door minder tussenhuppen te maken maar de landing meteen te gebruiken voor de volgende sprong (al dan niet met halve draai).

Moeilijkheid C

De start is weer vanaf de kast huppen naar opgerolde mat. Daar wordt nu een handstandoverslag gemaakt over de opgerolde lange mat. Belangrijke aanwijzing daarbij is handen plaatsen dichtbij de mat en armen goed gestrekt houden (afduwen van de mat) zodat je op je voeten landt en weer probeert te huppen richting verhoogd vlak. Hier kan weer een rol op het verhoogde vlak gemaakt worden of een rol/kip aan het eind van het verhoogde vlak met landing op de tumblingbaan.

De rol/kip-beweging kan ook gemaakt worden op de opgerolde landingsmat. In eerste instantie begint het als een koprol op de mat of einde mat. Maar door afduwen en wegstrekken kan het



overgaan in een kippbeweging waarbij er minder gehurkt geland wordt en steeds meer gestrekt.

Vervolgens kan de 'vliegtuigsalto' ingevoerd worden: leerlingen maken een salto met twee hulpverleners (docent en leerling). De springer spreidt zijn armen (vliegtuig) en zet zijn handen op de schouders van de hulpverleners. Deze pakken de bovenarm van de springer met de draaigreep voorover. Na drie keer veren (hardop meetellen) wordt de draai voorover ingezet door hoogte maken (hoog op springen) en snel te draaien door scherp te hurken (klein maken). De hulpverleners dragen de springer tot deze landt tot stand.

Zie vliegtuigsalto van de site:
http://basisdocumentinbeeld.slo.nl/verbeteren/svb_turnen/

Naarmate de vliegtuigsalto beter wordt uitgevoerd kunnen de hulpverleners minder ondersteunen en de springer kan proberen het landen te verbinden met de volgende sprong. In plaats van drie tussenhuppen vooraf aan de salto kan de springer twee tussenhuppen maken of na

aanspringen van de verhoging (landingsmatten of kasten) meteen overgaan tot de vliegtuigsalto. Eerst nog met afzet op de schouders van de hulpverleners en uiteindelijk zonder steun van de hulpverleners.

Moeilijkheid D

Er wordt gestart vanaf de kast, huppend naar de opgerolde lange mat. Hier wordt een hurkwendsprong/arabier gemaakt. Na de landing een raketsalto achterover met drie voorhuppen en met hulpverleners. We noemen dit een raketsalto vanwege de uitgangspositie: staan met de armen gestrekt omhoog. Hierdoor kunnen de hulpverleners de draaigreep achterover makkelijk aanleggen (klemgreep op de bovenarmen). Naarmate de salto achterover beter (hoger, snel draaiend en met minder steun) wordt uitgevoerd kunnen de tussenhuppen minder worden. Deze gaan van drie naar twee huppen, naar direct door met salto achterover. De draaigreep achterover van de hulpverleners kan overgaan in vangen met eventuele ondersteuning van de rug.

Op de genoemde SLO-site staat ook het voorbeeld (bij niveau C) van doorgaan met een flikflak

Fasering	Basis	Vervolg	Gevorderd	Zorg
Aanlopen en inspringen (veren)	Springt na drie keer veren op matige hoogte	Springt na drie keer veren op hoogte	Springt na drie keer veren op grote hoogte	Springt na drie keer veren op weinig hoogte
	Verplaatst nauwelijks	Blijft in het midden	Blijft precies in het midden	Verplaatst zich over de trampoline
Afzetten	Zet traag af, maakt gebruik van de vering van de trampoline	Zet actief af, blijft rechtop	Zet explosief af	Zet met beide voeten ongelijk af, zet nauwelijks af
	Zwaait armen weinig op	Zwaait armen op	Zwaait armen op het juiste moment fel op	Springt gedempt in de trampoline
	Kijkt naar de trampoline	Kijkt naar voren		Kijkt voortdurend naar de trampoline
Zweven	Zoekt naar balans en heeft tijd en ruimte voor eenvoudige sprongvariaties	Springt in balans en heeft tijd en ruimte voor moeilijke sprongvariaties	Is altijd in balans, ook bij moeilijke sprongvariaties	Springt uit balans en heeft geen tijd en ruimte voor eenvoudige sprongvariaties
	Blijft bij streksprongen op gelijke hoogte	Blijft bij eenvoudige sprongvariaties op gelijke hoogte	Blijft ook bij moeilijke sprongvariaties op gelijke hoogte	Verliest hoogte bij streksprongen
Landen	Heeft bij eenvoudige sprongvariaties een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong	Heeft bij moeilijke sprongvariaties een tussenvering nodig voor het maken van een vervolgsprong	Springt na moeilijke sprongvariaties direct door voor vervolgsprongen	Heeft tussenveren nodig voor het herstellen van de balans

na een hurkwendsprong/arabier over de opgerolde lange mat. Hierbij kan de mate van hulpverlening worden afgebouwd naarmate er beter gesprongen wordt en er een vloeiende overgang ontstaat.

Uiteindelijk kan er een serie sprongen gemaakt worden met overslagen, salto's voorover en arabier-salto achterover of arabier-flikflak zonder gebruik te maken van verhoogde steun- of afzetvlakken (zie site niveau E).

Beoordelen

Mijn voorkeur gaat er naar uit om met beoordelen het aan leerlingen over te laten welk vaardigheidsniveau ze willen kiezen; A,B,C of D. De mate van beheersing en ontwikkeling bepaalt of ze een onvoldoende, voldoende, ruim voldoende of goede beheersing hebben gehaald. Dit betekent dat leerlingen zich zelf mogen inschatten en uitproberen op welk niveau ze tot beheersen van herhaald springen willen komen. Daarbij is niveau A voor alle leerlingen haalbaar, niveau D (E?) voor de getalenteerde. Maar op ieder niveau is het mogelijk een goed (goede beheersing) te halen of een onvoldoende (onvoldoende beheersing).

steunvlakken) niet gecontroleerd of in balans kan uitvoeren.

De combinatie D-goed betekent dat een leerling herhaald kan springen met een hurkwendsprong/arabier over een steunvlak(opgerolde lange mat) direct gevolgd door salto achterover of flikflak samen met handstandoverslag en salto voorover. De combinatie D onvoldoende wil zeggen dat geprobeerd wordt een combinatie te maken van overslagen en salto's (hurkwendsprong/arabier salto achterover) maar dat het niet lukt dit in een vloeiende overgang van sprongen te beheersen en controleren.

In het *Basisdocument voor bewegingsonderwijs voor voortgezet onderwijs* (2^e gewijzigde druk) staat op bladzijde 111 een tabel voor herhaald springen met de grote trampoline. Dit geeft ook een goede indicatie over wat verstaan kan worden onder gecontroleerd en in balans springen bij tumblingbaan-springen. Het geeft aan hoe er binnen een moeilijkheidsgraad verschillende niveaus van beheersing herkenbaar zijn.

Tot slot

De 'gein' van het herhaald springen ligt in het vloeiend overgaan van de ene sprong in de volgende sprong. Het is een uitdaging voor de leerlingen deze overgangen steeds beter gecontroleerd en in balans uit te voeren. Het is een uitdaging voor de docent zodanig te differentiëren dat deze 'gein' door leerlingen op verschillende vaardigheidsniveaus kan worden ervaren en verder worden ontwikkeld. ■

Contact:

m.massink1@upcmail.nl

Literatuur: Brouwer, B. e.a (2012) Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van voortgezet onderwijs, Zeist: Jan Luiting fonds

Zo kan de combinatie A-goed betekenen dat de leerling de iets moeilijkere variatie uit niveau A goed gecontroleerd en in balans kan uitvoeren: rechtstandig herhaald springen met halve draaien, met sprongen over obstakels en op steunvlakken. De combinatie A-onvoldoende betekent dat de leerling de eenvoudige streksprongen (zonder halve draaien en sprongen op/over obstakels/