

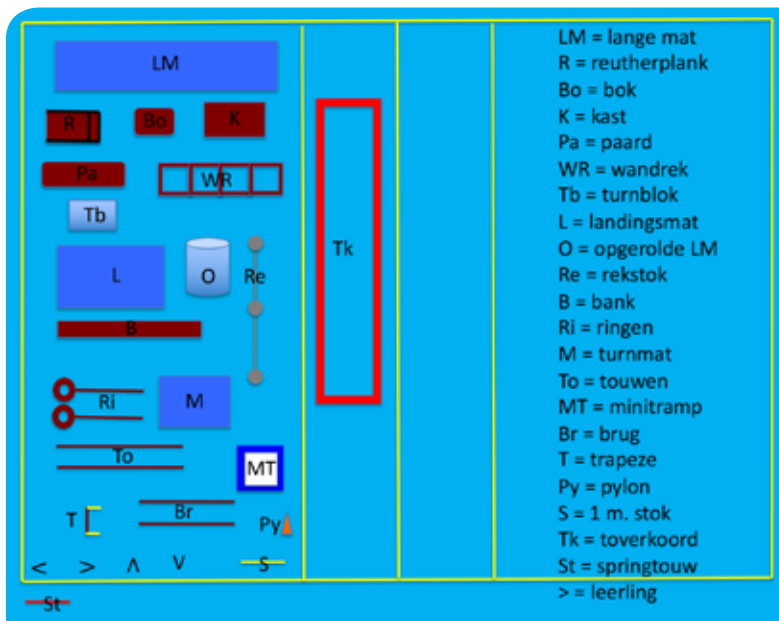
Werken met een methodiek, turnen (2)

Dit artikel is een vervolg op het artikel “Werken met een methodiek, waarom zou je?” in Lichamelijke opvoeding magazine 2 - februari 2021 blz. 29-32. Hierin worden vijf methodieken behandeld uit het thema Balanceren en één uit Klimmen. Daarnaast wordt er een voorbeeld gegeven hoe je deze thema's zou kunnen behandelen in een periodeplan.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

In de kleuren zit een volgorde in opbouw van makkelijk naar moeilijk. Deze kleuren zijn afgeleid van de moeilijkheidsgraad bij skipistes. Groen is eenvoudig, blauw iets moeilijker, rood is pittig en zwart is zeer uitdagend. In het paars is een manier van hulpverleners beschreven. De filmpjes die zijn gebruikt komen van internet. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van organisatietekeningen hoe je de oefeningen kunt aanbieden in de zaal. In de legenda staan de betekenissen van de toestellen.

▼
Legenda



Balanceren

1 Handstand

- Hurkzit met rug naar de muur, loop met je benen omhoog tegen de muur
- Ligsteun, handen op schouderbreedte, vingers gespreid, handen licht naar buiten gedraaid (ellebogen op slot) en hoofd in de nek (“kijk naar je handen”, strekreactie), voeten in schredestand, hupjes maken op afzetbeen, achterste been opwerpen (slingerbeen) terug ook voet voor voet in dezelfde volgorde
- Handen- en voetenstand, slingerbeen optillen, helpers tillen verder omhoog tot verticaal, niet langer dan 3-5 seconden, maak geen holle rug maar “paalhandenstand”, laat je handen staan!
- Zelfstandig been opgooien tegen 2 hulpverleners, 3 sec. balanceren tussen hun handen
- Zelfstandig zonder hulpverleners, ga je te hard dan handstand wenden (draaien om lengteas, 1 hand naar voren plaatsen) zodat je niet op je rug valt
- Zelfstandig been opgooien tegen muur, “kijk naar de grond vlak voor of tussen je handen” (naar de muur kijken anders gevaarlijk voor je nek)
- Afzetten met twee voeten tegelijk (gehurkt, gehoekt, uit spreidstand)
- Handstand maken op verhoging bijvoorbeeld een bank
- Lopen in handenstand (over de lange mat)
- 10 sec. stil blijven staan

Hulpverleners: twee helpers staan dichtbij en steungreep bij de knieën

▼ Voorbeeld voor een periodeplan turnen

	Jaar 1	Jaar 2	Jaar 3	Jaar 4	Jaar 5
Herfst-kerst Zwaaien	Ringen, strekhang	Ringen, ½-ve draai	Ringen, vouwhang	Trapeze, steun-, hang-zwaaien	Trapeze, oefening maken
Kerst-krokus Klimmen, balanceren, over de kop	Touwklimmen Acrogym	Handstand, radslag	Borstwaarts om, buik-draai, ondersprong	Zelf oefening samenstellen op rek, mat, ringen, kast	Circus: jongleren, slackline, pedalo, etc.
Krokus-mei Springen-over de kop	Kast, hurksprong en koprol	Kast, dievensprong	Minitramp, streksprong	Minitramp, bokspringen	Minitramp, salto verhoogd vlak



Video handstand
<https://www.youtube.com/watch?v=eFmjckKXEoA>



2 Handstand wenden

- Met éénbenige afzet rustig opzetten tot handstand (slingerbeen bepalen)
- Idem maar bij terugkomen vóór de landing even de "slingerbeenhand" optillen
- Idem helper steunt bij de knieën, goede hand voorwaarts verplaatsen en onmiddellijk terug tot handen- en voetenstand
- In één beweging opzetten, door het evenwicht heengaan, hand verplaatsen en terugkomen
- Lichaamsgewicht duidelijk overbrengen, hand flink verplaatsen (draaiing om de lengte-as)

3 Radslag



Video radslag
<https://www.youtube.com/watch?v=DMyehIbHx4>

- Hurkwendsprong over 1 bank, handen op de bank, afzet van 1 been, steeds minder hurken en meer strekken, steeds meer opzwaaien van de benen, met 1 been over de lijn wenden, volgorde is hand, hand, voet, voet
- Handstandwenden over lange mat, handen in de "sloot" (mat), voeten vóór en achter de "sloot", heupen omhoog
- Over een verhoging bv. twee banken naast elkaar (met tussenruimte), handen verder uit elkaar plaatsen
- Banken schuin gaan stellen in het wandrek, steeds schuin, handen op de grond achter elkaar plaatsen aan weerszijden van de bank, benen boven langs, handstand moet gepasseerd worden
- Twee kasten uit elkaar met daarom heen een toversnoer (ongeveer 1 m. hoogte), met aanloop en hup, maak een ¼ draai, plaats handen binnen het snoer, benen erbuiten en daarna weer een ¼ draai, gezicht gericht naar de plaats waar men vandaan kwam, eerst landen dan pas doordraaien

Losse radslag (handen niet op de mat)

Hulpverleners: niet nodig, creëer dwingende situaties, externe focus ("ga door de sloot heen")

4 Arabier

- Handstand wenden (handstand met halve draai), verplaats de handen van naast elkaar naar achter elkaar (rechthoekige driehoek), benen zijn aangesloten, land op 2 voeten, "kijk naar de voeten als je landt"
- Nu met aanloop, doe een hupje en doe het 3-tellen ritme: 1. plaats 2 handen, 2. verplaatsing van 1 hand, 3. landing op 2 voeten
- Zet nu de handen direct achter elkaar, breng ze van laag naar voor, zet de handen goed gedraaid neer, vingers wijzen naar buiten
- Barani (losse arabier, dus zonder handen op de mat)

5 Schouderstand

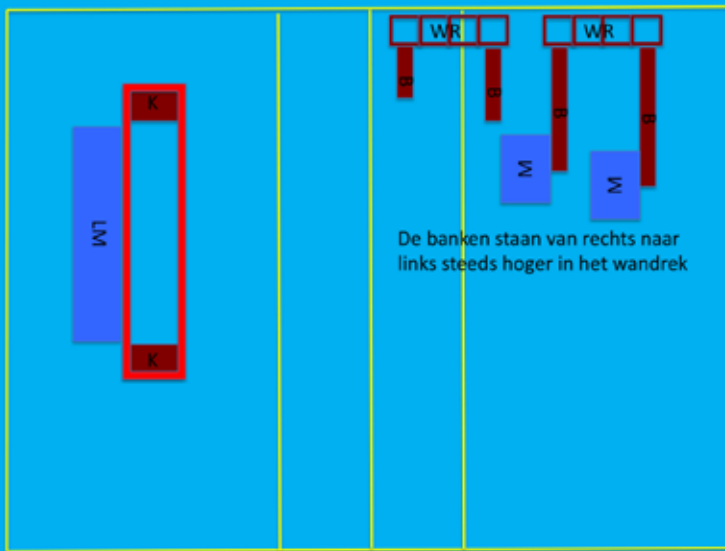


Video schouderstand
<https://www.youtube.com/watch?v=2K7BclK-lHo>

- Vanaf een verhoging of vanuit spreidzit (tenen achter over de liggers), bovenarmen op de liggers van de brug plaatsen met de ellebogen naar buiten, hoofd achterover ("kijk naar de grond"). Heupen omhoog brengen en daarna pas de benen strekken. Er wordt een mat achter de leerling geplaatst tegen angst om door te vallen. Daarna weer terugkomen tot spreidzit
- Vanuit zwaai, als de benen boven de ligger uitkomen, ellebogen buigen en spreiden (draaiingsas) en daarna weer terugkomen tot spreidzit
- Idem maar nu ga je na 3 sec. in de schouderstand doorrollen (zonder mat)
- Idem maar nu kom je terug tot steun en daarna tot streksteunzwaai

Hulpverleners: één hand op de elleboog en de andere hand bij het bovenbeen om het evenwicht te bewaren

Radslag



Literatuur

Agelink, R. e.a. (1999) Allround, lichamelijke opvoeding voor de basisvorming. Groningen, Nederland: Wolters Noordhoff

Bakker, J. e.a. (1996) Turnen in de basisvorming. Baarn, Nederland: Bekadidact

Bijlsma, R. (1970) Toestelspringen. Leiden, Nederland: N.V. Uitgeverij Meander

Brouwer, B. e.a. (2021) Basisdocument bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media

Cooper, J. (2016) Calisthenics. United States of America

Friedrich, E. e.a. (1986) Turnen, training, techniek en tactiek. Rijswijk, Nederland: Elmar

Gantois, J. e.a. (1991) Van kopstand tot kasamatsu. Leuven, België: Acco

Knirsch, K. (1983) Reihenbildserien für Gerät- und Kunstturnen. Böblingen, Duitsland: CD-Verlagsgesellschaft

Koch, K. (1976) Elementair toestelturnen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Meusel, H. (1978) Van kopje duikelen tot salto, Heinz Meusel. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Nuij, J. (2016) Turnen voor beginner. Rotterdam, Nederland: 2010 Uitgevers

Polman, H. e.a. (1986) Praktijk methodiek en didactiek gymnastiek/turnen. Groningen, Nederland: ALO Groningen

Räupke, R. e.a. (1978) Van klauteren, klimmen tot turnen aan de ringen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Sliedrecht, R. e.a. (1992) Turnen, lichamelijke opvoeding voor de tweede fase voortgezet onderwijs. Meppel, Nederland: Edu'Actief

Stroo, R. (1994) Turnen op school. Baarn, Nederland: Bekadidact

Van den Berg, T. (1982) Leer spelend onderwijs turnen. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1992) Turnen in beeld. Haarlem, Nederland: De Vrieseborch

Van den Berg, T. (1997) Stimulering turnen, deel 1 t/m 5. Beekbergen, Nederland: KNGU

Van Elteren, F. e.a. (1987) Turnen, compleet leerplan. Baarn, Nederland: Tirion

Wiemann, K. (1977) Van kippen naar overslagen. Baarn, Nederland: Hollandia b.v.

Witfeld, J. e.a. (2018) The ultimate parkour & freerunning. Maidenhead, United Kingdom: Meyer & Meyer Sport

Klimmen

1 *Touw klimmen met behulp van de Schippersklimslag. Binnenkant knie, buitenkant voet (met de knieën tegen elkaar heb je nog meer steun).*



▲ *Video schippersklimslag Schippersslag (Voetklem) - Survivalrun in het Bewegingsonderwijs - YouTube*

- a. Zittend op een toestel (kast, bok of twee banken op elkaar) de benenklem aanleggen: met de buitenkant van de linkervoet tegen het touw, rechtervoet eronder en aan de andere kant het touw pakken met de buitenkant, het touw over de linkervoet heen brengen en het gewicht erop zetten.
- b. Nu heffen de leerlingen het zitvlak van het toestel, zodat ze in zittende houding aan het touw hangen en weer gaan zitten. Vanuit deze zithang-houding de benen strekken (gaan staan).
- c. Idem maar nu aan de armen optrekken. Hierna de benen intrekken en de volgende klem aanleggen en weer helemaal uitstrekken en met de handen naar boven "lopen". Hierna alles intrekken en de volgende benenklem aanleggen.
- d. Vanaf de grond opspringen en de benenklem aanleggen zonder knoop, dit is moeilijker want er zit minder touw onder je. Klim naar boven en bedenk dat je voldoende kracht overhoudt om ook weer naar beneden te klimmen en niet te laten glijden met de handen (blaren).

Video

Fontys Sporthogeschool Eindhoven 2016

Foto's

Foto touw klimmen: Survival bond Nederland
 Foto handstand: <https://app.emaze.com/@AZLIIQZQ#2>
 Foto: schouderstand: <https://nl.pinterest.com/pin/555772410254202540/>

Kernwoorden

methodiek turnen, leerlijnen

Contact

guskleinlankhorst@gmail.com

