

Werken met een methodiek, turnen (4)

Voorbeelden van 'over de kop gaan'

Dit artikel is een vervolg op het artikel "Werken met een methodiek, waarom zou je?" in Lichamelijke Opvoeding magazine 2 (februari 2021), magazine 3 (april 2021), magazine 5 (juni 2021). Hierin worden methodieken behandeld uit het thema Balanceren en Klimmen, en uit ringzwaaien. In dit laatste artikel in de serie turnen volgen voorbeelden van 'Over de kop gaan'. Een selectie van de toegankelijke vormen voor VO.

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 zijn gebruikt van internet. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van organisatietekeningen hoe je de oefeningen kunt aanbieden in de zaal.

1 Koprool

- Grote spreidstand, knieën (iets) gebogen, handen dichtbij plaatsen, voeten en handen op de mat, tussen de benen doorkijken (kin op de borst) en laten rollen, hoofd niet op de grond maar over de kop
- Afzet twee voeten/ één voet, na de rol vlug opstaan, knieën bij elkaar
- Opstaan zonder handen te gebruiken, pak je benen direct nadat de handen los zijn of steek de handen naar voren na het verlaten van de grond
- Afzet met 2 benen, de rol gehoekt inzetten
- De looprol, voeten uit elkaar
- Rollen vanuit en tot spreidstand
- Rollen zonder plaatsen van de handen

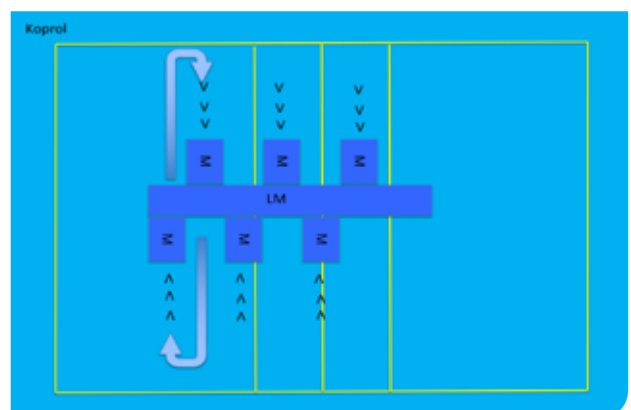
Hulpverleners: klein duwtje tegen zitvlak of vanaf een schuin vlak naar beneden



Afbeelding 1: Koprool voorover



<https://www.youtube.com/watch?v=dvC5GJ59m54>





2 Zweefkoprool

- Aanzweven met je hoofd in je nek en landen op de armen van vier helpers die elkaar twee bij twee vasthouden.
- Maak een lange rol (0,5 à 1 meter), de armen zijn vóór op het moment van afzet, reik en kijk naar de plaats waar je je handen zult neerzetten, vlak nadat de handen op de mat zijn gekomen, draai je het hoofd met een "ja-knibeweging" weg, land op een turnmat
- Afstand vergroten, dus met een zweefmoment, handen plaatsen met het hoofd op, de heupen sterk gebogen (90°)
- Over een lage, niet brede en zachte hindernis met kaatsafzet (maximaal kniehoogte)
- Met aanloop (weinig snelheid, geringe afstand), een zweefkoproolletje over een (levende) hindernis
- Uitbouwen van hoge hindernissen, landingsplaats moet dikker (landingsmat), eerst langer dan hoger met kaatsafzet (met Reutherplank)

Hulpverleners: begeleid de leerlingen op stem, voorkom dat leerlingen te snel draaien (landing op de rug): "Kijk langer naar de grond" of "Later ja-knikken". En voorkom dat ze het hoofd te laat (niet) wegdraaien (nekletsel) hiervoor leg je een hand op het achterhoofd van de springer en begeleid op tijd de buiging van de nek, knielend bij de landingsplaats.

3 Koprool achterover

- Vanuit kortzit (gehurkt, neus bij de knieën) klein blijven en achterwaarts rollen tot schouders en achterhoofd de grond raken en weer terugkomen tot kortzit ("hobbelpaardje")
- Idem maar nu met plaatsing van de handen, zet de duimen naast de oren al in kortzit, ellebogen naar voren en weer terugrollen
- De gehele koprool vanaf een schuinvlak naar beneden (mat op reutherplank), handen plaatsen plus afduwen, meer beginsnelheid
- Salto achterover tegen muur oplopen met twee hulpverleners met steungreep voorover ("kannetje water naar voren leeggooiën")
- Haksalto, salto met opwerper voor bij de hak en twee hulpverleners met draaigreep achterover vanuit twee hinkjes ("cho-co-lá-de")
- Gehurkte salto achterover vanuit minitramp bijna handstand maken op kast, weer terug laten vallen, met twee hulpverleners en draai achterover
- Arabier salto achterover
- Stut, achterover laten vallen en komen tot handstand (rugwaartse kipslag)



<https://www.youtube.com/watch?v=ZYRA1LmGr8Q>



Afbeelding 2: Koprool achterover

4 Salto voorover

- Koprool voorover zonder handensteun
- Met afzet van reutherplank en gebruik van vangzeil/vangnet (op elke hoek twee leerlingen, op het moment van landing straktrekken, onder het net een landingsmat, eventueel een turnmat in het net). Na aanloop pak je de rand van de mat (of het net) vast en maak je een koprool
- Maak boven het net een losse koprool waarbij je je klein maakt en snel draait
- Ga hoger springen en iets later draaien, ongeveer halfweg gaan strekken (draaisnelheid vertragen) met armactie (hoog en daarna pak je enkels), tot stand komen in het net
- Met twee hulpverlenende partners, maak twee hupjes ("cho-co") vooraf zonder te verplaatsen en spring bij de derde tel ("la") feller omhoog en maak dan de losse koprool in de lucht ("cho-co-lá-de"), "de" is de landing, maak de aanloop steeds langer
- Over breedte kast (even aantippen, daarna los), met gebruik van opgerolde lange mat (van koprool naar losse koprool voorover), met de lengte kast (koprool, dan midden van de kast aanraken, dan los = zweefsalto)
- Salto achterover

Hulpverleners: draaigreep voorover ("Houd in steungreep bij wijze van spreken een kan water vast en giet deze naar de springer toe, leeg"). Eventueel een derde man die de springer bij de wreef doorduwt. Als iemand het spannend vindt, kun je ook werken met de bodybuildersgreep (schouder-oksels-klemgreep); de springer loopt aan met de armen breed zodat hij kan inhaken in de armen van de hulpverleners die ook breed staan met de armen. Je zit vast vanaf het begin tot aan het einde, goed tillen.

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 beginnerz. 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 spelenderwijs 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

Video/foto's

Fontys Sporthogeschool Eindhoven 2016

Kernwoorden

methodiek turnen, leerlijnen

Contact

guuskleinlankhorst@gmail.com

5 Handstand doorrollen

a. Maak handstand, twee hulpverleners pakken je vast bij de knieën (tillen), de helpers laten hem zakken (nooit loslaten), armen buigen en hoofd wegdraaien, zodra de schouders de mat raken, laten de hulpverleners los

b. Idem maar het lichter worden door een tilactie vervalt, de leerling moet op eigen kracht het onder tegenwerking buigen van de armen (strekspieren) uitvoeren

c. Handstand tegen hulpverleners, na drie seconden zet de leerling zelf de rol in ("ja-knikken") probeer zo zacht mogelijk tegen de armen van de helpers aan te komen

d. Zonder helpers, "zodra je voelt dat je gaat, de rol inzetten", houd je armen zolang mogelijk gestrekt en knik je hoofd laat weg

Hulpverleners: de helpers pakken elkaars elleboog ("muurtje"), de vrije hand begeleidt de onderbenen



Afbeelding 3: Handstand doorrollen



<https://www.youtube.com/watch?v=Asm3NPV7vnc>

6 Handstand overslag

a. Overslag over opgerolde lange mat
b. Het omzetten van de leerling met twee helpers die elkaars handen of polsen vastgrijpen

c. Siamese tweeling: Twee helpers zitten op één knie naast elkaar met de binnenste knie tegen elkaar, heupen naast elkaar, schouders tegen elkaar. Het buitenste been van de helpers vormen een "V" zodat er ruimte is voor de handen van de leerling voor plaatsing op de grond. Buitenste hand bij de schouder, binnenste hand bij de onderrug. Leerling draait over de schouders/ hand.

d. Bumperen, je maakt een handstand tegen de armen van twee helpers, de helper buigt voorwaarts en grijpt de springer met één hand onder de schouder (hand aan kant van voorste been en andere arm om de heup). Hoofd aan de kant van voorste been, heup van springer blokkeren en het geheel later iets liften, voel de rek in je schouders

e. De overslag wordt gemaakt van hoog naar laag, bijvoorbeeld vanaf een kast op een landingsmat

f. Twee helpers knielend tegenover elkaar, helpen blijft bij bovenarm (anders klap in het gezicht) en heiligbeen, met voorhup, been fel opzwaaien, duwen vanuit de schouders

g. Zonder hulpverlening

h. Loopoverslag

i. Zweefoverslag, afzet met 2 voeten

Hulpverleners: op verschillende manieren, zie boven, laag zitten en tillen bij heup/ rug en schouder/ bovenarm

