

Methodische lijn springen op de 'grote' trampoline

Met de (tuin)trampoline in de (gym)zaal wordt de basis gelegd voor veilig en uitdagend springen. Het geeft plezier in het gebruik van de (grote) trampoline. Je kunt deze inzetten als onderdeel in je les om iets te leren en meer te zijn dan alleen maar bewegingservaring. Transfer van buiten naar binnen het leergebied. Variërend van rechtstandige sprongen, voetvreemde landingen, breedte- en lengteas draaien en combinaties daarvan. Door de snelle succesbeleving zal je gaan merken dat het maken van een lessenreeks op dit toestel een feest wordt en dat het een welkome afwisseling en aanvulling op het bestaande programma kan zijn.

| **Tekst** Dennis Waasdorp en Marcel Pansier

Van tuintrampoline naar gymzaal

Wanneer leerlingen een trampoline zien is hun eerste ingeving; *salto!* Echter bij de meeste van ons gaan dan

de alarmbellen af. Help! Hoe kan ik de veiligheid garanderen? Maar aan de andere kant wil je het enthousiasme van de leerling ook niet afremmen en/of beperken. De leerling denkt

uiteeraard dat hij/zij dit al beheerst want in een van de grote trampoline parken of thuis of bij een vriendje spring ik ook altijd salto. Hieronder een methodiek om leerlingen bewust te maken van de (on)mogelijkheden waarbij ze in eerste instantie enthousiast blijven springen zonder over de kop te gaan met een uitbouw naar zelfstandig saltospringen, waarbij hulpverleners geen vereiste is.

Methodische lijn springen op de 'grote' trampoline



Onzichtbare wipwap



Salto voorover na vierpuntslanding

Veiligheid en methodiek

Belangrijk is dat op de trampoline het middelpunt duidelijk gemarkeerd is doormiddel van een stip of kruisje (de target). Vanaf dit punt ben je aan alle zijden het verst van de rand verwijderd. Spring driemaal op de target en sta in één keer stil, de STOP-sprong. Dit is de handrem en dient dus beheerst te worden. Wanneer dit lukt, laat dan de leerlingen vijfmaal springen en eindigen met de STOP-sprong. Wanneer een leerling te veel naast de target springt kan/mag er nog één keer geprobeerd worden om terug te springen. Lukt dit niet dan gelijk de handrem/STOP-sprong.

Methodiek als basis

Wanneer je een actieve armzwaai inzet zal je merken dat er significant hoger gesprongen wordt. Let er bij de armzwaai op dat deze voor de oren afgestopt wordt. Wanneer de armen verder doorzwaaien zal er een lichte rotatie achterover ontstaan en verliest de leerling zijn balans. Deze wave-inzet is de meest efficiënte manier om extra hoogte te genereren, wat ook kan is een juichende arm inzet door

het strekken van de armen, waarbij de ellebogen buigen en strekken.

Uitdaging in basissprongen

Wanneer de leerling het principe van springen en daaraan gekoppelde veiligheid snapt, kun je gaan spelen met houdingsveranderingen. Denk hierbij aan alle traditionele minitrampoline sprongen (hurk/hoek/spreid/skate/halve draai/hele draai).

Daarnaast biedt de 'grote' trampoline nog meer mogelijkheden, doordat je individueel meerdere beurten achter elkaar kunt maken. Denk hierbij wel altijd aan een maximaal aantal sprongen (drie of vijf) waarbij zij altijd eindigen met de STOP-sprong.

Je kunt ook gebruik maken van voetvreemde landingen (zitten/knieën/buik/rug), waarbij staan-zitten-staan achter elkaar en staan-knieën-staan achter elkaar de eenvoudigste zijn. Hoewel er slechts met één leerling te gelijk gesprongen mag worden, kun je wel met twee leerlingen tegelijk op één trampoline springen. Om dit veilig te kunnen doen, waarbij men elkaar

niet gaat afvuren/lanceren, maken we gebruik van de 'onzichtbare wipwap'. Belangrijk hierbij is dat de springers rekening houden met elkaar, dit doen ze door met dezelfde intensiteit te springen en precies om en om te springen.

Basissprongen combineren

Wanneer de leerling verschillende lichaamshoudingen aan kan nemen en/of voetvreemde landingen uit kan voeren, terwijl er wordt doorgesprongen, kan, de leerling vervolgens verschillende combinaties maken. De uitdaging in deze vorm zit hem in het maximaal aantal beurten per leerling, omdat er dan een evenwichtige verhouding is tussen arbeid en rust, zowel bij de springer als het groepje rond de trampoline. Spelvormen zijn: 'Ik ga op reis en ik neem mee'; 'doe mij maar na'; recordje (zo vaak mogelijk een bepaalde combinatie); en touwtjespringen (eventueel met trucjes). Hiermee zijn de leerlingen spelenderwijs bezig om meer controle te krijgen en wordt er onbewust al een link naar de wedstrijdvorm gemaakt. Op de Olympische Spelen bestaat een wedstrijd oefening namelijk uit tien

Methodiek tuintrampoline

	Tuintrampoline	Groen	Blauw	Rood	Zwart
1.1	STOP-sprong	5x veren met STOP	5x kaatsen met STOP	5x springen met STOP	5x springen met actieve arm-inzet en STOP
1.2	STOP-sprong met draaien	staan, 1/2draai R, 1/2draai L, 1/2draai L, 1/2draai R, STOP			
1.3	Voetvreemde landingen	staan, zitten, staan, zitten, staan, STOP			
1.4	Combinatiesprongen			staan, zitten+1/2dr., staan, zitten+1/2dr., staan, STOP	

verschillende sprongbeurten om vervolgens in één keer stil te blijven staan.

Salto maken, in plaats van over de kop gaan!

Methodisch kan de salto op twee verschillende manieren worden aangeboden. Dit kan door bij de voetvreemde landingen een tipsalto toe te voegen of vanuit de basis te rollen vanaf de rand van de trampoline.

Om maar gelijk door te pakken vanuit de basissprongen, is het nu de bedoeling om een vierpuntslanding te maken. Dit houdt in dat er op handen en knieën wordt gesprongen, waarbij de neus boven de target blijft. Dit vergt wel even wat oefening. Leerlingen hebben het òf in één keer door òf blijven bokkensprongen maken. Oplossing hiervoor is het uitstrekken in de zweeffase.

Nu kunnen ze door het maken van een tipsalto tot zit komen. Iets dat bekend is van de basissprongen. Door een actieve inzet van de tipsalto is het mogelijk om tot stand te komen. De volgende stap is de kniesalto, hierbij maken de armen de actie (inworp

voetbal) door deze door te zwaaien naar de knieën en deze vast te pakken. Ook hier landen de leerlingen eerst tot zit, maar al heel snel tot op hun voeten. Uitgangspunt blijft afzetten op of net voor de target. Het voordeel van deze manier van aanbieden is dat er altijd dicht bij het springdoek gewerkt wordt en daardoor dus de kans op ernaast of scheefspringen wordt verkleind.

Bij de rol vanaf de basis is het belangrijk dat de leerlingen snappen welke hulp de trampoline je kan geven. Door richting de target te bewegen, ontstaat er altijd een beweging richting het midden en dus dóór in de beweging. Vanuit de rol van de rand, gaat men door met een afzet naar de broekrand op de rug, komend tot stand (hurkzit) op de target. De nieuwe uitdaging wordt nu deze actie op één plaats te maken, bij voorkeur op de target. Deze manier is ook zeer geschikt om achterwaarts te gaan! Leerlingen merken zelf dat de knie-inzet een draaiversnelling geeft, hierdoor maken zij de salto en roteren zij niet door de afzet. Een salto wordt dan ook altijd ingezet en nooit uitgevoerd door een

houding aan te nemen in de afzet.

Uitbouw saltovormen

Binnen beide methodische lijnen is er al vroeg te differentiëren. Dit kan al door met gestrekte knieën te springen (hoeksalto) of bijvoorbeeld een halve draai te maken van de zithouding naar stand. Deze beweging is bij de basissprongen namelijk al eens uitgevoerd. Deze tussenfase van zitten voor de landing, kan dan al snel worden uitgebouwd naar de halve draai tot de voetlanding. Vanuit buik- en ruglandingen kunnen ook lengteas rotaties gemaakt worden, doe dit met kleine stapjes. Van buik naar rug en terug, tot aan staan, buik, rug, staan, et cetera. ●



Contact

waasdorpdennis@gmail.com

Marcel Pansier is docent LO op Scala Rietvelden Spijkenisse
Dennis Waasdorp docent LO op Praktijk College Spijkenisse/Brielle
Digitale verwerking en video
 Hjalmar Zoetewei

Kernwoorden

trampoline springen, tuintrampoline