

# Vaktaal over de wendsprong

In de praktijkstudie over 'expliciet leren als toegift op impliciet leren' wordt gesteld dat de vaktaal die de leerkracht gebruikt bij het geven van verbale leerhulp impliciet doorwerkt op het expliciet leren van de leerling. Een samenvatting hiervan komt in 2022 in LO Magazine 1 en de volledige versie op de website van de KVLO. De aanwijzingen worden door de leerling impliciet opgeslagen en gebruikt bij het nadenken over wat een goede wendsprong is. In de praktijkstudie wordt als voorbeeld van vaktaal de tussendoelen en leerhulp bij de wendsprong zoals dat in het basisdocument staat geanalyseerd. Hieronder een ingekorte versie van deze analyse.

TEKST CHRIS HAZELEBACH

## Tussendoelen als vaktaal

In het *Basisdocument bewegingsonderwijs voor de basisschool* staan voor groep 5-6 tussendoelen geformuleerd voor de drie uitvoeringsniveaus van de wendsprong. Deze niveaubeschrijvingen geven een gedetailleerder beeld van de vaktaal die een leerkracht kan gebruiken om de verschillen in de bewegingsactiviteit te duiden. De tussendoelen zijn beschreven in relatie met de deelaspecten van het bewegingsverloop.

De details van bovenstaande tussendoelen verwijzen naar drie verschillende factoren die de kwaliteit van de wendsprong beïnvloeden:

- de omgevingsfactoren (de kast)
- de persoonlijke factoren (heupen)
- de activiteit (versnelling).

▼  
Hurkwendsprong  
omgevingsfactor kast

Voor de eerste twee factoren zijn meer woorden beschikbaar om de vaktaal verder te ontwikkelen dan voor het derde perspectief. In de niveaubeschrijvingen van de wendsprong lopen de drie verwijzingen naar de omgeving/persoon/activiteit vaak door elkaar heen. Bijvoorbeeld in de zin: Draait de handen bij plaats op de kast nauwelijks in en steunt kort op de handen bij wijze van afzetondersteuning. De drie perspectieven worden duidelijker door ze meer te scheiden, bijvoorbeeld:

*Omgeving (context);* plaats de handen op *de kast*  
*Persoon (eigen lichaam);* plaats de handen *ingedraaid* op de kast  
*Activiteit;* plaats de handen ingedraaid *kort* op de kast



Aspecten bewegingsverloop	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Aanlopen</b>	Maakt kleine pasjes in regelmatige aanloop of begint met grotere passen, maar maakt kleine correctieve pasjes om goed bij de trampoline uit te komen	Loopt rustig en in gelijkmatig passen aan	Maakt een versnellende aanloop, waarbij de pasgrootte gelijk blijft of iets vergroot
<b>Inspringen</b>	Maakt een insprong in de minitramp		Maakt een ruime insprong naar de minitramp
<b>Uitspringen</b>		Wacht op de vering van de minitramp alvorens de handen op de kast te plaatsen	
<b>Aanzweven</b>			Zweeft na de afzet met een boogje naar de kast, durft het plaatsen van de handen iets uit te stellen  Draait de handen vlak voor moment van het plaatsen in, door ze in de looprichting achter elkaar op de kast te plaatsen
<b>Steunen</b>	Plaatst direct na afzet de handen op de kast, om zo snel mogelijk de kast als hindernis te nemen  Draait de handen bij plaatsen op de kast nauwelijks in en steunt kort op de handen bij wijze van afzetondersteuning  Passeert gehurkt de kast, waarbij de heupen laag blijven	Plaats de handen enigszins ingedraaid op de kast  Durft nadrukkelijk op zijn handen te steunen bij het passeren van de kast  Passeert gehurkt de kast, waarbij de heupen boven de schouders komen	Steunt kort op de handen, duwt zich van de kast af zodat een afzweeffase ontstaat
<b>Afzweven</b>			Een afzweeffase ontstaat
<b>Landen</b>	Eindigt in balans achter de kast  Eindigt soms met zijn zijkant naar de kast in plaats van met zijn neus naar de kast doordat de handen bij het plaatsen onvoldoende worden ingedraaid	Duwt zichzelf van de kast af om in balans met de buikzijde naar de kast te landen op de mat	Eindigt in balans achter de kast, met de buikzijde naar de kast

Een leerkracht heeft tijdens de opleiding in de methodiek- en eigenvaardigheidsvakken ‘taal’ meegekregen om het bewegen met die factoren specifiek te duiden. Op grond van die specifieke vaktaal over de invloed van omgeving, persoon en activiteit zal de leerkracht op zoek gaan naar verbale leerhulp om de leerling te helpen een betere beweging te worden. Het is ondoenlijk om alle vaktaal over deze drie factoren te bespreken. Hieronder een poging om enkele aandachtspunten van deze drie factoren te verduidelijken.

### Omgevingsfactoren

*Omgevingsfactoren waarmee de details van het bewegen beschreven worden.*

De basisomgeving (arrangement) van de wendsprong:

- het aanloopvlak bijvoorbeeld de grond of banken of kastkop
- het afzetvlak bijvoorbeeld de grond, reutherplank, minitramp
- het steunvlak bijvoorbeeld een kast, een turnblok of een turntafel
- het landingsvlak bijvoorbeeld een dunne mat of een dikke mat.

De precieze keuze van de context heeft grote invloed op het leerproces bijvoorbeeld de lengte van de aanloop of de hoogte van de kast. Zo kan een kind bang worden van een te hoge kast waardoor de aanloop te traag gaat om de hoogte te kunnen halen. De context kan verder uitgebouwd worden met bijvoorbeeld geplakte ‘voorbeeldhanden’ op de kast waar de handen moeten worden neergezet of een pylon op de kast waar de benen overheen moeten. Dit soort arrangementsaanpassingen beïnvloeden het impliciete en expliciete leerproces van de beweging. Een ander voorbeeld van een ‘dwingend arrangement’ is de afstand tussen afzetvlak en steunvlak. Wanneer deze zo ver weg staat dat de kast niet direct vast gepakt kan worden tijdens de afzet dan moet de springer ‘verplicht’ een zweeffase oproepen om over de kast te kunnen steunen. De ruimte tussen trampoline en kast is ook een belangrijke omgevingsfactor. De omgevingsfactoren variëren van de veer in de minitramp tot de temperatuur in het gymlokaal en van de stemming van de leerkracht tot de sportbeelden op tv. De mate van bewustzijn van de invloed van de omgevingsfactoren op de bewegingsuitvoering is van belang om beter te leren bewegen.



### Persoonsfactoren

*Persoonsfactoren waarmee de details van het bewegen verwoord worden.*

De meest opvallende persoonsfactor bij bewegen is datgene wat de persoon met het lichaam doet in de bewegingsuitvoering. In de beschrijvingen van de wendsprongniveaus staan de volgende lichaamsgerichte verwijzingen:

- kleine/grote pasjes
- de handen plaatsen
- de benen gehurkt
- heupen boven schouders
- met de neus/buikzijde naar de kast landen.

Andere lichaamsgerichte verwijzingen zouden kunnen zijn: met twee voeten afzetten in de minitramp, landen op twee voeten, het strekken van de benen bij de uitsprong. Met behulp van deze woorden kan de leerkracht naar de bewegingsuitvoering kijken en beoordelen of de uitvoering overeenkomt met een bepaald 'lichaamsbeeld' over een veilige of perfecte wendsprong.

Bijvoorbeeld: Een springer die met één been in de minitramp afzet kan minder vering oproepen dan met twee benen. Het landen op je handen is gevaarlijker dan het landen op je voeten. Dit soort lichamelijke verwijzingen geeft de leerkracht woorden om het niveau van de uitvoeringswijze te benoemen. Ook de beweger

zelf is zich in bepaalde mate bewust van wat hij/zij met het lichaam doet. Hier geldt dat een bepaalde mate van bewustzijn van wat het lichaam doet een positieve bijdrage kan leveren aan het leerproces. Bijvoorbeeld; het besef dat je op twee voeten moet landen. Het tegenovergestelde kan ook voorkomen, dat een bewustzijn van lichamelijke verwijzingen het bewegen doet 'stokken'. Je ziet dit terug bij jonge kinderen die de aanwijzing krijgen om met twee benen in de minitramp af te zetten en daardoor vergeten te springen. Het uitvoeren van lichamelijke acties is niet alleen maar een kwestie van het 'aansturen van spieren'. Ook de emotionele en cognitieve aspecten van de persoon hebben invloed op het lichamelijke doen. De gevoelens van angst voor de hoge kast beïnvloeden op negatieve wijze het verbeteren van het wendspringen. Aan de andere kant is een gevoel van lef juist nodig om een hoger niveau van wendspringen te bereiken. In de uitvoeringsbeschrijving staat bijvoorbeeld: *durft lang op de handen te steunen en durft de handenplaatsing uit te stellen*. Er is nog weinig 'vaktaal' beschikbaar die inzicht geeft in de relatie tussen gevoelens en gedachten en de uitvoeringswijze. Kennis over bewegen is verbonden met 'taal', het gaat over bewustzijn van de aspecten van bewegen. Kennis over bewegen is een vorm van expliciet leren en kan positief en negatief een toegift zijn op impliciet leren.

### Activiteitfactoren

*Activiteitfactoren (TTR) waarmee de details van het bewegen verwoord worden.*

Elke bewegingsactiviteit kan door de beweger waargenomen worden als een ordening van tijdsmomenten, tempo en richting. Deze drie elementen zijn onderling van elkaar afhankelijk tijdens het uitvoeren van de bewegingsactiviteit. Hieronder een korte toelichting op deze drie begrippen tijdsmoment, tempo en richting.

#### *Tijdsmoment*

Elke bewegingsactiviteit heeft een begin, het moment waarop de bewegingsactiviteit start en een moment waarop de activiteit stopt. Bij de wendsprong: aanlopen naar de tramp, inspringen naar de tramp, afzetten uit de tramp, steunen op de kast en landen op de mat. Daartussen zijn nog andere momenten die het bewegingsverloop kenmerken. De overgang van de ene deelactiviteit naar de volgende deelactiviteit is een moment waarop het bewegingsverloop verandert. Goede bewegers onderkennen deze momenten tijdens het bewegen en kunnen een bepaald moment eerder of later uitvoeren. Voor beginnende bewegers is de wendsprong één geheel, waarin ze bewegend nog weinig momenten herkennen. Ervaren wendspringers kunnen wel verschillende tijdsmomenten benoemen.

### Tempo

Elke bewegingsactiviteit verloopt in een bepaald tempo, heeft een 'tijdsduur'. Je kunt snel en langzaam aanlopen naar de minitramp, snel en lang steunen op de kast, kort en lang afzweven. Het tempo van elke sprong is bij elke springer en tussen springers altijd net even anders. Topsporters lijken alles in hetzelfde tempo te doen, maar ook daar zijn kleine tempowisselingen te ontdekken. Beginnende bewegers zullen vaak alles proberen in een gelijkmatig tempo te doen. Beteren bewegers zijn in staat om tempowisselingen te realiseren.

### Richting

Elke bewegingsactiviteit heeft een richting die op 'het verplaatsen' gericht is. Bij de wendsprong is de dominante richtingsverandering de draai voor en achter de kast. De richting die voor het verplaatsen (bewegen) relevant is, heeft te maken met de betekenis die het bewegen krijgt: bijvoorbeeld bij de wendsprong het wenden over de kast. Deze hoofdrichting kent allerlei verschillende richtingsveranderingen: bijvoorbeeld lager of hoger naar de kast aanzweven, hoger of lager afzweven, links- of rechtsom wenden.

### Afstemming van TTR van TR-factoren

Het op elkaar afstemmen van deze tijdsmoment-, tempo- en richtingsgegevens is de kern van het uitvoeren van de bewegingsactiviteit. De tijdruimtelijke verhouding die ontstaat geeft een beeld van de bewegingsactiviteit die elke keer weer anders is en alleen in het 'hier en nu' voor de beweging zelf van belang is. Het aan-den-lijve ervaren van deze verhouding heeft iets geheimzinnigs en is moeilijk na te

vertellen. Door video-opnamen is gedeeltelijk terug te halen wat er tijdens de activiteit gebeurde, maar het kijken naar het bewegen blijft wat anders dan het bewegen zelf. Het aan-den-lijve herkennen en benoemen van tijdsmomentaccentueringen, tempowisselingen en richtingsveranderingen kan helpen om de bewegingsactiviteit beter uit te voeren.

### De complexiteit van de vaktaal

Hierboven is een beeld geschetst van de vaktaal die de vakleerkracht kan gebruiken om aan de beweging te vertellen welke elementen van belang zijn bij het verbeteren van de wendsprong. In de praktijkstudie wordt gesteld dat een niveau-1-beweger vooral baat heeft bij omgevingsgerichte informatie, een niveau-2-beweger baat kan hebben bij lichaamsgerichte aanwijzingen en een niveau-3-beweger de details van TTR-factoren kan gebruiken.

Expliciet leren gaat over de woorden die de beweging gebruikt om te vertellen wat hij/zij impliciet geleerd heeft. De woorden die de beweging gebruikt zijn vaak een afspiegeling van wat de leerkracht tijdens de les als aanwijzingen of complimenten gegeven heeft. Het gevaar is dat een niveau-1-beweger een aanwijzing voor een betere beweging heeft gehoord en die aanwijzing expliciet gaat uitproberen. Bijvoorbeeld de aanwijzing; probeer je benen te strekken, is voor een goede wendspringer die een lang steunmoment heeft een mogelijke leerhulp, maar voor een matige wendspringer een slechte aanwijzing omdat het steunen dan moeilijker wordt. Inzicht in de complexiteit van de vaktaal bij de wendsprong, kan de vakleerkracht helpen om erachter te komen welke aanwijzingen het expliciet leren van de beweging helpt of verstoort.



◀ Focus op handenplaatsing

### Foto's

Anita Riemersma

### Contact

CA.Hazelebach@windesheim.nl

### Kernwoorden

vaktaal, omgevingsfactoren, persoonsfactoren, activiteitsfactoren, wendsprong