

2a/b

PRAKTIJK
REEKS

12-16

BEWEGINGSONDERWIJS

Samen in balans 1 + 2

Eenvoudige- en vervolg-
acrobatiek voor
de school



H B Uitgevers

HBuit~evers
Postbus 290
3740 AG Baarn

www.HBuitgevers.nl

E-mail: info@HBuitgevers.nl

© 1990, 2001 Instituut voor Leerplanontwikkeling Enschede/
HBuit~evers, Baarn

Eerste druk, tweede oplage

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912j" het Besluit van 20 juni 1974. Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

ISBN 90 5574 298 8 (deel 1 + 2)

Samen in balans 1

Eenvoudige acrobatiek voor de school

Samenstelling:

Dick Aartsma (basismateriaal)

Berend Brouwer

Otto Engels

Kees Faber (eindredactie)

Dic Houthoff

Chris Mooij

Wolter Vegter (evaluatie)

Illustraties:

Sytse van der Zee

Foto's:

Huub Beckers

Gerard Beurskens (foto's van leerlingen)

Publicaties van het SLO-project Bewegingsonderwijs 12-16

Algemeen:

Bewegingsonderwijs op maat (reeds verschenen)

De uitgeschreven visie van het SLO-project op bewegingsonderwijs aan leerlingen van 12 tot 16 jaar

Praktijkreeks :

- 1 Handig ballen** (reeds verschenen)
Een introductie in doelspelen
- 2a Samen in balans 1** (reeds verschenen)
Eenvoudige acrobatiek voor de school
- 2b Samen in balans 2**
Vervolgacrobatiek voor de school
- 3 Drijfnat**
Voortgezet zwemmen
- 4a Heen en weer 1**
Een introductie in badminton
- 4b Heen en weer 2**
Een introductie in mini-tennis, tafeltennis en squash
- 5 Stoeispelen**
Een introductie op judo
- 6 Trefspelen**
Speelse vormen van schermen en boksen
- 7 Bewegen en muziek**
- 8 Turnen**
- 9 Atletiek**

Inhoudelijke informatie over de publicaties kunt u verkrijgen bij het Instituut voor Leerplanontwikkeling (SLO), Postbus 2041, 7500 CA Enschede, tel. 053-4840840.

Inhoud

Voorwoord 7

1 Inleiding 10

- 2 Uitgangspunten en doelstellingen 13**
 - 2.1 Een meervoudige deelname bekwaamheid 13
 - 2.2 Enkele pijlers 15
 - 2.3 Principes van acrobatiek 20
 - 2.4 Algemene doelstellingen 24

3 Enkele praktische punten 25

- 4 Startvormen 31**
 - 4.1 Met rugsteun opstaan 32
 - 4.2 Ruglig 34
 - 4.3 Paard 36
 - 4.4 V-hang 38
 - 4.5 Kopstand 40
 - 4.6 Handstand 43
 - 4.7 Van startvormen naar basisacrobatiek 46

- 5 Basisacrobatiek 49**
 - 5.1 Oplooptrucs 49
 - 5.1.1 Trapoploop en oploop schouderzit 51
 - 5.1.2 Oppak schouderzit 54
 - 5.2 Ligtrucs 59
 - 5.2.1 Zwemmende snoek 59
 - 5.2.2 Snoek 63
 - 5.2.3 Plank 65
 - 5.3 Hangtrucs 68
 - 5.3.1 Stoel met ondersteuning 69
 - 5.3.2 Opstap stoel (zonder ondersteuning) 73
 - 5.3.3 Aansluitsprong stoel 77
 - 5.4 Op kop trucs 81
 - 5.4.1 De bolk 83
 - 5.5 Draaitrucs 87
 - 5.5.1 Handstand overtrek 88

6 Tot slot 92

- 6.1 De plaats van *Samen in balans* 1 in
het programma bewegingsonderwijs 92
- 6.2 Plannen in soorten en maten 94

Literatuur en adressen 96

Bijlage: Ervaringen uit de schoolpraktijk 101

Voorwoord

In het Advies eindtermen basisvorming voortgezet onderwijs (1989) staat onder de concrete doelstellingen voor het deelgebied balanceren (binnen het vakonderdeel 'turnen') o.a. het volgende: 'De leerlingen die het programma basisvorming voortgezet onderwijs voor lichamelijke opvoeding hebben afgerond kunnen met een medeleerling eenvoudige acrobatische oefeningen uitvoeren, waarbij de leerling als onderpersoon een ander in balans houdt en als boyenpersoon de balans bewaart.'

Deze eindterm verwijst naar de beoefening van vormen van acrobatiek op school. Dat is niet zo gebruikelijk; het balanceren blijft op school vaak beperkt tot het bewaren van het evenwicht op 'iets'. Het gaat dan om het balanceren op vaste vlakken, als banken, wandrekken, bruggen, evenwichtsbalken, en beweegbare vlakken, bijv. grote ballen en tonnen. Het op/met iemand balanceren krijgt doorgaans niet zo veel aandacht in de lessen.

Daar komt nog bij dat het balanceren met het ouder worden van de leerlingen toch al wat naar de achtergrond verdwijnt. **In** het voortgezet onderwijs wordt in de turnlessen vooral gesprongen en gezwaaid. Het blijkt moeilijk te zijn het balanceren op een goede manier een plaats in het bewegingsonderwijs te geven. Dat is erg jammer, omdat juist het samen balanceren zoveel mogelijkheden biedt om aantrekkelijk, uitdagend en leerzaam bewegingsonderwijs te geven.

Gelukkig zien we de laatste tijd een verandering optreden. Steeds meer verschijnen er binnen het onderwijs vormen van acrogym (= acrobatische gymnastiek). **In** deze vorm van gymnastiek neemt het in evenwicht blijven met behulp van elkaar een belangrijke plaats in.

Ook uit de aandacht die allerlei circusactiviteiten op een aantal scholen innemen, blijkt de toenemende belangstelling voor vormen van het 'samen balanceren'. Een handleiding voor het beoefenen van acrobatiek op school kon dan ook niet uitblijven.

Samen in balans 1 is met die bedoeling samengesteld. Dit onderwijsleerpakket wil docenten helpen bij het op een verantwoorde wijze introduceren van eenvoudige vormen van acrobatiek bij leerlingen vanaf 13114 jaar.

Acrobatiek volgens de richtlijnen van *Samen in balans* 1 blijkt niet erg moeilijk op school te realiseren. Alle leerlingen komen aan bod in de acrobatieklessen; ook de leerlingen die in andere bewegingssituaties nog wel eens uit de boot (dreigen te) vallen (bijv. dikke kinderen), kunnen volledig aan hun trekken komen. Daar komt nog bij dat het veel eist van het samenwerken, het elkaar vertrouwen geven en dat er een appel wordt gedaan op het zorgvuldig bewegen van de leerlingen.

Docent Ger van Mossel zegt, na enkele lessen met *Samen in balans* 1 te hebben gewerkt, het volgende over de waarde van acrobatiek: *'Toen ik dit pakket voor het eerst in handen kreeg en mij gevraagd werd dit op school uit te proberen, kwam er een aantal 'fagen op mij af Een mooi pakket, maar ...*

...kan ik hier wel les in gellen?

... hoe zullen de leerlingen het 'linden?

... al dat aanraken, hoe zullen de leerlingen daar op reageren?

... en-past dit binnen de lichamelijke opvoeding?

Voor mij was lesgeven in acrobatiek, 'samen in balans' of hoe je het ook wilt noemen, nieuw, vreemd, maar tegelijkertijd een uitdaging. Ceïnspireerd door een instructiedag met de auteur Dick Aartsma ben ik in een aantal klassen in de onderbouw begonnen met Samen in balans. De leerlingen reageerden enthousiast. Leuk was dat dit ook het geval was bij de zwaardere leerlingen. Zij die in het algemeen minder bewegingsvaardig zijn, konden nu als onderpersoon goed presteren. Dit gaf mij het laatste duwtje in de rug.

Het pakket bevat een goede opbouwen is voorzien. Ilan duidelijke foto's die aansluiten bij de tekst. Gestimuleerd door dit pakket en door nieuwe ideeën van de leerlingen zelf, maakt Samen in balans deel uit van het huidige onderwijsprogramma. '

Het oorspronkelijke materiaal voor dit pakket is afkomstig uit de lespraktijk van Dick Aartsma en Karin van der Steen. Zij hebben les gehad van de bekende Como Brothers en geven nu zelf acrobatiekcursussen, zowel binnen de sportwereld als het onderwijs. Dick Aartsma heeft het materiaal uitgeschreven tot basismateriaal voor het pakket. In samenwerking met de projectgroep is hiervan een proefversie samengesteld, die in 1987 op verschillende scholen is uitgeprobeerd. Naar aanleiding van deze uittestfase is de proefversie grondig herzien, hetgeen heeft geleid tot voorliggende publicatie.

In 1991 verschijnt een vervolg op deze uitgave, getiteld *Samen in balans* 2. *Vervolgacrobatiek voor de school.*

Voor het uitproberen van de proefversie zijn we veel dank verschuldigd aan een aantal leerkrachten. Zij hebben acrobatiek een plaats in hun lessen willen geven en hebben daarnaast extra tijd

geïnvesteed om hun mening over het pakket aan ons duidelijk te maken.

Het gaat om de volgende docenten:

Dic Houthoff, Ger van Mossel en Monique Doeksen-van der Storm van Scholengemeenschap 'De Vlietschans' te Leiden (mavo, havo en vwo);

Peter van Haselen van het UIenhof College te Doetinchem (mavo, havo en vwo);

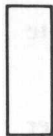
Rob van Sloten van Scholengemeenschap 't Rytbroeck' te Apeldoorn (lbo);

Gerard Beurskens en Cees Smit van Scholengemeenschap 'De Wijert' te Groningen (lbo).

Voorts bedanken we de leerlingen van Scholengemeenschap 'De Wijert' uit Groningen, die hebben geposeerd voor de vele foto's.

Namens het project Bewegingsonderwijs 12-16,

Kees Faber



Inleiding

Wat is acrobatiek?

'Acrobaat' komt van het Griekse woord 'akrobatos' en betekent 'hij die op de punt van zijn voet staat'. In het woordenboek wordt gesproken van een lenigheidskunstenaar. Van afbeeldingen uit het oude China en Egypte weten we dat er reeds duizenden jaren geleden 'kunstenaars' waren die het publiek vermaakten.

In de Middeleeuwen waren er in Europa artiesten die rondtrekkend hun brood probeerden te verdienen. Toen de mensen minder op straat en meer binnenshuis gingen leven, braken er voor de kunstmakers en kermisgasten slechtere tijden aan. Totdat aan het eind van de achttiende eeuw het circus als volksvermaak ontstond. In het circus was ook plaats voor acrobaten en tot op heden is acrobatiek een vast onderdeel van elke circusvoorstelling.

We kunnen veel vormen van acrobatiek onderscheiden. Denk bijv. aan koorddansers, trapeze-acrobaten of acrobaten die vele tafels en stoelen op elkaar stapelen om vervolgens daar zelf bovenop nog een handstand te maken (zogenaamde equilibristen). Ook is er de parterre-acrobatiek. Dat wil zeggen dat twee of meer personen samen kunsten vertonen, waarbij altijd minstens één persoon contact met de grond houdt. Daarbij worden geen toestellen of hulpmiddelen gebruikt.

De laatste tijd zien we dat de parterre-acrobatiek de wereld van het theater binnenkomt. Dit gebeurde vooral als gevolg van het feit dat de Nederlandse acrobaten The Como Brothers les gingen geven aan bekende theatergroepen (bijv. het Werktheater) en op scholen (o.a. de Academie voor Expressie door Woord en Gebaar in Utrecht). Zo zijn er steeds meer mensen die, buiten het circus om, de acrobatiek beoefenen. Er komen meer en meer cursussen door het hele land, meestal gegeven door acrobaten die zelf weer les hebben gehad van The Como Brothers.

Wat is de bedoeling van dit pakket?

Samen in balans 1 is niet met de bedoeling gemaakt om van leerlingen perfecte acrobaten te maken. Echter wel om docenten te steunen bij het verzorgen van onderwijs in het 'met elkaar balanceren' aan kinderen van 13/14 - 16 jaar (eerste, tweede en derde klas voortgezet onderwijs). De ervaring leert dat veel docenten het moeilijk vinden op een zinvolle en aantrekkelijke manier het balanceren te beoefenen in het voortgezet onderwijs. Men gaat eerder zwaaien en vooral springen, omdat deze onderdelen vaak minder problemen opleveren (o.a. door het beschikbare, uitdagende materiaal, zoals de minitrampoline, tafels en landingsmatten).

Door gebruik te maken van dit pakket laat een docent de leerlingen op een eenvoudige, maar zeer uitdagende en aansprekende manier samen balanceren. Ze worden systematisch ingeleid in de acrobatiek, waarbij ze leren eenvoudige trucs met elkaar uit te voeren. Ook leren ze de achterliggende principes van de acrobatiek te begrijpen en op een zorgvuldige manier (lichamelijk) met elkaar om te gaan.

Voor wie is dit pakket bedoeld?

Samen in balans 1 is in principe gemaakt voor elke docent die lesgeeft aan leerlingen in de eerste fase van het voortgezet onderwijs. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat een docent enigszins geschoold moet zijn in de acrobatiek en het lesgeven daarin. Die scholing kan worden verkregen door het volgen van een cursus (zie voor adressen blz. 99-100), maar ook het als sectie samen oefenen onder leiding van een deskundige collega is al voldoende.

Hopelijk gaan de ALO's acrobatiek in hun programma opnemen en krijgt dit een plaats in de nascholing. Het aantal deskundige en enthousiaste collega's zal dan zeker toenemen. We denken dat dit pakket ook een plaats kan krijgen binnen het opleidingsprogramma van de ALO's en de nascholingsactiviteiten.

Hoe is het pakket opgebouwd?

De kern van het pakket bestaat uit het praktijkgedeelte, dat de hoofdstukken 4 en 5 beslaat. Hierin worden de opeenvolgende onderwijsleersituaties uitgebreid beschreven. Deze hoofdstukken behandelen achtereenvolgens startvormen en basisacrobatiek. Hieruit kan al worden opgemaakt dat de opbouw van het praktijkgedeelte van makkelijk naar moeilijk is.

Voorafgaand aan het praktijkgedeelte twee hoofdstukken. In hoofdstuk 2, Uitgangspunten en doelstellingen, verantwoorden we de gemaakte keuzen en formuleren we de centrale doelstellingen van het pakket. Een klein stukje theorie dus. In hoofdstuk 3 behandelen we enkele zaken van praktische aard, die van belang zijn bij het gebruik van dit pakket in de eigen praktijk.

In het slothoofdstuk staan twee zaken centraal: de plaats van de acrobatieklessen in het totale programma bewegingsonderwijs en enige informatie over planning. Een opgave van belangrijke literatuur, enkele adressen en een bijlage, waarin een docent beschrijft hoe acrobatieklessen in werkelijkheid kunnen verlopen, sluiten *Samen in balans* 1 af.

Hoe vind ik mijn weg in het pakket?

Een docent met enige ervaring in acrobatiek kan direct met hoofdstuk 4 (het begin van het praktijkgedeelte) aan de gang. Wel verdient het de voorkeur eerst de hoofdstukken 2 en 3 te lezen, omdat daarin informatie staat die het begrijpen en gebruiken van het praktijkgedeelte vergemakkelijkt.

Met acrobatiek kan het beste begonnen worden als de leerlingen

in een klas elkaar enigszins kennen. Dat betekent dus in de loop van de brugklas of in klas 2 of 3. Door middel van de startvormen kunnen de docent en de leerlingen wat wennen; als dat goed gaat kan verder worden gegaan met de basisacrobatiek.

Het hangt sterk van de klas af (hoe druk zijn ze, hoe goed kunnen ze al samenwerken, hoe groot is de groep?) op welke manier er met het pakket wordt gewerkt. Stel dat bij de lessen basisacrobatiek de hangtrucs erg goed lukken, dan kunnen deze in de volgende lessen verder worden uitgebouwd. De oplooptrucs of de op koptrucs blijven in dat geval even liggen. Elke docent zal afhankelijk van de situatie zijn weg moeten vinden in het pakket.

Hoeveel tijd besteed ik eraan?

De hoeveelheid tijd die een docent aan acrobatiek besteedt, kan sterk verschillen. Het hangt af van het vakwerkplan, het enthousiasme van de leerlingen, de bekwaamheid van de docent zelf enz. Het is niet aan te bevelen om direct te beginnen met hele lessen acrobatiek. Waarschijnlijk is het op deze manier bewegen voor leerlingen (en docent!) zo onbekend dat een gewenningsfase zinvol lijkt. Daarom is het bijv. beter de startvormen niet in één uur aan te bieden (is in principe mogelijk), maar om ze te verdelen over een vijftal lessen gedurende bijv. tien minuten. Deze moeten dan wel snel achter elkaar worden gegeven, anders wordt het leerproces te veel onderbroken. Wanneer iedereen wat meer gewend is aan de noodzakelijke concentratie en onderlinge omgang, kan langer achter elkaar worden gewerkt.

Hoe kan ik verder na 'Samen in balans 1'?

Samen in balans 1 is een introductie in acrobatiek. Voor geïnteresseerden zal er nog een vervolg, *Samen in balans 2*, verschijnen, bestaande uit 'Vervolgacrobatiek' en 'Series, variaties en presentaties'. Dit vervolg maakt het mogelijk tot en met de examenklas op een interessante manier met acrobatiek bezig te zijn. Ook biedt het veel mogelijkheden om moeilijker trucs te gaan doen met een interessegroep buiten de reguliere lessen om (schoolsport-aanbod). *Samen in balans 2* sluit qua opbouw direct aan op de basisacrobatiek uit deze publikatie (hoofdstuk 5).

2

Uitgangspunten en doelstellingen

Alvorens over te gaan naar het praktijkgedeelte willen we in dit hoofdstuk kort uiteenzetten op welke fundamenteën dit pakket is gebouwd. We doen dat door eerst in te gaan op onze vakvisie (2.1). Daarna besteden we aandacht aan de specifieke uitgangspunten voor dit pakket (2.2) en enkele principes van acrobatiek (2.3). We eindigen met de formulering van de doelstellingen van *Samen in balans 1* (2.4).

2.1 Een meervoudige deelname-bekwaamheid

Dit pakket moet in de eerste plaats gezien worden als een uitwerking van onze algemene visie op bewegingsonderwijs, zoals die in onze eerste projectpublicatie *Bewegingsonderwijs op maat* (Bekadidact, 1989) staat beschreven. De kern van die visie is dat de school bijdraagt aan de ontwikkeling van een zogenaamde meervoudige bekwaamheid tot deelname aan bewegingssituaties van de leerlingen. Die meervoudigheid komt tot uiting in een drietal punten.

Verschillende rollen

Leerlingen leren op school doorgaans vooral hoe ze als beweger kunnen deelnemen aan bewegingssituaties. Zo maakt het trainen op de technische vaardigheid van bijv. volleybal het de leerlingen mogelijk om als beweger deel te nemen aan volleybalsituaties. We kiezen ervoor naast de rol van beweger ook aandacht te schenken aan andere rollen die in de bewegingscultuur naar voren komen. Vandaar dat leerlingen kennis maken met de rol van toeschouwer, helper, organisator enz.

Doen en nadenken

Er wordt nog wel eens gedacht dat deelnemen aan bewegingssituaties alleen maar 'doen' is. Je moet kunnen opslaan, een bal kunnen passen of een set-up kunnen geven. Natuurlijk is (enige) vaardigheid op dit terrein noodzakelijk voor een volleybalspel, maar ook noodzakelijk is datje van dit doen afstand kunt nemen: heb ik dat goed gedaan, hoe kan het eventueel anders?

Dit betreft niet alleen het eigenlijke bewegen maar ook de omgang tussen deelnemers. Je moet in staat zijn om afstand te nemen van de manier waarop je met andere spelers omgaat. En dat moet zonnig kunnen leiden tot een ander gedrag: het 'nadenken' leidt tot een ander 'doen'.

Het andere en de anderen

Elke deelnemer aan een bewegingssituatie richt zich op 'iets' (een bal, het veld, een toestel, water) en daarnaast moet deze omgaan met andere mensen die deelnemen. Het gaat dan zowel om andere bewegers (bijv. sporters), als om mensen die deelnemen in de rol

van toeschouwer, scheidsrechter, (bege)leider enz. Beide zaken, de omgang met 'het andere' en 'de anderen' hoeven niet altijd te sporen. Iedereen kent uit eigen ervaring wel teamsporters die geweldig goed konden ballen (gerichtheid op het andere), maar in de omgang (de anderen) erg slecht waren (schelden op medespelers bijv.). Dit onderscheid geldt ook voor coaches, trainers en scheidsrechters.

Wanneer de laatste twee onderscheidingen met elkaar in verband worden gebracht, ontstaat het volgende schema van bekwaamheden voor een deelnemer aan bewegingssituaties:

	doen	nadenken
het andere		
de anderen		

Dit schema geeft aan dat het gaat om een meervoudige bekwaamheid die nodig is om deel te kunnen nemen aan bewegingssituaties. Deze meervoudige deelnamebekwaamheid bestaat uit een viertal bekwaamheidsaspecten, die nu worden besproken.

Instrumentele bekwaamheid

Deze term gebruiken we voor het gedeelte van de bekwaamheid dat gericht is op 'het andere'. Voor een beweging betekent dat het kunnen beschikken over de bekwaamheid om een bal op te slaan, over een wandrek te klimmen of een schoolslag te zwemmen. Kortom, het gaat om de bekwaamheid om bewegingsproblemen op te lossen.

Voor mensen in andere rollen gaat het hier natuurlijk niet om, maar wel om het oplossen van 'beoordelingsproblemen' (scheidsrechter) of 'coachingsproblemen' (coach). Deze bekwaamheid omvat zowel het 'doen' als het 'nadenken'.

Omgaan met de anderen- bekwaamheid

Naast het oplossen van deze 'zakelijke' problemen moet een deelnemer ook in staat zijn om zogenaamde omgangsproblemen op te lossen ('de anderen'). Een scheidsrechter moet op een goede manier een agressieve speler kunnen benaderen of zijn grensrechter overrulen. Een coach moet op een goede manier de teleurstelling van wisselers kunnen hanteren. Een speler moet op een goede manier kunnen omgaan met de beperkte begaafdheid van een medespeler. Ook bij dit aspect van de deelnamebekwaamheid gaat het om zowel 'doen' als 'nadenken'.

Uitvoerings- bekwaamheid

De term uitvoeringsbekwaamheid gebruiken we voor alle onderdelen van de bekwaamheid waarin het 'doen' centraal staat. Het betreft het uiterlijk zichtbare handelen van een deelnemer terwijl hij/zij bezig is met het oplossen van bewegingsproblemen, omgangsproblemen, beoordelingsproblemen e.d. Het gaat dus om het opslaan van de bal, het fluiten voor een overtredding, het uitpraten van een conflict, het geven van een tactische aanwijzing of het wisselen van een speler.

Reflexieve bekwaamheid

De reflexieve bekwaamheid tot slot betreft alle handelingen van een deelnemer die geschaard kunnen worden onder het 'nadenken' en heeft zowel betrekking op 'het andere' (hoe zal ik die voorzet geven, in hoeverre zijn die spelregels geschikt?) als 'de anderen' (moet ik me misschien anders opstellen tegenover hem, waarom reageren ze zo agressief op mij?).

2.2 Enkele pijlers

Naast deze algemene vak-uitgangspunten zijn er ook enkele meer specifieke uitgangspunten die bij de samenstelling van *Samen in balans* 1 een rol hebben gespeeld. We noemen dat de pijlers. Pijlers die te maken hebben met de opbouw, de accenten in het leerproces, de rol van de leerlingen e.d. Deze fundamenteën komen in deze paragraaf aan de hand van een zevental punten aan bod.

Samen in balans

Acrobatiek is samenwerken. Het gaat om het met anderen in balans komen en blijven, meestal een onderpersoon (O) en een bovenpersoon (B). Het bewegen van de een is direct gerelateerd aan dat van de ander. Je hebt de ander echt nodig; het is volstrekt onmogelijk alleen jouw deel van het geheel uit te voeren (zoals in spelsituaties wel mogelijk is). Je bent samen verantwoordelijk voor het resultaat: het realiseren van de truc. Dat betekent ook dat het doen van een truc met verschillende mensen elke keer anders gaat, doordat je te maken hebt met verschillen met betrekking tot lichaamsbouw, gewicht, snelheid van bewegen e.d.

Je bent niet alleen samen verantwoordelijk voor het resultaat, maar ook voor de manier waarop dat resultaat tot stand komt. Dat vereist zorg voor elkaar in de zin van dat je je veilig voelt bij de ander. Je moet gevoelig voor elkaar zijn c.q. worden. Het zorgvuldig met elkaar omgaan, de mate van het elkaar aanvoelen is bepalend voor het niveau van balanceren van beiden. Zelden kun je in de acrobatiek 'schuldigen' aanwijzen voor het mislukken van een truc. Er is altijd sprake van een samenspel van oorzaken. Naarmate je langer met acrobatiek bezig bent, word je gevoeliger voor het bewegen van de ander en daarmee ook voor het eigen bewegen.

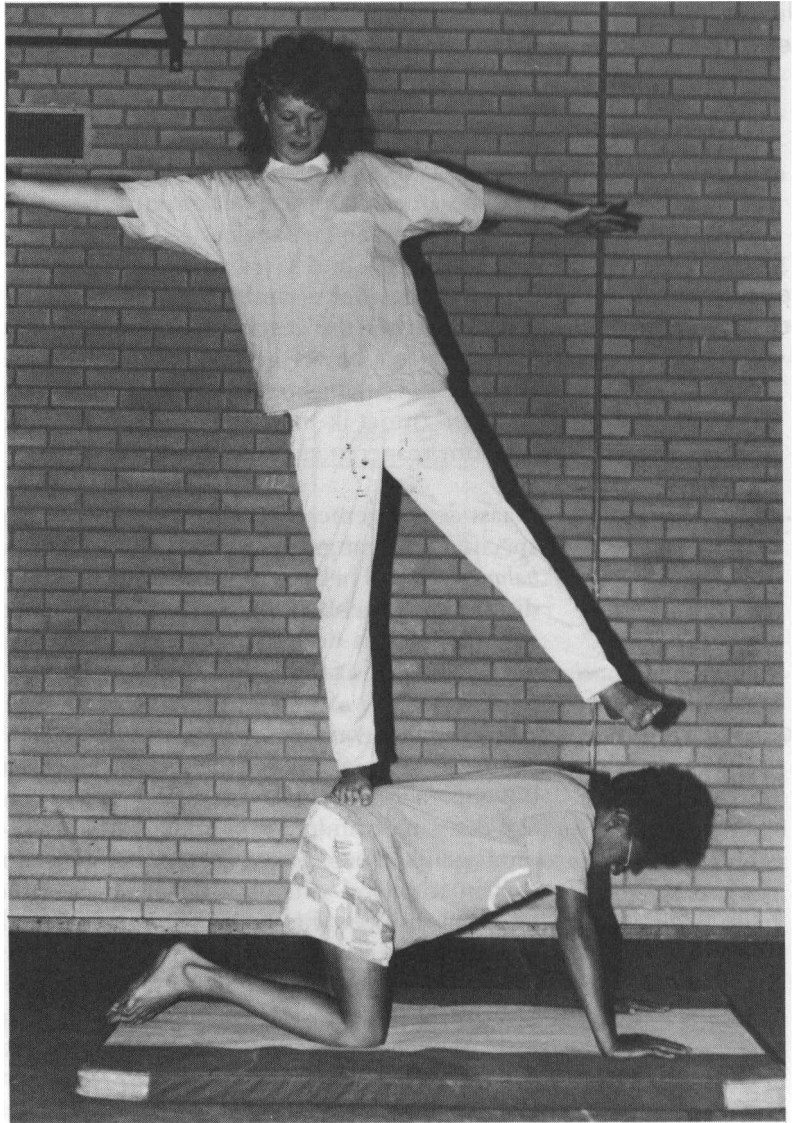


Foto 1

**Balanceren:
van makkelijk
naar moeilijk**

In de acrobatiek staat het balanceren centraal. Het gaat in verschillende situaties om het behouden van het evenwicht. Het pakket is zo opgebouwd dat er wordt gewerkt van makkelijke naar moeilijkere balanceersituaties. Zo is het evenwicht moeilijker te behouden wanneer het steunvlak kleiner wordt, de lichaamszwaartepunten verder uit elkaar liggen, het lichaamszwaartepunt hoger komt te liggen enz.

Het is ook mogelijk op een andere manier de volgorde te bepalen:

bijv. afhankelijk van de mate van engheid van een truc, de intimiteit van het aanraken, de hoeveelheid kracht die vereist is. Zoals gezegd is de moeilijkheidsgraad van het balanceren de dominante volgorde-overweging van *Samen in balans* 1; de andere overwegingen spelen een secundaire rol. Dit wil echter niet zeggen dat een andere volgorde ongewenst is. Er kan zich bijv. een situatie voordoen, waarin de leerlingen vooral problemen hebben met het elkaar aanraken. In zo'n geval kan het heel verstandig zijn om de mate van intimiteit als volgorde-overweging te laten prevaleren boven de moeilijkheidsgraad van het balanceren.

Aanraken en aangeraakt worden

Acrobatiek en elkaar aanraken horen bij elkaar. Helaas is in onze cultuur het elkaar aanraken geworden tot iets dat voornamelijk in de privésfeer thuishoort. Een ander aanraken wordt al gauw in de seksuele sfeer getrokken en dit zorgt ervoor dat het lichamelijk contact beperkt en vaak eenzijdig is. In de sport is aanraken wel gebruikelijk, maar daar gaat het vaak om agressief contact (denk aan voetbal, basketbal, handbal).

Het bewegingsonderwijs biedt volop mogelijkheden om de eenzijdigheid van het aanraken te doorbreken. Dat kan door de keuze van de oefenstof (denk aan judo, contactspelen), maar vooral ook door de manier waarop er in de klas wordt samengewerkt. Hoe worden groepen ingedeeld, welke opdrachten krijgen de leerlingen, op welke punten geeft de docent aanwijzingen enz. Acrobatiek leent zich er goed voor om mensen in het bewegen elkaar de hand te laten reiken, elkaar te steunen en op te vangen. In gemengde klassen kan acrobatiek ertoe bijdragen dat jongens en meisjes op een meer vanzelfsprekende manier lichamelijk met elkaar omgaan. In *Samen in balans* 1 komt dit aspect van het elkaar aanraken regelmatig terug.

Uitdaging voor iedereen

Uit ervaringen met acrobatiek in het onderwijs blijkt een ding heel duidelijk: de leerlingen vinden het vaak spannend en uitdagend. Vooral omdat het lukken of mislukken direct is te constateren. Daar komt nog bij dat een gelukte truc er prachtig uitziet: 'Dat wil ik ook proberen!' Het is een uitdaging voor iedereen; acrobatiek is niet voorbehouden aan enkele begenadigde lenigheidskunstenaars. Met een rustige opbouw, een goede begeleiding en een betrouwbare beveiliging kan iedereen tot op zekere hoogte zich de acrobatiek eigen maken.

Er bestaan geen ver weg liggende eind vormen waarnaar je moet streven: elke truc is een eindvorm. De uitdaging blijft ook na langere beoefening in de acrobatiek aanwezig. Er zijn namelijk zoveel uitbouw mogelijkheden. Wie komt er ooit toe om met drieën op elkaars schouders te staan (of met vier of met ..)?

Een uitdaging vormt ook het verzorgen van een presentatie, al of niet als onderdeel van een totale circusvoorstelling. Een uitste-

kende mogelijkheid (bijv. aan de vooravond van een vakantie), vooral als samenwerking wordt gezocht met de kunstzinnige vakken (decors, kostuums, posters en muzikale ondersteuning). Het organiseren van een dergelijk evenement biedt een schat aan waardevolle leerervaringen voor de leerlingen.

Weinig materiaal nodig

Voor het beoefenen van de acrobatiek uit *Samen in balans* 1 is nauwelijks materiaal nodig; een enkel turn matje, al of niet samen met een lange mat is al voldoende. Ook is er vrij weinig ruimte nodig; in een gewone gymzaal kan met een klas uitstekend worden gewerkt. Acrobatiek kan ook heel goed buiten op het gras beoefend worden. Je hebt vooral elkaar als 'materiaal' nodig: mensen die op elkaar klimmen, aan elkaar hangen, op elkaar staan en elkaar vangen.

De huidige trend binnen het 'gewone' balanceren (op 'iets' in plaats van 'op iemand') is haast tegengesteld: er worden steeds ingewikkelder constructies gebouwd, waarvoor nogal wat tijd nodig is om ze op te bouwen. Wanneer een docent niet over het noodzakelijke materiaal beschikt, wordt wel beschikbaar materiaal vaak op een verkeerde manier gebruikt of resulteren er minder veilige situaties. Bij het samen balanceren spelen deze problemen dus geen enkele rol.

Leren op verschillende manieren

Het leren van acrobatiek is een afwisseling van doen en nadenken. Leerlingen kunnen op een verschillende manier op deze cyclus insteken. Sommige leerlingen leren vooral door te doen; bij anderen gaat het in eerste instantie om het opdoen van kennis om daarna pas te gaan oefenen.

In het verlengde hiervan hebben sommige leerlingen het meeste baat bij aanwijzingen op ervaringsniveau; het gaat dan om aanwijzingen als 'voel je nu dat wanneer je doorstapt het veel lichter gaat', 'deze kant op met je bips' of een tikje tegen de billen. Andere leerlingen hebben er meer profijt van als ze snappen op welke manier iets het beste kan. Ze willen weten wat het achterliggende principe is. In dit pakket staan zowel ervaringsaanwijzingen als inzichtelijke aanwijzingen. Elke docent zal afhankelijk van de leerlingen het goede evenwicht moeten kunnen vinden.

Het leerproces kan ook worden gestimuleerd door de leerlingen naar elkaar te laten kijken. Het gericht kijken naar (goede en minder goede) voorbeelden kan zeer verhelderend werken voor het eigen leerproces. En acrobatiek is immers vooral ook 'bekeken worden'!

Leerlingen kunnen veel zelf

In dit pakket wordt van begin af aan gewerkt met het balanceren in kleine groepjes op verschillende plaatsen in de zaal. Dat stelt aan de leerlingen eisen met betrekking tot het zelfstandig werken die, als ze niet vervuld zijn, tot problemen kunnen leiden. In

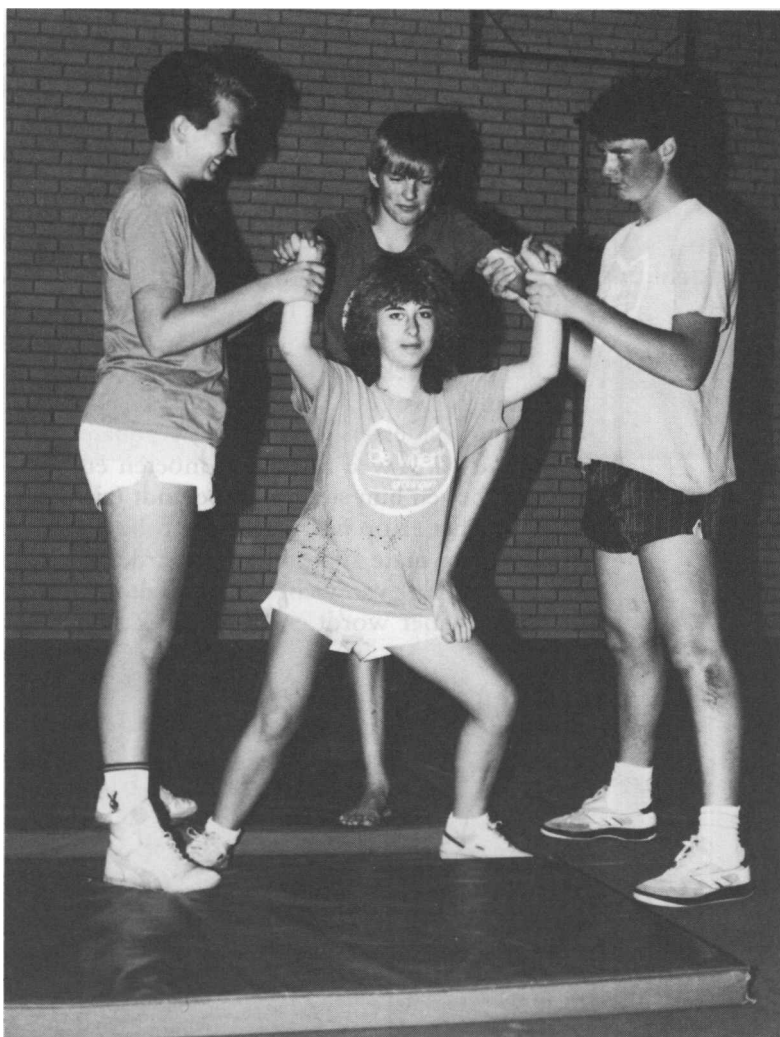


Foto 2

Samen in balans 1 worden ten aanzien van dit zelfstandig werken regelmatig aanwijzingen voor de docent gegeven.

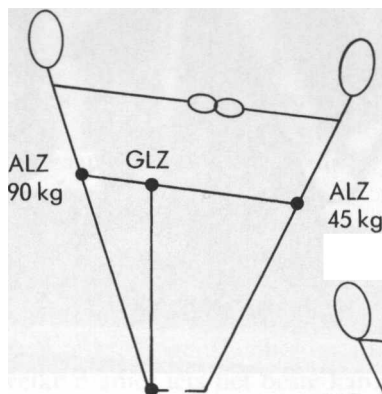
Aan het pakket ligt de idee ten grondslag dat als leerlingen zelf iets kunnen, de leerkracht dat niet (meer) hoeft te doen. Dit houdt in dat het met name de taak van de leerkracht is de opdracht goed duidelijk te maken, maar dat in de uitvoering de leerlingen veel ruimte krijgen om de opdracht te volbrengen. Ze moeten zelf uitmaken wie eerst B en O is, ze moeten elkaar aanwijzingen geven, conflictjes kunnen oplossen enz. Na verloop van tijd - wanneer ervaring en kennis is opgedaan - kunnen de leerlingen zichzelf opdrachten stellen.

2.3 Principes van acrobatiek

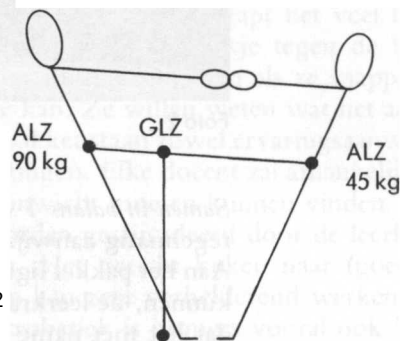
Wanneer je acrobatiek beoefent of er onderwijs in geeft, krijg je te maken met een aantal principes die aan de acrobatiek ten grondslag liggen. Zodra je die principes kent en ze kunt benutten, is het mogelijk met een zeer geringe krachtsinspanning tot acrobatische trucs te komen. Een acrobaat hoeft geen krachtpatser te zijn als hij de juiste techniek gebruikt. De kern van die techniek kunnen we uitleggen aan de hand van een vijftal principes.

Hang-tegenhang-principe

Naarmate je beter in balans bent, hoeft je minder kracht te gebruiken. Je bent geheel in balans als het algemeen lichaamszwaartepunt (ALZ) zich precies boven het steunvlak bevindt. Omdat in de acrobatiek altijd met twee (of meer) mensen wordt gewerkt kunnen we ook een gemeenschappelijk lichaamszwaartepunt (GLZ) onderscheiden. Beide acrobaten worden dan als één beschouwd. Twee acrobaten moeten ervoor zorgen dat hun GLZ zich boven hun steunpunt bevindt (zie tekening 1). In de praktijk komt het er op neer dat een acrobaat meer achterover moet hangen, naarmate zijn partner zwaarder is. Het zodanig 'hangen' dat je samen in evenwicht bent, wordt moeilijker naarmate het steunvlak kleiner wordt en/of het GLZ hoger komt te liggen.



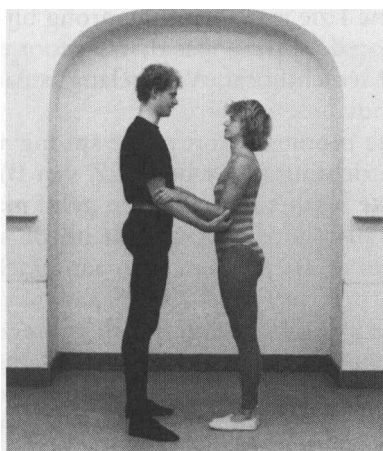
Tekening 1
In balans



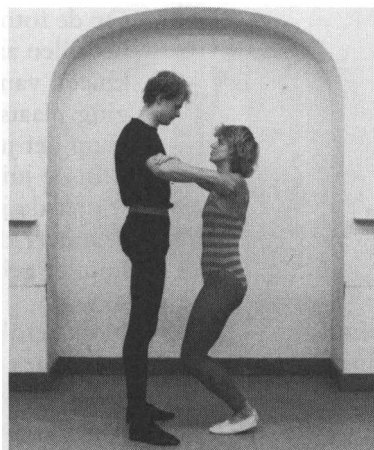
Tekening 2
Uit balans

Aansluitprincipe

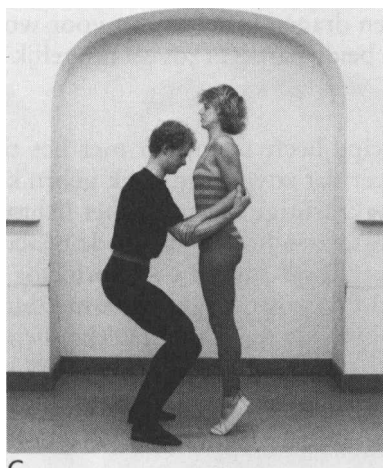
In de acrobatiek kennen we een aansluitbeweging of -sprong (ook wel 'tempo' genoemd). Dat houdt in: het op het juiste moment volgen van de beweging van de een door de ander, waardoor de beweging goed kan worden doorgezet, verlengd. Een voorbeeld staat op blz. 21.



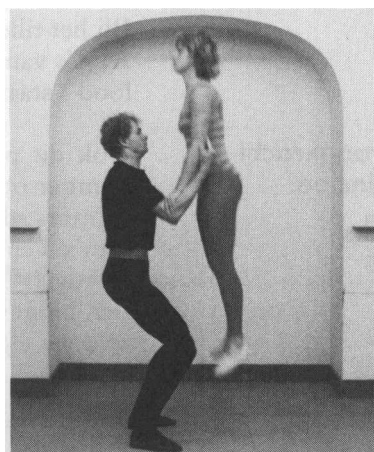
Serie 1 A



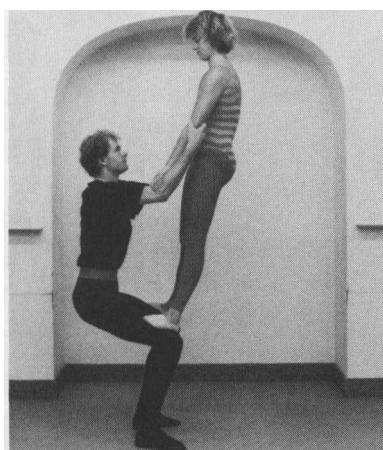
B



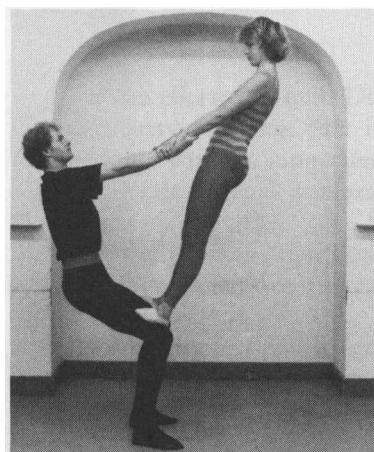
C



D



E



F

Op de fotoserie 1 zie je een aansluitsprong bij de stoel. 0 sluit met het tillen aan op de sprong van B, waardoor deze makkelijk op de knieën van 0 terechtkomt. Van belang is dat deze aansluitbeweging plaatsvindt:

- op het juiste moment (kort na de sprong van B)
- in de juiste richting (door het ALZ van B) en
- met de juiste snelheid (continu en gelijkmatig).

Wanneer dat alles goed lukt, wordt uit de sprong de maximale hoogte gehaald en is een minimum aan kracht vereist.

In-het-lood- pncipe

In de acrobatiek wordt veel getild en gedragen. I-fet is belangrijk (om trucs te laten lukken en blessures te voorkomen) zo weinig mogelijk buiten je macht te tillen. Van dit verkeerde 'uit het lood tillen' is sprake wanneer de algemene lichaamszwaartepunten van Oen B zich niet goed onder elkaar bevinden. Zie voor een goed en fout voorbeeld foto 3 en 4.

Bij het tillen en dragen moet er dus voor worden gezorgd dat de ALZ's van de beide partners zoveel mogelijk boven elkaar ('in het lood') staan.

Draagkracht- pncrpe

Ook dit principe heeft te maken met het tillen en dragen. Het komt er op neer dat zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van de meest draagkrachtige delen van het lichaam: de benen. Op de foto's 3 en 4 is te zien hoe er vanuit de benen (= goed) en vanuit de rug (= fout) wordt getild. Dit principe is trouwens goed te zien bij gewichtheffers: het lijkt of ze met hun armen tillen, maar ze doen eigenlijk alles vanuit de (sterke) benen.



Foto 3 Goed

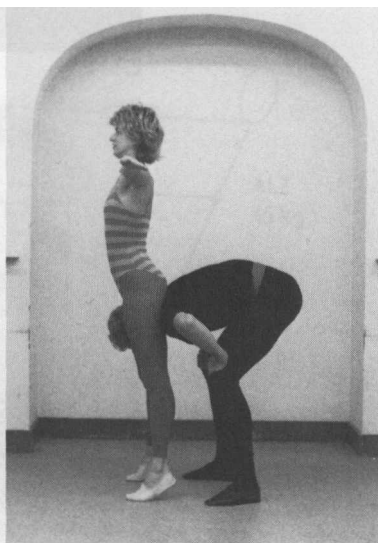
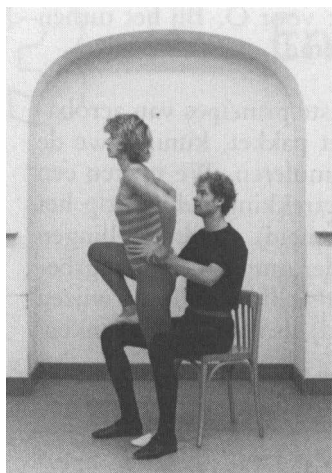
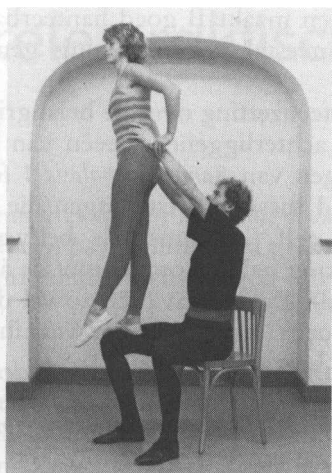


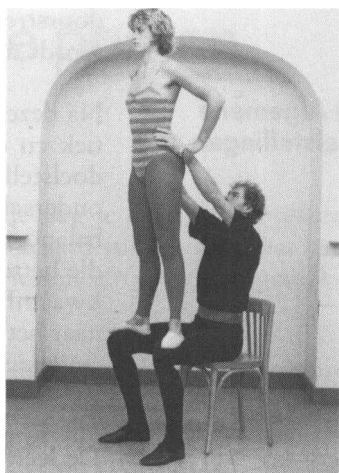
Foto 4 Fout



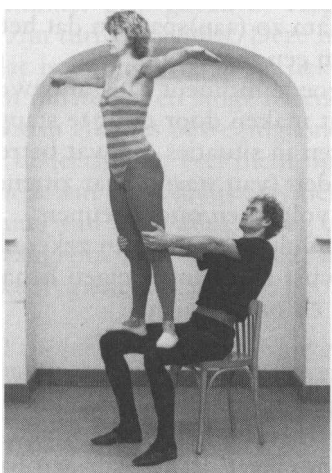
Serie 2 A



B



O



E

Duw-strekprincipe

Bij alle trucs is het fout wanneer O en/of B aan elkaar trekken. Dit gebeurt vooral als er sprake is van een balansverstoring. Het is dan een laatste redmiddel, meestal ten gevolge van een (angst)reflex om vallen te voorkomen. Vaak ook is het de oorzaak van een balans verstoring.

Trekken is nooit goed; lukt een truc met veel trekken, dan kost het altijd (te) veel kracht. In plaats van trekken gaat het om duwen en (door)strekken.

Op de foto's van serie 2 is te zien op welke manier er bij een aansluit beweging gebruik wordt gemaakt van duwen en doorstrekken. Gedurende een statisch moment moet er over het algemeen worden doorgestrekt; dan worden de spieren minimaal belast. B moet zich bij veel trucs strak houden. Deze manier van

doorstrekken maakt B goed hanteerbaar voor O. Bij het turnen wordt dit meestal 'vormspanning' genoemd.

2.4 Algemene doelstellingen

Na deze uiteenzetting over de belangrijkste principes van acrobatiek en de achterliggende ideeën van het pakket, kunnen we de doelstellingen van *Samen in balans* 1 formuleren. We maken een onderscheid tussen doelstellingen die betrekking hebben op het balanceren zelf (instrumentele bekwaamheid) en doelstellingen die betrekking hebben op het met de ander omgaan (omgangsbekwaamheid). Beide omvatten zowel doelstellingen die verwijzen naar het 'doen' (uitvoeringsbekwaamheid) als naar het 'nadenken' (reflexieve bekwaamheid).

Doelstellingen met betrekking tot de instrumentele bekwaamheid

De leerlingen moeten:

- de vijf principes van acrobatiek op een steeds hoger niveau toepassen
- het lichaam zo (aan)spannen dat het recht is (hoofd, heupen en voeten in een rechte lijn)
- op het goede moment aansluitbewegingen (tempo) maken
- zich licht maken door door te stappen
- balanceren in situaties die wat betreft oriëntatie steeds moeilijker worden (van staand naar zittend, liggend en op de kop)
- kunnen volgen en ondersteunen
- zich zorgvuldig en met een zekere beheersing bewegen
- zich bewust zijn van de eigen lichamelijkeheid (kan ik me aanspannen en ontspannen?).

Doelstellingen met betrekking tot de omgangsbekwaamheid

De leerlingen moeten:

- samenwerken bij het bewaren van de balans
- zorg voor elkaar dragen (als acrobaat en als vanger)
- gevoelig zijn voor het bewegen van de ander
- het eigen bewegen bij het bewegen van de ander aanpassen
- elkaar aanraken in het bewegen
- zich bewust zijn van de noodzaak om met elkaar samen te werken
- zelfstandig werken in kleine groepjes aan opdrachten
- de bewegingssituatie met elkaar op gang houden, ook al zijn er onderlinge problemen (conflictjes oplossen, afspraken maken)
- gericht naar elkaar kijken (observeren)
- elkaar aanwijzingen geven en ontvangen
- elkaar veiligheid kunnen bieden (vooral door middel van goed hulpverleners).

3

Enkele praktische punten

Alvorens met *Samen in balans* 1 aan de slag te gaan, is het nuttig even bij een paar punten van praktische aard stil te staan. Dat kan het voorbereiden en uitvoeren van de lessen acrobatiek vergemakkelijken.

Kleding

Bij acrobatiek heb je makkelijk zittende kleding nodig, waarin het bewegen niet wordt beperkt. Wijde kleding is minder prettig in verband met glijden en schuiven. Gymschoenen moeten uit, zeker van B, want dat is onprettig bij het op elkaar staan. Sokken kunnen eventueel wel. Ze zijn warmer, maar hebben als nadeel dat ze minder grip geven in vergelijking tot blote voeten. Erg prettig zijn turnschoentjes. Deze mogen geen ruw profiel hebben want dat is onplezierig in de nek van O bij het schouderstaan. Sieraden moeten af en lange haren zijn bij elkaar gebonden, zoals het hoort in elke les bewegingsonderwijs.

Omdat de leerlingen veel dicht op elkaar bezig moeten zijn, kan een gebrek aan persoonlijke hygiëne belemmerend werken op de beoefening van acrobatiek. Zorg ervoor dat de leerlingen schone kleren aanhebben en ook (extra) aandacht besteden aan hun persoonlijke hygiëne.

Materiaal

Zoals al eerder gezegd, het lesgeven in acrobatiek vraagt niet veel materiaal. Het kan gewoon op de vloer van de gymzaal, hoewel een mat (kleine matjes al of niet samen met een lange mat) vaak wel plezierig is. Zeker is dit aan te bevelen bij trucs waarbij wordt gelegen en bij de kops tand.

Het nadeel van matjes echter is een grotere kans op enkelblessures voor zowel de acrobaten als de vangers. Het is dus een keus die afhankelijk van de situatie kan worden gemaakt.

Warming-up

Het is aan te bevelen om voorafgaand aan de beoefening van acrobatiek een lichte warming-up te laten doen inclusief enkele stretch-oefeningen gericht op de trucs die de docent wil gaan doen. Wanneer de acrobatiek aan het eind van een les wordt gedaan, is dit minder noodzakelijk (ervan uitgaande dat de leerlingen zich behoorlijk hebben ingespannen).

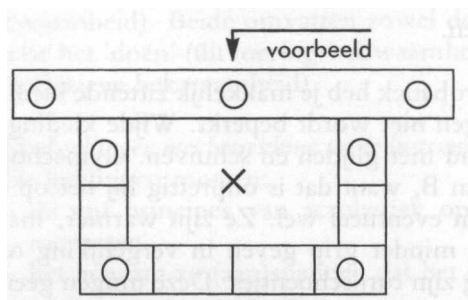
Organisatie

De docent kan met een hele of met een halve klas werken. Het voordeel van het werken met een halve klas is dat veel aandacht kan worden geschonken aan de uitvoering door de leerlingen. Vooral in het begin is dit belangrijk. Voorwaarde is natuurlijk wel

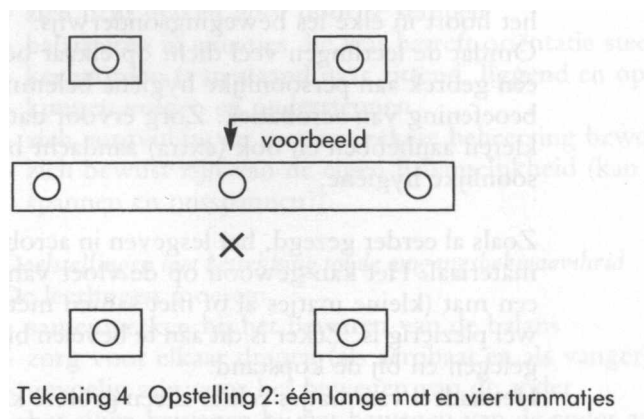
dat de andere helft van de klas zelfstandig aan het werk kan gaan zonder dat ze storen.

In het algemeen wordt in groepjes van vier leerlingen gewerkt. Uitgaande van een klas van 28 leerlingen zijn de twee volgende opstellingen te maken:

o= groepje van 4 leerlingen
x = docent



Tekening 3 Opstelling 1: één lange mat en acht turnmatjes



Tekening 4 Opstelling 2: één lange mat en vier turnmatjes

De docent moet goed overzicht kunnen houden. Deze geeft het voorbeeld in het midden (zie tekening 3 en 4) terwijl de leerlingen op hun matje zitten.

De leerlingen kunnen zelf - met wat hulp - groepjes maken. Zeker in het begin is dat verstandig, omdat ze waarschijnlijk in verband met het elkaar aanraken liever met bekenden werken. Onmogelijke combinaties (heel groot en zwaar met klein en zwak) moet de leerkracht natuurlijk wel voorkomen.

Kiest de leerkracht ervoor iedereen als 0 en B te laten fungeren, dan moet het gewicht van de partners ongeveer gelijk zijn. Ook kan besloten worden bepaalde leerlingen uitsluitend als 0 of B te laten werken. Dikke mensen zijn vaak heel stabiele onderpersonen; waarom zou je ze onnodig frustreren als B?

Voorbeeld geven

Een goed voorbeeld werkt bij acrobatiek zeer stimulerend. Om dat goede voorbeeld zelf te kunnen geven kan de leerkracht met één of een paar leerlingen apart gaan oefenen. Bijv. aan het begin van een les, of als de anderen aan het douchen zijn, of in de pauze. Belangrijk is dat de truc rustig en duidelijk wordt voorgedaan. Ook is het vaak nuttig fouten goed te laten zien. Vergeet niet om het vangen in het voorbeeld op te nemen.

Aan te bevelen is om drie voorbeelden te geven. De eerste keer om een totaalbeeld van de truc te krijgen, de tweede keer letten de leerlingen op wat O doet en de derde keer op wat B doet. Geef aanwijzingen bij de cruciale momenten in de beweging: 'op dat moment uitstrekken', 'daar je voet plaatsen', 'voorzichtig achterover gaan hangen' enz.

Hulpverlening

Zoals gezegd werken we meestal met viertallen: twee acrobaten en één of twee vangers. Alleen bij het hogere werk (zie *Samen in balans* 2) werken we met vier vangers. De vangers vangen altijd B. Enkel bij de hangtrucs moeten de vangers ook letten op O. De vangers zijn erg belangrijk. Ze kunnen ervoor zorgen dat er een gevoel van veiligheid en vertrouwen ontstaat, waardoor er een optimale situatie wordt gecreëerd om de trucs te leren.

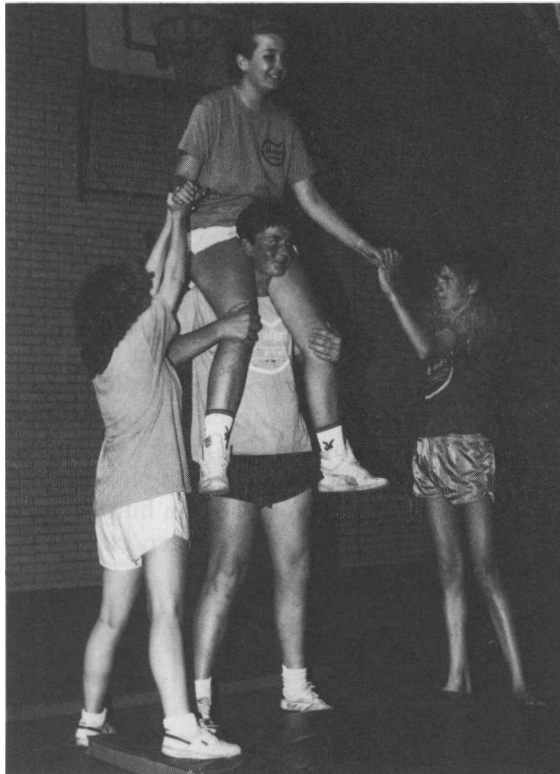


Foto 5

De veiligste manier van werken is wanneer de vangerts) de eerste keer de beweging begeleiden door B losjes vast te houden (de zogenaamde 'losjesvast-methode'). Daarna helpen de vangers steeds minder; wel moeten ze altijd de handen klaar en dicht in de buurt hebben om meteen te kunnen ingrijpen (de zogenaamde 'handenklaar-methode'). Dat doe je bijv. door te reiken met de armen naar B bij het schouderstaan. Bij trucs waarbij B zich nogal laag bevindt (zoals bij de snoek en de balk), moeten de vangers op één of op beide knieën zitten, anders bestaat het gevaar dat ze bij het vangen een rugblessure oplopen.

Onderpersoon en bovenpersoon

In de samenwerking tussen 0 en B is de eerstgenoemde dominant. Dat wil zeggen dat 0 de momenten van inzet van de beweging bepaalt. Vlak voor het moment van inzet moet 0 altijd een kneepje aan B geven. Wanneer er geen hand contact is (zoals bij de snoek op de voeten), geeft 0 het signaal door een tikje tegen de voeten van B te geven. B moet zich durven geven aan 0 door zich bijv. strak en op spanning te houden, zodat hij/zij voor 0 hanteerbaar is.

Dit houdt niet in dat wat 0 doet belangrijker is dan wat B doet en ook zeker niet dat ze het alleen wel kunnen doen. 0 en B hebben elkaar even hard nodig en moeten samen proberen een truc te doen slagen. Alleen door elkaar zo goed mogelijk aan te voelen (op elkaar aansluiten, volgen, elkaar in evenwicht houden), kan dit lukken.

Vaak hebben zowel 0 als B de neiging de schuld bij de ander te zoeken. De docent moet dan uitleggen datje het altijd samen doet en dat er altijd sprake is van 'samen in de fout'. Als het fout blijft gaan, kan het aan de combinatie van de leerlingen liggen; ze versterken om de een of andere reden elkaars fouten. In dat geval moet er een mogelijkheid zijn om te wisselen.

Hulpmiddelen

Op de foto's 6 en 7 is een voorbeeld te zien van het werken met krijt (op de mat) en het ophangen van foto's aan de muur. Beide kunnen hulpmiddelen zijn tijdens het lesgeven. Door middel van krijt kan op de mat worden aangegeven waar de acrobaat en de hulpverleners hun handen, knieën enz. het beste kunnen plaatsen. De (uitvergrote) foto's geven de leerlingen een beeld van hoe de truc er uit moet zien of hoe de hulpverleningsgreep ook al weer was. Dat voorkomt veel vragen en kan het zelfstandig werken bevorderen.

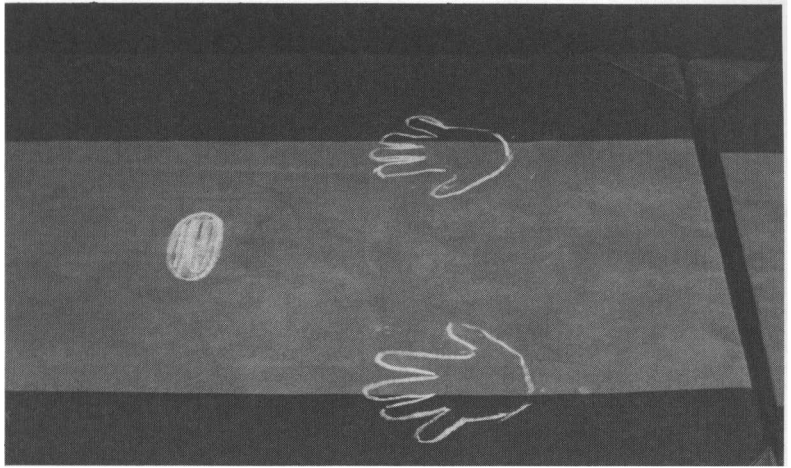


Foto 6

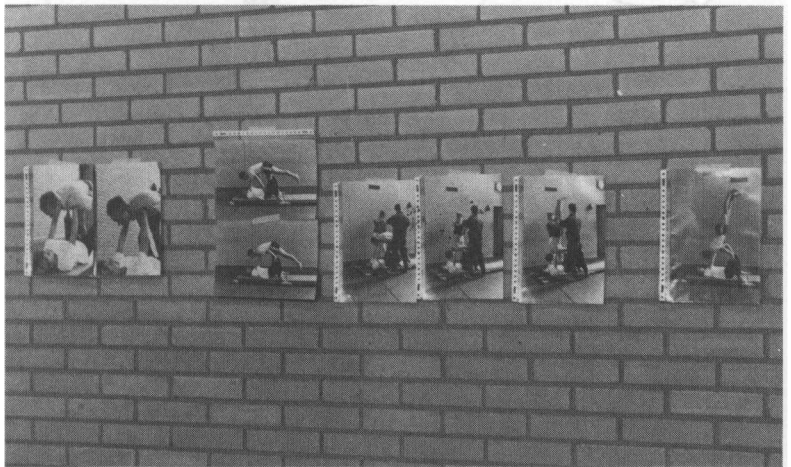
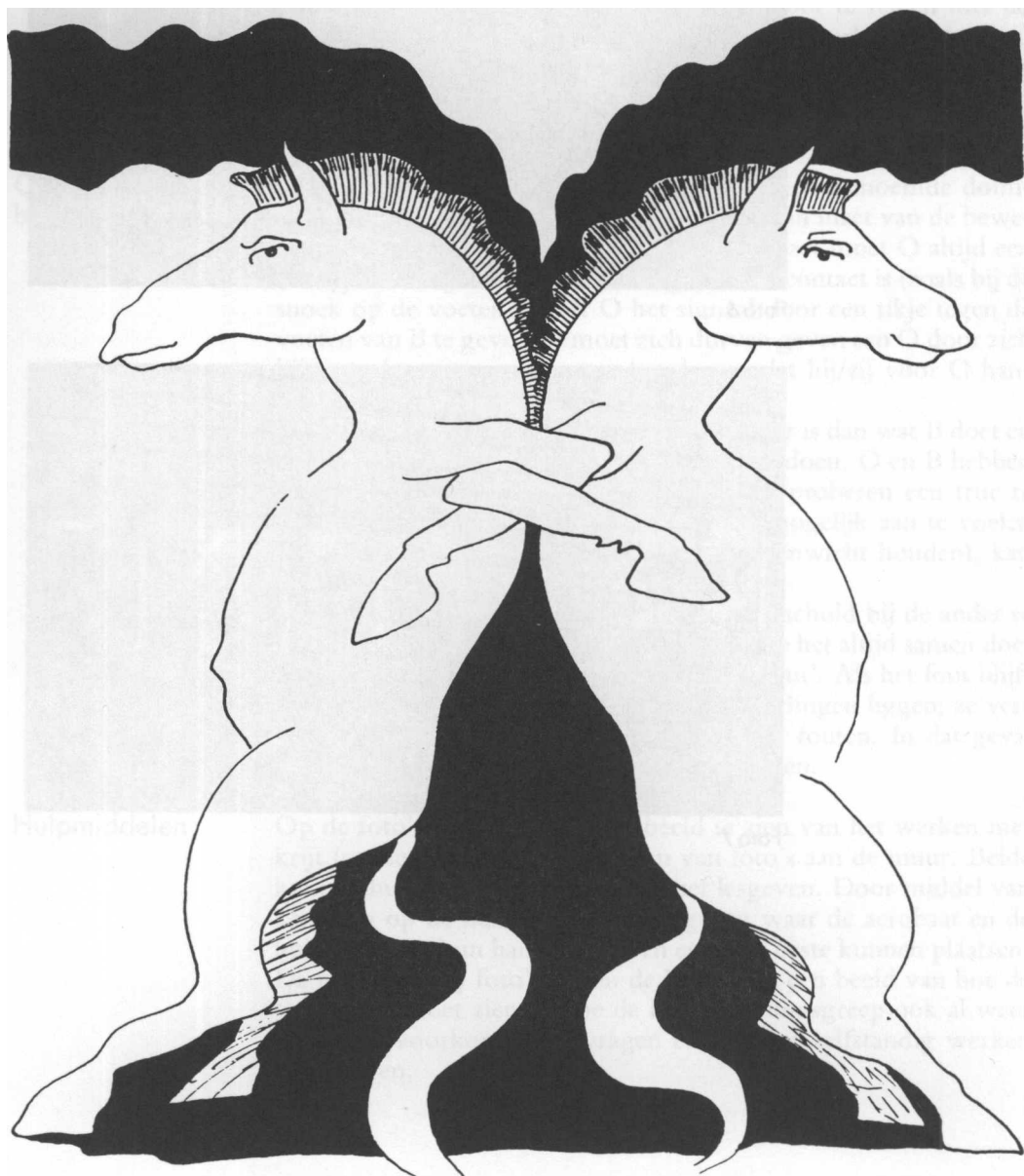


Foto 7



MET RUGSTEUN OPSTAAN

4

Startvormen

Vooraf

De zes startvormen kunnen in principe in één lesuur worden aangeboden. Het lijkt ons echter in het algemeen beter om, in verband met de concentratie, aanvankelijk niet te lang achter elkaar met dergelijke vormen bezig te zijn. De leerkracht kan er bijv. voor kiezen een aantal lessen lang de laatste tien minuten te besteden aan één van de startvormen. De doelstellingen, die met deze startvormen worden nagestreefd, zijn hieronder geformuleerd.

Wat leren ze ervan?

De leerlingen:

- ervaren dat je bij een optimale samenwerking een minimale hoeveelheid kracht nodig hebt
- maken op eenvoudige wijze gebruik van de principes van acrobatiek
- komen en blijven in balans met een partner die zwaarder of lichter is
ervaren de afhankelijkheid van de partner
- ervaren het aanraken en aangeraakt worden
- ervaren het leuke en spannende van het aan iemand hangen of op iemand te staan
- ervaren dat snel resultaat (=een gelukte truc) bereikt kan worden
- ervaren dat het elkaar vertrouwen noodzakelijk is voor het laten lukken van een truc.

Naast het aanleren van een aantal basale vaardigheden dienen de startvormen dus nog een tweetal andere doelen. Enerzijds kunnen ze worden gezien als een mogelijkheid voor de leerlingen om te wennen aan de manier van werken. Met relatief eenvoudige en veilige oefenvormen kunnen de leerlingen vertrouwd raken met het werken in kleine groepjes, waarbij het zorg dragen voor elkaar een belangrijke rol speelt. Anderzijds kan op grond van deze startvormen reeds een eerste algemene niveau-inschatting worden gemaakt.

We krijgen nu concreet antwoord op de volgende vragen.

- Hoe verloopt de samenwerking tussen de bewegers, tussen de vangers en tussen de bewegers en vangers onderling?
- Hoe gaan de leerlingen om met het aanraken van elkaar? Vanzelfsprekend of misschien toch wat onwennig?
- Beschikken de leerlingen over de noodzakelijke minimale kracht?

- Hoe ontwikkeld is hun evenwichtsgevoel, zowel individueel als samen?

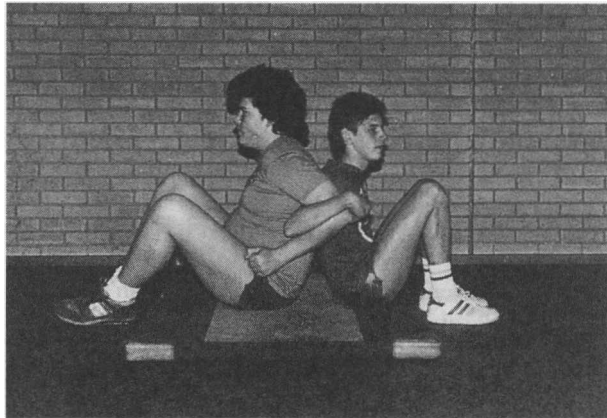
Ook over de vijf basisgroepen (oploop-, lig-, hang-, op kop- en draaitrucs) kunnen we meer zeggen nadat we de startvormen hebben doorgenomen. Een aantal relevante principes die voor de verschillende basisgroepen van belang zijn, komen namelijk reeds naar voren in de startvormen. We behandelen nu eerst de startvormen: aan het eind van dit hoofdstuk zullen we aangeven welke startvormen 'inschatters' kunnen zijn voor welke van de vijf basisgroepen.

4.1 Met rugsteun opstaan

Toelichting

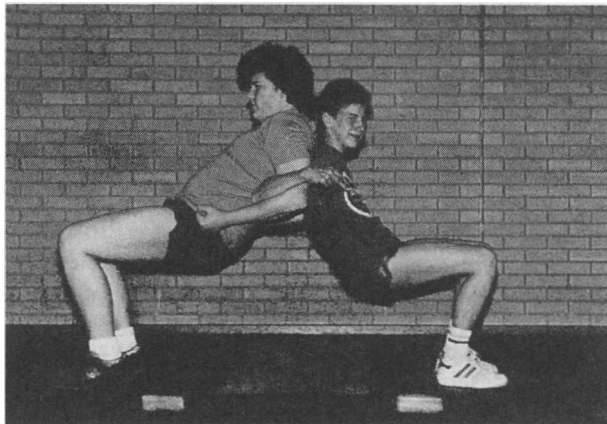
Met ingehaakte armen proberen samen te gaan staan. Vervolgens dezelfde weg terug. Zie serie 3.

Door te observeren kan de leerkracht een indruk krijgen hoe de leerlingen reageren op het aanraken en hoe ze met elkaar samenwerken.

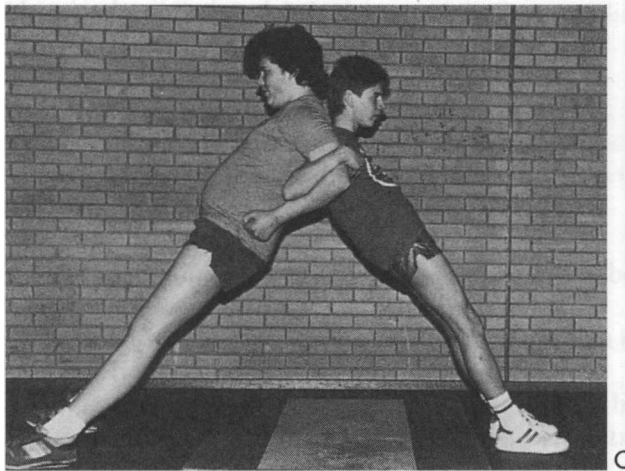


Serie 3

A



B



Didactische tips

- De leerkracht doet het voorbeeld heel rustig voor en laat zien dat het gaat om: precies tegelijk bewegen, elkaar aanvoelen en samenwerken. Ook moet duidelijk worden hoe soepeltjes het gaat wanneer de samenwerking optimaal verloopt.
- Aanwijzing: 'Zoek de druk tegen je rug. De hele rug moet contact hebben, dus houd je rug recht en sta op vanuit de benen. Niet aan elkaar trekken.'
- Als het nog net iets te moeilijk is, kan ook eerst van stand naar zit worden gewerkt.
- 'Plaats de voeten zo dicht mogelijk bij je (zie foto A van serie 3).'
- Op sokken kun je uitglijden. Op blote voeten of schoenen gaat het beter.
- Bij lengteverschillen kan de langste niet helemaal opstaan.

Hulpverlening

Dit is niet nodig.

Als dit gebeurt ...

- De leerlingen kunnen niet overeind komen.

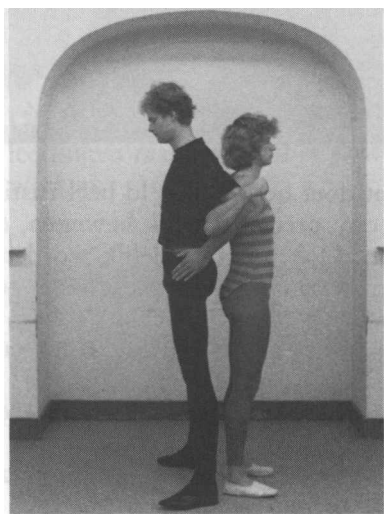
dan kun je dat proberen ...

- De hakken zo dicht mogelijk tegen de bips zetten.
- Ze moeten hun rug recht houden.
- De leerlingen mogen niet aan elkaars armen trekken. Soms helpt het om het zonder ingehaakte armen te doen, zodat er niet getrokken kan worden.
- Een derde persoon kan worden ingeschakeld, die iets onder de ellebogen meetilt.

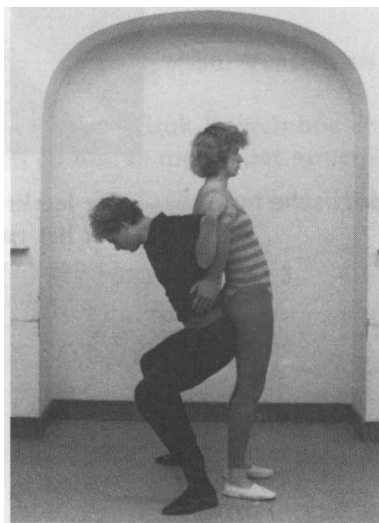
Uitbouwmogelijkheden

- Gaat het goed, dan kan het zonder ingehaakte armen worden geprobeerd.
- De leerlingen kunnen met elkaar spelen door te variëren: opstaan, weer gaan zitten. Langzaam, snel. Met losse armen kunnen ze de rug naar links en rechts bewegen (voorzichtig, blijf contact houden) of lopen terwijl ze tegen elkaar aanleunen.

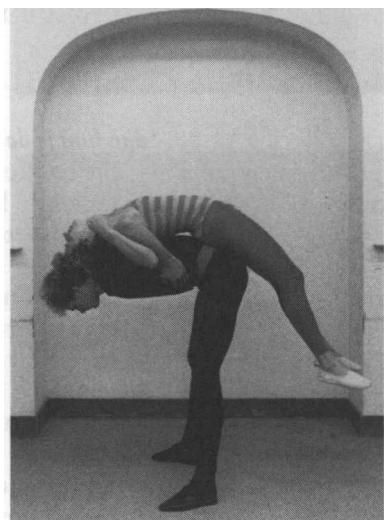
4.2 Ruglig



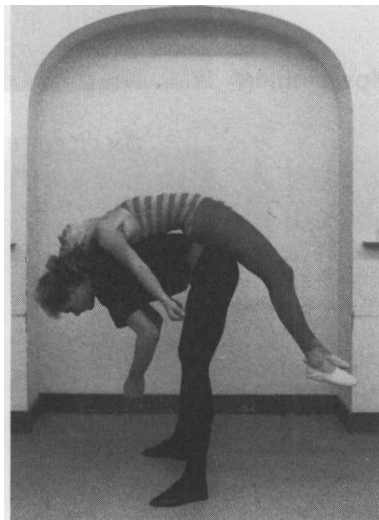
Serie 4 A



B



C



D

Toelichting

Enigszins wijdbeens zakt 0 door de benen en tilt hij/zij Bop, zodat deze op de rug komt te liggen. Vervolgens dezelfde weg terug.

Door te observeren kan de leerkracht een indruk krijgen of 0 vanuit de benen B kan optillen om deze vervolgens op de eigen rug te laten balanceren en of B vertrouwen heeft in 0 en zich kan ontspannen.

Didactische tips

- De oppak vanuit de benen moet heel rustig gebeuren. Het is geen heupzwaai!
- De bips van 0 moet op het moment van optillen onder die van B zijn (zie foto B van serie 4).
- B moet zich op laten tillen en mag niet door de benen zakken. Eenmaal van de grond maakt B zich lang en ontspant zich.

Zeker de eerste keer kan het nog wel eens wat wild gaan, zodat een soort heupzwaai ontstaat. De leerkracht zet dan aan beide kanten een vanger die bij balansverstoringen B bij de bovenarm pakt.

Hulpverlening

Als dit gebeurt ...

- B voelt het in de rug.

dan kun je dat proberen ...

- O. moet de rug rechter houden (doordat 0 de rug te bol heeft, ligt B te hol, zie foto 8).
- 0 doet het met de schouders (soort rugzak opdoen), terwijl het uit de benen moet komen.
- B kantelt naar de zijkant.
- 0 doet het te wild, moet B rustig oppakken.
- B maakt zich klein (bijv. uit angst) en rolt daardoor naar de zijkant. B moet lang blijven en zich volledig ontspannen.

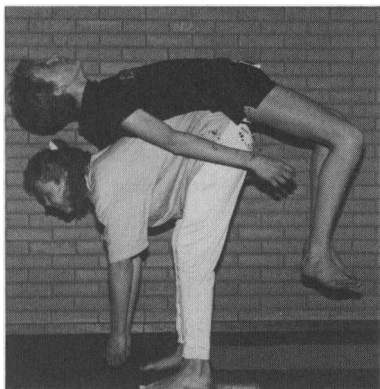


Foto 8

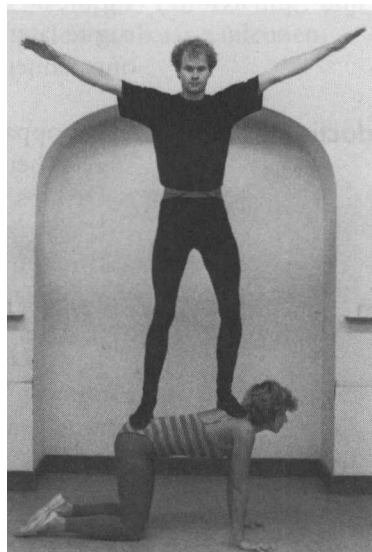
Uitbouwmo-
geli-
heden

De armen zijn los bij de ruglig. O kan nu heel voorzichtig gaan bewegen zonder B van de rug te verliezen. Je kunt deze oefening ook zien als een vertrouwens oefening en/of een ontspanningsoefening.

4.3 Paard



Serie 5 A



B

Toelichting

O staat 'paard'. B stapt op. De leerkracht kijkt of B op een lichte manier weet op te stappen.

Didactische tips

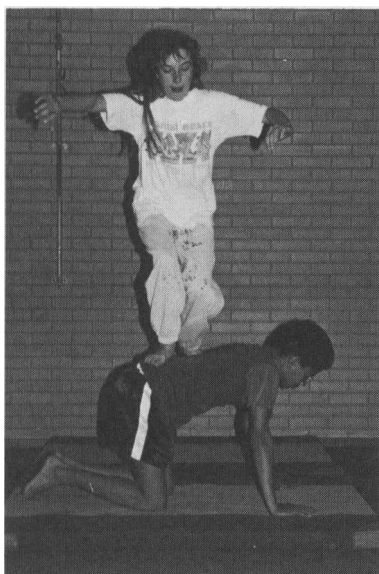
- De houding van O: de schouders boven de handen en de heupen boven de knieën (= in het lood), de rug recht (dus geen bolle of holle rug). O kijkt zoveel mogelijk naar de grond, want bij het naar voren kijken ontstaat vaak een holle rug.
- B moet de eerste voet altijd op de heupen plaatsen (zie foto 9). Let er goed op dat deze voet niet in de onderrug wordt geplaatst. Dit is zeer onplezierig voor O.
- Belangrijk is dat B goed doorstapt op het eerste been, zodat het tweede been voorzichtig op de schouderbladen kan worden geplaatst. Het is de bedoeling dat B zich zo licht mogelijk maakt. Dat wil zeggen: een goede afzet van de grond nemen met het afzetbeen, het opstapbeen vlot doorstrekken en gebruik maken van de armondersteuning. (Zie foto A van serie 5.)

Hulpverlening

Vangen is bij deze oefening niet echt nodig. B kan er bij een balansverstoring gauw afspringen.

Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.



dan kun je dat proberen ...

- B moet vooral de afzet van het afzetbeen gebruiken. Soms lijkt het net of leerlingen het als een krachttoefening voor het opstapbeen beschouwen.
- Aanwijzing: 'Je moet op jezelf opstappen en stap vlot door.' De leerlingen kunnen eerst even 'droog' oefenen met een bank.
- De arondersteuning moet meer worden benut.
- Een hulpverlener helpt mee door B van achter in de taille met twee handen te begeleiden.

Foto 9

Uitbouwmogelijkheden

- B houdt de handen langs het lichaam, zodat de balans vooral wordt gehouden door de mate van voetspanning (zie foto 10).
- Wanneer B de balans weet te bewaren, kan het paard (O dus) zich langzaam gaan verplaatsen. Nu wordt de samenwerking belangrijker.

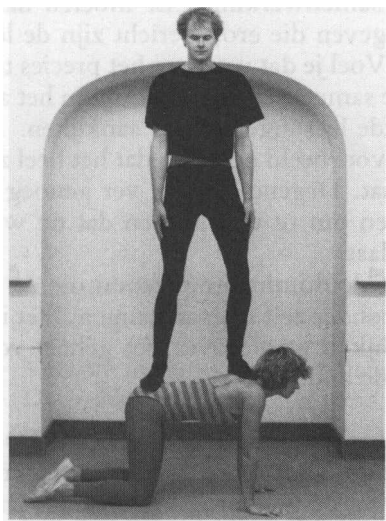
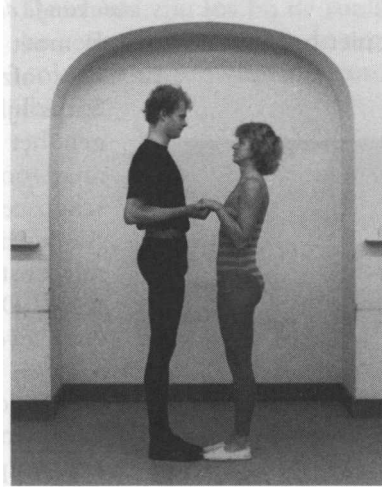
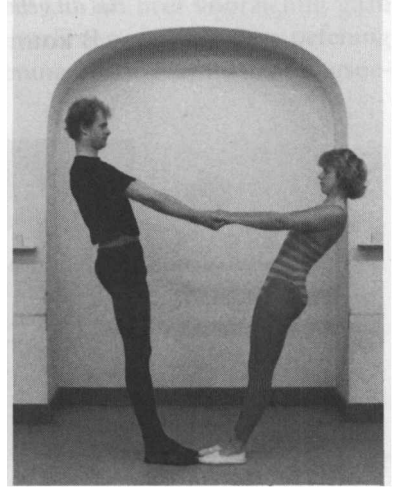


Foto 10

4.4 V-hang



Serie6A



B

Toelichting

Met de tenen tegen elkaar en elkaars polsen vast langzaam van elkaar gaan hangen. Vervolgens dezelfde weg teruggaan. Zie hoe hier gebruik wordt gemaakt van het hang-tegenhangprincipe.

Didactische tips

- Zoals bekend van het hang-tegenhangprincipe blijft de V-hang in balans omdat het gemeenschappelijk zwaartepunt binnen het steun vlak valt.
- De leerkracht legt nu uit dat beide personen niet even zwaar hoeven te zijn. De lichtere persoon komt gewoon verder uit te hangen, zoals ook op foto B van serie 6 zichtbaar is.
- Het dient heel rustig te gebeuren. Het gaat erom elkaar aan te voelen (= samenwerking). Er moeten dan ook aanwijzingen worden gegeven die erop gericht zijn de leerlingen gevoeliger te maken: 'Voelje dat wanneer het precies tegelijk gaat, het heel leuk is.' De samenwerking verloopt in het algemeen beter wanneer de beide leerlingen elkaar aankijken.
- Laat in het voorbeeld ook zien dat het heel zwaar is wanneer het ongelijk gaat. Degene die niet ver genoeg uithangt, moet dan kracht zetten om te voorkomen dat de wijzer naar de andere kant doorslaat.
- Vaak is het de dominante persoon die de ander naar achteren laat veren zonder zelf te gaan hangen. Het is voor deze persoon vaak moeilijk controle over het geheel voor de helft over te geven aan de ander.

Hulpverlening

Ook hier is hulpverlening niet echt nodig. De docent kan ervoor kiezen achter de beide leerlingen een vanger te plaatsen, die bij balansverstoring de bovenrug ondersteunt (zie foto 11).

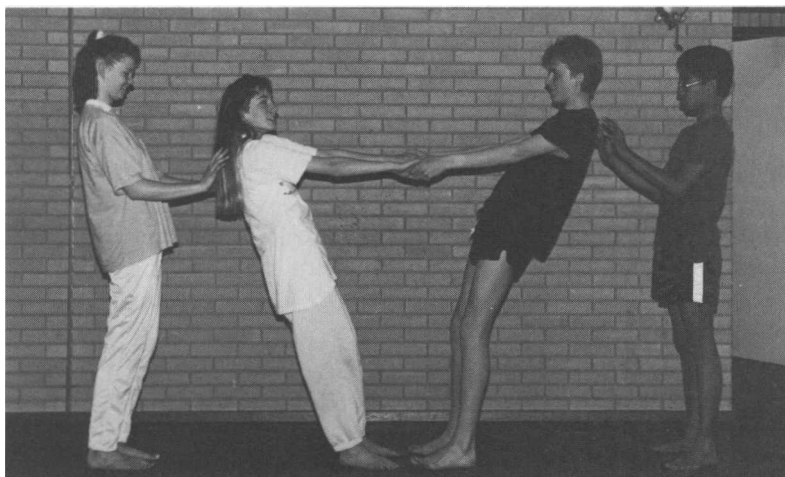


Foto 11

Als dit gebeurt ...

- De V-hang valt telkens uit balans.

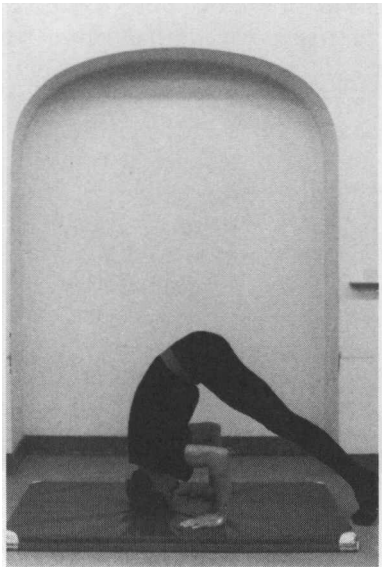
dan kun je dat proberen ...

- Meestal is er dan één leerling die het alleen probeert te doen en het heft in handen heeft, terwijl de ander zich er aan overgeeft. Het accent moet nu op de samenwerking worden gelegd. De leerlingen gaan elkaar aanwijzingen geven: 'Iets meer hangen, iets sneller, iets langzamer.' Enz.
- De docent doet het zelf met een leerling en geeft dan aanwijzingen. Vaak luisteren leerlingen beter naar de docent dan naar elkaar.
- Er kunnen andere combinaties worden gemaakt. Soms botert het namelijk niet tussen sommige leerlingen. Een dergelijke oefening geeft dan problemen.

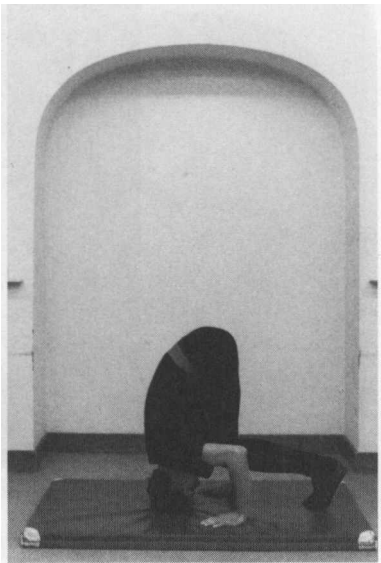
Uitbouwmogelijkheden

- Variatie in tempo: sneller, langzamer.
- De V-hang kan met één hand worden gedaan (kruiselings: dat wil zeggen ieder de rechter- of ieder de linkerhand).
- Een andere mogelijkheid is de oefening met de ogen dicht doen. Het balansgevoel komt dan veel preciezer naar voren en kan niet meer gecorrigeerd worden door visuele informatie.

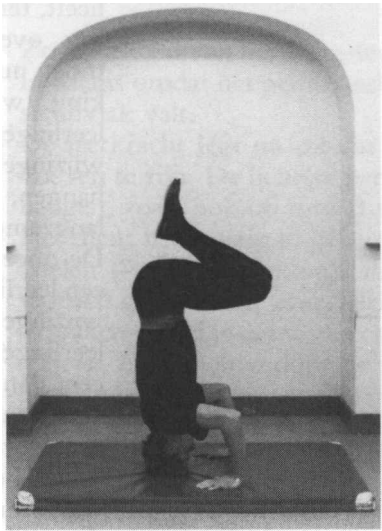
4.5 Kopstand



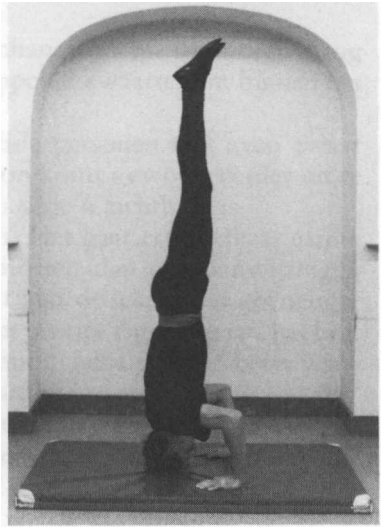
Serie 7 A



B



C



D

- Toelichting

Hoofd en handen in een driehoek op de mat plaatsen en een kops tand maken.
- Didactische tips

- De plaatsing van het hoofd: niet midden op het hoofd, maar ietsjes op het voorhoofd staan. Voor niet-kalenden betekent dit ongeveer de haargrens.

- De leerkracht legt deze oefening stapje voor stapje uit:
 - eerst de plaatsing van de handen en het hoofd; vervolgens inlopen tot de heupen ongeveer boven de schouders staan
 - dan het bekken naar achteren kantelen en de hakken tegen de bips aanschuiven
 - daarna zo recht mogelijk uitstrekken. Dat wil zeggen de schouders, heupen en voeten in één lijn. Er mag pas worden gestrekt, als je met ingetrokken benen kunt blijven staan. Daarna langzaam strekken in de goede richting (= plafond). Die richting levert in het begin vaak moeilijkheden op, als gevolg van een nog gebrekkige coördinatie in deze wereld op de kop
 - bij de kops tand bevindt het ALZ zich tussen hoofd en handen. Dat wil zeggen dat het lichaam niet precies verticaal staat, maar iets overhelt naar de buikkant. Van belang is wel dat het lichaam recht is
 - balans houdt je door je lichaam, eenmaal recht, niet meer te bewegen, terwijl je met je handen de nodige druk tegen de grond uitoefent. Duw je teveel dan sla je door. Duw je te weinig dan val je terug
 - is het lastig om de handpalmen op deze wijze (zie serie 7) op de grond te plaatsen (bij te geringe dorsaalflexie), dan kun je kiezen voor het andersom plaatsen van de handen (vingers van je af) of het steunen op de gebalde vuisten.

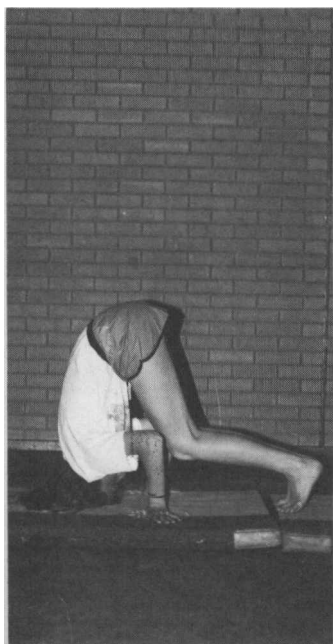


Foto 12

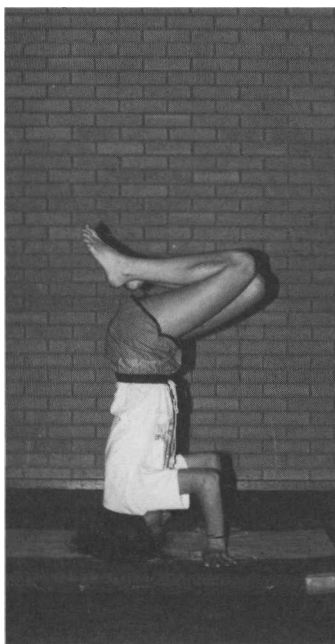


Foto 13

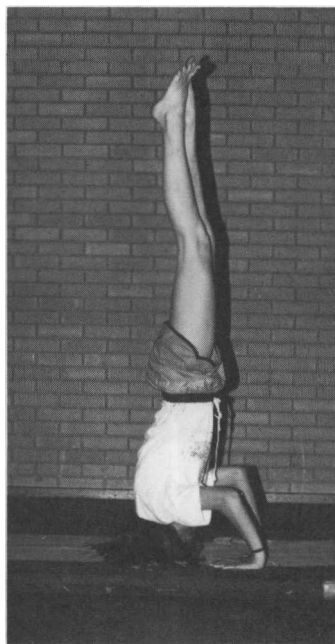


Foto 14

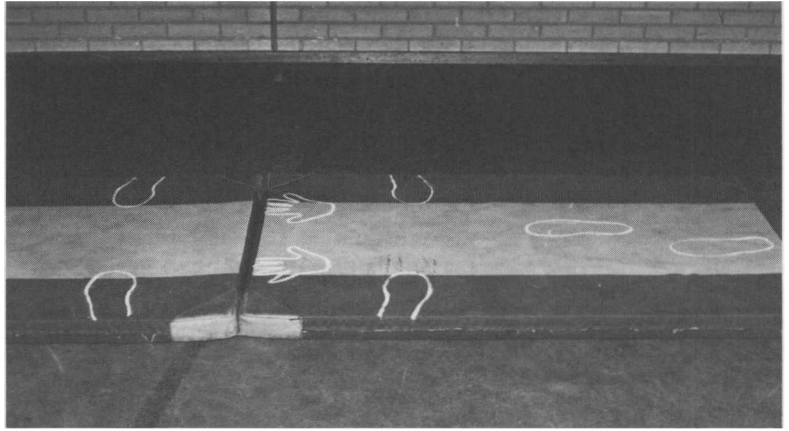


Foto 15

Hulpverlening

Aan iedere zijkant zit een vanger op de knieën, die helpt door het dichtstbijzijnde bovenbeen te pakken. Dit kun je aangeven met krijt, zie foto 15. Ook hier geldt: help niet meer dan nodig is. De eerste keer begeleiden de vangers de beweging, waarna de hulp langzaam aan wordt afgebouwd.

Wanneer de leerling de benen er niet op kan krijgen, helpen de vangers. Ook geven ze informatie over hoe de kopstand staat. Bijv.: 'Je staat te hol en moet meer met je bips erop' (= meer bips boven de schouders, foto 16). Of juist minder bips en meer voet (foto 17). Slaat de leerling door, dan remmen de vangers de val af of ze proberen het doorslaan te voorkomen. Twee vangers is niet strikt noodzakelijk, één kan ook.

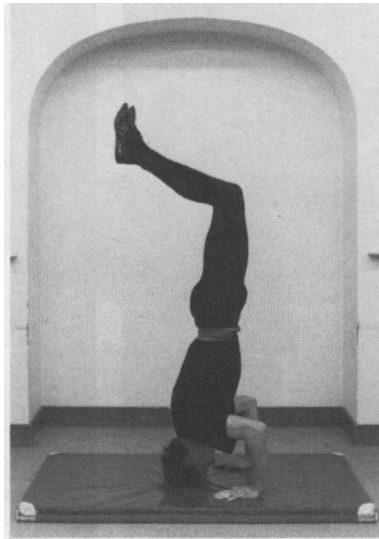


Foto 16 'Te weinig bips'

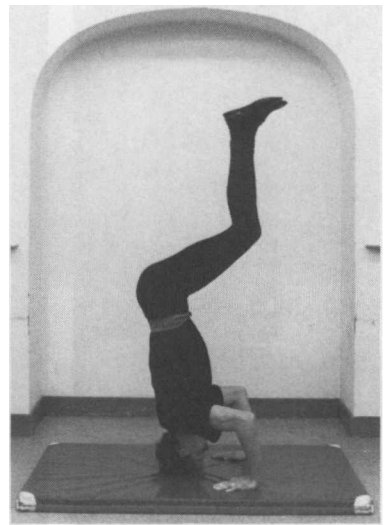


Foto 17 'Te veel bips'

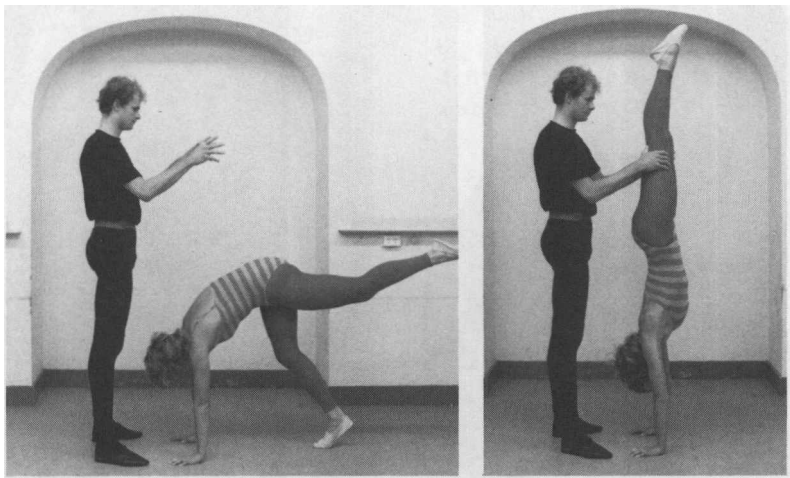
Als dit gebeurt ...

- De leerling rolt door.

dan kun je dat proberen ...

- Er moet meer op het voorhoofd worden gestaan (leerlingen hebben vaak de neiging om midden op het hoofd te gaan staan).
- 'Niet te hard op de handen duwen.'
- De handen staan te veel naast het hoofd in plaats van in een driehoek, waardoor het geheel minder stabiel is.
- De leerling krijgt de benen er niet op.
- De kopstand proberen door eerst één been op te gooien.
- De leerling staat hol.
- De docent/vanger geeft een aanwijzing door even tegen de billen te tikken en te zeggen: 'Deze kant op met je bips.'

4.6 Handstand



Serie 8 A

B

Toelichting

De handen op schouderbreedte op de grond plaatsen. De vingers zijn gespreid en wijzen naar voren. Nu één been opgooien tot handstand.

Didactische tips

- Leerlingen maken meestal holle handstanden (zie foto 18). Hoe holler de handstand, hoe belastender. De handstand moet daarom zo recht mogelijk worden gemaakt. Dat wil zeggen: de handen, schouders, heupen en voeten in één lijn. Dit kan door verbale aanwijzingen te geven (bijv. bips richting wandrek), door te tikken op het lichaamsdeel dat verplaatst moet worden of in een enkel geval door als vanger(s) de leerling in de goede houding te zetten, zodat deze kan voelen wat de bedoeling is.
- Het balans probleem wordt opgelost door de vanger. De leerling moet er voor zorgen het eigen gewicht te dragen. Zeg dan ook telkens: 'Druk je uit!'

Hulpverlening

Er is één vanger die de handstand opvangt bij de bovenbenen (zie foto B van serie 8). Er kan ook worden gekozen voor twee vangers, bijv. wanneer degene die de handstand doet, vrij zwaar is en de vanger(s) vrij licht (zie foto 19).

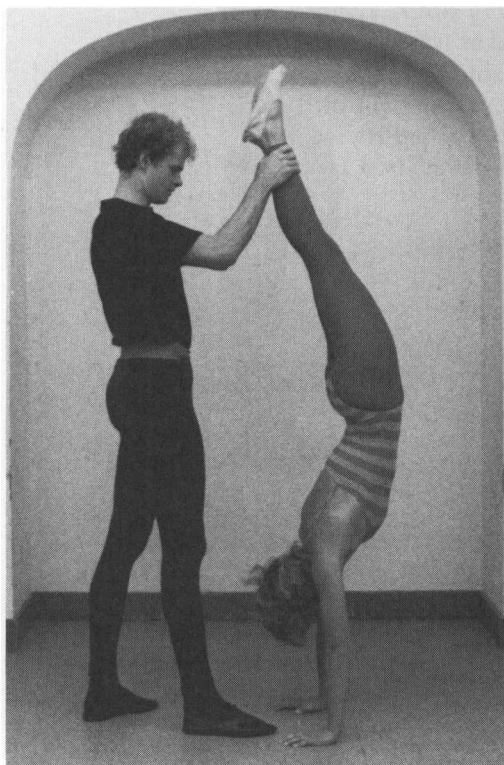


Foto 18 Eente holle handstand

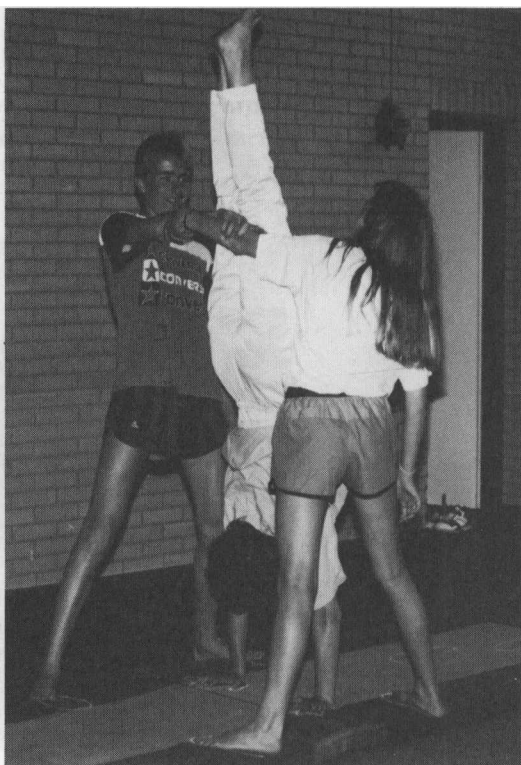


Foto 19

Als dit gebeurt ...

- De leerling krijgt de benen er niet op.

dan kun je dat proberen ...

- Eerst wordt alleen het opgooien geoefend: losjes opgooien, het gaat dan soms vanzelf hoger.
- Dan vanuit stand opgooien, zodat er door de voortbeweging van de armen meer vaart is.
- **In** laatste instantie kan een tweede vanger de leerling bij de bovenbenen pakken om zo de benen erop te helpen, zodat toch het op de kop staan kan worden ervaren en gevoeld.
- De leerling staat hol (foto 18).
- Een aanwijzing geven door te tikken tegen de billen: 'Deze kant op met je bips (= meer bips).'
- Er wordt een matje tegen de muur aan gelegd, zodat een handstand tegen de muur kan worden gemaakt met de bips tegen de muur aan (handen niet te ver van de muur zetten, zie foto 20).

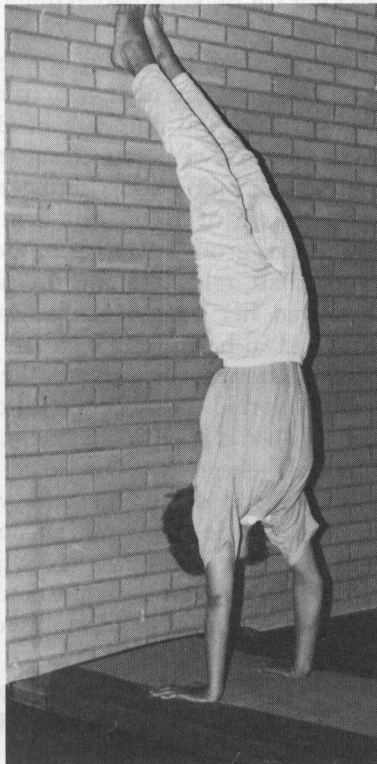


Foto 20

- De leerling gaat over de schouder (dat wil zeggen dat de schouders niet meer boven de handen staan).
- De leerling oefent eerst tegen de muur, eventueel met een mat opstaand tegen de muur en een mat op de grond. Dit kan ook klassikaal gebeuren, alvorens wordt overgegaan op handstand met vanger.
- De leerling rolt door.
- Aanwijzing: 'Niet je kin richting je borst houden, maar naar de mat kijken. Maak je lang en druk je uit!'

Uitbouwmogelijkheden

- Wanneer het erg goed gaat, kan de vanger lager gaan pakken na bij de bovenbenen te hebben opgevangen. Dat wil zeggen bij de heupen en eventueel zelfs bij de schouders.
- De handen op de grond plaatsen en nu met twee benen tegelijk proberen op te gooien (zie 4.5 kopstand).

4.7 Van startvormen naar basisacrobatiek

De startvormen lenen zich goed voor het inschatten van de beginsituatie. Als de leerkracht goed observeert, valt hier ook veel uit te leren met betrekking tot de vervolgoefeningen, die het best kunnen worden gekozen.

- Bij met rugsteun opstaan is te zien hoe leerlingen met elkaar omgaan en reageren op deze nieuwe activiteit.
- Uit de ruglig wordt vooral duidelijk of B de controle aan O durft af te geven (vertrouwen) en zien we tevens of O vanuit de benen tilt (van belang bij oppak schouderzit en de draaitrucs).
- Bij het paard zien we of B op een lichte wijze wcet op te stappen, hetgeen van groot belang is bij de oplooptrucs.
- De V-hang verschaft relevante informatie over het gebruik kunnen maken van het hang-teghangprincipe, wat bij de hangtrucs van cruciaal belang is.
- Aan de kopstand kunnen we zien hoe de coördinatie van de leerlingen is in de wereld op zijn kop. Bij de op koptrucs is dit essentieel. Echter, het is niet noodzakelijk dat leerlingen deze kops tand helemaal beheersen alvorens ze aan de op koptrucs beginnen. Een kopstand is namelijk voor veel leerlingen moeilijker. Daarnaast is bij de kopstand, en ook bij de handstand, goed te zien of ze elkaar op een veilige wijze kunnen vangen.
- Het met hulp beheersen van de handstand is een voorwaarde voor de draaitrucs. Vanuit de handstand wordt B namelijk naar een andere positie gedraaid.

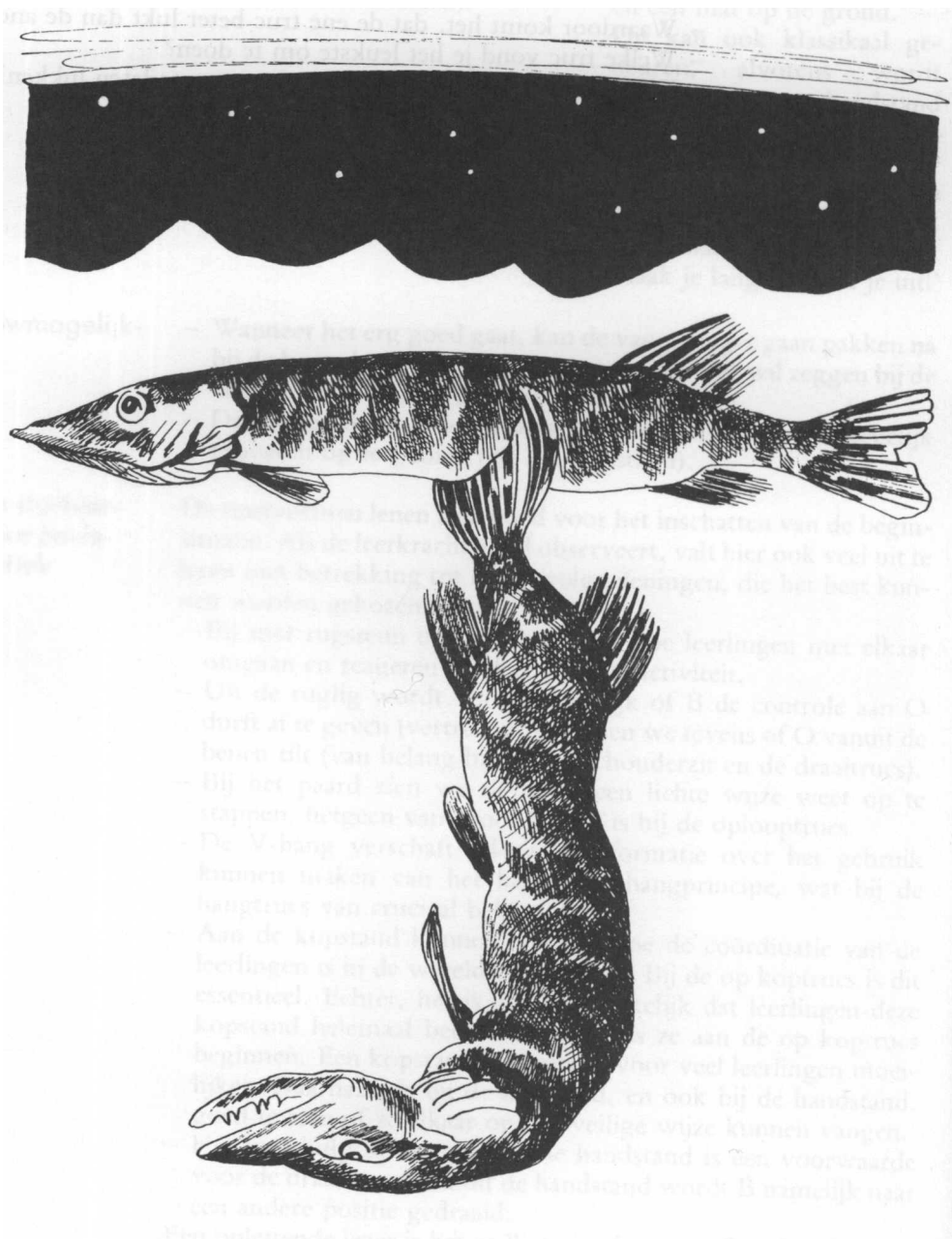
Een oplettende lezer is het wellicht reeds opgevallen dat geen van de zes startvormen zich specifiek leent om het beginniveau van de ligtrucs in te schatten.

Evaluatie

In verband met het vervolg is het nuttig de leerlingen enkele evaluatievragen voor te leggen.

Denk hierbij aan vragen als:

- Welke truc **lukt** het beste en welke het minst goed?
- Waardoor komt het, dat de ene truc beter **lukt** dan de andere?
- Welke truc vond je het leukste om te doen?
- Welke punten zijn belangrijk om een truc te laten lukken?
- Wat vond je niet zo leuk?



SNOEK

Basisacrobatiek

Vooraf

Nadat de startvormen zijn uitgetoetst, zal het gemakkelijker zijn de aandacht van de leerlingen te richten op de eerste acrobatische vormen die we in dit hoofdstuk zullen behandelen. Bovendien zal wat meer zicht zijn verkregen op de beginsituatie van de leerlingen.

De sfeer en de manier van werken die de leerkracht tot nu toe heeft kunnen observeren, kan veel inzicht geven in de manier waarop het beste de onderwijsleersituatie kan worden ingericht.

Welke leerlingen kunnen vooral wel en welke leerlingen vooral niet bij elkaar?

- Hoe strak of gestructureerd moet de organisatie zijn?
- Hoe verloopt de samenwerking tussen O en B?

5.1 Oplooptrucs

Bij de oplooptrucs is het vooral belangrijk dat B zich licht weet te maken in de opstap. Dat betekent dat met name de afzet van de grond met het afzetbeen benut dient te worden. B heeft vaak de neiging uit angst O te veel te belasten door zich heel langzaam op te drukken met het opstapbeen. Dat is juist voor O heel zwaar. Leg dus het accent op het doorstappen van B (= duw-strekpincipe). Daarbij kan de docent de leerlingen laten zien hoe je licht en hoe je zwaar opstapt op bijv. een bank: flink afzetten van de grond, afzetbeen doorstrekken en vervolgens opstapbeen doorstrekken.

Dit is heel leuk te illustreren met een weegschaal. Zet een weegschaal op een bank en vergelijk de zware opstap met de lichte opstap. Tijdens de zware zal de wijzer van de weegschaal verder uitslaan dan het gewicht van degene die opstapt. Bij de lichte opstap blijft de wijzer tijdens de opstap onder het werkelijke gewicht van de opstapper. Deze 'toverij' kan heel goed bij een vak als natuurkunde verder worden uitgewerkt met behulp van een krachtenanalyse.

Wanneer de leerlingen dit doorstappen onder de knie hebben kan het accent worden verlegd van het tempo van opstappen naar de richting van opstappen. Als B het gewicht goed boven de eigen benen weet te brengen, maakt hij/zij gebruik van het in-het-lood-principe. Dat betekent dat B in balans opstapt en daardoor niet aan de armen van O hoeft te trekken. Heeft B beide zaken enigszins in de hand (in het goede tempo in de goede richting doorstappen), dan wordt O niet meer 'de grond in getrap' en uit balans getrokken.

Nu kan het accent meer worden verlegd naar O. O kan B helpen op de contactpunten de nodige steun te geven. Door bijv. bij een halve oploop naar schouderstaan met het hoofd de enkel/scheen van B op te zoeken en een beetje steun te geven, wordt het voor B gemakkelijker. Er ontstaat op deze manier meer een 'samen in balans'.

Wat leren ze
ervan?

De leerlingen:

- balanceren in meer bedreigende situaties
- maken op de juiste wijze gebruik van de acrobatiekprincipes (met name het duw-strek- en het in-het-loodprincipe)
- stappen in het juiste tempo op
- balanceren zo samen dat ze het elkaar zo makkelijk mogelijk maken
- concentreren zich op de uitvoering van zichzelf en hun partner functioneren in de rol van O, B en hulpverlener
- overleggen over de manier waarop een truc beoefend gaat worden binnen het groepje
- houden zich aan de afspraken die onderling gemaakt zijn
- ervaren en zien in dat het hulpverleners de basis is van waaruit wordt gewerkt
- verlenen op de goede manier hulp (groepen, plaats)
ervaren hoe spannend en leuk het kan zijn om hoog te balanceren.

We behandelen nu tegelijkertijd de trapoploop en de oploop schouderzit.

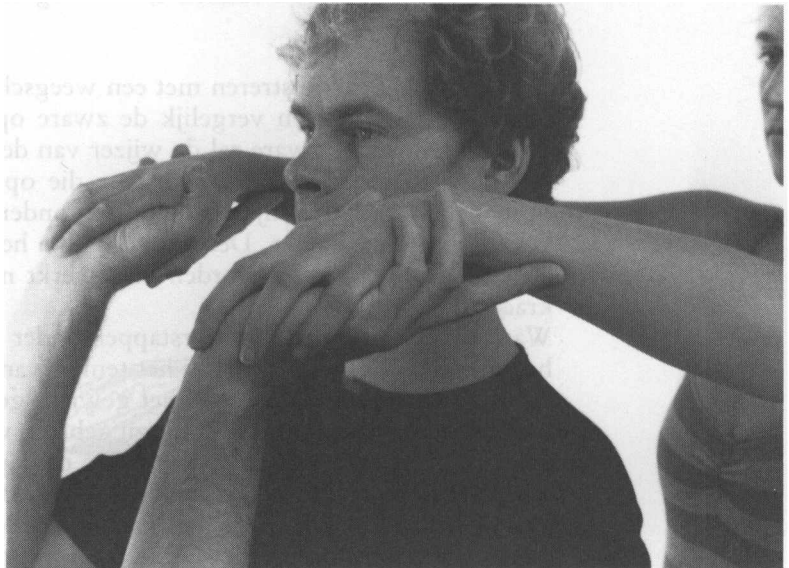
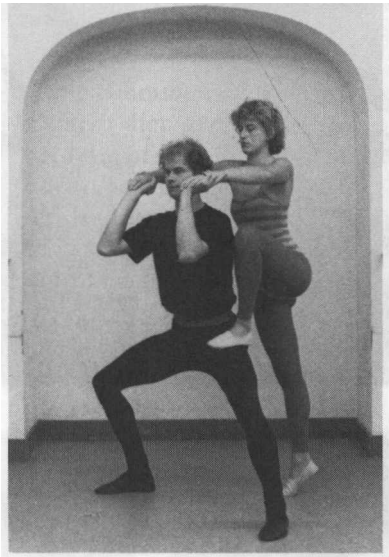
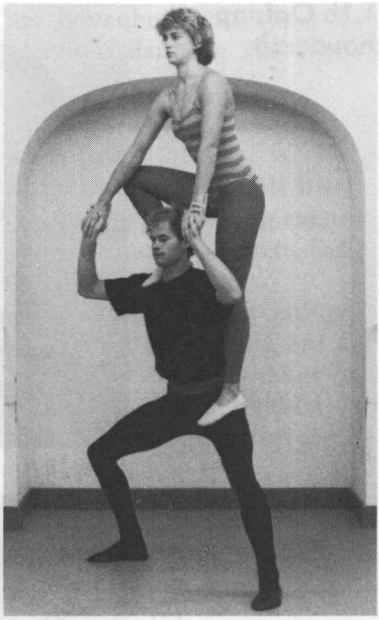


Foto 21

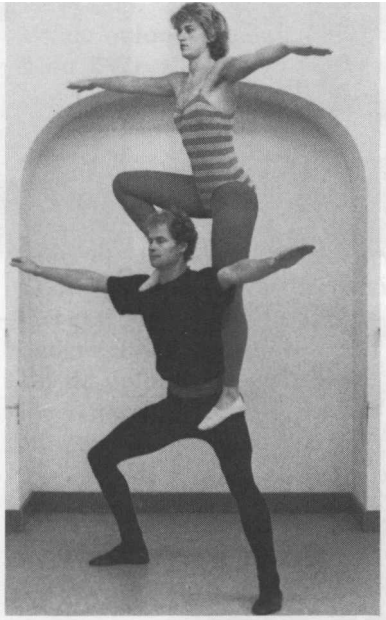
5.1.1 a Trapoploop



Serie 9 A

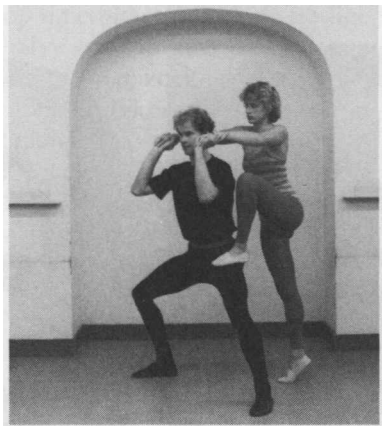


B

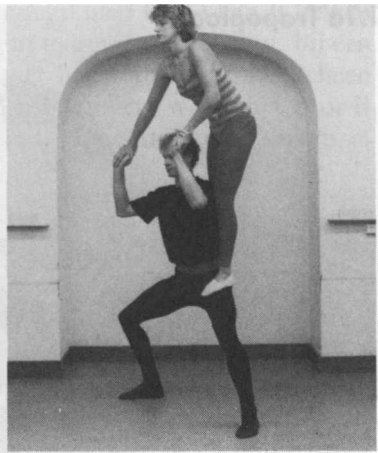


C

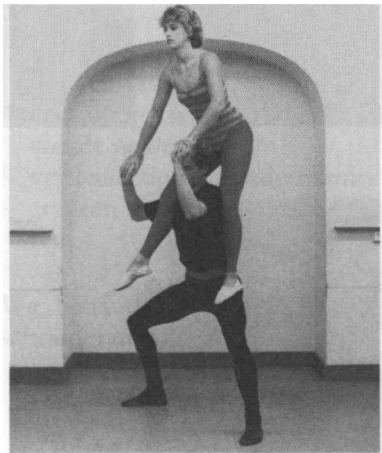
5.1.1b Oploop
schouderzit



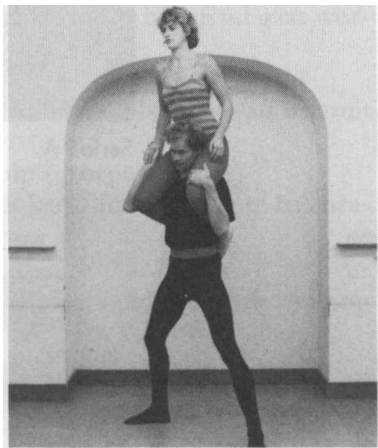
SerieIOA



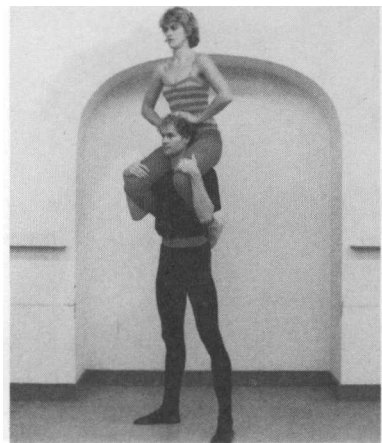
B



C



D



E 10. 91

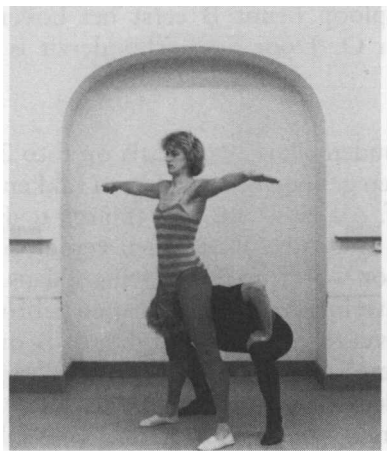
Toelichting

Bij de trapoploop benut B eerst het bovenbeen en daarna de schouder van O. Door naar schouderzit is dan nog maar 'een stapje'.

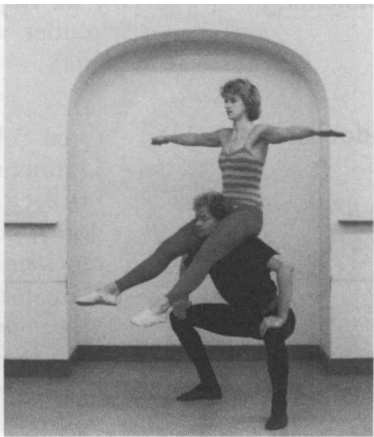
Didactische tips

- O en B houden elkaar vast zoals op foto 21.
- O moet diep genoeg door de benen zakken, anders glijdt B van het been af. Als dit O niet lukt (bij een te diepe houding zakt O door), kan O eventueel de benen verder uit elkaar zetten. Echter, hierdoor wordt de voor-/achterbalans wankeler.
- B moet zo weinig mogelijk de armen gebruiken bij het omhoog klimmen (vergelijk bergbeklimmen). Is dit toch nodig om de balans te bewaren, dan mag het alleen door er op te drukken (= naar beneden) en niet door aan de armen van O te trekken (= naar achteren). Aanwijzing: 'Stap zo veel mogelijk op jezelf op.'
- O heeft het gewicht een klein beetje op de voorvoeten, houdt de rug recht en de onderarmen parallel naar voren. Daarbij geeft O tegendruk met de handen door een lichte druk naar boven uit te oefenen. B verkiest meestal de balans naar achteren. Aangezien er voor steun is van O, heeft B het gewicht iets op voor. Aanwijzing: 'Stap zo veel mogelijk langs het lichaam van O op.'
- Bij de oploop schouderzit moet O overeind komen als B het been over zijn/haar schouder heeft gehaald, zodat B in zit wordt opgepakt. Vervolgens haalt O de linkerarm om het linkerbeen van B heen, zodat B volledig tot zit komt. B moet dus niet op de schouders van O 'ploffen', maar voor zijn/haar gevoel door blijven gaan naar boven.
- In schouderzit moet B rechtop zitten, op spanning (als een ruiter op zijn paard) en de benen klemmen achter de rug, terwijl O de bovenbenen vastheeft (zie foto E van serie 10).
- Het eraf gaan is bij de trapoploop precies dezelfde weg terug. O ondersteunt B hierbij.
Bij de oploop schouderzit doet B de voeten naar voren (niet meer klemmen), zakt O door de benen en laat hij/zij B er aflopen door de kin even op de borst te doen.

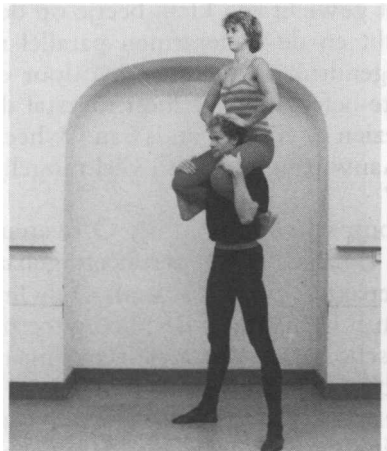
5.1.2 Oppak
schouderzit



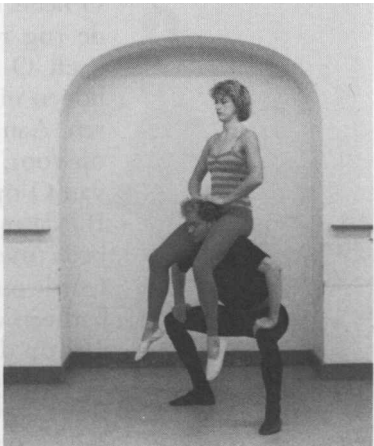
Serie 11 A



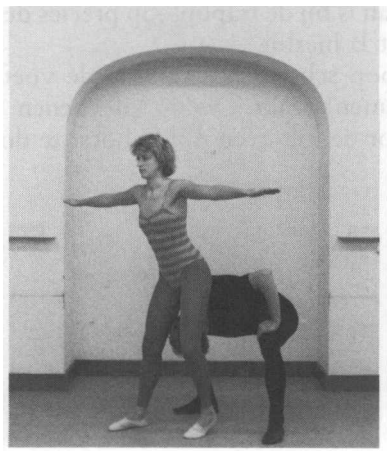
B



C



D



E

Toelichting

Een andere manier van in schouderzit komen is de oppak schouderzit. Deze truc wordt ook wel 'de olifant' genoemd en kan het beste worden aangeboden in twee fasen: als 0 het eigen hoofd achterover kan kantelen, komt B tot zit. Vervolgens staat 0 op. Gebeurt dit niet vanuit deze twee fasen, dan wordt veelal vanuit de rug getild (zie foto 25). Om te voorkomen dat 0 zich vertilt wanneer deze fout tilt, tillen de vangers ook mee.

Didactische tips

- Belangrijk is dus dat vanuit de benen wordt getild. Dit betekent dat op het moment van tillen de rug zo verticaal mogelijk moet zijn. 0 is op dat moment heel diep gehurkt en voor sommige mensen is het vanuit die positie erg moeilijk om overeind te komen. Ook daarom helpen de vangers aan het begin even mcc.
- B laat zich tillen en gaat niet zitten! B houdt zichzelf op spanning en zit dus niet als een zoutzak, maar rechtop. Aanwijzing: 'Druk met de buik tegen het achterhoofd van 0.'
- 0 moet de knieën van B pakken in verband met het achterover vallen.
- Bij het teruggaan gebeurt precies het tegenovergestelde: eerst door de benen zakken, dan het hoofd voorover kantelen, terwijl B op spanning blijft.

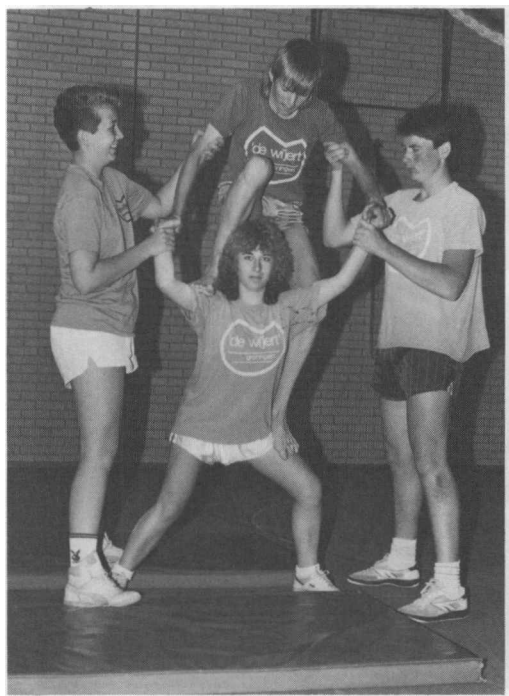


Foto 22

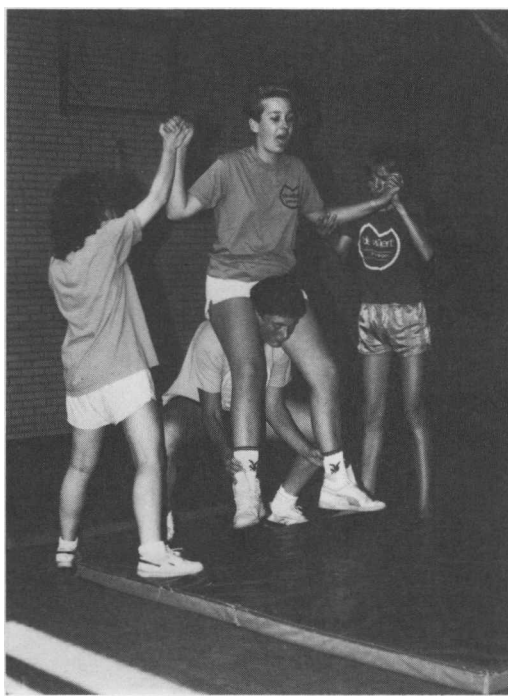


Foto 23

- B houdt de armen zijwaarts (zie foto A van serie 11). Dat is gunstig in verband met:
 - de armen als balansinstrument
 - een betere lichaamsspanning.
- Sommige mensen kunnen als ze zo diep door hun benen zijn gezakt, niet overeind komen. De docent moet hier in dat geval niet verder op doorgaan. Beter kan de trapoploop worden geprobeerd, waarbij meer acrobatische leernmomenten naar voren komen.
- Deze truc leent zich wel goed om het principe van goed tillen (uit de benen, rechte rug) uit te leggen.

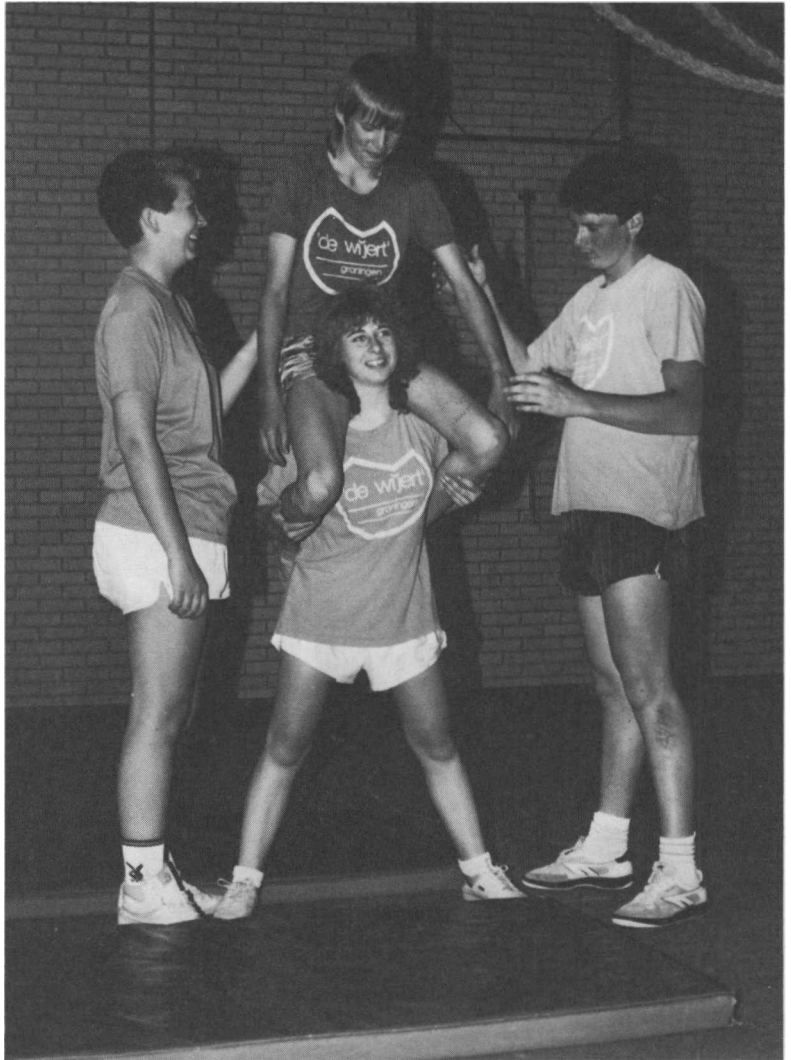


Foto 24

Hulpverlening

Aan beide zijden van B staat een vanger, die B met een klem greep bovenaan vasthoudt.

Als dit gebeurt ...

dan kun je dat proberen ...

Trapoploop/ oploop schouderzit

- B komt er niet op.

- B moet zich meer van de grond afzetten met het afzetbeen.

- B moet meer doorstappen met het opstapbeen.

Beide afzetten moeten vloeiend op elkaar volgen. Er mag geen stop in zitten.

- O moet dieper zitten. (O staat te rechtop, zodat B van het been afglijdt.)

- O valt naar achteren.

- B moet op de armen van O duwen in plaats van eraan te trekken.

- B houdt het gewicht te veel op achter en moet dicht langs het lichaam van O oplopen.

- O moet het gewicht meer op voor houden en de benen sneller bij elkaar zetten.

- B valt over O heen.

- B trekt aan O. Aanwijzing: 'Duwen in plaats van trekken!'

- O moet de rug ongeveer recht en het hoofd rechtop hebben. Soms heeft O de rug te bol en het hoofd wat voorover, zodat het geheel meer op een heupzwaai gaat lijken.

Oppak schouderzit

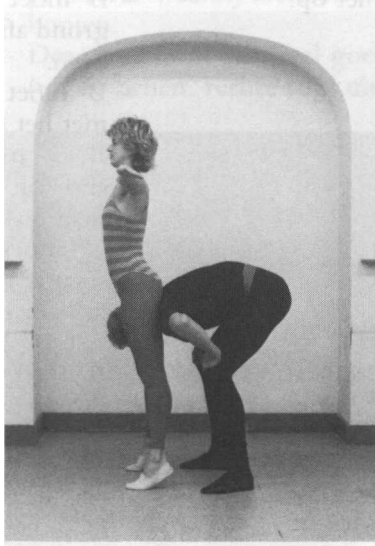
- O komt niet omhoog.

Sommige mensen kunnen als ze zo diep door de benen zijn gezakt, niet meer opstaan. Wanneer ze nu ietsjes hoger gaan staan, lukt het meestal

wel. De vangers moeten dan gewoon even meetillen.

- 0 kan zichzelf helpen door met de handen te duwen op de eigen knieën.

- 0 tilt uit de rug.



- 0 moet er verder onder kruipen. De knieën moeten voorbij de benen van B zijn.
- Na de eerste fase (halve oli-fant) moet 0 de muur of iets anders op ooghoogte voor zich kunnen zien.
- Een fout voorbeeld (uit de rug tillen) werkt vaak zeer verduidelijkend. De docent doet dit eerst 'droog' voor om zelf geen last van de rug te krijgen, zoals 0 op foto 25. Eventueel kan het met een zéér lichte B worden voorgedaan.

Foto 25 Fout: tillen uit de rug

Uitbouwmo-gelij- heden

Bij de oploop slechts één hand gebruiken of de oefening doen zonder de handen vast te houden.

Evaluatie

Evaluatievragen

- Welke dingen uit de vorige lessen heb je vandaag gebruikt?
- Wat vond je het moeilijke van deze trucs?
- Welke acrobatische principes heb je vooral gebruikt?
- Waarom werk je met de een liever dan met de ander?
- Is er in iedere groep regelmatig van taak gewisseld?
- Hoe verliep het overleg binnen de groep over de taakverdeling e.d.?
- Wat is het verschil tussen wat 0 en wat B moet doen?
- Voelde je je voldoende veilig in de groep om de trucs te probe-ren?
- Hoe voelde het om (als B) iets te kunnen waarvan je eerst dacht: 'Dat doe ik nooit!'
- Is je idee over acrobatiek na een paar lessen ook veranderd vergeleken met het begin?

5.2 Ligtrucs

Bij de ligtrucs ligt B op de voeten van 0, hetzij op de buik (snoek) hetzij op de rug (plank). Deze trucs zien er eenvoudiger uit dan ze zijn. Met name wat 0 doet, is vrij ingewikkeld. De subtiële bewegingen in het voetgewricht vereisen voor de meeste mensen de nodige oefening.

Voor B is het het moeilijkst om zich door 0 te laten leiden. Het is vaak niet gemakkelijk de eigen balans over te geven aan de ander. Eenmaal in lig moet B zich vooral op spanning houden, terwijl 0 hem/haar in balans houdt.

De belangrijkste technische principes die we bij de ligtrucs zien terugkomen, zijn het in-het-loodprincipe (de voeten van 0 recht boven de heupen) en het duw-strekprincipe (wat betreft de benen van 0 en het gehele lichaam van B).

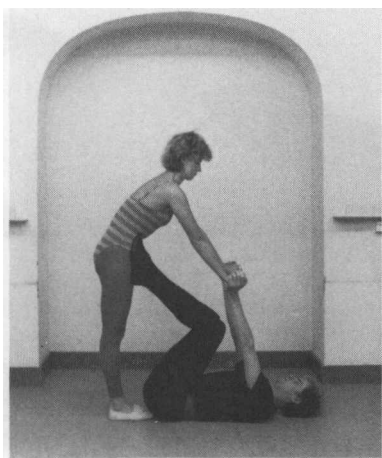
De beveiliging van deze trucs betekent altijd voorkomen dat B met het hoofd op de grond komt als gevolg van evenwichtsverlies.

Wat leren ze ervan?

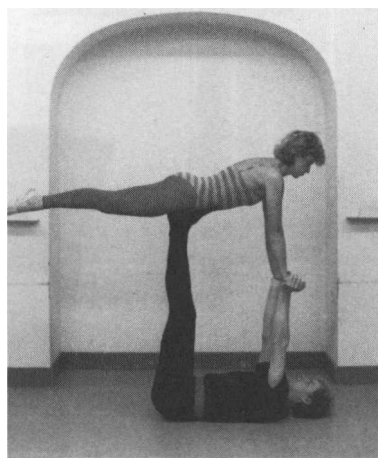
De leerlingen:

- ervaren en zien in dat een truc alleen lukt als de acrobatische principes op de juiste manier worden gebruikt
- blijven in balans op een klein steunvlak (de voeten van 0)
- zorgen voor een optimale veiligheid (goede opstelling, verbale begeleiding, ingrijpen bij balansverstoring)
- leiden als 0 zijnde B
- brengen een truc tot een goed einde door middel van oefening en doorzettingsvermogen
- ervaren dat een positieve werksfeer tot resultaten leidt
- lossen onenigheid binnen de groep op door middel van overleg
- kunnen op een goede manier omgaan met niveauverschillen binnen hun groep (o.a. door een goede taakverdeling te maken).

5.2.1 Zwemmende snoek



Serie 12A



B

Didactische tips

- B staat met de voeten tegen de billen van O. B moet naar boven willen en mag niet zelf gaan liggen.
- O plaatst de voeten ongeveer op de uitstekende heupbotjes van B. O moet een schepbeweging maken. Dat betekent eerst B wat naar zich toe halen (benen buigen) en vervolgens de benen strekken. Wanneer O de benen strekt, heeft deze vaak de neiging ook de enkels te spietsen (= extensie). Zie foto 26. B wordt op die manier weer teruggeduwd. Aanwijzing: 'Duw je hakken omhoog.'
- Wanneer de hakken van O goed omhoog geduwd worden, bestaat de kans dat B nu juist doorkantelt (zie foto 27). Dit kan worden voorkomen door de tenen op te zetten. De docent zegt bijv.: 'Duw je tenen in B.' Het is vaak moeilijk om alleen de

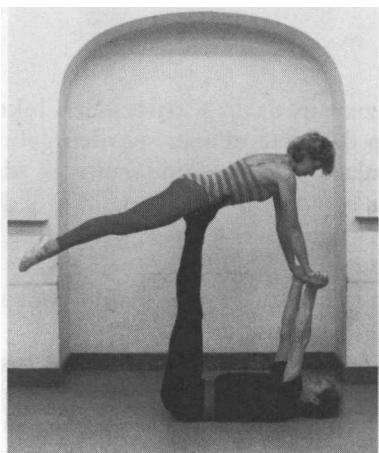


Foto 26 Te veel spietsen

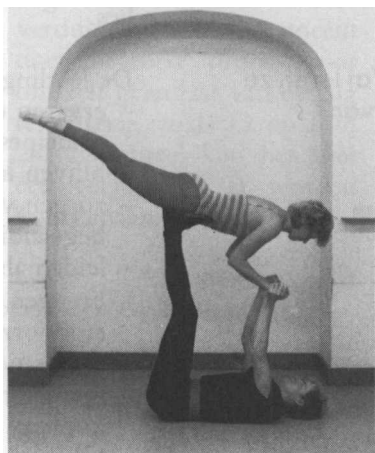


Foto 27 Te veel flexen
(= te weinig spietsen)

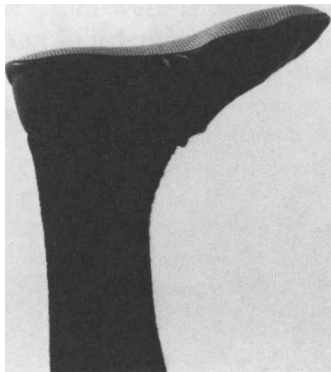


Foto 28 Enkel flexen, tenen spietsen

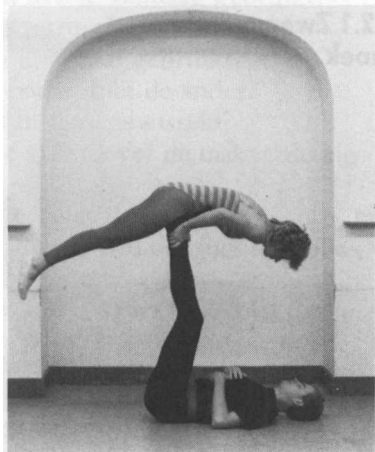


Foto 29 Te weinig spanning

tenen te spietsen, terwijl de enkels juist geflexed moeten zijn. Deze subtiele samenwerking tussen beide gewrichten ofte wel het apart kunnen functioneren van beide wordt meestal langzaam aangeleerd. (Zie foto 28.)

- Zowel 0 als B moeten proberen de armen nauwelijks te gebruiken. Ze hebben de handen losjes vast ter correctie van evenwichtsverstoringen. Te veel knijpen haalt de balans weg. De handen dienen als balansinstrument.
- B moet zichzelf tijdens het scheppen, maar ook daarna op spanning houden. Hij/zij ligt dus niet als een zoutzak op de voeten van 0 (zie foto 29).

Eenmaal in de snoek heeft B het hoofd in de nek, zodat er naar voren kan worden gekeken. (Aanwijzing bijv.: 'Kijk naar het wandrek.')

Om B te laten voelen hoe hij/zij zich moet opstrekken, kan B zich eerst op de buik op de grond liggend opstrekken (zie foto 30). In het begin kost het B vaak vrij veel energie om zich opgestrekt te houden. Vooral jongens hebben hier moeite mee.

- De voeten van 0 staan precies boven de heupen. Ofte wel de benen staan precies loodrecht op de grond. Soms is dit lastig in verband met korte hamstrings. Een kussentje onder de onder-rug kan dan helpen (zie foto 31).
- Niet springen!

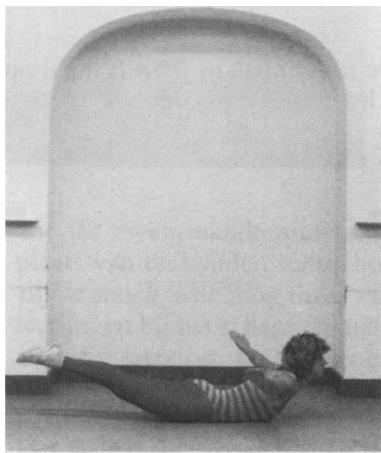


Foto 30

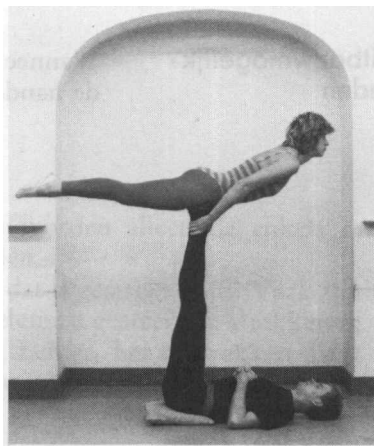


Foto 31

Hulpverlening

Aan iedere zijkant staat een vanger die B losjes vast heeft bij het bovenbeen en de bovenarm.

Als dit gebeurt ...

- B valt terug.

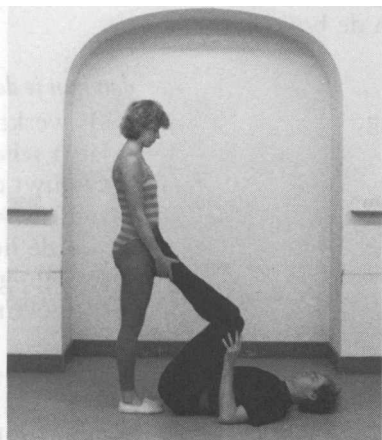
dan kun je dat proberen ...

- B laat zich niet scheppen en werkt tegen. Aanwijzing: 'Laat je scheppen.'
- O duwt zijn/haar benen te veel van zich af (de voeten staan dus niet boven de heupen) en/of schept te weinig.
- O moet minder spietsen (zie het foute voorbeeld op foto 26).
- B moet zich meer opstrekken.
- O moet de tenen meer opzetten. (Zie foto 27.)
- O laat zijn/haar benen te veel overkomen (= de voeten staan niet boven de heupen). (Aanwijzing: 'Duw je benen van je af.')

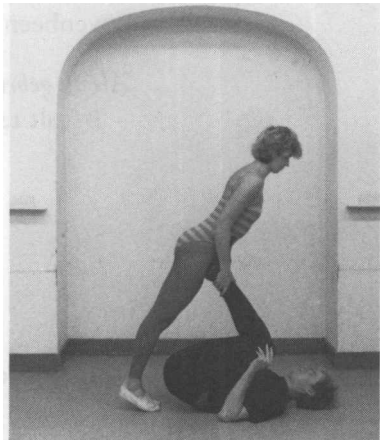
Uitbouwmogelijkheden

- Wanneer de truc in balans is en B goed opgestrekt ligt, kunnen de handen los worden gelaten.

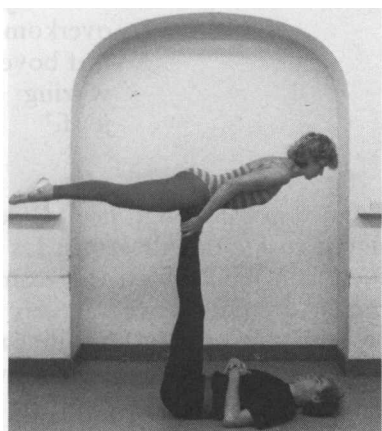
5.2.2 Snoek



Serie 13 A



B



C

Didactische tips

- Zie de zwemmende snoek. Nu worden alleen de enkels in plaats van de handen vastgehouden.
- Bij de snoek is het nog meer zaak dat B gestrekt blijft. Vaak zijn leerlingen bij het scheppen niet helemaal gestrekt en strekken ze zich dus later op. Dit is niet erg. Echter, het opstrekken dient wel vlot na de schepbeweging van 0 te gebeuren, anders lukt het meestal niet meer.
Het accent wederom leggen op:
 - de enkels flexen
 - de tenen krullen
 - de voeten van 0 zijn boven de heupen van B
 - B strekt zich flink op. Aanwijzing: 'Kijk naar bijv. het wandrek (= schuin naar boven).'
- Wanneer B de romp opstrekt, gaan de benen vanzelf omhoog. De docent mag dan ook nooit zeggen: 'Strek je benen op.'

Hulpverlening

Aan iedere zijkant staat een vanger, die B losjes vast heeft bij het bovenbeen en de bovenarm.

Als dit gebeurt ...

- B valt terug.

- B slaat door.

dan kun je dat proberen ...

- B werkt tegen; moet zich laten scheppen.
- O duwt de benen te veel van zich af (= de voeten niet boven de heupen) en/of schept te weinig.
- O moet minder spietsen.
- B moet zich meer opstrekken.
- O moet de tenen meer opzetten.
- O laat zijn/haar benen te veel overkomen (= de voeten niet boven de heupen). Aanwijzing: 'Duw je benen van je af.'

Uitbouwmogelijkheden

- Als de snoek goed in balans ligt, heeft B de steun aan de enkels niet meer nodig en kunnen de armen los worden gelaten (zie foto 32). De armen moeten wel langzaam naar opzij worden gebracht, omdat door de beweging een verplaatsing van de zwaartepunten plaatsvindt en O om de balans te bewaren iets meer druk op de krullende tenen moet geven.

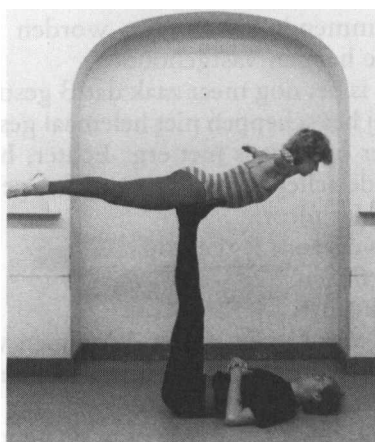
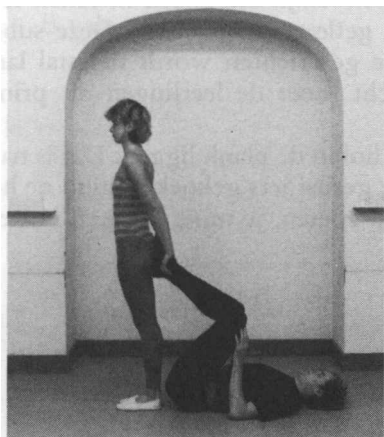
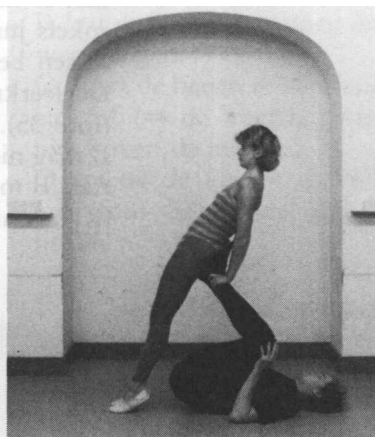


Foto 32

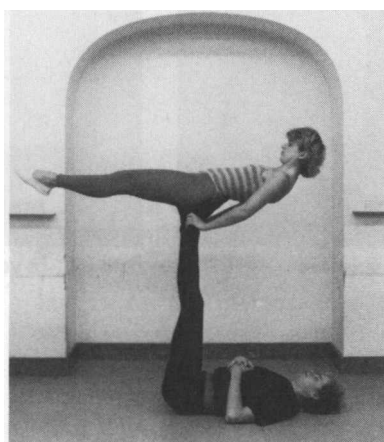
5.2.3 Plank



Serie 14 A



B



C

Didactische tips

- Zie ook de snoek en de zwemmende snoek.
- B komt tegen de billen van O aan staan. O plaatst de voeten op de billen van B, die de enkels van O vastpakt. B mag niet in de enkels knijpen in verband met het balansgevoel van O.
- O moet een schepbeweging maken, dus B wat naar zich toe halen (benen buigen) en vervolgens de benen strekken. Wanneer O de benen strekt, heeft deze vaak de neiging om ook de enkels te spietsen (= extensie). B wordt dan weer teruggeduwd (zie foto 33). Aanwijzing: 'Duw je hakken omhoog.'
- Wanneer de hakken van O goed omhoog geduwd worden, bestaat de kans dat B nu juist doorkantelt (zie foto 34). Dit kan worden voorkomen door de tenen op te zetten. Aanwijzing: 'Krul je tenen in de buik van B.'

Het is vaak moeilijk om alleen de tenen te spietsen, terwijl de enkels juist geflext moeten zijn. Deze subtiele samenwerking tussen beide gewrichten wordt meestal langzaam aangeleerd. De leerkracht moet de leerlingen dit principe ook uitleggen (foto 35).

- B mag niet hol in de plank liggen. Dat is namelijk pijnlijk in de rug. B mag gerust iets gehoekt zijn in de heupen. Aanwijzing: 'Kijk naar je voeten, je moet je eigen voeten kunnen zien.'

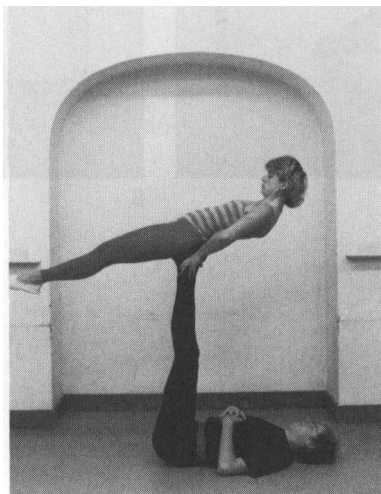


Foto 33 Te veel spietsen

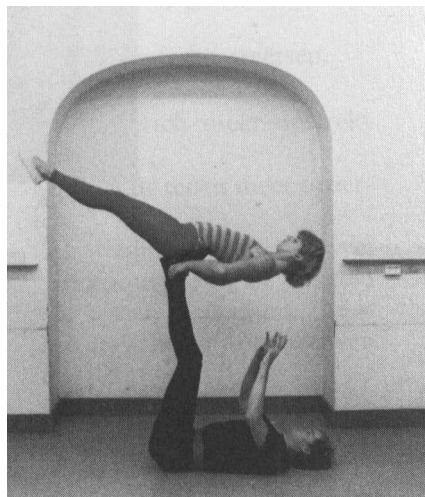


Foto 34 Te veel f1exen

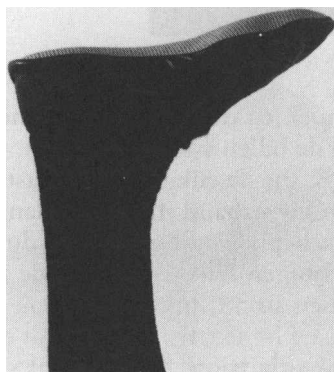


Foto 35 Enkel f1exen, tenen spietsen

Hulpverlening

Aan iedere zijkant staat een vanger. De vangers kunnen aanvankelijk de truc geheel begeleiden door één hand aan de achterkant van de bovenbenen en één hand aan de bovenarm te houden.

Als dit gebeurt ...

- B valt terug.

dan kun je dat proberen ...

- B laat zich niet scheppen en werkt tegen.
- O duwt de benen te veel van zich af (= de voeten staan niet boven de heupen).
- O spietst de voeten te veel (zie foto 33); moet meer flexen.
- B valt achterover.
- B ligt te hol en moet meer hoeken. 'Je moet je tenen kunnen zien.'
- O zet de tenen niet of te weinig op: moet meer spietsen (zie foto 34).
- O laat de benen te veel overkomen (= de voeten staan niet boven de heupen).

Uitbouwmogelijkheden

- Wanneer de truc goed in balans is, kunnen de handen van B de enkels van O loslaten; ze worden nu gestrekt langs het lichaam gehouden.
- Is ook bovenstaande geen probleem, dan brengt B de armen langzaam tot zijwaarts (zie foto 36). Langzaam omdat met het verplaatsen van de armen er ook een verplaatsing van het zwaartepunt plaatsvindt. O moet dan geleidelijk wat meer de tenen spietsen.
- Ook kan de gehele truc plaatsvinden zonder dat B de enkels van O vasthoudt (= subtielere samenwerking).

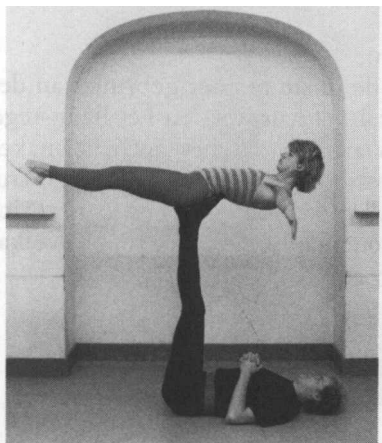


Foto 36

Evaluatie

Evaluatievragen

- Wat is het verschil tussen deze trucs en die uit de voorgaande lessen?
- Wat is het moeilijke van de ligtrucs (voor 0 en B)?
- Waar moet je vooral op letten bij deze ligtrucs?
- Hoe verliep de samenwerking (overleg, taakverdeling e.d.)?
- Welke trucs spraken je het meest aan?
- Wat heb je vandaag over acrobatiek geleerd?

Hu iswerkopdracht

Iedere groep bereidt voor de volgende les een tweetal korte uitvoeringen van trucs voor. Deze worden vertoond aan de klas. Kies trucs die in je groep goed lukten.

5.3 Hangtrucs

Bij de hangtrucs hangen 0 en B aan elkaar. Doordat 0 gebruik maakt van het eigen gewicht in de hang kost het hem/haar nauwelijks spierkracht om B in balans te houden. Echter, alvorens te gaan hangen moet het gewicht van B omhoog worden gebracht. Ook dit kost weinig kracht wanneer de beide acrobaten gebruik maken van de aansluitbeweging. Zowel het aansluitprincipe als het hang-tegenhangprincipe zijn dus van cruciaal belang voor het slagen van deze trucs.

De V-hang die we behandeld hebben bij de startvormen is uitermate geschikt om een beeld te krijgen hoe gevoelig de leerlingen zijn in het elkaar in balans houden met behulp van het eigen lichaam als tegengewicht. Het paard, dat we eveneens bij de startvormen hebben besproken, geeft een goed beeld van het al dan niet licht en in balans opstappen.

Wanneer deze beide startvormen nog voor veel leerlingen problemen opleveren, is het niet aan te raden al aan de hangtrucs te beginnen. In het gedeelte basis acrobatiek hebben we slechts één hangtruc (de stoel) opgenomen, die we in drie stappen opbouwen.

Wat leren ze ervan?

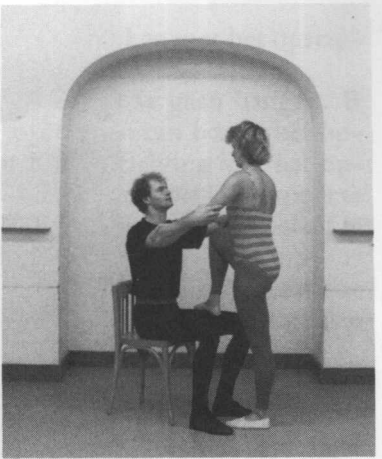
De leerlingen:

- maken op de juiste manier gebruik van de acrobatische principes (vooral het aansluit- en het hang-tegenhangprincipe)
- ervaren en zien in dat het 'je licht maken' door middel van aansluiten essentieel is als start van een truc
- begrijpen dat 0 dominant is en B zich richt op 0
- concentreren zich binnen de groep op elkaars taken bij het uitvoeren van een truc.

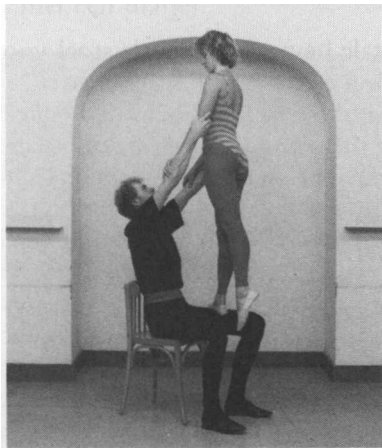
5.3.1 Stoel met
ondersteuning



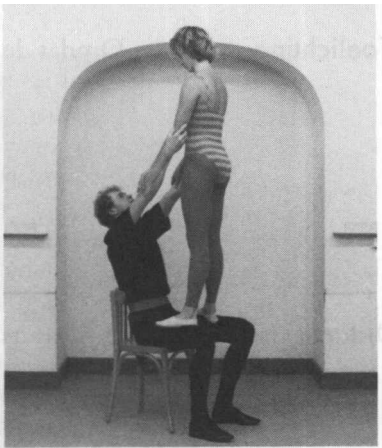
Serie 15 A



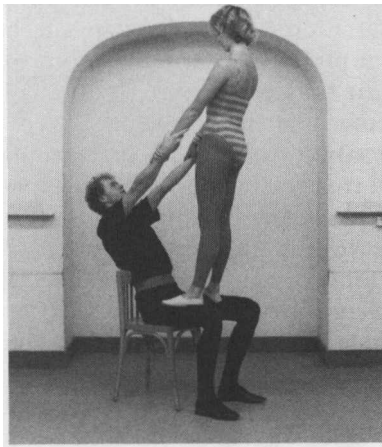
B



C



D



E



Foto 37 Pols-polsgreep

Toelichting

Omdat de totale beweging naar de stoel voor 0 nogal gecompliceerd is, beginnen we met het 'vastzetten' van 0 (bijv. op twee banken), zodat deze zich volledig kan concentreren op het begeleiden van de opstap van B met behulp van de aansluitbeweging (= aansluitprincipe). Staat B gestrekt en in balans (= in-het-lood-principe) op de bovenbenen, dan neemt 0 het initiatief van het hangen, terwijl deze B laat vieren tot de pols-polsgreep (= hang-tegenhanggreep) (zie foto 37).

Didactische tips

- B plaatst de voet bijna geheel dwars op het bovenbeen van O. O beweegt de armen van B iets naar buiten en bij het naar binnen bewegen stapt B in, ondersteund door O.
- Belangrijk is dat bij deze truc 0 duidelijk degene is die leidt. 0 is veel dominanter dan bij bijv. de halve oploep schouderstaan. O begeleidt en ondersteunt de hele opstap van B en bepaalt daarmee het moment van opstappen, het moment van het tweede been plaatsen en ook het moment van hangen (= uitschuiven naar pols-polsgreep).
In het algemeen zal in het begin B veel te veel zelf initiatief nemen en vaak te snel het tweede been plaatsen. Dit is niet erg wanneer de truc toch lukt, maar het accent moet telkens worden gelegd op het doorstappen en op de dominantie van O. Aanwijzing voor B: 'Laat je leiden!' en voor 0: 'Stuur B!'
- De docent moet in het voorbeeld duidelijk de drie fasen van de truc laten zien:
 - fase 1: doorstappen boven opstapbeen (blijf even in balans)
 - fase 2: door naar het tweede been (blijf even in balans)
 - fase 3: uitschuiven naar hang tot pols-polsgreep.
- Een goede, lichte opstap van B betekent een flinke afzet van de grond. Dat wil zeggen: 'Duw jezelf met het afzetbeen omhoog,

zodat je alleen nog maar hoeft door te strekken met het opstap-
been.'

- B heeft vaak de neiging meteen al aan 0 te gaan hangen. B moet op zichzelf schuin omhoog opstappen om boven het opstapbeen te komen. De leerkracht kan de richting van het opstappen aangeven door daar een hand met denkbeeldige appel te houden en te zeggen: 'Stap op, strek je in deze richting alsof je een hap uit deze appel wilt nemen.'
- Afstappen gebeurt doordat de acrobaten zich naar elkaar toe trekken op initiatief van O. Vervolgens stapt B heen voor heen af (eigenlijk precies dezelfde weg terug).
- 'Kijk elkaar aan gedurende de truc!'
- De benen van 0 moeten ongeveer horizontaal zijn. Is dit niet het geval, dan kan het vlak waar 0 op zit worden verhoogd of verlaagd en/of het vlak waar B op staat worden verhoogd (bijv. met een matje).

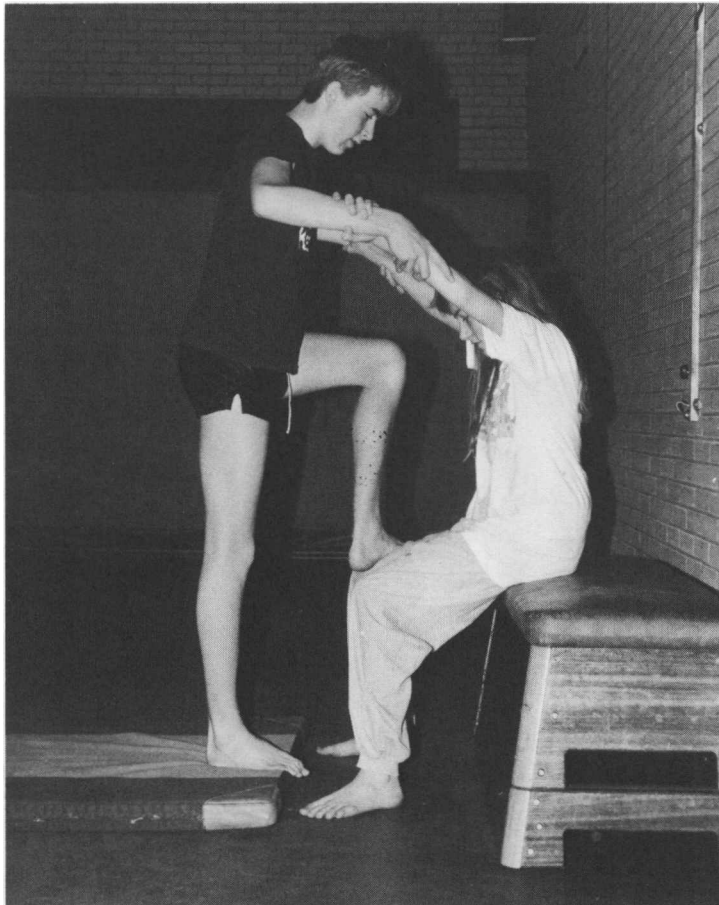


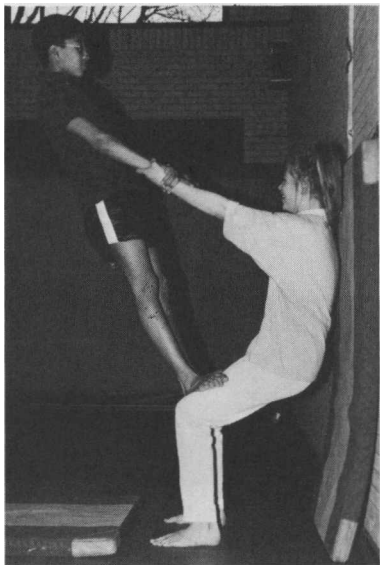
Foto 38

Hulpverlening

Er is één vanger die B aan de rugkant vangt bij de romp. Eventueel kan ook met een mat tegen de muur worden gewerkt, zie foto 39.

Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.

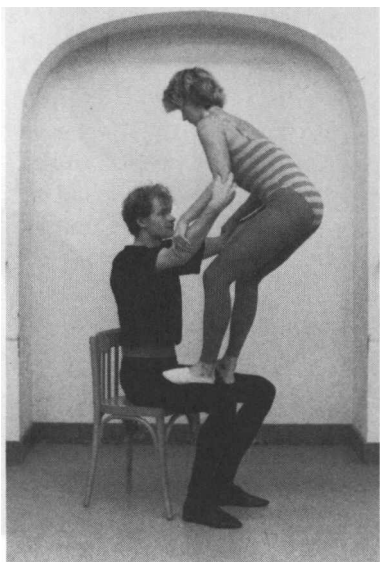


dan kun je dat proberen ...

- O trekt aan B in plaats van deze te ondersteunen en te begeleiden (dus niet trekken, maar duwen).
- B maakt het O te zwaar door op de armen te leunen. 'Doe het met de benen! Neem een goede afzet van de grond en stap door!'

Foto 39

- B valt naar achteren.



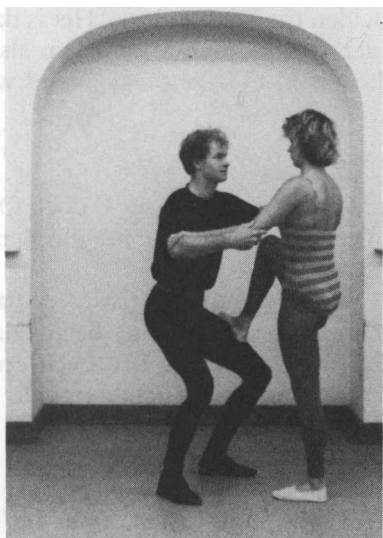
- B stapt niet op zichzelf op en gaat meteen aan O hangen. De docent laat B eerst eens 'droog' op het vlak waar O op zit opstappen zonder terug te vallen en benadrukt dan de richting van het opstappen.
- O duwt B craf. Aanwijzing: 'Duw B omhoog en niet naar achteren!'
- B hoekt in de heupen en hangt met de billen naar achteren. Aanwijzing: 'Stap door tot boven je opsta-been.' (Zie foto 40.)

Foto 40 Te veel hoeken

Uitbouw mogelijkheden

- Staat de stoel in balans, dan laten 0 en B ieder één hand los. Bij het eraf gaan houden ze echter weer beide handen vast.
- Vanaf het begin van de truc wordt de polsgreep gedaan. De drie fasen blijven wel gehandhaafd!
- 0 kan in de stoel loskomen van de bank door uit de benen te rijzen. De truc blijft in balans wanneer 0 iets meer met de schouders op achter gaat hangen.

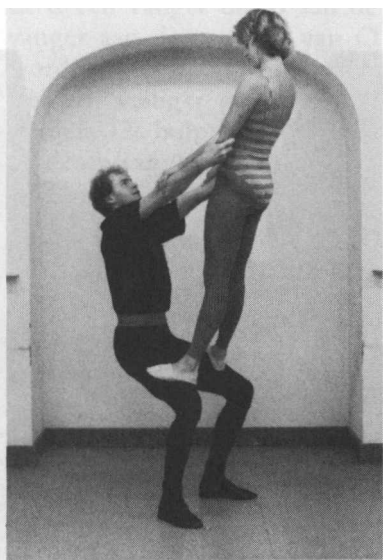
5.3.2 Opstop stoel (zonder ondersteuning)



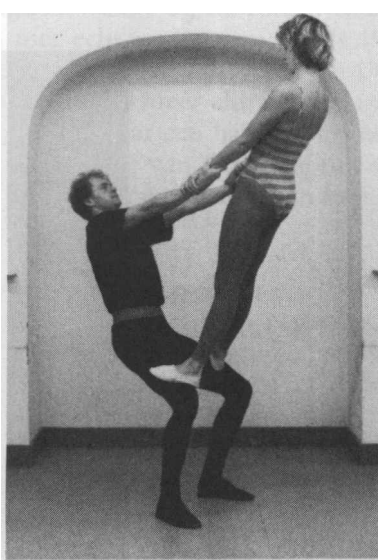
Serie16A



B



C



D

Toelichting

Met name voor 0 is deze tweede stap moeilijker. Het is namelijk de kunst om niet te rechtop te staan, zodat B van het been afglijdt en ook niet te diep te zitten, zodat 0 door de benen zakt bij de opstap. Daarnaast is het ook de kunst om B voldoende ruimte te geven om op het been te stappen (dus niet te veel met de romp naar voren), zonder daarbij de balans naar achter te verliezen. Voor B is deze tweede stap eigenlijk precies hetzelfde als bij de eerste stap, met dien verstande dat fouten die B nu maakt, veel eerder zullen leiden tot balansverlies. Het is daarom belangrijk pas een stoel zonder ondersteuning te maken als B de doorstaptechniek goed beheerst en 0 deze opstap goed weet te begeleiden en ondersteunen.

Didactische tips

- Zie didactische tips bij 5.3.1.
- Bij een goede ondersteuning van B door 0 bevinden de ellebogen zich onder de schouders op het moment van opstappen (zie foto 41).
- Soms is de uitgangspositie (zie foto A van serie 16) moeilijk voor O. In deze houding kan de balans naar achteren worden verloren. Een vanger kan 0 dan even een steuntje in de rug geven, zodat deze niet naar achteren valt. Zodra B opstapt, is het steuntje meestal niet meer nodig.
- 0 heeft vaak de neiging bij het opstappen van B te rechtop op te komen, zodat B eraf glijdt en/of naar achteren wordt geduwd. Als 0 diep blijft zitten, trekt hij/zij vaak aan B. Het komt erop neer dat het veel moeilijker is om de armen te strekken en tegelijkertijd de benen gebogen te houden of zelfs nog iets meer te buigen. De docent moet aan de leerlingen duidelijk



Foto 41

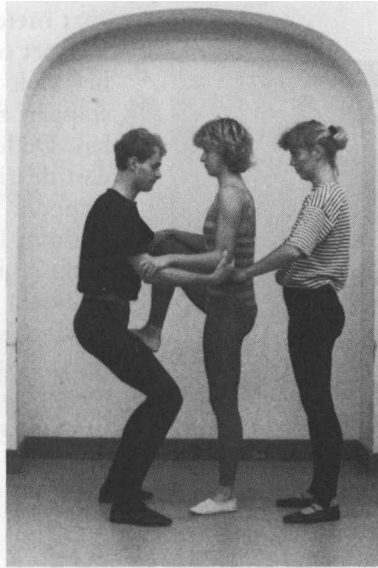


Foto 42

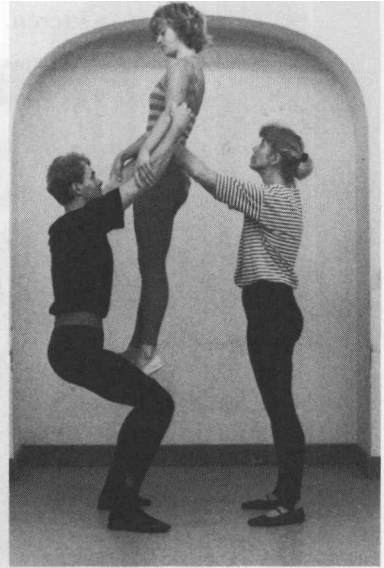


Foto 43

maken dat dit qua coördinatie een lastige tegengestelde beweging is. Een droog voorbeeld (dus de beweging doen zonder B) werkt vaak zeer verhelderend. Hierbij moeten zowel de fouten (armen en benen strekken of armen en benen buigen), als de juiste uitvoering (armen strekken en benen buigen) te zien zijn.

Hulpverlening

Er is één vanger die B aan de rugkant vangt bij de romp. Een vanger aan de rugkant van O is niet echt nodig, omdat als B wordt gevangen, O niet meer plots achterover valt. Het kan O wel een veiliger gevoel geven, zodat deze meer durft te gaan hangen. De hulpverlener van B kan hem/haar een handje helpen bij de opstap door met de handen in de taille van B mee te tillen (zie foto 42 en 43). Eventueel kan worden gewerkt met een kast, zie foto 44.

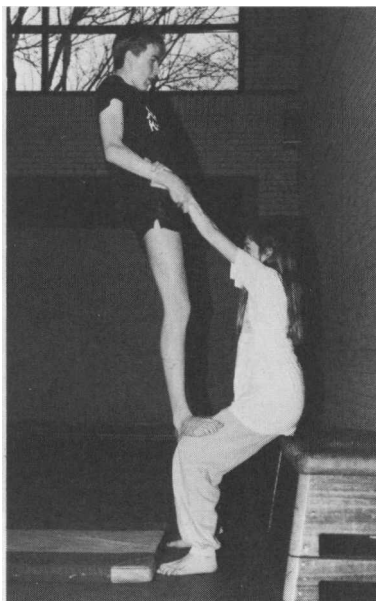
Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.

dan kun je dat proberen ...

- O trekt aan B in plaats van deze te ondersteunen en te begeleiden. O moet niet trekken maar duwen.
- B maakt het O te zwaar door op de armen te leunen. 'Doe het met de benen! Neem een goede afzet van de grond en stap door!'

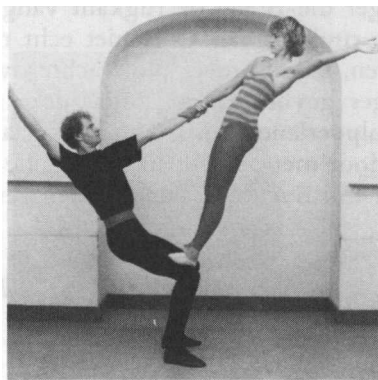
- B valt telkens meteen naar achteren.



- B stapt niet op zichzelf op en gaat meteen aan O hangen. B moet eerst eens 'droog' op het vlak waar O op zit opstappen zonder terug te vallen. De leerkracht benadrukt dan de richting van het opstappen.
- O duwt B eraf. 'Duw B omhoog en niet naar achteren!'
- B hoekt in de heupen en hangt met de billen naar achteren. 'Stap door tot boven je opstapbeen!'
- O staat te rechtop. O heeft de romp te veel naar voren en/of zit niet diep genoeg.

Foto 44 Fout! Te veel hangen

- Bij de opstap zakt de stoel in elkaar.



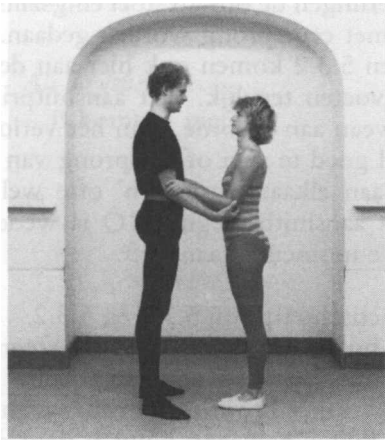
- B stapt te hoog op het bovenbeen. B moet de voet dicht bij de knie plaatsen.
- O zit te diep.
- O volgt niet met de armen en houdt B te veel bij zich. 'Strek je armen omhoog!'
- B trekt aan de armen van O. 'Duw op de armen, maar gebruik vooral je benen.'
- B is te zwaar. De leerkracht probeert een andere combinatie.

Foto 45

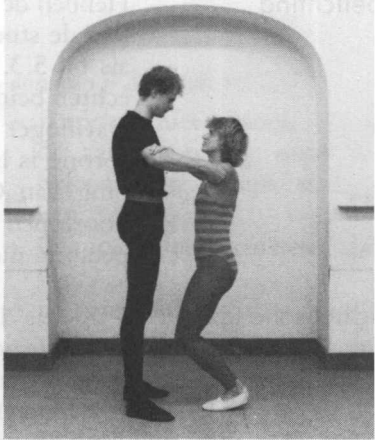
Uitbouwmogelijkheden

- Op het eind van de truc laten O en B ieder één hand los (zie foto 45).
- Vanaf het begin wordt al de pols-polsgreep gedaan. De fasen blijven echter wel gehandhaafd (zie blz. 73).
- Staat de stoel goed, dan kan O er mee variëren: bijv. meer of minder met de schouders hangen en meer of minder diep in de heupen zitten.

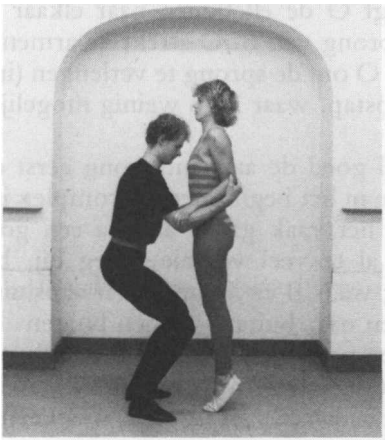
5.3.3 Aansluit-
sprong stoel



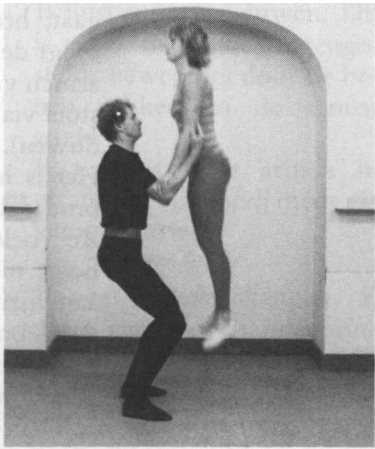
Serie 17 A



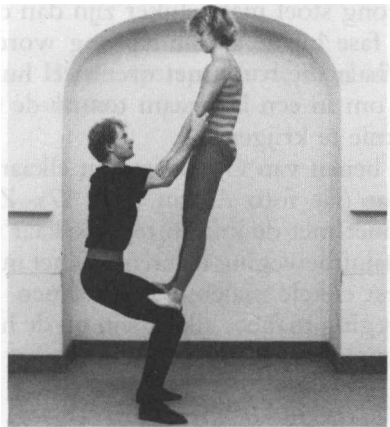
B



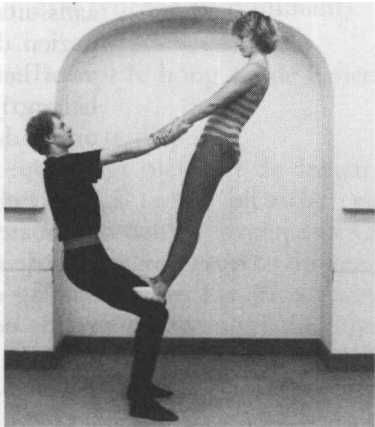
C



D



E



F

Toelichting

Hebben de leerlingen de opstap stoel enigszins onder de knie, dan kan de stoel met een sprong worden gedaan. Dezelfde principes als bij 5.3.1 en 5.3.2 komen ook hier aan de orde. B plaatst nu echter beide voeten tegelijk. Het aansluitprincipe komt op een wat hoger niveau aan de orde. Aan het verloop van de aansluitsprong is heel goed te zien of de sprong van B en de ondersteuning van 0 aan elkaar 'vastzitten' ofte wel vloeiend in elkaar doorlopen (= aansluitbeweging). 0 is wederom de dominante persoon die de momenten aangeeft.

Didactische tips

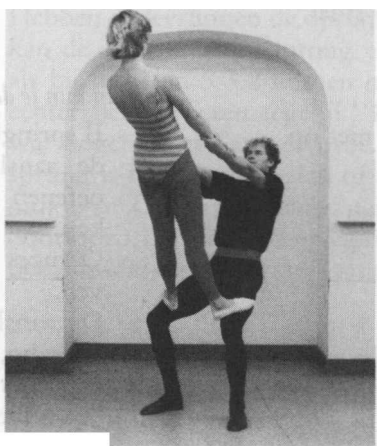
- Zie de didactische tips bij 5.3.1 en 5.3.2.
- Aangezien bij de aansluitsprong het steunen door 0 precies moet aansluiten op de sprong van B is het van belang precieze afspraken over het begin te maken: wanneer 0 de ellebogen van B naar buiten beweegt, buigt B door de benen en springt. Op het moment dat B vanuit het dieptepunt weer omhoog gaat, brengt 0 de ellebogen naar elkaar toe en ondersteunt/ volgt de sprong van B. 0 strekt de armen en B duwt af op de armen van 0 om de sprong te verlengen (in tegenstelling tot de stoel via opstap, waar B zo weinig mogelijk op de armen moet duwen).
- Het is heel goed de aansluitsprong eerst even los te oefenen, omdat deze in het begin meestal complex is voor de leerlingen. Ze voelen het vaak gauw aan na een goed voorbeeld. Daar hoeft niet al te veel verbale uitleg bij, behalve een precieze aanwijzing waar B en 0 op elkaar aansluiten:
 - ellebogen naar buiten - benen buigen
 - ellebogen naar binnen - benen strekken.
- B mag niet te diep door de benen zakken. Het buigen en strekken van de benen (de sprong dus) moet één vloeiende beweging zijn.
- Voor de 0 die bij het diep zitten de balans gauw verliest, kan de aansluitsprong stoel makkelijker zijn dan de opstap stoel, aangezien die fase bij de aansluitsprong wordt omzeild. Toch is voor hem/haar die truc (met eventueel hulp van vangers) wel belangrijk om in een langzaam tempo de technische principes onder de knie te krijgen.
- Let op: de benen van 0 zijn iets uit elkaar en de benen van B tegen elkaar (zie foto A van serie 17). Zo kunnen de beide acrobaten niet met de knieën tegen elkaar stoten.
- Om de aansluitbeweging te leren kan het nuttig zijn de aansluitsprong eerst enkele malen los te oefenen. Dat wil zeggen dezelfde beweging maken, alleen zijn nu de handen van B niet op 0 maar gewoon weer op de grond.

Als dit gebeurt ...

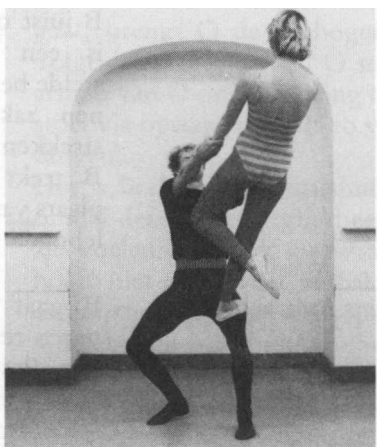
- B komt er niet op.

dan kun je dat proberen ...

- B springt niet genoeg. B kan de aansluitsprong eerst los oefenen om hoogte te maken.
- O moet meer armsteun geven.
- De aansluitbeweging is niet volledig, dat wil zeggen dat het moment van inzet en/of de snelheid van bewegen niet gelijk loopt.
- O trekt B omlaag maar moet B juist omhoog duwen. Dit is een moeilijke tegengestelde beweging: door de benen zakken en de armen strekken.
- B trekt aan de armen in plaats van dat hij/zij op de ellebogen duwt.
- B valt telkens naar achteren.
- B gaat meteen hangen. B moet eerst tot stand springen. Pas als O naar achteren gaat, schuiven de armen uit tot polsgreep en gaat ook B naar achteren. O bepaalt dus het moment dat er gehangen gaat worden (is dominant).
- Bij de opstap valt de stoel in elkaar.
- B stapt te hoog op de benen op.
- O zit te diep.
- O volgt niet met de armen; houdt B te veel bij zich.
- B trekt aan de armen van O in plaats van erop te duwen.
- B is te zwaar. De docent kan een andere combinatie proberen.



Serie 18 A



C

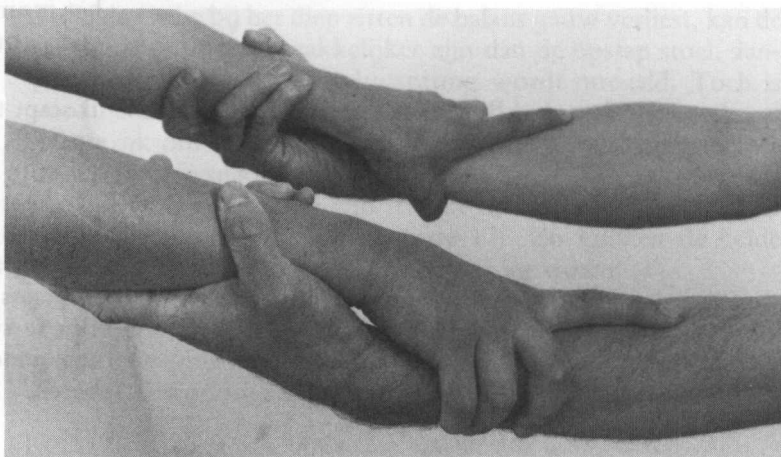


Foto 46

Uitbouwmogelijkheden

- Zie de opstap stoel.
- De lopende stoel kan worden geprobeerd. (Zie serie 18.)

De lopende stoel is een zwaaibeweging: 0 doet dit niet met de armen maar met het hele bovenlichaam (vergelijk dit met kogelslingeren).

O en B hebben elkaar vast zoals op foto 46. B houdt zich strak, laat met zich zwaaien en trekt op het eind van de zwaai naar links het rechterbeen in (zie foto B van serie 18) en in de zwaai naar rechts het linkerbeen (zie foto C van serie 18).

Met behulp van het hang-tegenhangprincipe is te zien of de truc goed wordt uitgevoerd: doet 0 het op kracht (= fout) of gebruikt O het eigen gewicht als tegenwicht (= goed)? Bij een goede uitvoering hangen 0 en B voortdurend aan elkaar in elkaars verlengde.

Wanneer de zwaai goed doorloopt, komt B telkens precies boven een been van 0 uit. Op dat moment, op het eind van elke zwaai, wordt het andere been van 0 volledig ontlast en kan deze daarmee een stap vooruit maken. Zo doet 0 in elke zwaai een stap naar voren en wordt de stoel een lopende stoel.

Het is ook mogelijk om de stoel te laten draaien door telkens alleen met hetzelfde been een stap naar voren te doen.

Evaluatie

Evaluatievragen

- Wie is de leidende figuur bij deze hang trucs?
- Wat doe je het liefst: 0, B of hulpverlener?
- Is iedereen afwisselend 0, B en hulpverlener? Zo niet, waarom niet?
- Viel de truc je mee of tegen nadat je het voorbeeld had gezien?
- Ben je wel eens angstig geweest? Wanneer?
- Wat doen jullie in de groep als iemand iets niet durft?

5.4 Op koptrucs

Net als bij het rechtop staan spreken we ook bij het op de kop staan van balans wanneer het algemeen lichaamszwaartepunt (ALZ) zich recht boven het steunvlak bevindt. Zoals al eerder bij de kopstand en handstand bij de startvormen werd opgemerkt, is het belangrijk dat de persoon op de kop het lichaam recht heeft. Ofte wel de voeten, heupen en schouders zijn in één lijn. Bovenstaande verwijst naar het reeds behandelde in-het-loodprincipe. Het vergt doorgaans nogal wat tijd voordat leerlingen zich redelijkerwijs kunnen oriënteren in deze wereld op de kop. 0 kan B, die op de kop staat, daarbij helpen door hem/haar feedback te geven over de stand van het lichaam. Bijv.: 'Je bent te hol, je bips moet er verder op.' Ook de vangers kunnen hierbij helpen. Ze kunnen naast het geven van verbale informatie, bijv. tikken tegen een lichaamsdeel hetgeen wil zeggen: 'Hierheen met dat lichaamsdeel.' Indien nodig zetten ze B in de goede houding, zodat deze

voelt wat wordt bedoeld met recht. Vaak hebben leerlingen het gevoel gehoekt te staan, nadat ze recht zijn gezet. Naast het in-het-loodprincipe speelt het duw-strekprincipe een belangrijke rol. O moet de armen van begin tot eind maximaal strekken. B moet duwen op de armen bij het in de truc komen. Eenmaal in de truc trekt B zoveel mogelijk en bij het teruggaan remt hij/zij het naar beneden gaan af door weer te duwen. Om te weten of de leerlingen genoeg vaardigheden beheersen om met de op koptrucs te beginnen, kan de leerkracht putten uit de informatie die hij/zij heeft van de kopstand en de handstand. Echter vaak gaat de eerste op koptruc, de bolk, gemakkelijker dan de kopstand (niet verwonderlijk, omdat het steunvlak groter is). Dat betekent dat de kopstand beslist niet tot in de puntjes beheerst hoeft te worden om met de bolk te beginnen.

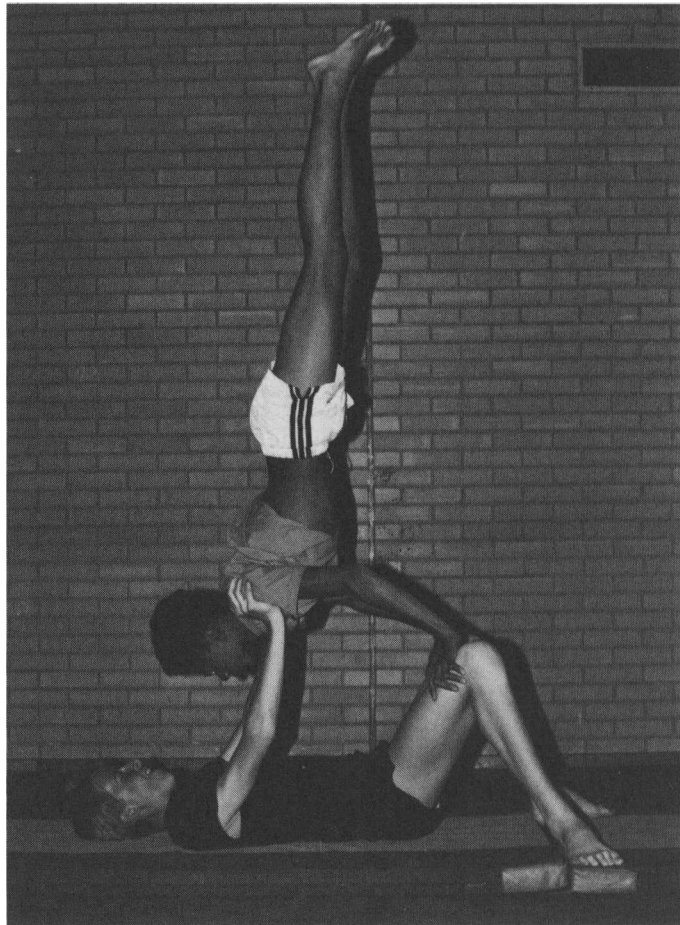


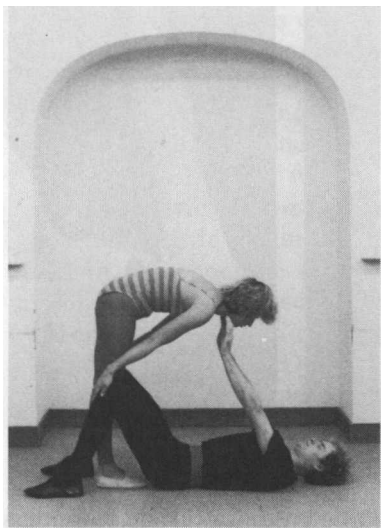
Foto 47

Wat leren ze
ervan?

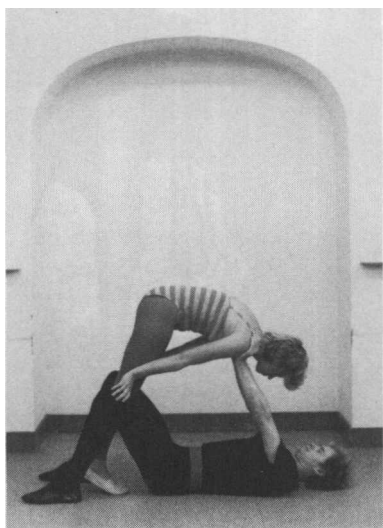
De leerlingen:

- leren te coördineren en zich te oriënteren bij het op de kop staan
- kunnen het eigen gewicht op de handen dragen
- gebruiken het in-het-loodprincipe terwijl ze op de kop staan
- geven op de juiste wijze uitvoering aan het duw-strekprincipe
- geven elkaar correcties en aanwijzingen
- bieden elkaar voldoende veiligheid door middel van hulpverleners
- accepteren aanwijzingen van hun groepsleden.

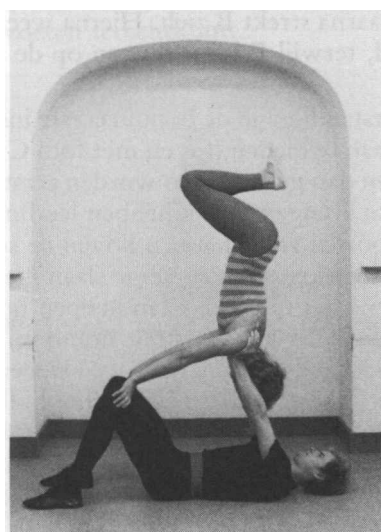
5.4.1 De balk



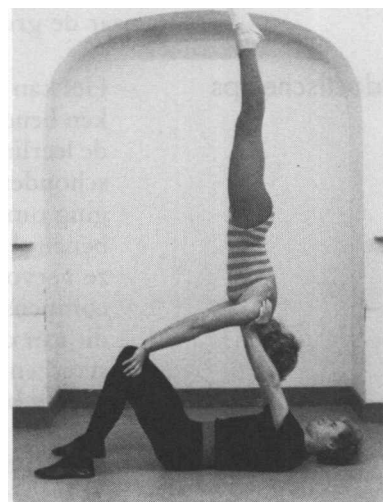
Serie 19 A



B



C



D

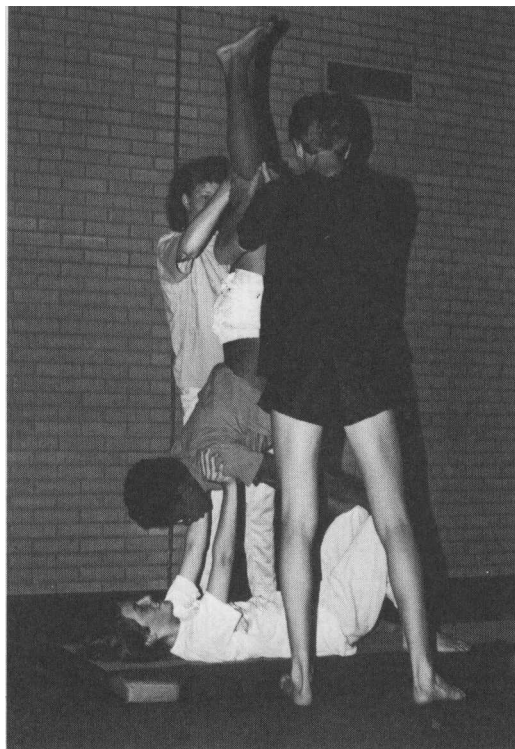


Foto 48

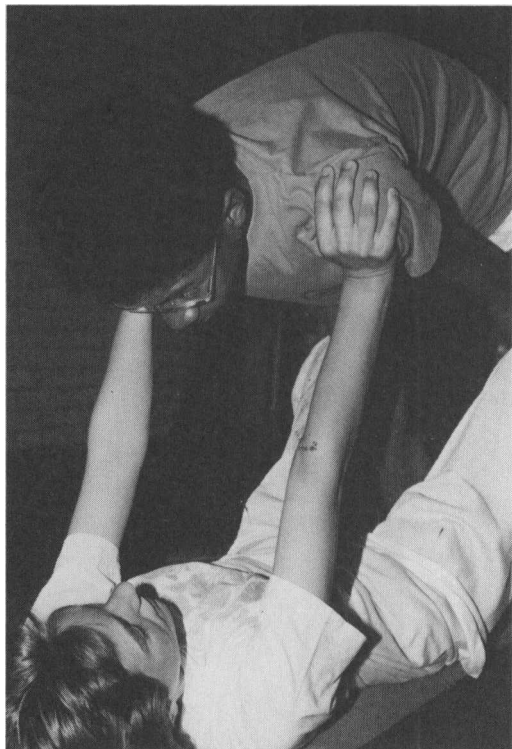


Foto 49

Toelichting

B pakt O onder de knieën, geeft de schouders aan en verplaatst de handen dan naar boven de knieën. Vervolgens brengt hij/zij via een tweebeinige afzet de heupen boven de schouders en de hakken op de bips. Daarna strekt B zich. Hierna weer dezelfde weg terug naar de grond, terwijl B blijft duwen op de armen.

Didactische tips

- Het kan verstandig zijn de balk in eerste instantie met ingetrokken benen aan te bieden (tot en met foto C van serie 19), omdat de leerlingen dan gedwongen worden eerst de heupen boven de schouders te brengen. Vaak hebben leerlingen namelijk de neiging om voordat ze de heupen boven de schouders hebben, de benen al te strekken. Door over te slaan met de voeten proberen ze vervolgens het te weinig aan heupen boven de schouders te compenseren (ofte wel: een holle houding). De leerkracht moet dit aan de leerlingen uitleggen: we streven net als bij de kopstand en de handstand naar een rechte balk.
- Bij het begin van de truc geeft B de schouders aan in de handen van O. Om te voorkomen dat hij/zij daarbij voorover valt, remt B dit naar voren komen af door steun te nemen net onder de knieën van O (zie foto A van serie 19). Daarna verplaatst B de handen naar boven de knieën (zie foto B van serie 19).

- 0 moet de handen vrij breed op de schouders plaatsen; de duim bevindt zich naast de vingers aan de rugkant van B. Doet hij/zij dit niet dan ontstaat een wurggreep. 0 moet de armen strekken en zelfs zover doorduwen dat de schouders los van de grond komen.
- Het is niet de bedoeling dat 0 veel gaat corrigeren. B moet zelf het evenwicht bewaren door op de handen te duwen en het lichaam in de juiste positie te houden.
- Is de tweebeenige afzet te moeilijk, dan kan worden gekozen voor een éénbenige afzet met een opzwaaibeen (zie handstand). Het nadeel hiervan is dat de benen meteen gestrekt zijn en er ook eerder kan worden doorgeslagen. Soms rolt B in een soort koprol door, omdat hij/zij de armen intrekt en de kin op de borst doet. Aanwijzing: 'Duw tegen de knieën en kijk 0 aan!'
- Net als bij de kopstand staat de bolk wel recht maar niet helemaal verticaal. B helt wat over naar de buikkant, zodat een deel van het gewicht door de armen van B wordt gedragen. De docent moet de leerlingen uitleggen dat bij een goede bolk 0 niet in staat hoeft te zijn het hele gewicht van B te dragen. Eenmaal in de bolk weet B vaak helemaal niet hoe hij/zij staat. Door verbale aanwijzingen of door hulp van de vangers kan B recht worden gezet. De docent kan de leerlingen uitleggen dat hol staan heel belastend is voor zowel 0 als B en dat daarom de drie punten (schouders, heupen, voeten) zich op één lijn dienen te bevinden.

Hulpverlening

Eén of twee vangers zitten op de hurken of op één knie ongeveer naast het hoofd van 0. Op één knie is het beste (zie foto 50). Als B doorslaat, ondersteunt hij/zij de rug zodat B zachtjes op de voeten terechtkomt.

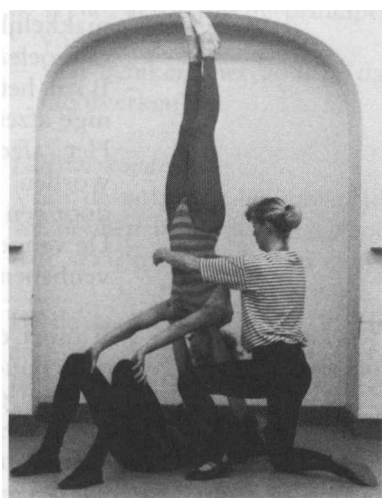


Foto 50

De eerste keer kunnen de vangers de hele beweging begeleiden door ieder een bovenbeen te pakken. Stel dat 0 door de armen zakt (dit is namelijk de eerste truc waarbij er gewicht rechtstreeks op de armen komt), dan zorgen de vangers voor een zachte landing (eventueel kan de leerkracht dit voordoen).

Wanneer B zelfstandig in de balk kan komen en 0 het gewicht kan dragen, kunnen de vangers minder gaan helpen. Let wel: zoals bekend bij vangen, help je meer dan nodig, dan leren de leerlingen niks. De docent probeert de leerlingen langzamerhand bij te brengen dat de manier van vangen moet worden aangepast aan wat de acrobaten nodig hebben. Uiteraard moeten de vangers altijd stand-by zijn.

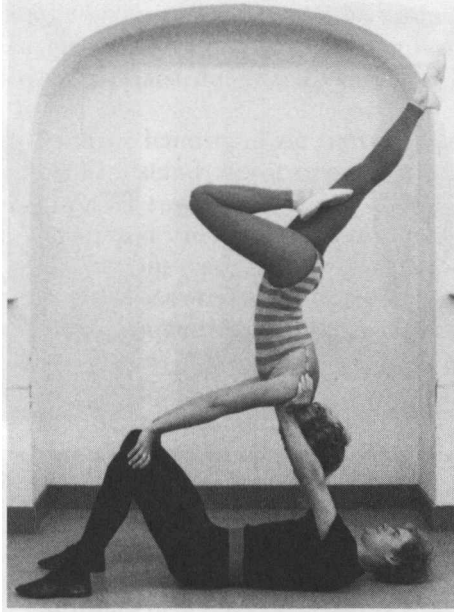
Als dit gebeurt ...

- B rolt door.

dan kun je dat proberen ...

- 0 moet de armen maximaal strekken: 'Houd de armen (bijna) helemaal verticaal, duw B van je af.'
- B doet vaak de kin op de borst en maakt zich klein, terwijl hij/zij zich juist lang moet maken: 'Kijk naar de borst van 0 en duw op je armen.'
- B komt er niet op.
- B moet meer op de eigen armen drukken.
- 0 moet iets scheppen als B inspringt, dat wil zeggen de armen iets buigen en meteen weer strekken. Dit is niet gemakkelijk; 0 moet B goed aanvoelen.
- B kan het eerst met de één benige afzet proberen.
- Het afzetvlak van B kan worden verhoogd (bijv. door een matje).
- De vangers helpen bij de bovenbenen mee.
- B staat hol (en kan daardoor eventueel doorslaan).
- B moet de bips meer boven de schouders brengen en de voeten terugbuigen. Door middel van een tikje kan een aanwijzing gegeven worden: 'Deze kant op met je billen.'

Foto 51



Uitbouwmogelijkheden

- B gaat zo langzaam mogelijk omhoog en vervolgens ook zo langzaam mogelijk weer terug naar de grond.
- B verfraait de bolk door een 'waaier' te maken (zie foto 51).
- Dubbele bolk en hoge bolk (zie *Samen in balans 2*).

Evaluatie

Evaluatievragen

- Wat is het verschil tussen deze trucs en die uit het vorige blok?
- Welke overeenkomsten zie je tussen deze trucs en de trucs uit voorgaande lessen?
- Welke acrobatische principes komen bij deze trucs sterk naar voren?
- Wat betekent het voor je dat je zo nauw met elkaar moet samenwerken?

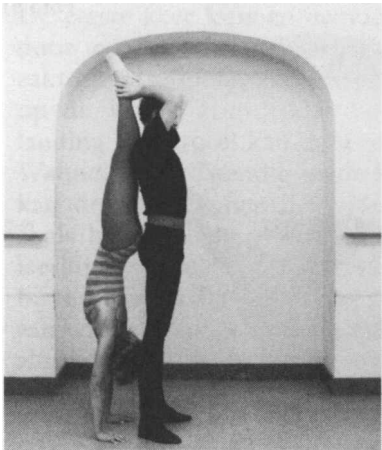
Huiswerkopdracht

Voor de volgende les schrijf je alle acrobatische principes op die we hebben behandeld. Geef per principe een voorbeeld van een truc waarin dit sterk naar voren komt.

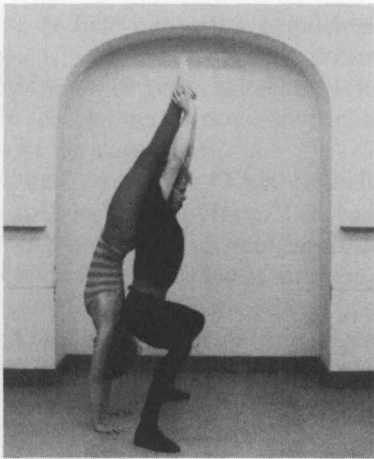
5.5 Draaitrucs

Bij de draaitrucs draait B om zijn/haar as. Hier behandelen we één zo'n truc. In *Samen in balans 2* komt een tweede aan bod. Bij beide trucs begint B in handstand en wordt deze om zijn breedte-as gedraaid. Het is dus van belang dat B de handstand met hulp (zie startvormen) beheerst. Voor 0 is het belangrijk dat de benen het werk doen (= draagkrachtige delenprincipe).

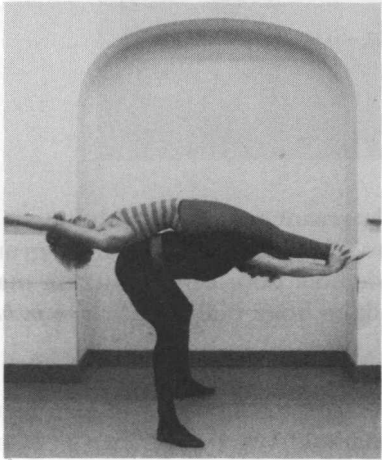
5.5.1 Handstand
overtrek



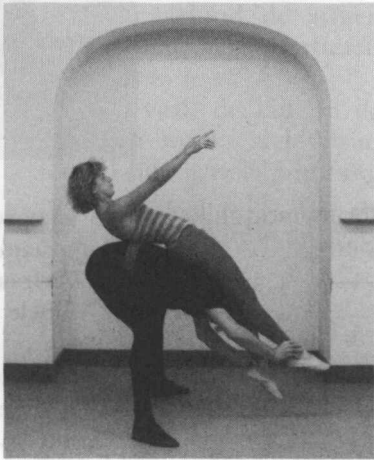
Serie 20 A



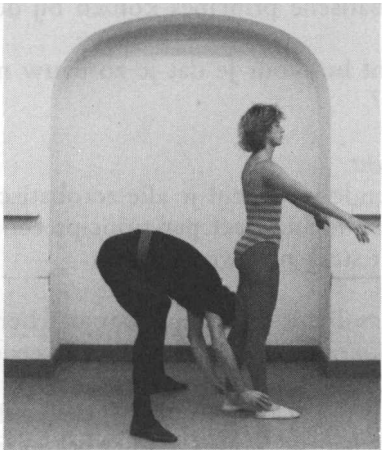
B



C



D



E

Toelichting

O komt ruggelings tegen B in handstand aan staan. O heeft de benen wat uit elkaar. O pakt de enkels van B, zakt door de benen en terwijl O vanuit de benen omhoog komt, buigt hij/zij voorover en plaatst de voeten van B op de grond.

Didactische tips

- Voor de handstand zie startvormen.
- De handstand wordt opgevangen door de beide vangers. Dan komt O ruggelings tegen B aanstaan en zorgt ervoor dat de handstand van B verticaal blijft staan. O heeft namelijk vaak de neiging om wat van B weg te lopen, zodat B tegen O aanhangt in plaats van recht op de eigen handen te blijven staan.
- Het opvangen en er tegenaan gaan staan moet niet te lang duren, omdat B niet zolang op de eigen handen kan blijven staan en er anders doorzakt.
- B moet op spanning blijven tijdens het omtrekken. Aanwijzing: 'Je moet lang blijven, duw tegen de grond met je handen!'
- Het moeilijkste van de overtrek is dat het leeuwedeel van de kracht uit de benen van O moet komen. O moet zorgen dat hij/zij op het moment van overtrekken zijn/haar billen duidelijk onder die van B heeft. Als de benen van B iets overkomen en O zijn/haar benen rustig strekt, kantelt B vanzelf over O heen. Er hoeft dus niet aan de benen getrokken te worden. Deze dienen als richtingaangever en worden door O rustig op de grond geplaatst.
- Vaak is het wat lastig voor O om vanuit de benen op te staan terwijl de armen juist omlaag gaan. Dit is een tegengestelde beweging, die een subtiele coördinatie vereist. In het voorbeeld kan deze beweging heel goed een keer 'droog' worden getoond, dat wil zeggen de beweging exact doen zonder B. Omdat de aandacht nu volledig op het bewegingsverloop van O is gericht, werkt dit vaak zeer verhelderend. Leerlingen blijven anders te veel naar het geheel kijken.
- Na het plaatsen van de voeten op de grond moet O de enkels loslaten, omdat B anders voorover kan vallen!

Hulpverlening

Er zijn twee vangers die ieder een been van B opvangen tijdens de handstand. Dan komt O ruggelings tegen B aanstaan. De vangers begeleiden de overtrek door B met klem greep bij de bovenarmen te pakken. Als het fout gaat, hebben ze al vast en kunnen ze het hoofd van de grond houden. Gaat het redelijk, dan is de klemgreep niet meer nodig en houden ze alleen hun handen klaar (zie hulpverlening blz. 44).



Foto 52

A /5 dit gebeurt ...

- B heeft problemen met de handstand.

- Het is te zwaar voor O.

- B krijgt pijn in de rug.

dan kun je dat proberen ...

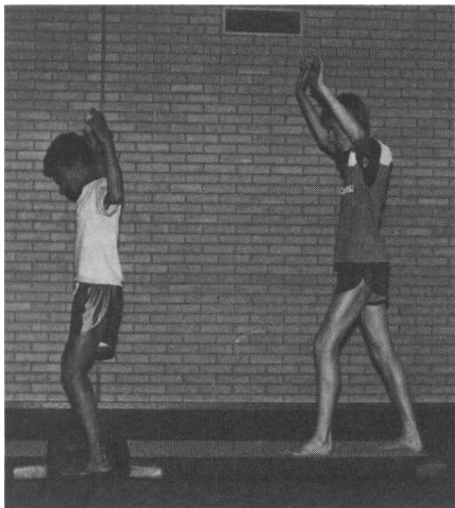
- Eerst wordt de handstand met hulp verbeterd (zie startvormen blz. 45).
- O blijft niet op de plaats staan, maar loopt wat van B af.

- O trekt B te veel op armkracht over zich heen. O moet de benen meer gebruiken.
- B moet zich lang maken.
- Op het moment van overtrekken bevinden de schouders van B zich niet meer boven de handen. O is iets van plaats veranderd in voorwaartse richting, maar moet op de plaats blijven.

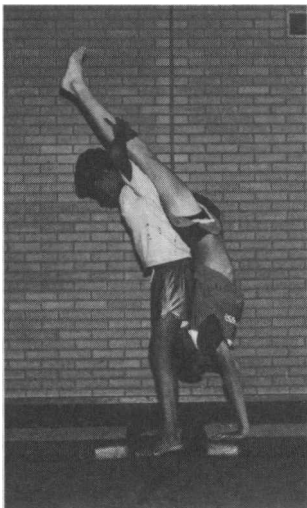
- B houdt zich helemaal slap en wordt door O te veel uit elkaar getrokken. Meer spanning is nodig.
- O doet het te wild; het is een te ongelijkmatige beweging.
- O heeft de bips niet onder die van B en moet dus dieper door de benen zakken.

**Uitbouwmo-
gelijk-
heden**

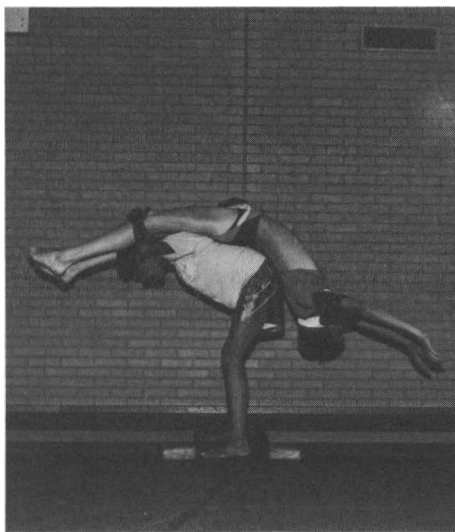
- Gaat het vrij goed, dan kan 0 zelf de handstand opvangen, er ruggelings tegenaan gaan staan en vervolgens de overtrek doen. De vangers blijven er wel naast staan om de beweging te begeleiden.



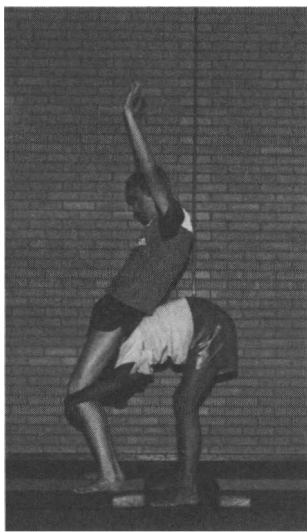
Serie 21 A



B



C



D



Tot slot

In dit laatste hoofdstuk van *Samen in balans 1* willen we iets zeggen over de plaats van dit pakket binnen het grotere geheel van het programma bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs. Daarbij staan twee vragen centraal:

- Welke plaats geef ik de acrobatiek?
- Welke relatie heeft dit onderwijsleerpakket met andere planningsdocumenten (lesplan, vakwerkplan e.d.)?

Op deze beide vragen gaan we hier kort in.

6.1 De plaats van 'Samen in balans 1' in het programma bewegingsonderwijs

Binnen het traditionele turnprogramma op school denken we meestal direct aan toestellen waarmee, waarover en waaraan bewogen kan worden. Zwaaien, rollen, springen en balanceren met behulp van bruggen, banken, landingsmatten, trapezes enz. zijn voor leerkracht en leerling bekende activiteiten.

Samen in balans 1 heeft in zoverre met turnen te maken, dat het balanceren centraal staat. Het balanceren vindt echter plaats zonder gebruik te maken van toestellen of andere hulpmiddelen. Je gebruikt als acrobaat elkaar om in balans te blijven.

Het zal uit de inhoud van dit pakket duidelijk zijn dat we een plaats voor de acrobatiek in het programma bewegingsonderwijs zien. Of het dan in plaats van of naast het klassieke turnen wordt gegeven, is een persoonlijke keuze. Hieronder staat beschreven wat globaal het programma acrobatiek in klas 1, 2 en 3 zou kunnen zijn.

Klas 1

De leerlingen maken - nadat ze elkaar wat hebben leren kennen in bewegingssituaties - op een zeer eenvoudige manier kennis met de eerste vormen van acrobatiek. De startvormen zijn daarvoor heel geschikt; iedereen kan zonder problemen meedoen. De balanceersituaties zijn eenvoudig en vaak bekend; denk aan de V-hang, met rugsteun opstaan en de kopstand. Het aanbieden van deze trucs vraagt van de leerkracht nauwelijks enige acrobatiekvaardigheid. Het is voor leerkracht en leerlingen een voorzichtig aftasten van iets nieuws. Tijdens de uitvoering ervaren de leerlingen de werking van een aantal belangrijke acrobatische principes: hang-tegenhangprincipe, in-het-loodprincipe en de aansluitbeweging.

De leerstof is nieuw, anders, uitdagend en spannend en vraagt een intensieve samenwerking. Het geeft snel succes en je kunt laten zien wat jouw groep gemaakt heeft. Dit laatste, de presentatie van een truc aan elkaar, is een heel specifiek kenmerk van acrobatiek:

'Hé, kijk ons eens!' De leerlingen vinden het vaak leuk om naar elkaar te kijken en het werkt erg stimulerend. Het zelfstandig kunnen werken, het maken van goede afspraken, het treffen van veiligheidsmaatregelen, het je verantwoordelijk voelen voor je partner zijn andere belangrijke ervaringen die de leerlingen in de beginperiode van de acrobatieklessen opdoen.

Klas 2

In klas 1 hebben de leerlingen ervaren dat het zorgvuldig met elkaar omgaan een voorwaarde is om een truc tot een goed einde te brengen. Ook hebben ze een aantal acrobatische principes leren toepassen. Deze ervaring wordt in klas 2 verder ontwikkeld. Via een geleidelijke opbouw leren de leerlingen een aantal nieuwe trucs. Gedacht kan worden aan de oploep schouderzit en enkele ligtrucs zoals de snoek en de plank (zie hoofdstuk 5). Deze nieuwe trucs zijn uitdagend en spannend omdat er bovenop elkaar wordt gestaan of gelegen. Al balancerend doen de leerlingen een scala aan leerervaringen op; zowel in de rol van 0 en B als die van hulpverlener en begeleider.

Nog meer dan in het eerste jaar worden de leerlingen zich ervan bewust dat groepswork de enige basis is om tot het gewenste resultaat te komen. Voor de werksfeer is het raadzaam de leerlingen in vaste groepjes te laten oefenen en na een aantal trucs te laten wisselen. Dit kunnen ze zelfstandig en anders is enige hulp van de lesgever nodig. Als de leerkracht de leerstof enigszins paraat heeft, is het gedifferentieerd werken een normale gang van zaken. Het ene groepje pikt nu eenmaal sneller iets op dan een ander. Zo'n groep wil graag verder, terwijl anderen nog druk doende zijn om de truc tot een succes te maken. De hulpverlening en aanwijzingen kunnen daardoor nogal uiteenlopen; zowel met betrekking tot de acrobatiek als de onderlinge samenwerking.

Klas3

Naast de nieuwe trucs uit de vervolgacrobatiek (*Samen in balans 2*) die de docent aanbiedt, zullen voor een groot aantal leerlingen de trucs uit de basisacrobatiek nog volop uitdaging bieden. Het leerprincipe van herhalen en uitbouwen is inherent aan acrobatiek. Lukt een truc even niet, doordat bijv. het aansluitprincipe niet juist wordt uitgevoerd, dan is het opnieuw uitvoeren van het paard een uitstekende herhaling: 'Oh ja, dat ging zo.' Vaak doen de leerlingen het uit eigen initiatief: even een stapje terug om daarna een stapje hoger of verder te komen. Tijdens dit leerproces komen de leerlingen tot een steeds duidelijker taakverdeling: de een durft meer, de ander kan meer en die heeft meer kijk op hoe de truc moet verlopen. Kortom, een voortdurend vervullen van wisselende rollen en functies binnen een groepje. De meervoudige bekwaamheid kan binnen deze activiteit volledig tot haar recht komen: denk aan het honoreren van de eigen inbreng van de leerlingen, het nemen van initiatieven,

het presenteren van trucs aan elkaar, het elkaar helpen, het bedenken van oplossingen of variaties enz. Ook voor activiteiten buiten de reguliere lessen om (extra-curriculaire activiteiten) biedt de acrobatiek veel mogelijkheden. Het met liefhebbers na schooltijd instuderen van moeilijke trucs en die ook nog presenteren op een schoolavond moet een aantal leerlingen toch zeker aanspreken!

6.2 Plannen in soorten en maten

Samen in balans 1 is een onderwijslerpakket, dat wil zeggen een planningsdocument voor de leerkracht. Er zijn nog vele andere soorten planningsdocumenten te onderscheiden binnen het onderwijs. In deze paragraaf geven we kort aan waar het onderwijslerpakket moet worden geplaatst ten opzichte van andere plannen.

Themaplan

De kern van een onderwijslerpakket is het praktijkgedeelte. Daarin staan bepaalde met elkaar samenhangende onderwijsleersituaties beschreven, die door de leerkracht in praktijk kunnen worden gebracht. We noemen deze kern een themaplan, omdat de onderwijsleersituaties zijn gegroepeerd rond een bepaald thema. Het thema van *Samen in balans* 1 is 'het samen met anderen in balans komen en in balans blijven'. Voorbeelden van andere thema's zijn 'hoog houden' (bij badminton), 'warming-up' (bij atletiek) en 'te water gaan' (bij zwemmen).

Samen in balans 1 bevat een thema plan dat door derden is gemaakt, maar dat kan net zo goed door een docent of de sectie zelf worden gedaan.

Lesplan

Normaal gesproken bestaat het programma voor een trimester (periodeplan) of een jaar (jaarplan) uit een aantal themaplannen. Elke docent (of sectie) stelt op grond van zo'n themaplan de eigen lessen samen: hij/zij maakt lesplannen. In deze lesplannen worden de onderwijsleersituaties uit het thema plan op maat gemaakt voor een bepaalde klas, op een bepaald moment enz.

Vakwerkplan

Naast les- en themaplannen kennen we natuurlijk een vakwerkplan. Daarin staat alle informatie die een sectie bewegingsonderwijs nodig heeft om het onderwijs vorm te kunnen geven. Het gaat daarbij bijv. om informatie met betrekking tot:

- de visie op het vak lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs
- informatie over het aanwezige materiaal en de accommodatie
- kenmerken van de sectie: organisatie, leden, taakverdelingen
- globaal overzicht van het programma bewegingsonderwijs: wat wordt er wanneer met welke klas gedaan?
- eventuele activiteiten buiten de reguliere lessen om

samenwerking met andere vakken
actiepunten: zaken waarmee de sectie aan de slag wil.

Themaplannen kunnen onderdeel uitmaken van het vakwerk plan , maar meestal staat er in het vakwerk plan een meer beknopte omschrijving van het onderwijsaanbod. Themaplannen zien we dan bijv. terug in de bijlagen.

Deelschoolwerkplan

Vaak worden vakwerkplan en deelschoolwerkplan als synoniemen gebruikt. Dat is niet helemaal juist. Het deelschoolwerkplan is - de naam zegt het al - een onderdeel van het totale schoolwerkplan. Het is dus niet, zoals het vakwerkplan, bedoeld voor de vaksectie, maar meer voor anderen binnen en buiten de school. Het is daarom ook vaak beknopter dan een vakwerkplan.

In schema gezet onderscheiden we de volgende plannen in relatie tot elkaar:

Plannen	Niveau
lesplan	leerkracht (sectie)
themaplan	sectie (leerkracht)
vakwerkplan (inclusief periodeplannen)	sectie
deelschoolwerkplan	school

In het literatuuroverzicht op blz. 96 e.v. staan enkele voorbeelden van vakwerkplannen en deelschoolwerkplannen.

Literatuur en adressen

Hier noemen we enkele titels, die interessant kunnen zijn voor degenen die zich naar aanleiding van *Samen in balans 1* verder willen verdiepen in bepaalde onderdelen. We hebben een onderscheid gemaakt in literatuur over acrobatiek, circus, acrogymnastiek en planning.

Bij naar ons idee belangrijke publikaties staat een korte beschrijving van de inhoud.

Acrobatiek

Huisman, B. en G., *Acrobatiek. Principes, oefeningen en praktijk*. Uitgeverij Elmar, Rijswijk, 1986.

Dit boek bevat een 120-tal acrobatische trucs die aan de hand van foto's met een begeleidende korte tekst aan de lezer worden getoond. Het is vooral bedoeld als naslagwerk voor mensen die al aan acrobatiek doen, zodat er geen sprake is van een uitgewerkte methodische opbouw of een uitgebreide didactische uitleg. We raden de lezer dan ook aan om bij het gebruiken van dit boek *Samen in balans 1* als didactisch kader te gebruiken. Vanuit dit kader kan op zoek gegaan worden naar nieuwe trucs, die goed in te passen zijn.

Andere acrobatiek-publikaties:

Aartsma, O., 'Acrobatiek in het onderwijs'. In: *'t WEB*, 1984, nr. 2, blz. 24-26.

Emmen, M., *Acrobatiek is meer dan een trucje doen...* Academie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1986.

Grabowiecki, U. von, 'Spielerische Akrobatik für Jedermann'. In: *Sportpädagogik*, 8(1984), nr. 5, blz. 45-48.

Hartung, C., 'Akrobatik. Ein guter Einsteig ist die beste Basis'. In: *Sportpädagogik*, 13(1989), nr. 6, blz. 54-57.

Huisman, B., 'Acrobatiek'. In: *'t WEB*, 1983, nr. 5, blz 35-37.

Siebel, H., 'Partnerakrobatik. Ein Spiel mit dem Gleichgewicht'. In: *Sportpädagogik*, 8(1984), nr. 5, blz. 49-51.

Strehly, M.J., *L'acrobatie et les acrobates*. G. Delagrave, Paris, 1902.

Verburg, P., *Acrobatiek, wat is daar nou over te schrijven?* Academie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1974.

Winkler, G. e.a., *Alles Hop durch die Welt, Aus dem Leben berühmter Akrobaten.* Henssel Verlag, Berlin, 1981.

Zhengbao, W., *The art of Chinese acrobatics.* Foreign Languages Press, Beijing, 1982.

circus

Westerbaan-Mellema, D. en C. Hazelebach, *Circus is een spel; een circusboek II Oorleerkrachten, sociaal cultureel werk en ouders.* Werkgroep Bewegingsonderwijs, Landsmeer, 1989.
Dit is een uitstekende publikatie over het circus binnen het bewegingsonderwijs. Het boek is geschreven door medewerkers van 'Kindertheater Elleboog' en van de Amsterdamse 'Projectgroep Bewegingsonderwijs'. In dit boek wordt een veelheid aan aanwijzingen gegeven voor een ieder die met kinderen een circusspel wil spelen. Daarbij richten de auteurs zich op kinderen in de basisschool-leeftijd. Beknopt worden de fundamente van het circusspel behandeld in hoofdstuk 2, waarna de praktijk uitgebreid aan bod komt in hoofdstuk 3 (sociaal-cultureel werk) en 4 (het onderwijs). Daarna is aandacht besteed aan de circusvoorstelling in de praktijk (hoofdstuk 5) en allerlei circusnummers (hoofdstuk 6). Het boek staat vol met allerlei nuttige tips en is doorspekt met uitspraken van deelnemers aan het circusspel.

Enkele andere publikaties over het circus:

Blom, P. e.a., *Van binnen moet je wezen: 200 jaar circus in Nederland.* Uitgeverij Heureka, Nieuwkoop, 1978.

Dit is een erg leuk boek met veel mooie illustraties over de geschiedenis van het circus. Ook komen de verschillende circusonderdelen aan bod: parterre-acrobatiek, equilibristen, jongleurs, clowns, koorddansers, acrobatiek te paard enz.

Renevey, M.J., *Le grand Livre de cirque.* Editio Services S.A., Genève, 1977.

Acrogyrnastiek

Binnen de KNGB wordt op dit moment veel gedaan aan de stimulering van de acrogym. In verband daarmee zijn o.a. de volgende publikaties verschenen:

Berg, T. van de, 'Akrogym'. In: *Het Turnblad*, 83(1986), nr. 2, blz. 2-6.

Berg, T. van de, H. van Dijk en J. Mol, *Stimulering Akrogygnas-tiek* 1. KNGB, 1988.

Een werkboek akrogym voor kinderen, waarin ze kunnen aante-kenen hoever ze met allerlei opdrachten gekomen zijn.

Buchholtz, S., *Balancing and sport acrobatics*, Arco Publishing Company, New York, 1978.

Coulton, J., *Sports acrobatics*. EP Publishing, East-Ardsley, 1981.

Marlière, G. van der, 'Akrogym'. In: *Het Turnblad*, 82(1985), nr. 11, blz. 82-84.

Polley, M., *Acrobatics*. Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1981.

Price, H. e.a., *Gymnastics tumbling*. Arco Publishing Company, New York, 1974.

Wiley, J., *Acrobatics book*. Mountain View, World publications, 1978.

Een boek over sport-acrobatiek (= akrogym): hoe kun je dat leren, welke onderdelen zijn er, welke regels zijn er, hoe zit het met de scores enz. Het is een heel technisch boek. Hoewel het niet op het onderwijs is gericht, is het zeer geschikt om 'ernaast' te gebruiken, omdat het erg informatief is.

Planning

Stegeman, H., E. Timmers en J. Beenen, *Naar een werkplan bewe-gingsonderwijs*. Ten Brink, Meppel, 1984.

Dit is een handleiding voor het maken van een werkplan bewe-gingsonderwijs, zowel voor de basisschool als voor het voortge-zet onderwijs. Er wordt aandacht geschonken aan de structuur en inhoud van een werkplan, een werkwijze om tot een werkplan te komen en enkele voorwaarden, drempels en valkuilen die kunnen voorkomen bij het ontwikkelen ervan. Belangrijk is het onder-scheid in ontwikkeling langs drie lijnen: de organisatielij, de leergang- of themaplanlijn en de probleemlijn.

Werkgroep Bewegingsonderwijs, *Werkboek bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs*. 1982.

Deze publikatie bevat een aantal bouwstenen voor leerplanont-wikkeling, die een docent of sectie kunnen helpen bij de lesvoor-bereiding, periodeplanning en deelschoolwerkplanontwikkeling. Het is geen neutraal werkboek; het heeft - zoals de auteurs zeggen - een Gordijniaanse nestgeur ('Arnhemse school').

Voor het spelonderwijs worden bewegingsonderwijsleersituaties gegeven voor de onderdelen (betekenis gebieden) 'mikken', 'jong-leren', 'over en weer inplaatsen', 'inblijven en uitmaken' en 'pas-

seren en onderscheppen'. Het zijn wat minder bekende situaties; aan de sportspelen ontleende situaties worden als bekend verondersteld.

Instituut voor Leerplanontwikkeling (SLO), *Leerplanvoorbeelden*. De SLO heeft in samenwerking met enkele scholcnlvaksecties voorbeelden van vakwerk plannen en deelschoolwerkplannen voor het vak bewegingsonderwijs/lijchamelijke opvoeding gemaakt. Deze kunnen als inspiratiebron dienen bij het zelf maken van een vak- of deelschoolwerkplan. Het zijn plannen van scholen die verschillen wat betreft de achterliggende visie op het vak, de fase van ontwikkeling enz. Deze voorbeelden kunnen bij de projectgroep (SLO, Postbus 2041,7500 CA Enschede, tel.: 053-8408 40) besteld worden.

Hier vermelden we enkele adressen waar meer informatie over acrobatiek, circus en acrogym verkregen kan worden.

Nederlands Theater Instituut
Herengracht 166/168
1016 BP Amsterdam
Tel.: 020 - 2351 04

International Theatre Bookshop
Leidseplein 26a
1017 PT Amsterdam
Tel.: 020 - 22 64 89

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond
Lage Bergweg 10a
7361 GT Beekbergen
Tel.: 05765 - 21 31

De auteurs van het oorspronkelijke materiaal van *Samen in balans* 1 zijn bereid om meer informatie over (school)acrobatiek te verstrekken. Ook geven zij van tijd tot tijd cursussen. Hun adres is:

Dick Aartsma
Molenvijver 14
3052 HC Rotterdam
Tel.: 010 - 4223227

Karin van der Steen , ..
Van Gentsstraat 12e
6524 BC Nijmegen
Tel.: 080 - 22 39 59

Nu volgen nog enkele adressen van mensen, die acrobatieklessen en/of -cursussen verzorgen. Deze lijst is niet volledig en er kunnen na verloop van tijd natuurlijk veranderingen in optreden.

Marja Boidin
Bladstraat 18
3572 HX Utrecht
Tel.: 030 - 71 77 74

Marcel Boland
Hofmeyrstraat 42 hs
1019 NA Amsterdam
Tel.: 020 - 663 1507

Gert van Hoenselaar
Engelumerstraat 58
8913 GD Leeuwarden
Tel.: 058 - 13 94 58

Ton Kusters
Postbus 1669
9701 BR Groningen
Tel.: 050 - 14 43 10

Lazerus
(Frans van den Broek)
Fagelstraat 34
2334 AZ Leiden
Tel.: 071 - 15 58 81

Dries Schoonderwoerd
Provincialeweg west 62
2851 EM Haastrecht
Tel.: 01820 - 1 4880

Patrice Verburg
Schiekade 630
3032 AK Rotterdam
010-4678720

Biilage: Ervaringen uit de schoolprcktijk

In onderstaande tekst beschrijft docent Dic Houthoff wat er zoal kan gebeuren in een les, als je acrobatiek introduceert in een brugklas. Deze tekst is afkomstig uit *Bewegingsonderwijs op maat* van Kees Faber (Uitgeverij Bekadidact, Baarn, 1989).

'Jongelui, vandaag beginnen we met iets heel nieuws, iets wat de meesten van jullie nog nooit gedaan hebben.'

'Meneer!?'

'Ja, Olivier?'

'Wat gaan we dan doen?'

'Iets nieuws, iets totaal anders, eigenlijk heel gewichtig.'

'Ja, ik weet het al ... gewichtheffen, body-building.'

Dat was Carlo, de dinky-toy van de klas.

Een gelach barstte los ...

Nou, de stemming zat er al goed in!

Acrobatiek

'We gaan vormen van acrobatiek doen, waarbij het er om gaat dat jullie in tweetallen en in grotere groepjes leren samenwerken. Dat jullie elkaar in evenwicht weten te houden.'

Na deze toch ietwat summiere introductie barstte de eerste creativiteit los. 'Hé, kijk meneer: kaassie wegen!'

Kopstand van Olivier.

Paard en ruiter van Jeroen en Richard.

Dat acrobatiek iets geheel nieuws was, begon ik al gauw te betwifelen. Nadat de verschillende demonstraties achter de rug waren, keek de meute vol belangstelling in mijn richting, met een blik van 'nou jij, joh'.

Mijn begin was meer theoretisch. Inspelend op het stuntwerk van hun klasgenoten legde ik uit dat het met acrobatiek juist aankomt op:

- zorgvuldig en voorzichtig met elkaar omgaan
- goede afspraken maken en overleggen
- voelen wanneer je samen in balans bent
- een veilige en vertrouwde situatie en dat we daarom met heel eenvoudige vormen beginnen.

'Jeroen en Richard, komen jullie eens.'

Gejoel, geklap, geschreeuw ... stilte.

'Precies luitjes, zo moet de werksfeer zijn, willen we geconcen-

treerd kunnen werken.'

'Gaan jullie eens recht tegenover elkaar staan, voeten tegen elkaar, handen om elkaars polsen. Strek nu allebei tegelijk je armen, zodat je alle twee achterover hangt in een V-vorm.'

'Rustig strekken, goed zo, Jeroen en Richard, kijk eens ... ze zijn samen in balans.'

'Zoek nu zelf iemand uit waarmee je deze V-vorm probeert te doen. Het is in het begin handiger om iemand te kiezen die ongeveer van je eigen gewicht is. intelligentie tellen we vandaag niet mee.'

'Dat, dat, eh ... is aan u wel te merken.'

'Ik pas me aan aan jullie niveau.'

Tijdens het balanceren in 'V-formatie' ontstond een behoorlijke drukte: gegil, geschreeuw.

'Menéééér, kijk eens!!'

Opgewonden ???!

Omdat je:

- zo dicht tegen elkaar aan begon?
 - elkaar zo echt moest vasthouden?
 - de spanning, van durf ik me rustig achterover te laten zakken?
- 'Prima, probeer het eens met een ander, vandaag mogen ook meisjes en jongens met elkaar. '
- „Alléééén vandaag, meneer?"

Wat een lol! Geef ze een vinger en ze nemen de hele hand.

'Meneer, meneer!!!'

Ik draaide me om en zag daar een drietal in 'V-formatie' hangen, volkomen in balans met gestrekte armen. Lekker lui hangend aan en met elkaar.

'Hé, jongens, kijk eens, met zijn drieën, hartstikke goed. '

Waarom zo goed? Omdat het zomaar vanzelf ontstaat, het staat nergens in de leerstof, ze maken het voor je terwijl je erbij staat! Het hek was nu van de dam. Drietal!? Nee, viertal! Natuurlijk en daar hing een groep van zes. Het leek net de vrije val bij parachutespringen, opeens jongens en meisjes in één groep en wat een pret, wat een trots. De macho's, onkruid vergaat niet, zouden wel even met zijn achten, dat lukte dus niet. ..!

Dit was een mooi aangrijpingspunt om nogmaals uit te leggen waar het bij balanceren werkelijk om gaat: dat je zorgvuldig en voorzichtig samen met elkaar werkt en geen spectaculaire toestanden uithaalt. Dat je net zo de vorm beëindigt als je begint, rustig, met overleg.

'Probeer nu eens ook goed naar de begin positie terug te komen.'

Drie hingen al en kwamen weer terug en zakten weer uit in balans, net een harmonica. Het 'zag' eruit als muziek in mijn ogen. De gretigheid was er, nu op naar de volgende vorm. Steeds bleef ik de nadruk leggen op overleg.

Ze moesten nu zitten op de grond met de ruggen tegen elkaar en

de benen gebogen. De opdracht was: 'Probeer samen tot stand te komen. Je duwt elkaar als het ware omhoog en zakt weer terug naar zit.'

Even twijfelde ik of ik hierbij de volgende opmerking kon maken: 'Hé, acrobaten, let goed op, als je zit probeer je met je rug te 'luisteren' naar de ander.'

'Dan hoor ik niks, meneer!'

'Dan klopt, Dennis, maar met die andere oren wil het bij jou ook vaak niet lukken, hè. Maar, snappen jullie wat ik bedoel?'

'Ja, ja, dat je moet voelen wat je doet.'

Daar gingen ze weer aan de gang. Of je dit ook met z'n drieën kon doen?

'Probeer maar.'

Het was een leuke ervaring voor mij dat de kinderen zo aan het experimenteren gingen, met ideeën en wensen kwamen. In het acrobatiekstencil stonden zulke oefeningen niet en ook tijdens het oefenen met collega's kwamen we er niet toe. Wat ben je dan star als je die leerlingen zo ziet. Die hebben geen last van een stencil, die doen het gewoon.

Na zo'n 40 minuten, voor de eerste keer, zijn we gestopt. Vooraf had ik 20 minuten mooi gevonden en dan dit! Door de inbreng van de leerlingen waren de 40 minuten zo voorbij. Wel ervoer ik dat ik veel leerstof paraat moest hebben: als de truc lukt, dan moet er direct een volgende aan bod komen.

Het begin was er. De volgende lesblokken zag ik wel zitten en 'overmoedig' besloot ik het volgend uur met 5 atheneum ook met deze oefening aan de gang te gaan. Het bleek dat je helemaal niet zo moedig hoeft te zijn, want ook bij deze 'verlate' pubers sloeg het aan. Een enkeling bleef even de kat uit de boom kijken, maar als je zes klasgenoten in V-hang ziet hangen, ja dan...

On-evenwichtig in balans

Bij de volgende les acrobatiek besloot ik dat het accent nog nadrukkelijker moest liggen op het ervaren van het samen in balans kunnen blijven.

Omdat alle leerlingen de rugsteun en V-hang, ook met één hand, beheersten, wilde ik ze met dezelfde vormen laten ervaren dat dit ook kan met ongelijk gewicht.

Na een korte uitleg waarom we dezelfde vormen deden, vroeg ik Carlo, onze mini-Ra mbo, om samen met mij de V-hang voor te doen.

Even aarzelde hij. Er klonk een beetje gegiechel en je hoorde de rest denken: 'Die Houthoff ligt dadelijk gestrekt op zijn rug met een spartelende Carlo bovenop hem.' Dat werd kicken geblazen. Dat werd het zeker, want daar hingen wij, terwijl Carlo me op navelhoogte aankeek: samen in balans.

'Oké, nu jullie.'

Dik en zwaar lag opeens goed in de markt.

Het was prachtig om te zien hoe ineens het vertrouwen in elkaar veel duidelijker naar voren kwam, de zorgvuldigheid en voorzichtigheid vanzelfsprekend waren en het terugkomen naar de startpositie de volle aandacht kreeg.

De vraag of dit nou ook met een drietal kan, werd gesteld? Ze gingen dus niet zomaar aan de slag, er werd nagedacht. Een mooie gelegenheid om de uitgangspunten nog eens onder de loep te nemen. 'Wat kan er nu eigenlijk misgaan, jongens?'

'Je kunt op je rug vallen.'

'Denk je dat nu echt? Wat zou je doen als je voelt dat je uit balans bent?'

'Gewoon naar achteren stappen.'

'Precies, je ziet dat met zo'n simpele vorm maar met een andere partner, je nu zelf ervaart dat acrobatiek geen stuntwerk is.'

De klas had ervaren, op een heel eenvoudig niveau, waar het eigenlijk om ging. Dat bleek ook de juiste basis voor het verdere vervolg met balanceersituaties, waarbij de leerlingen op elkaars rug moesten opstappen en staan, terwijl de onderpersoon (0) op handen en knieën steunde: Waar moet je je voeten plaatsen, hoe moet je opstappen zodanig dat 0 het makkelijk kan hebben?

Ook hier ging het weer om het zelf uitbouwen van de vormen. Iets dat je leerkracht graag wilt, maar er zo zelden uitkomt. Bij dit onderdeel gaan ervaren, beheersen en ontwikkelen echter zo gemakkelijk in elkaar over en ieder doet het in zijn eigen tempo, op zijn eigen niveau.

'De meester gaat plat'

Na een aantal lessen balanceren hebben we de volgende truc gedaan: rugwaarts tegenover elkaar, ellebogen ingehaakt, 0 buigt voorover en de bovenpersoon (B) laat zich achterover meenemen.

B ligt rugwaarts op de rug van 0, eenmaal in balans worden de armen losgelaten en ligt B volkomen in evenwicht. Ook bij deze situatie vertelde ik dat er tevens met ongelijk gewicht gewerkt kan worden. Terwijl ik bij een drietal, 2 acrobaten plus 1 vanger, bezig was, werd ik op mijn rug getikt. Daar stond Carlo, ja die. Of ik samen met hem, of liever gezegd, of ik bij hem wou gaan liggen als B. 'Eh, bij jou ... ??' Op dat moment hoopte ik dat de theorie me niet in de steek zou laten.

Daar gingen we, een half en een heel. Even hadden zijn beentjes het zwaar bij het uitstrekken, maar daar lag ik dan als op een stretcher aan de Costa Brava in februari 1988.

De klas stond opeens rondom en een luid applaus klonk op toen ik weer op aarde terugkeerde. Ik heb het wel geweten met al die klassen daarna: 'Meneer, Carlo heeft u getild, hè?'

Samen in balans 2

Vervolgacrobatiek voor de school

Samenstelling:

Dick Äartsma (basismateriaal)

Berend Brouwer (evaluatie)

Kees Faber (eindredactie)

Dic Houthoff

Chris Mooij

Wolter Vegter (formatieve evaluatie)

Illustraties:

Sytse van der Zee

Foto's:

Huub Beckers

Gerard Beurskens (foto's van leerlingen)

Publikaties van het SLO-project Bewegingsonderwijs 12-16

Algemeen:

Bewegingsonderwijs op maat

De uitgeschreven visie van het SLO-project op bewegingsonderwijs aan leerlingen van 12-16 jaar

Praktijkreeks:

1 Handig ballen

Een introductie in doelspelen

2a Samen in balans 1

Eenvoudige acrobatiek voor de school

{ 2b Samen in balans 2

Vervolgacrobatiek voor de school

3 Drijfnat

Voortgezet zwemmen

4 Heen en weer 1

Een introductie in badminton

5 Stoeispelen

Een introductie op judo

6 Heen en weer 2 (in voorbereiding)

Een introductie in tennis, tafeltennis, squash en beach-ball

7 Opmaat

Een startpakket bewegen en muziek

8 Trefspelen (in voorbereiding)

Speelse introductievormen en eenvoudige vormen van schermen en boksen

9 Vakoverstijgend werken (in voorbereiding)

Twee voorbeelden uit de praktijk

Inhoudelijke informatie over de publicaties kunt u verkrijgen bij het Instituut voor Leerplanontwikkeling (SLO), Postbus 2041, 7500 CA Enschede, tel. 053-4840840.

Inhoud

Voorwoord	7
1 Inleiding	10
2 Uitgangspunten en doelstellingen	13
2.1 Een meervoudige deelnamebekwaamheid	13
2.2 Enkele pijlers	15
2.3 Principes van acrobatiek	19
2.4 Algemene doelstellingen	23
3 Enkele praktische punten	25
4 Vervolgacrobatiek	31
4.1 Oplooptrucs	31
4.1.1 Vanuit schouderzit naar plank achterover af	32
4.1.2 Vanuit schouderzit naar vliegtuig	35
4.1.3 Vanuit schouderzit via mitella naar schouderstaan	38
4.1.4 Oploop naar schouderstaan en voor afspringen	41
4.2 Ligtrucs	47
4.2.1 Snoek op twee onderpersonen	48
4.3 Hangtrucs	51
4.3.1 Omgekeerde stoel en vlag	52
4.3.2 Omgekeerde stoel met ondersteuning	53
4.3.3 Omgekeerde stoel (zonder ondersteuning)	56
4.3.4 Vlag met ondersteuning	59
4.3.5 Vlag (zonder ondersteuning)	62
4.4 Op-kop trucs	65
4.4.1 Dubbele balk	66
4.5 Draaitrucs	70
4.5.1 Handstand eiland	70
5 Series, variaties en presentaties	75
5.1 Serie 1: van oploop schouderzit naar omgekeerde stoel	76
5.2 Serie 2: van snoek naar balk-enkels	80
5.3 Serie 3: van balk naar kikker naar stoel	84
5.4 Variaties	89
5.5 Presentaties	91

6 Evaluatie	93
6.1 Vooraf	93
6.2 Een groepsevaluatie acrobatiek	93
6.3 Evaluatieformulieren	97
7 Over planning	104
7.1 De plaats van Samen in balans in het programma bewegingsonderwijs	104
7.2 Plannen in soorten en maten	106
Literatuur en adressen	108

Voorwoord

In de kerndoelen lichamelijke opvoeding voor de basisvorming, die vanaf 1 augustus 1993 richtinggevend zijn voor de lessen in de eerste drie jaar van het voortgezet onderwijs, staat onder het domein 'turnen' onder andere het volgende geschreven: 'De leerlingen kunnen balanceren door met één of meer medeleerlingen acrobatische oefeningen uit te voeren, gericht op het bewaren van de balans.'

Dit kerndoel verwijst naar de beoefening van vormen van acrobatiek op school. Dat is niet zo gebruikelijk; het balanceren blijft op school vaak beperkt tot het bewaren van het evenwicht op 'iets'. Het gaat dan om het balanceren op vaste vlakken, als banken, wandrekken, bruggen, evenwichtsbalken en beweegbare vlakken, bijvoorbeeld grote ballen en tonnen. Het op/met iemand balanceren krijgt doorgaans niet zo veel aandacht in de lessen. Daar komt nog bij dat het balanceren met het ouder worden van de leerlingen toch al wat naar de achtergrond verdwijnt. In het voortgezet onderwijs wordt in de turnlessen vooral gesprongen en gezwaaid. Het blijkt moeilijk te zijn het balanceren op een goede manier een plaats in het bewegingsonderwijs te geven. Dat is erg jammer, omdat juist het samen balanceren zoveel mogelijkheden biedt om aantrekkelijk, uitdagend en leerzaam bewegingsonderwijs te geven.

Gelukkig zien we de laatste tijd een verandering optreden. Steeds meer verschijnen er binnen het onderwijs vormen van acrogym (= acrobatische gymnastiek). In deze vorm van gymnastiek neemt het in evenwicht blijven met behulp van elkaar een belangrijke plaats in. Ook uit de aandacht die allerlei circusactiviteiten op een aantal scholen innemen, blijkt de toenemende belangstelling voor vormen van het 'samen balanceren'. Een handleiding voor het beoefenen van acrobatiek op school kon dan ook niet uitblijven.

Samen in balans 2, in aansluiting op *Samen in balans 1*, is met die bedoeling samengesteld. Deze onderwijsleerpakketten willen docenten helpen bij het op een verantwoorde wijze introduceren van eenvoudige vormen van acrobatiek bij leerlingen vanaf 13/14 jaar. Acrobatiek volgens de richtlijnen van *Samen in balans* blijkt niet erg moeilijk op school te realiseren. Alle leerlingen komen aan bod in de acrobatieklessen, ook de leerlingen die in andere bewe-

gingssituaties nog wel eens uit de boot (dreigen te) vallen (bijvoorbeeld dikke kinderen). Daar komt nog bij dat acrobatiek veel eist van het samenwerken, het elkaar vertrouwen geven en dat er een appel wordt gedaan op het zorgvuldig bewegen van de leerlingen.

Docent Ger van Mossel, zegt, na enkele lessen met *Samen in balans* te hebben gewerkt, het volgende over de waarde van acrobatiek: *'Toen ik dit pakket voor het eerst in handen kreeg en mij gevraagd werd dit op school uit te proberen, kwam er een aantal vragen bij mij op. Een mooi pakket, maar ...*

... kan ik hier wel les in geven?

... hoe zullen de leerlingen het vinden?

... al dat aanraken, hoe zullen de leerlingen daar op reageren?

... past dit binnen de lichamelijke opvoeding?

Voor mij was lesgeven in acrobatiek, 'samen in balans' of hoe je het ook wilt noemen, nieuw, vreemd, maar tegelijkertijd een uitdaging. Geïnspireerd door een instructiedag met de auteur Dick Aartsma ben ik in een aantal klassen in de onderbouw begonnen met Samen in balans. De leerlingen reageerden enthousiast. Leuk was dat dit ook het geval was bij de zwaardere leerlingen. Zij die in het algemeen minder bewegingsvaardig zijn, konden nu als onderpersoon goed presteren. Dit gaf mij het laatste duwtje in de rug.

Het pakket bevat een goede opbouwen is voorzien van duidelijke foto's die aansluiten bij de tekst. Gestimuleerd door dit pakket en door nieuwe ideeën van de leerlingen zelf, maakt Samen in balans deel uit van het huidige onderwijsprogramma.'

Het oorspronkelijke materiaal voor dit pakket is afkomstig uit de lespraktijk van Dick Aartsma en Karin van der Steen. Zij hebben les gehad van de bekende Como Brothers en geven nu zelf acrobatiekcursussen, zowel binnen de sportwereld als binnen het onderwijs. Dick Aartsma heeft het materiaal uitgeschreven tot basismateriaal voor het pakket. In samenwerking met de projectgroep is hiervan een proefversie samengesteld, die op verschillende scholen is uitgeprobeerd. Naar aanleiding van deze uittestfase is de proefversie grondig herzien, hetgeen heeft geleid tot *Samen in balans 1* (1990) en deze publikatie, *Samen in balans 2*.

Voor het uitproberen van de proefversie zijn we veel dank verschuldigd aan een aantal leerkrachten. Zij hebben acrobatiek een plaats in hun lessen willen geven en hebben daarnaast extra tijd geïnvesteerd om hun mening over het pakket aan ons duidelijk te maken.

Het gaat om de volgende docenten:

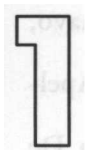
Die Houthoff, Ger van Mossel en Monique Doeksen-van der Storm van Scholengemeenschap 'De Vlietschans' te Leiden (mavo, havo en vwo);

Peter van Haselen van het Ulenhof College te Doetinchem (mavo, havo en vwo);
Rob van Sloten van Scholengemeenschap 't Rytbroeck te Apeldoorn (lbo);
Gerard Beurskens en Cees Smit van Scholengemeenschap De Wijert te Groningen (lbo).

Voorts bedanken we de leerlingen van Scholengemeenschap De Wijert uit Groningen, die hebben geposeerd voor de vele foto's.

Namens het project Bewegingsonderwijs 12-16,

Kees Faber



Inleiding

Wat is acrobatiek?

'Acrobaat' komt van het Griekse woord 'akrobatos' en betekent 'hij die op de punt van zijn voet staat'. In het woordenboek wordt gesproken van een lenigheidskunstenaar. Van afbeeldingen uit het oude China en Egypte weten we dat er reeds duizenden jaren geleden 'kunstenaars' waren die het publiek vermaakten.

In de Middeleeuwen waren er in Europa artiesten die rondtrekkend hun brood probeerden te verdienen. Toen de mensen minder op straat en meer binnenshuis gingen leven, braken er voor de kunstenaars en kermisgasten slechtere tijden aan. Totdat aan het eind van de achttiende eeuw het circus als volksvermaak ontstond. In het circus was ook plaats voor acrobaten en tot op heden is acrobatiek een vast onderdeel van elke circusvoorstelling.

We kunnen veel vormen van acrobatiek onderscheiden. Denk bijvoorbeeld aan koorddansers, trapeze-acrobaten of acrobaten die tafels en stoelen op elkaar stapelen om vervolgens daar zelf bovenop nog een handstand te maken (zogenaamde equilibristen). Ook is er de parterre-acrobatiek. Dat wil zeggen dat twee of meer personen samen kunsten vertonen, waarbij altijd minstens één persoon contact met de grond houdt. Daarbij worden geen toestellen of hulpmiddelen gebruikt.

De laatste tijd zien we dat de parterre-acrobatiek de wereld van het theater binnenkomt. Dit gebeurde vooral als gevolg van het feit dat de Nederlandse acrobaten The Como Brothers les gingen geven aan bekende theatergroepen (bijvoorbeeld het Werktheater) en op scholen (onder andere de Academie voor Expressie door Woord en Gebaar in Utrecht). Zo zijn er steeds meer mensen die, buiten het circus om, de acrobatiek beoefenen. Er komen meer en meer cursussen door het hele land, vaak gegeven door acrobaten die zelf weer les hebben gehad van The Como Brothers.

Wat is de bedoeling van dit pakket?

Samen in balans is niet met de bedoeling gemaakt om van leerlingen perfecte acrobaten te maken. Echter wel om docenten te steunen bij het verzorgen van onderwijs in het 'met elkaar balanceren' aan leerlingen van 13/14 - 18 jaar. De ervaring leert dat veel docenten het moeilijk vinden op een zinvolle en aantrekkelijke manier het balanceren te beoefenen in het voortgezet onderwijs. Men gaat eerder zwaaien en vooral springen, omdat deze onderdelen vaak minder problemen opleveren (onder andere door het beschikbare, uitdagende materiaal, zoals de minitrampoline, tafels en landingsmatten).

Door gebruik te maken van dit pakket laat een docent* de leerlingen op een eenvoudige, maar zeer uitdagende en aansprekende manier samen balanceren. Ze worden systematisch ingeleid in de acrobatiek, waarbij ze eerst eenvoudige en later moeilijkere trucs met elkaar leren uit te voeren. Ook leren ze de achterliggende principes van de acrobatiek te begrijpen en op een zorgvuldige manier (lichamelijk) met elkaar om te gaan.

Voor wie is dit pakket bedoeld?

Samen in balans is in principe gemaakt voor elke docent die lesgeeft aan leerlingen in het voortgezet onderwijs. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat een docent enigszins geschoold moet zijn in acrobatiek en het lesgeven daarin. Die scholing kan worden verkregen door het volgen van een cursus of nascholing (zie voor adressen blz. 111 e.v.), maar ook het als sectie samen oefenen onder leiding van een deskundige collega is al voldoende. Hopelijk gaan de ALO's acrobatiek in hun programma opnemen en krijgt het een plaats in de nascholing. Het aantal deskundige en enthousiaste collega's zal dan zeker toenemen. Om zinvol les te kunnen geven uit *Samen in balans 2*, is het zeer aan te bevelen eerst *Samen in balans 1* te behandelen. Dit is zowel voor leerlingen als docent de basis van waaruit gewerkt wordt.

Hoe is het pakket opgebouwd?

De kern van het pakket bestaat uit het praktijkgedeelte, dat de hoofdstukken 4 en 5 beslaat. Hierin worden de opeenvolgende onderwijsleersituaties uitgebreid beschreven. Deze hoofdstukken behandelen achtereenvolgens vervolgacrobatiek, series, variaties en presentaties. Voorafgaand aan het praktijkgedeelte twee hoofdstukken. In hoofdstuk 2, Uitgangspunten en doelstellingen, verantwoorden we de gemaakte keuzen en formuleren we de centrale doelstellingen van het pakket. In hoofdstuk 3 behandelen we enkele zaken van praktische aard, die van belang zijn bij het gebruik van dit pakket in de eigen praktijk. Hoofdstuk 6 gaat in op de evaluatie van de acrobatieklessen. In het slothoofdstuk staan twee zaken centraal: de plaats van de acrobatieklessen in het totale programma bewegingsonderwijs en enige informatie over planning. Een opgave van belangrijke literatuur en enkele adressen sluiten *Samen in balans 2* af. De poster ten behoeve van de groeps-evaluatie is apart verkrijgbaar.

Hoe vind ik mijn weg in het pakket?

Een docent die *Samen in balans 1* heeft behandeld, kan direct met hoofdstuk 4 (het begin van het praktijkgedeelte) aan de gang. Wel verdient het de voorkeur de hoofdstukken 2 en 3 nog eens te lezen, omdat daarin informatie staat die het begrijpen en gebruiken van het praktijkgedeelte vergemakkelijkt. Met acrobatiek kan het beste begonnen worden als de leerlingen in

* Onder docent, leerling, acrobaat en leerkracht worden nadrukkelijk ook vrouwen verstaan. Waar hij staat, kan ook zij gelezen worden.

een klas elkaar enigszins kennen. Dat betekent dus in de loop van de brugklas of in klas 2. De vervolgacrobatiek zal dan in klas 2 of 3 of zelfs (ook) in de bovenbouw aan bod kunnen komen. Ook biedt *Samen in balans* 2 veel mogelijkheden moeilijker trucs te gaan doen met een interessegroep buiten de reguliere lessen om (schoolsport-aanbod) .

Het hangt sterk van de klas af (hoe druk zijn ze? hoe goed kunnen ze al samenwerken? hoe groot is de groep?) op welke manier er met het pakket wordt gewerkt. Stel dat bij de lessen basisacrobatiek de hangtrucs erg goed lukken, dan kunnen deze in de volgende lessen verder worden uitgebouwd. De oplooptrucs of de koptrucs blijven in dat geval even liggen. Elke docent zal afhankelijk van de situatie zijn weg moeten vinden in het pakket.

Hoeveel tijd besteed ik eraan?

De hoeveelheid tijd die een docent aan acrobatiek besteed, kan sterk verschillen. Het hangt af van het vakwerkplan, het enthousiasme van de leerlingen, de bekwaamheid van de docent zelf enzovoort. Het is niet aan te bevelen direct te beginnen met hele lessen acrobatiek. Waarschijnlijk is het op deze manier bewegen voor leerlingen (en docent!) zo onbekend dat een gewenningsfase zinvol lijkt. Wanneer iedereen wat meer gewend is aan de noodzakelijke concentratie en onderlinge omgang kan langer achter elkaar worden gewerkt. Het leren van de trucs in *Samen in balans* 2 vraagt over het algemeen wat meer tijd dan van de trucs in *Samen in balans* 1.

2

Uitgangspunten en doelstellingen

Alvorens over te gaan naar het praktijkgedeelte willen we in dit hoofdstuk kort uiteenzetten op welke fundamenteën dit pakket is gebouwd. We doen dat door eerst in te gaan op onze vakvisie (2.1). Daarna besteden we aandacht aan de specifieke uitgangspunten voor dit pakket (2.2) en enkele principes van acrobatiek (2.3). We eindigen met de formulering van de doelstellingen van *Samen in balans 2* (2.4).

2.1 Een meervoudige deelnamebekwaamheid

Dit pakket moet in de eerste plaats gezien worden als een uitwerking van onze algemene visie op bewegingsonderwijs, zoals die in onze eerste projectpublicatie *Bewegingsonderwijs op maat* (Bekadidact, 1989) staat beschreven. De kern van die visie is dat de school bijdraagt aan de ontwikkeling van een zogenaamde meervoudige bekwaamheid tot deelname aan bewegingssituaties van de leerlingen. Die meervoudigheid komt tot uiting in een drietal punten.

Verschillende rollen

Leerlingen leren op school doorgaans vooral hoe ze als bewegende kunnen deelnemen aan bewegingssituaties. Zo maakt het trainen op de vaardigheid in acrobatiek het de leerlingen mogelijk als bewegende deel te nemen aan acrobatieksituaties.

We kiezen ervoor naast de rol van bewegende ook aandacht te schenken aan andere rollen die in de bewegingscultuur naar voren komen. Vandaar dat leerlingen in *Samen in balans* ook kennis maken met de rol van vanger (helper) en toeschouwer.

Doen en nadenken

Er wordt nog wel eens gedacht dat deelnemen aan bewegingssituaties vooral 'doen' is. Om samen in balans te blijven, moet je je 'licht kunnen maken', moet je je lichaam aan kunnen spannen enzovoort. Natuurlijk is (enige) vaardigheid noodzakelijk, maar ook noodzakelijk is dat je van dit 'doen' afstand kunt nemen: heb ik dat goed gedaan? hoe kan het eventueel anders?

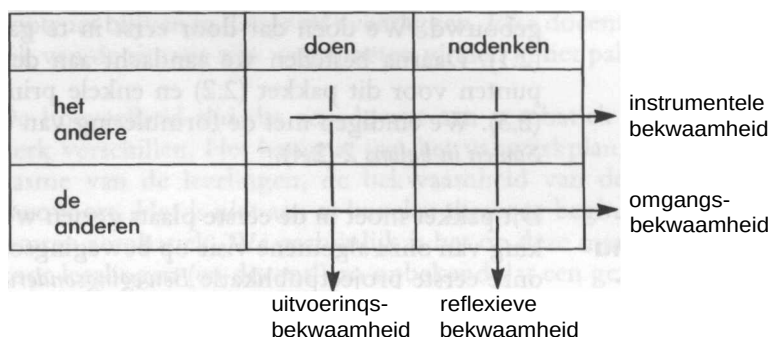
Dit betreft niet alleen het eigenlijke bewegen maar ook de omgang tussen deelnemers. Je moet in staat zijn om afstand te nemen van de manier waarop je met andere acrobaten omgaat. En dat moet zonnig kunnen leiden tot een ander gedrag: het 'nadenken' leidt tot een ander 'doen'.

Het andere en de anderen

Elke deelnemer aan een bewegingssituatie richt zich op 'iets' (een bal, het veld, een toestel, water) en daarnaast moet deze omgaan

met andere mensen die deelnemen. Het gaat dan zowel om andere bewegers (bijvoorbeeld sporters), als om mensen die deelnemen in de rol van toeschouwer, scheidsrechter, (bege)leider enzovoort. Beide zaken, de omgang met 'het andere' en 'de anderen', hoeven niet altijd te sporen. In acrobatiek worden hoge eisen gesteld aan de omgang met 'anderen' (onderpersoon - bovenpersoon, helpers).

Wanneer de laatste twee onderscheidingen met elkaar in verband worden gebracht, ontstaat het volgende schema van bekwaamheden voor een deelnemer aan bewegingssituaties:



Dit schema geeft aan dat het gaat om vier bekwaamheden (tezaamen de meervoudige bekwaamheid) die nodig zijn om deel te kunnen nemen aan bewegingssituaties. Een korte toelichting op dit viertal bekwaamheden volgt nu.

Instrumentele bekwaamheid

Deze term gebruiken we voor het gedeelte van de bekwaamheid dat gericht is op 'het andere'. Voor een beweging betekent dat het kunnen beschikken over de bekwaamheid om een bal op te slaan, over een wandrek te klimmen of een 'snoek' te kunnen maken. Kortom, het gaat om de bekwaamheid om bewegingsproblemen op te lossen.

Voor mensen in andere rollen gaat het hier bijvoorbeeld om het oplossen van 'beoordelingsproblemen' (scheidsrechter) of 'coachingsproblemen' (coach). Deze bekwaamheid omvat zowel het 'doen' als het 'nadenken'.

Omgangs-bekwaamheid

Naast het oplossen van deze 'zakelijke' problemen moet een deelnemer ook in staat zijn zogenaamde omgangsproblemen op te lossen ('de anderen'). Een scheidsrechter moet op een goede manier een agressieve speler kunnen benaderen of zijn grensrechter overrulen. Een coach moet op een goede manier de teleurstelling van wisselerspelers kunnen hanteren. Een acrobaat moet op een goede manier kunnen omgaan met de beperkte begaafdheid op dit terrein van een partner. Ook bij dit aspect van de deelnamebekwaamheid gaat het om zowel 'doen' als 'nadenken'.

Uitvoerings- bekwaamheid

De term uitvoeringsbekwaamheid gebruiken we voor alle onderdelen van de bekwaamheid waarin het 'doen' centraal staat. Het betreft het uiterlijk zichtbare handelen van een deelnemer terwijl hij bezig is met het oplossen van bewegingsproblemen, omgangsproblemen, beoordelingsproblemen en dergelijke. Het gaat dus om het maken van een 'dubbele bolk', het fluiten voor een overtreding, het uitpraten van een conflict of het geven van een aanwijzing.

Reflexieve bekwaamheid

De reflexieve bekwaamheid tot slot betreft alle handelingen van een deelnemer die geschaard kunnen worden onder het 'nadenken' en heeft zowel betrekking op 'het andere' (hoe moet ik mijn voeten plaatsen?) als 'de anderen' (moet ik me misschien anders opstellen tegenover hem?).

2.2 Enkele pijlers

Naast deze algemene vakuitgangspunten zijn er ook enkele meer specifieke uitgangspunten die bij de samenstelling van *Samen in balans* een rol hebben gespeeld. We noemen dat de pijlers. Pijlers die te maken hebben met de opbouw, de accenten in het leerproces, de rol van de leerlingen en dergelijke. Deze zijn voor *Samen in balans 1 en 2* identiek. Aan de hand van een zevental punten komen deze fundamenteën nu aan bod.

Samen in balans

Acrobatiek is samenwerken. Het gaat om het met anderen in balans komen en blijven, meestal een onderpersoon (O) en een bovenpersoon (B). Het bewegen van de één is direct gerelateerd aan dat van de ander. Je hebt de ander echt nodig; het is volstrekt onmogelijk alleen jouw deel van het geheel uit te voeren (zoals in spelsituaties wel mogelijk is). Je bent samen verantwoordelijk voor het resultaat: het realiseren van de truc. Dat betekent ook dat het doen van een truc met verschillende mensen elke keer anders gaat, doordat je te maken hebt met verschillen met betrekking tot lichaamsbouw, gewicht, snelheid van bewegen en dergelijke.

Je bent niet alleen samen verantwoordelijk voor het resultaat, maar ook voor de manier waarop dat resultaat tot stand komt. Dat vereist zorg voor elkaar in de zin van dat je je veilig voelt bij de ander. Je moet gevoelig voor elkaar zijn/worden. Het zorgvuldig met elkaar omgaan, de mate van het elkaar aanvoelen is bepalend voor het niveau van balanceren van beiden. Zelden kun je in de acrobatiek 'schuldigen' aanwijzen voor het mislukken van een truc. Er is altijd sprake van een samenspel van oorzaken. Naarmate je langer met acrobatiek bezig bent, word je gevoeliger voor het bewegen van de ander en daarmee ook voor het eigen bewegen.

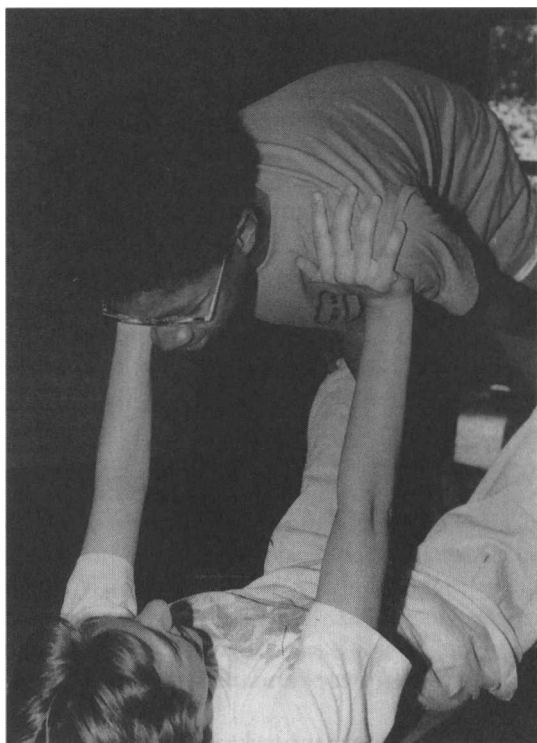


Foto 1 Zorgvuldig met elkaar omgaan

Balanceren: van makkelijk naar moeilijk

In de acrobatiek staat het balanceren centraal. Het gaat in verschillende situaties om het behouden van het evenwicht. De pakketten zijn zo opgebouwd dat er wordt gewerkt van makkelijke naar moeilijkere balanceersituaties. Zo is het evenwicht moeilijker te behouden wanneer het steunvlak kleiner wordt, de lichaamszwaartepunten verder uit elkaar liggen, het lichaamszwaartepunt hoger komt te liggen enzovoort.

Het is ook mogelijk op een andere manier de volgorde te bepalen: bijvoorbeeld afhankelijk van hoe eng een truc is, de mate van intimiteit van het aanraken, de hoeveelheid kracht die vereist is. Zoals gezegd is de moeilijkheidsgraad van het balanceren de dominante volgorde-overweging van *Samen in balans*, de andere overwegingen spelen een secundaire rol. Dit wil echter niet zeggen dat een andere volgorde ongewenst is. Er kan zich bijvoorbeeld een situatie voordoen, waarin de leerlingen vooral problemen hebben met het elkaar aanraken. In zo'n geval kan het heel verstandig zijn de mate van intimiteit als volgorde-overweging te laten prevaleren boven de moeilijkheidsgraad van het balanceren.

Aanraken en aangeraakt worden

Acrobatiek en elkaar aanraken horen bij elkaar. Helaas is in onze cultuur het elkaar aanraken geworden tot iets dat voornamelijk in de privé-sfeer thuishoort. Een ander aanraken wordt al gauw in de

seksuele sfeer getrokken en dit zorgt ervoor dat het lichamelijk contact beperkt en vaak eenzijdig is. In de sport is aanraken wel gebruikelijk, maar daar gaat het vaak om agressief contact (denk aan voetbal, basketbal, handbal).

Het bewegingsonderwijs biedt volop mogelijkheden de eenzijdigheid van het aanraken te doorbreken. Dat kan door de keuze van de oefenstof (denk aan judo, contactspelen), maar vooral ook door de manier waarop er in de klas wordt samengewerkt. Hoe worden groepen ingedeeld, welke opdrachten krijgen de leerlingen, op welke punten geeft de docent aanwijzingen enzovoort. Acrobatiek leent zich er goed voor mensen in het bewegen elkaar de hand te laten reiken, elkaar te steunen en op te vangen. In gemengde klassen kan acrobatiek ertoe bijdragen dat jongens en meisjes op een meer vanzelfsprekende manier lichamelijk met elkaar omgaan. In *Samen in balans* komt dit aspect van het elkaar aanraken regelmatig terug.

Uitdaging voor iedereen

Uit ervaringen met acrobatiek in het onderwijs blijkt één ding heel duidelijk: de leerlingen vinden het vaak spannend en uitdagend. Vooral omdat het lukken of mislukken direct is te constateren. Daar komt nog bij dat een gelukte truc er prachtig uitziet: 'Dat wil ik ook proberen!' Het is een uitdaging voor iedereen; acrobatiek is niet voorbehouden aan enkele begenadigde lenigheidskunstenaars. Met een rustige opbouw, een goede begeleiding en een betrouwbare beveiliging kan iedereen tot op zekere hoogte zich de acrobatiek eigen maken.

Er bestaan geen ver weg liggende eindvormen waarnaar je moet streven: elke truc is een eindvorm. De uitdaging blijft ook na langere beoefening in de acrobatiek aanwezig. Er zijn namelijk zoveel uitbouwmogelijkheden. Wie komt er ooit toe om met drieën op elkaars schouders te staan (of met vier of met ...)?

Een uitdaging vormt ook het verzorgen van een presentatie, al of niet als onderdeel van een totale circusvoorstelling. Een uitstekende mogelijkheid (bijvoorbeeld aan de vooravond van een vakantie), vooral als samenwerking wordt gezocht met de kunstzinnige vakken (decors, kostuums, posters en muzikale ondersteuning). Het organiseren van een dergelijk evenement biedt een schat aan waardevolle leerervaringen voor de leerlingen.

Weinig materiaal nodig

Voor het beoefenen van de acrobatiek uit *Samen in balans* is nauwelijks materiaal nodig; een enkel turnmatje, al of niet samen met een lange mat, is al voldoende. Ook is er vrij weinig ruimte nodig; in een gewone gymzaal kan met een klas uitstekend worden gewerkt. Acrobatiek kan ook heel goed buiten op het gras beoefend worden. Je hebt vooral elkaar als 'materiaal' nodig: mensen die op elkaar klimmen, aan elkaar hangen, op elkaar staan en elkaar vangen.

De huidige trend binnen het 'gewone' balanceren (op 'iets' in

plaats van op 'iemand') is haast tegengesteld: er worden steeds ingewikkelder constructies gebouwd, waarvoor nogal wat tijd nodig is om ze op te bouwen. Wanneer een docent niet over het noodzakelijke materiaal beschikt, wordt ander beschikbaar materiaal vaak op een verkeerde manier gebruikt of resulteren er minder veilige situaties. Bij het samen balanceren spelen deze problemen dus geen enkele rol.

Leren op verschillende manieren

Het leren van acrobatiek is een afwisseling van doen en nadenken. Leerlingen kunnen op een verschillende manier op deze cyclus insteken. Sommige leerlingen leren vooral door te doen; bij anderen gaat het in eerste instantie om het opdoen van kennis om daarna pas te gaan oefenen.

In het verlengde hiervan hebben sommige leerlingen het meeste baat bij aanwijzingen op ervaringsniveau; het gaat dan om aanwijzingen als 'voel je nu dat wanneer je doorstapt het veel lichter gaat', 'deze kant op met je bips' of een tikje tegen de billen. Andere leerlingen hebben er meer profijt van als ze snappen op welke manier iets het beste kan. Ze willen weten wat het achterliggende principe is. In dit pakket staan zowel ervaringsaanwijzingen als inzichtelijke aanwijzingen. Elke docent zal afhankelijk van de leerlingen het goede evenwicht moeten kunnen vinden.

Het leerproces kan ook worden gestimuleerd door de leerlingen naar elkaar te laten kijken. Het gericht kijken naar (goede en minder goede) voorbeelden kan zeer verhelderend werken voor het eigen leerproces. En acrobatiek is immers vooral ook 'bekeken worden'!

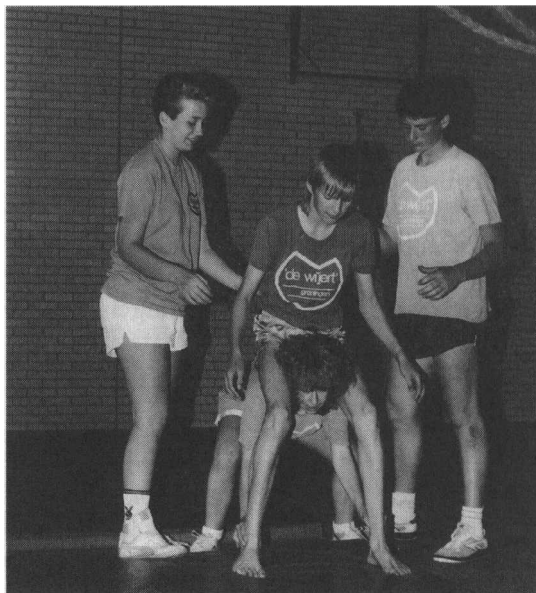


Foto 2 Zelfstandig werken

leerlingen kunnen veel zelf

In dit pakket wordt van begin af aan gewerkt met het balanceren in kleine groepjes op verschillende plaatsen in de zaal. Dat stelt aan de leerlingen eisen met betrekking tot het zelfstandig werken die, als ze niet vervuld zijn, tot problemen kunnen leiden. *In Samen in balans* worden ten aanzien van dit zelfstandig werken regelmatig aanwijzingen voor de docent gegeven.

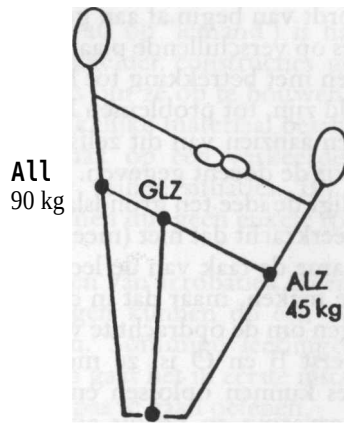
Aan het pakket ligt de idee ten grondslag dat zodra leerlingen zelf iets kunnen, de leerkracht dat niet (meer) hoeft te doen. Dit houdt in dat het met name de taak van de leerkracht is om de opdracht goed duidelijk te maken, maar dat in de uitvoering de leerlingen veel ruimte krijgen om de opdracht te volbrengen. Ze moeten zelf uitmaken wie eerst B en O is, ze moeten elkaar aanwijzingen geven, conflictjes kunnen oplossen enzovoort. Na verloop van tijd - wanneer ervaring en kennis zijn opgedaan - kunnen de leerlingen zichzelf opdrachten stellen.

2.3 Principes van acrobatiek

Wanneer je acrobatiek beoefent of er onderwijs in geeft, krijg je te maken met een aantal principes die aan de acrobatiek ten grondslag liggen. Zodra je die principes kent en ze kunt benutten, is het mogelijk met een zeer geringe krachtsinspanning tot acrobatische trucs te komen. Een acrobaat hoeft geen krachtpatser te zijn als hij de juiste techniek gebruikt. De kern van die techniek kunnen we uitleggen aan de hand van een vijftal principes.

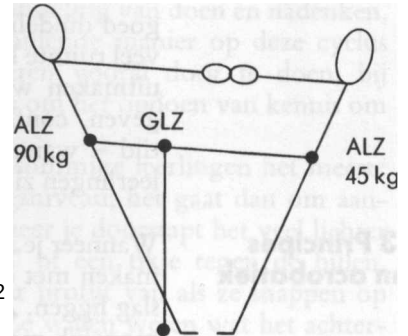
Hong-tegenhong- pnnclpe

Een persoon is in balans wanneer zijn algemeen lichaamszwaartepunt (ALZ) zich precies boven het steunvlak (zijn voeten) bevindt. Omdat in de acrobatiek altijd met twee (of meer) personen wordt gewerkt en deze samen in balans dienen te zijn, onderscheiden we ook een gemeenschappelijk lichaamszwaartepunt (GLZ). Wanneer het GLZ zich loodrecht boven het gemeenschappelijk steunpunt bevindt, zijn de acrobaten samen in balans (zie tekening 1). Dit betekent dat je met je eigen gewicht als tegengewicht een ander in balans kunt houden zonder dat dit kracht hoeft te kosten. Naarmate je partner zwaarder is, moet je gewoon verder uithangen.



Tekening 1
In balans

Tekening 2
Uit balans



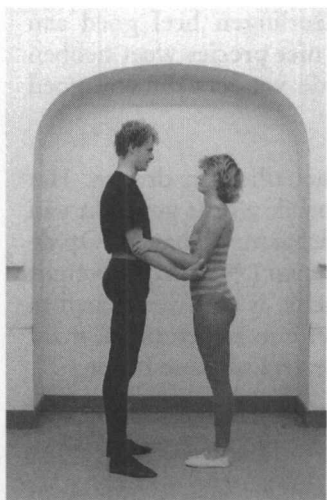
Aansluitprincipe

In de acrobatiek kennen we een aansluitbeweging of -sprong (ook wel 'tempo' genoemd). Dat houdt in: het op het juiste moment volgen van de beweging van de een door de ander, waardoor de beweging goed kan worden doorgezet, verlengd.

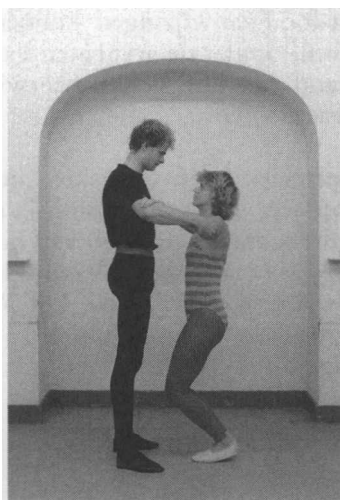
Op de fotoserie 1 is een aansluitsprong bij de stoel te zien. 0 sluit met het tillen aan op de sprong van B, waardoor deze makkelijk op de knieën van 0 terechtkomt. Van belang is dat deze aansluitbeweging plaatsvindt:

- op het juiste moment (direct volgend op de sprong van B),
- in de juiste richting (door het ALZ van B wanneer geen rotatie is gewenst),
- met de juiste snelheid (te snel is erg zwaar voor 0, te langzaam remt de snelheid van B af).

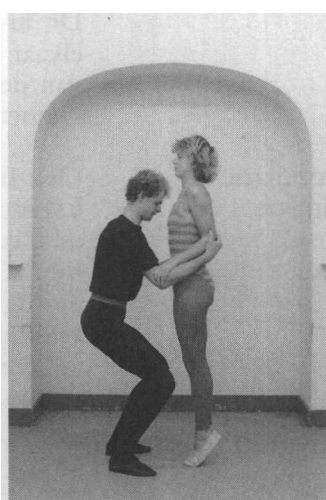
Wanneer dat alles goed lukt, wordt uit de sprong de maximale hoogte gehaald en is een minimum aan kracht vereist.



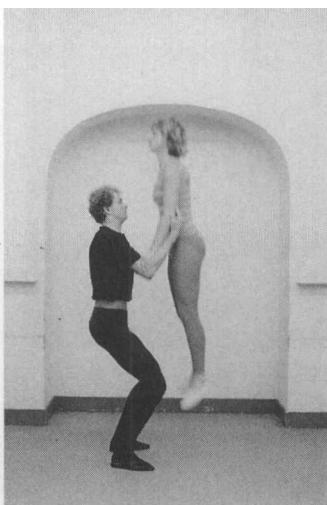
Serie 1 A



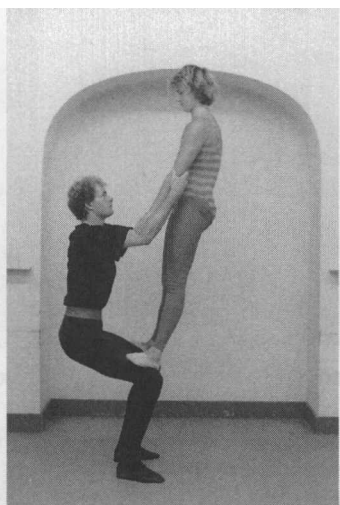
B



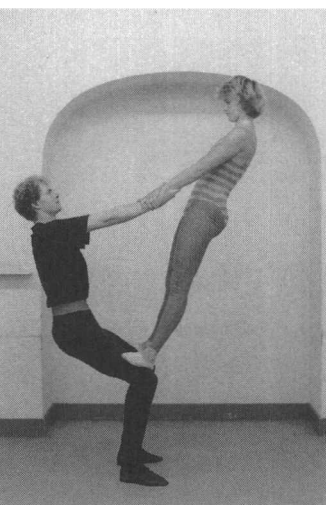
C



D



E



F

In-het-lood- pnnclpe

In de acrobatiek wordt veel getild en gedragen. Het is belangrijk (om trucs te laten lukken en blessures te voorkomen) zo weinig mogelijk buiten je macht te tillen. Van dit verkeerde 'uit het lood tillen' is sprake wanneer de ALZ-en van 0 en B zich niet goed onder elkaar bevinden. Zie voor een goed en fout voorbeeld foto 3 en 4.

Bij het tillen en dragen moet er dus voor worden gezorgd dat de ALZ-en van de beide partners zoveel mogelijk boven elkaar ('in het lood') staan.

Bij een handstand is het van belang dat handen, schouders, heupen en voeten zich op één lijn bevinden. Bij een gewicht op de benen (zoals bij de snoek) moeten de voeten dus boven de heupen zijn.

De in-het-lood-aanwijzingen kunnen leerlingen heel goed aan elkaar geven, omdat de acrobaten vaak niet precies weet hebben van de stand van hun lichaam terwijl de vangers dit wel goed kunnen waarnemen.

Droefkrocht- principe

Ook dit principe heeft te maken met het tillen en dragen. Het komt er op neer dat zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van de meest draagkrachtige delen van het lichaam: de benen. Op de foto's 3 en 4 is te zien hoe er vanuit de benen (= goed) en vanuit de rug (= fout) wordt getild. Dit principe is trouwens goed te zien bij gewichtheffers: het lijkt of ze met hun armen tillen, maar ze doen eigenlijk het meeste werk met de veel sterkere benen.

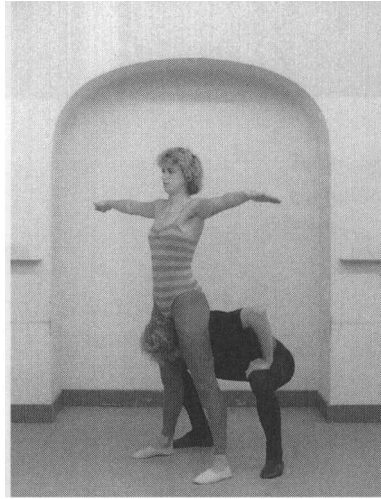


Foto 3 Goed

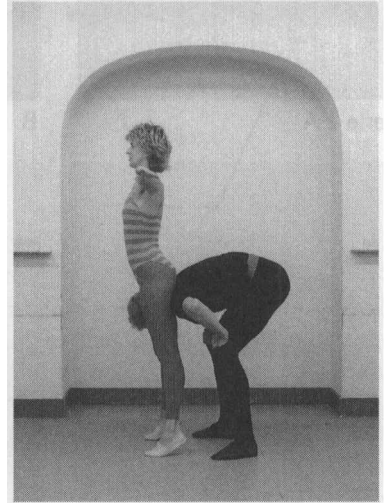


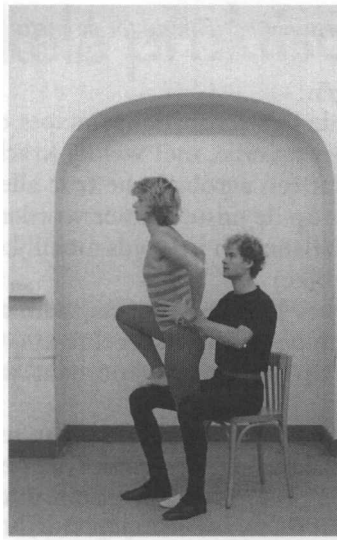
Foto 4 Fout

Duw-strekprincipe

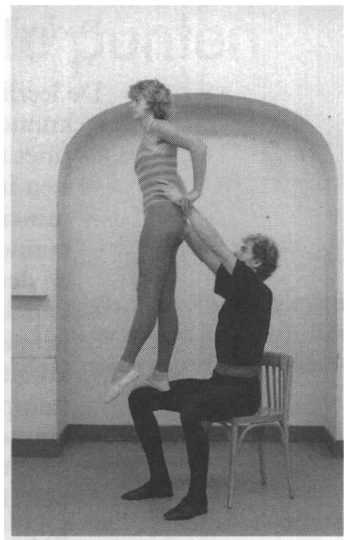
Bij alle trucs is het fout wanneer O en/of B aan elkaar trekken. Dit gebeurt vooral als er sprake is van een balansverstoring. Het is dan een laatste redmiddel, meestal ten gevolge van een (angst)reflex om vallen te voorkomen. Vaak ook is het de oorzaak van een balansverstoring.

Trekken is nooit goed; lukt een truc met veel trekken, dan kost het altijd (te) veel kracht. In plaats van trekken gaat het om duwen en (door)strekken.

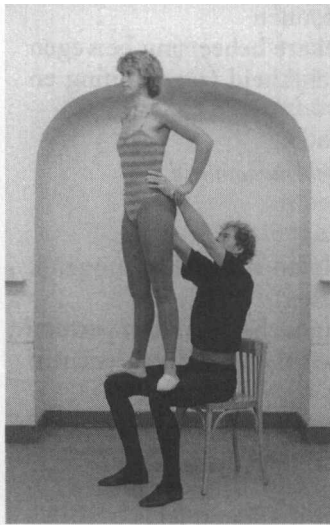
Op de foto's van serie 2 is te zien op welke manier er bij een aansluitbeweging gebruik wordt gemaakt van duwen en doorstrekken. Gedurende een statisch moment moet er over het algemeen worden doorgestrekt, dan worden de spieren minimaal belast; doorstrekken maar niet overstrekken (niet 'op slot zetten'). B moet zich bij veel trucs strak houden. Deze manier van strekken maakt B goed hanteerbaar voor O. Bij het turnen wordt dit 'vormspanning' genoemd.



Serie2A



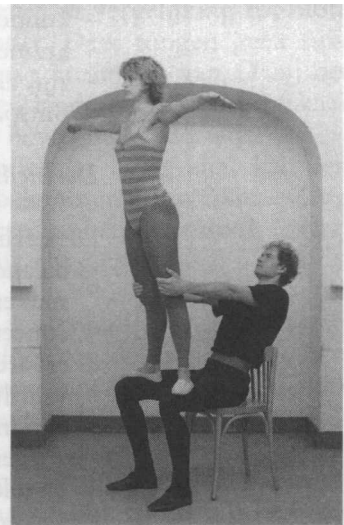
B



C



D



E

2.4 Algemene doelstellingen

Na deze uiteenzetting over de belangrijkste principes van acrobatiek en de achterliggende ideeën van het pakket, kunnen we de doelstellingen van *Samen in balans 2* formuleren. We maken een onderscheid tussen doelstellingen die betrekking hebben op het balanceren zelf (instrumentele bekwaamheid) en doelstellingen die betrekking hebben op het met de ander omgaan (omgangsbekwaamheid). Beide omvatten zowel doelstellingen die verwijzen naar het 'doen' (uitvoeringsbekwaamheid) als naar het 'nadenken' (reflexieve bekwaamheid).

Doelstellingen met betrekking tot de instrumentele bekwaamheid

De leerlingen:

- kunnen de vijf acrobatiekprincipes op een steeds hoger niveau (met meer precisie, met weinig kracht) gebruiken
- zien in dat een acrobatische truc alleen lukt als de acrobatische principes op de juiste manier worden gebruikt
- kunnen balanceren in steeds moeilijker situaties (hoger, smaller en dergelijke)
- kunnen het lichaam zo (aan)spannen dat het recht is (hoofd, heupen en voeten in een rechte lijn)
- kunnen op het goede moment aansluitbewegingen maken (tempo)
- kunnen zich licht maken door aan te spannen
- kunnen balanceren in situaties die steeds moeilijker worden wat betreft de oriëntatie (van staand naar zittend, liggend en op de kop)
- kunnen balanceren met meerdere boven- en onderpersonen
- functioneren in de rol van 0, B en hulpverlener
- kunnen waar nodig volgen en ondersteunen
- kunnen zich zorgvuldig en met een zekere beheersing bewegen
- zijn zich bewust van de eigen lichamelijkeheid (aanspanning en ontspanning) .

Doelstellingen met betrekking tot de omgangsbekwaamheid

De leerlingen:

- balanceren zo samen dat ze het elkaar zo makkelijk mogelijk maken (bewegingen aan elkaar aanpassen)
- concentreren zich op de uitvoering van zichzelf en hun partner
- ervaren en zien in dat het hulpverlenen de basis is van waaruit wordt gewerkt
- verlenen op de goede manier hulp (groepen, plaats)
- zorgen voor een optimale veiligheid (goede opstelling, verbale begeleiding, ingrijpen bij balansverstoring)
- ervaren dat een positieve werksfeer tot resultaten leidt
- overleggen over de manier waarop een truc beoefend gaat worden binnen een groepje
- lossen onenigheid binnen de groep op door middel van overleg
- houden zich aan afspraken die onderling gemaakt zijn
- kunnen op een goede manier omgaan met niveauverschillen binnen hun groep (onder andere door een goede taakverdeling te maken)
- kunnen gericht naar elkaar kijken (observeren)
- geven elkaar (en ontvangen) correcties en aanwijzingen
- bieden elkaar voldoende veiligheid door middel van hulpverlenen.

3

Enkele praktische punten

Alvorens met *Samen in balans* aan de slag te gaan, is het nuttig even bij een paar punten van praktische aard stil te staan. Dat kan het voorbereiden en uitvoeren van de lessen acrobatiek vergemakkelijken.

Kleding

Bij acrobatiek heb je makkelijk zittende kleding nodig, waarin het bewegen niet wordt beperkt. Wijde kleding is minder prettig in verband met glijden, schuiven en blijven haken. Gymschoenen moeten uit, zeker van B, want dat is onprettig bij het op elkaar staan. Sokken kunnen eventueel wel. Ze zijn warmer, maar hebben als nadeel dat ze minder grip geven in vergelijking tot blote voeten. Erg prettig zijn tumschoentjes. Deze mogen geen ruw profiel hebben want dat is onplezierig in de nek van O bij het schouderstaan. Sieraden moeten af en lange haren zijn bij elkaar gebonden, zoals het hoort in elke les bewegingsonderwijs.

Omdat de leerlingen veel dicht op elkaar bezig zijn, kan een gebrek aan persoonlijke hygiëne belemmerend werken. Zorg ervoor dat de leerlingen schone kleren aanhebben en ook (extra) aandacht besteden aan hun persoonlijke hygiëne.

Materiaal

Zoals al eerder gezegd, het lesgeven in acrobatiek vraagt niet veel materiaal. Het kan gewoon op de vloer van de gymzaal, hoewel een mat (kleine matjes al of niet samen met een lange mat) vaak wel plezierig is. Zeker is dit aan te bevelen bij trucs waarbij wordt gelegen en bij de kopstand.

Het nadeel van matjes echter, is een grotere kans op enkelblessures voor zowel de acrobaten als de vangers. Het is dus een keus die afhankelijk van de situatie kan worden gemaakt.

Warming-up

Het is aan te bevelen om voorafgaand aan de beoefening van acrobatiek een lichte warming-up te laten doen, inclusief enkele stretch-oefeningen gericht op de trucs die de docent wil gaan doen. Wanneer de acrobatiek aan het eind van een les wordt gedaan, is dit minder noodzakelijk (ervan uitgaande dat de leerlingen zich behoorlijk hebben ingespannen).

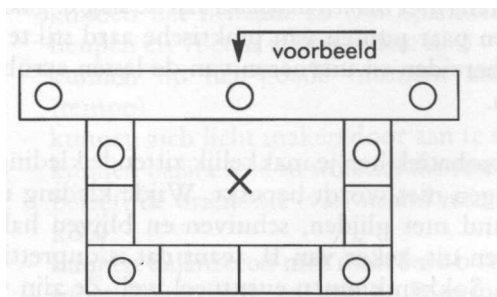
Organisatie

De docent kan met de hele of met een deel van de klas werken. Het voordeel van het werken met een kleinere groep is dat veel aandacht kan worden geschonken aan de uitvoering door de leer-

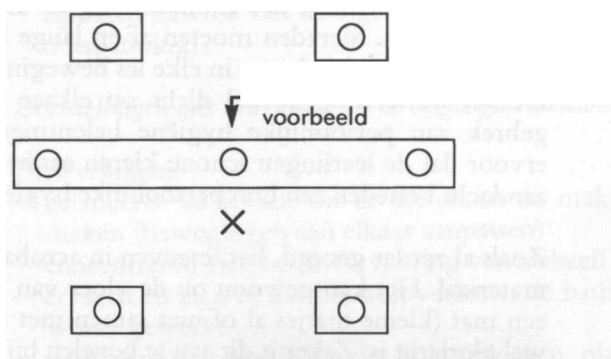
lingen. Vooral in het begin is dit belangrijk. Voorwaarde is natuurlijk wel dat de anderen zelfstandig aan het werk kunnen gaan zonder dat ze storen.

In het algemeen wordt in groepjes van vier leerlingen gewerkt. Uitgaande van een klas van 28 leerlingen zijn bijvoorbeeld de twee volgende opstellingen te maken:

o = groepje van 4 leerlingen
x = docent



Tekening 3 Opstelling 1: één lange mat en acht turnmatjes



Tekening 4 Opstelling 2: één lange mat en vier turnmatjes

De docent moet goed overzicht kunnen houden. Deze geeft het voorbeeld in het midden (zie tekening 3 en 4) terwijl de leerlingen op hun matje zitten.

De leerlingen kunnen zelf - met wat hulp - groepjes maken. Zeker in het begin is dat verstandig, omdat ze waarschijnlijk in verband met het elkaar aanraken liever met bekenden werken. Onmogelijke combinaties (heel groot en zwaar met klein en zwak) moet de leerkracht natuurlijk wel voorkomen.

Kiest de leerkracht ervoor iedereen als 0 en B te laten fungeren, dan moet het gewicht van de partners ongeveer gelijk zijn. Ook kan besloten worden bepaalde leerlingen uitsluitend als 0 of B te laten werken. Dikke mensen zijn vaak heel stabiele onderpersonen; waarom zou je ze onnodig frustreren als B?

Voorbeeld geven

Een goed voorbeeld werkt bij acrobatiek zeer stimulerend. Om dat goede voorbeeld zelf te kunnen geven, kan de leerkracht met één of een paar leerlingen apart gaan oefenen. Bijvoorbeeld aan het begin van een les als de anderen aan het douchen zijn of in de pauze. Belangrijk is dat de truc rustig en duidelijk wordt voorgedaan. Ook is het vaak nuttig fouten goed te laten zien. Vergeet niet om het vangen in het voorbeeld op te nemen.

Aan te bevelen is om drie voorbeelden te geven. De eerste keer om een totaalbeeld van de truc te krijgen, de tweede keer letten de leerlingen op wat O doet en de derde keer op wat B doet. Geef aanwijzingen bij de cruciale momenten in de beweging: 'op dat moment uitstrekken', 'daar je voet plaatsen', 'voorzichtig achterover gaan hangen' enzovoort.

Hulpverlening

Zoals gezegd werken we meestal met viertallen: twee acrobaten en één of twee vangers. Alleen bij het hogere werk werken we met vier vangers. De vangers vangen altijd B. De vangers zijn erg belangrijk. Ze kunnen ervoor zorgen dat er een gevoel van veiligheid en vertrouwen ontstaat, waardoor er een optimale situatie wordt gecreëerd om de trucs te leren.

De veiligste manier van werken is wanneer de vanger(s) de eerste keer de beweging begeleiden door B losjes vast te houden (de zogenaamde 'losjesvast-methode'). Daarna helpen de vangers steeds minder; wel moeten ze altijd de handen klaar en dicht in de buurt hebben om meteen te kunnen ingrijpen (de zogenaamde 'handenklaar-methode'). Dat doe je bijvoorbeeld door te reiken met de armen naar B bij het schouderstaan. Bij trucs waarbij B zich nogal laag bevindt (zoals bij de snoek en de bolk), kunnen de vangers op één of op beide knieën zitten, anders bestaat het gevaar dat ze bij het vangen een rugblessure oplopen.

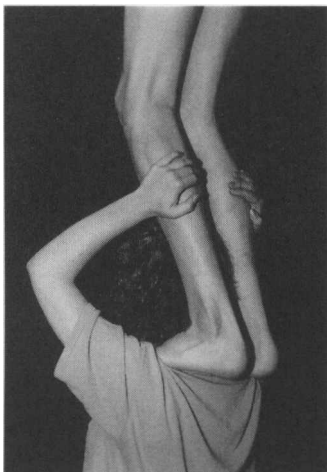


Foto 5 Onderpersoon en bovenpersoon

Onderpersoon en bovenpersoon

In de samenwerking tussen 0 en B is de eerstgenoemde dominant. Dat wil zeggen dat 0 de momenten van inzet van de beweging bepaalt. Vlak voor het moment van inzet moet 0 altijd Been kneepje geven. Wanneer er geen handcontact is (zoals bij de snoek op de voeten), geeft 0 het signaal door een tikje tegen de voeten van B te geven. B moet zich durven geven aan 0 door zich bijvoorbeeld strak en op spanning te houden, zodat hij voor 0 hanteerbaar is.

Dit houdt niet in dat wat 0 doet belangrijker is dan wat B doet en ook zeker niet dat ze het alleen wel kunnen doen. 0 en B hebben elkaar even hard nodig en moeten samen proberen een truc te doen slagen. Alleen door elkaar zo goed mogelijk aan te voelen (op elkaar aansluiten, volgen, elkaar in evenwicht houden), kan dit lukken.

Vaak hebben zowel 0 als B de neiging de schuld bij de ander te zoeken. De docent moet dan uitleggen dat je het altijd samen doet en dat er altijd sprake is van 'samen in de fout'. Als het fout blijft gaan, kan het aan de combinatie van de leerlingen liggen; ze versterken om de een of andere reden elkaars fouten. In dat geval moet er een mogelijkheid zijn om te wisselen.

Hulpmiddelen

Op de foto's 6 en 7 is een voorbeeld te zien van het werken met krijt (op de mat) en het ophangen van foto's aan de muur. Beide kunnen hulpmiddelen zijn tijdens het lesgeven. Door middel van krijt kan op de mat worden aangegeven waar de acrobaat en de hulpverleners hun handen, knieën enzovoort het beste kunnen plaatsen.

De (uitvergroete) foto's geven de leerlingen een beeld van hoe de truc er moet uitzien of hoe de hulpverleningsgreep ook al weer was. Dat voorkomt veel vragen en kan het zelfstandig werken bevorderen.

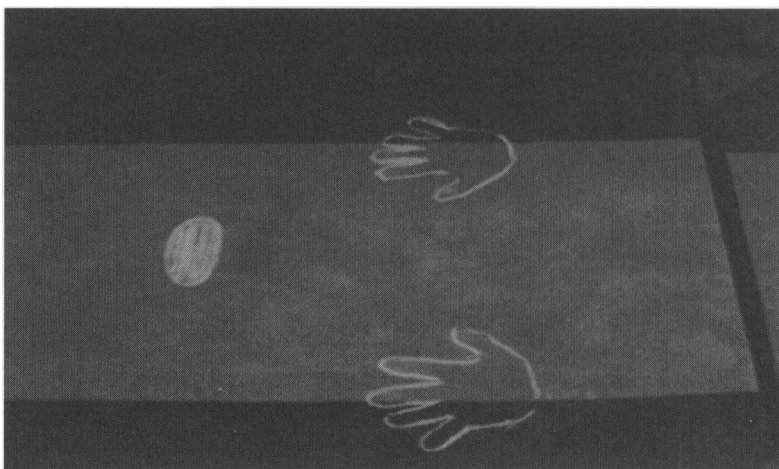


Foto 6 Krijttekens op de mat



Foto 7 Instructie met behulp van vergrote foto's aan de muur



Dubbele Bolk

4

Vervolgacrobatiek

Vooraf

De beoefening van de basisacrobatiek uit *Samen in balans* 1 kan de behoefte doen ontstaan om met één of meer van de vijf groepen trucs (oploop-, lig-, hang-, op-kop- en draaitrucs) verder te willen gaan. Daarvoor hebben we dit tweede deel met vervolgmogelijkheden geschreven; elke paragraaf borduurt voort op dezelfde paragraaf uit de basisacrobatiek.

Het gehele hoofdstuk kan dus worden gebruikt als een vervolg op *Samen in balans* 1, maar er kunnen ook in een eerder stadium delen van dit hoofdstuk worden gebruikt. Bijvoorbeeld als de behoefte ontstaat om dieper in te gaan op één van de vijf hoofdgroepen.

4.1 Oploop-trucs

Bij de oplooptrucs is het vooral belangrijk dat B zich licht weet te maken in de opstap. Dat betekent dat met name de afzet van de grond met het afzetbeen benut dient te worden. B heeft vaak de neiging uit angst 0 te veel te belasten door zich heel langzaam op te drukken met het opstapbeen. Dat is juist voor 0 heel zwaar. De docent moet dus het accent leggen op het doorstappen van B (= duw-strekprincipe). Daarbij kan de docent de leerlingen laten zien hoe je licht en hoe je zwaar opstapt op bijvoorbeeld een bank: flink afzetten van de grond, afzetbeen doorstrekken en vervolgens opstapbeen doorstrekken.

Ervan uitgaande dat de oploop-schouderzit (of eventueel oppak-schouderzit) geen echte problemen meer met zich mee zal brengen, zullen we in deze paragraaf een drietal vervolgmogelijkheden op de schouderzit behandelen. In de eerste (plank achterover af) zal vooral het hang-tegenhangprincipe centraal staan, in de tweede (vliegtuig) het in-het-loodprincipe. De derde is een manier om van schouderzit naar schouderstaan te gaan. Vervolgens behandelen we de oploop naar schouderstaan. Dezelfde principes zullen hierbij dan ook weer aan de orde komen. Eenmaal op de schouders reiken we nog enkele eenvoudige vormen van op-, af- en overloop aan.

Wat leren ze ervan?

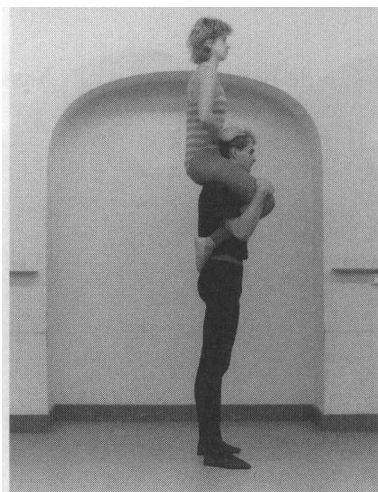
In aansluiting op de algemene doelstellingen kunnen specifiek voor de oploop trucs nog de volgende doelen geformuleerd worden.

De leerlingen:

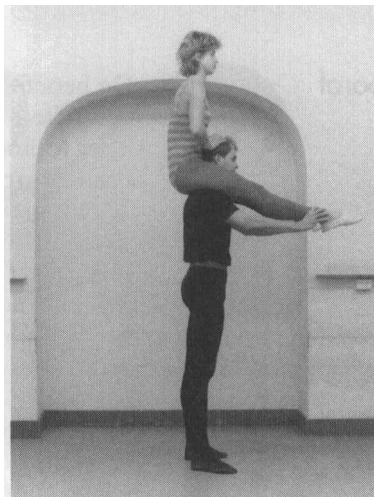
maken op een precieze wijze gebruik van het duw-strekprincipe, het in-het-loodprincipe en het hang-tegenhangprincipe

kunnen in het juiste tempo opstappen
ervaren hoe spannend en leuk het kan zijn hoog te balanceren
kunnen als 'extra' 0 fungeren (V-greep)
kunnen als vanger B helpen eventuele hoogtevrees te overwin-
nen (reiken met de armen, attent zijn).

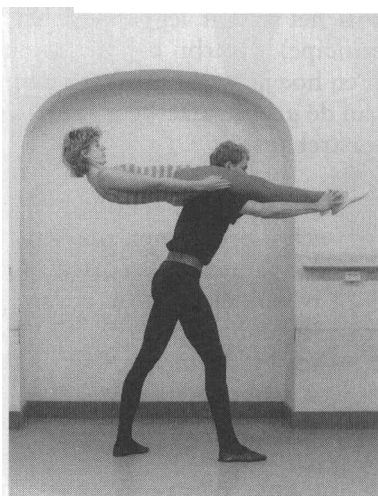
4.1.1 Vanuit schouderzit naar plank achterover af



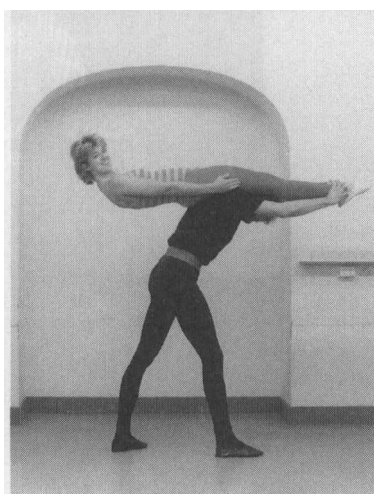
Serie 3 A



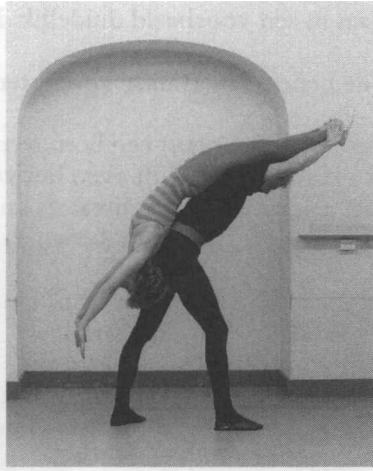
B



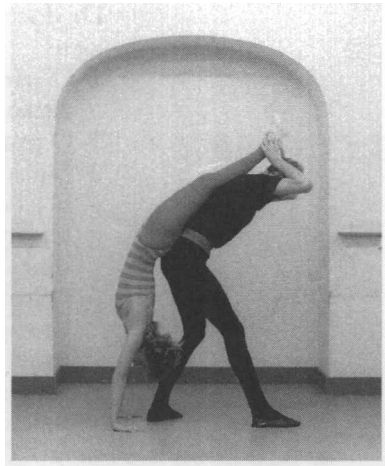
C



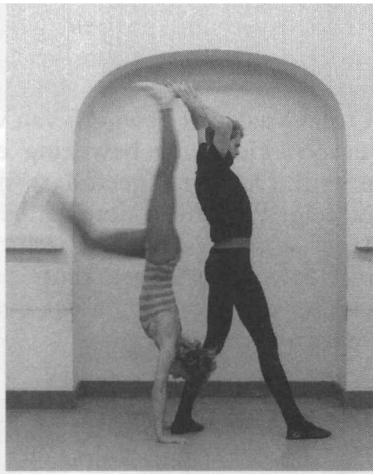
D



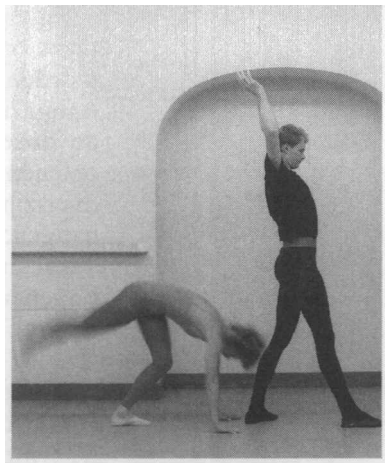
E



F



G



H

Didactische tips

O moet gebruikmaken van de tegenhang. Dan kost het geen kracht. Daarbij duwt O de enkels van B van zich af en trekt er dus niet aan.

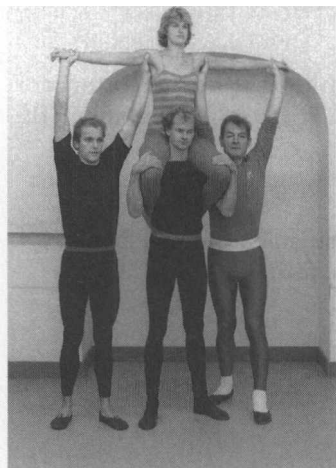
- Vaak vindt B het eng om te gaan liggen. Hij heeft dan het gevoel dat er te weinig tegendruk wordt gegeven, terwijl O wacht met tegendruk geven omdat B maar niet gaat liggen. O kan proberen B meer vertrouwen te geven door voordat B gaat liggen al te duwen tegen de enkels. Daarnaast kunnen de vingers in het begin helpen om B te laten ervaren dat O het best kan houden.
- B heeft vaak de neiging de benen te buigen. B moet echter een plank blijven.

- De docent laat in een voorbeeld duidelijk de verschillende fasen zien:
 - 1 O strekt de benen van B naar voren, terwijl B rechtop blijft zitten.
 - 2 O gaat 'op voor' door met een been naar voren te stappen.
 - 3 B gaat als plank liggen (blijft even horizontaal).
 - 4 B gaat met de armen eerst zijwaarts en dan naar de grond, terwijl O het hoofd tussen de benen van B uithaalt en deze sluit.
 - 5 O laat B langzaam zakken tot handstand, geeft B steun met de rug en duwt zijn benen van zich af.
- O moet B langzaam laten zakken (foto D en E van serie 3) om blessures van de polsen te voorkomen. B heeft dan ook even de tijd zich te oriënteren. B moet de armen gestrekt houden (blijft lang!). Echter, op het moment dat O de benen van B doorduwt, moet deze afboeken naar de grond. Wanneer B nog nooit een handstand heeft gemaakt, kan dit laatste stukje qua coördinatie lastig zijn. B gaat dan bijvoorbeeld gestrekt naar de grond. Deze truc moet dan ook de eerste keer per se op een matje worden gedaan.
- Aangezien O zich vaak niet bewust is van wat hij fout doet, kan de docent ervoor kiezen de beweging eerst eens 'droog' te oefenen zonder B. De docent geeft daarbij aanwijzingen aan O over zijn houding. Vaak heeft deze het gevoel ver voorover te hangen, maar staat nog bijna geheel rechtop. Twee hulpverleners, aan iedere kant één, die de B aan de bovenarm pakken en voorkomen dat deze met het hoofd op de grond komt.

Hulpverlening

- | <i>Als dit gebeurt ...</i> | <i>dan kun je dat proberen ...</i> |
|--|--|
| - B zakt bij de handstand door de armen. | - O laat B te snel zakken. Doe dat langzamer. |
| | - B is oriëntatie kwijt en heeft de neiging zich klein te maken in plaats van door te strekken. |
| - B is oriëntatie kwijt. | - Doe de truc langzaam en met manuele of verbale begeleiding van de vangers. |
| - Het is te zwaar voor O. | - O maakt te weinig gebruik van het hang-tegenhang-principe en moet veel meer 'op voor' gaan (zie foto's). |
| | - Neem eens een lichtere B. |

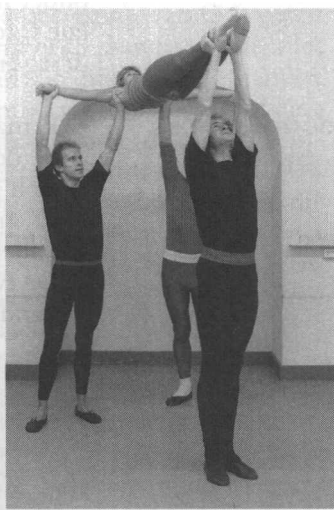
4.1.2 Vanuit schouderzit naar vliegtuig



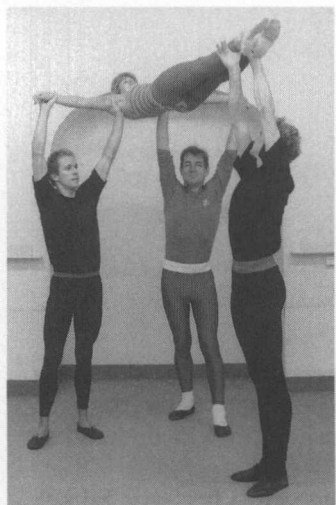
Serie4A



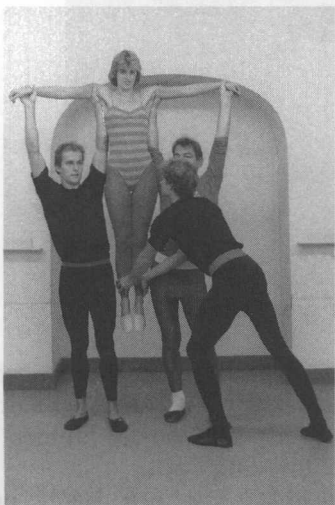
B



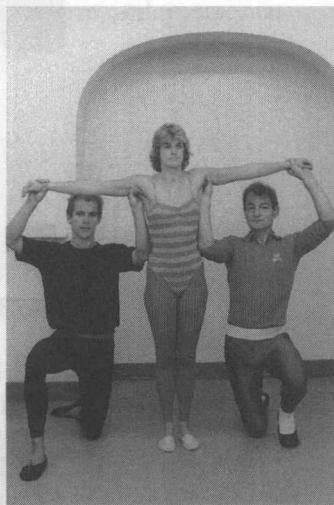
C



D



E



F

Toelichting

B begint in schouderzit op O. Beide vangers worden ook O. Zij pakken ieder één arm van B bij de pols en onder de oksel (zie foto A van serie 4). Zij zakken zo ver door de benen dat zij zich onder de oksel van B bevinden (in verband met niet buiten de macht tillen) en dat hun draagarm gestrekt is (zodat ze uit de benen tillen in plaats van met de minder draagkrachtige armen). O, die B op de schouders heeft, pakt de enkels van B en loopt naar voren terwijl hij de enkels naar voren omhoogduwt.

Voor alle drie de dragers is het essentieel in het lood te dragen, dat wil zeggen: zorg dat je als drager recht onder de bovenpersoon bent (= in-het-loodprincipe). De achterste twee dragers moeten onder hun draagarm kruipen. Het tilwerk doen zij met de benen (zie foto F van serie 4) zodat de draagarm gestrekt kan blijven (= draagkrachtprincipe).

Didactische tips

- B maakt zich licht door de heupen omhoog te duwen wanneer O de enkels omhoogduwt. Eenmaal in het vliegtuig moet B zich stijf houden (plank blijven).
- O moet niet te ver naar voren lopen omdat anders de twee andere onderpersonen B kwijtraken.
- De twee onderpersonen die een oksel steunen, moeten de okselhand in een open V-greep hebben (zie foto 8).

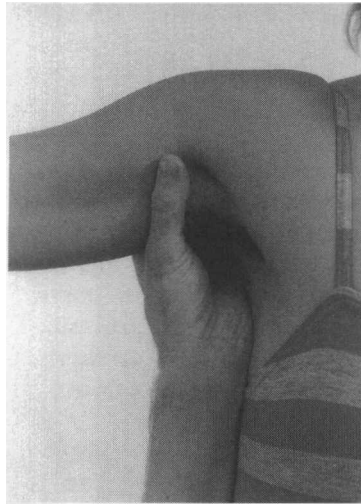


Foto 8 V-greep onder de oksel

Met deze hand mag niet worden geknepen omdat dan de eigen hand verdraaid wordt. B moet namelijk in deze open hand van verticaal naar horizontaal kunnen draaien, terwijl de hand in dezelfde houding blijft.

- O die de enkels vastheeft, laat de benen van B het eerst zakken zodat B weer verticaal komt te hangen. Tijdens het zakken moet B ondersteund worden oftewel afgedragen worden. Dan pas laten de twee anderen B naar de grond door beiden door de benen te zakken.

Hulpverlening

Een hulpverlener, niet veel kleiner dan de onderpersonen, staat achter het viertal. Bij het inzetten van het vliegtuig staat deze vanger met gestrekte armen richting de schouder van B. Het is zijn taak bij het mislukken te voorkomen dat B eerst met zijn hoofd naar beneden komt.

Als dit gebeurt ...

- Het is te zwaar voor O.

dan kun je dat proberen ...

B moet heupen meer omhoog duwen (ondersprong rekstok).

- De beweging van O (voeten omhoog duwen) sluit niet aan op die van B (handen omhoog steken). De beide bewegingen dienen tegelijkertijd plaats te vinden.

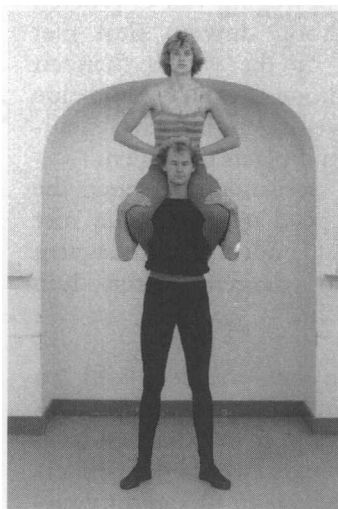
De twee onderpersonen die de oksel steunen, staan niet recht onder hun draagarm maar dragen buiten hun macht.

- Evenwichtsverlies.

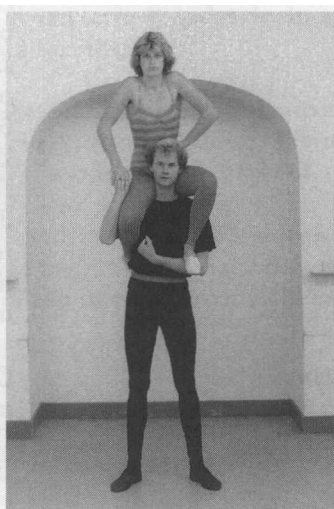
- Doe het minder wild en meer gelijkmatig.

- O loopt te ver door en trekt B van de twee andere onderpersonen af. O kan dit voorkomen door te kijken naar de andere onderpersonen.

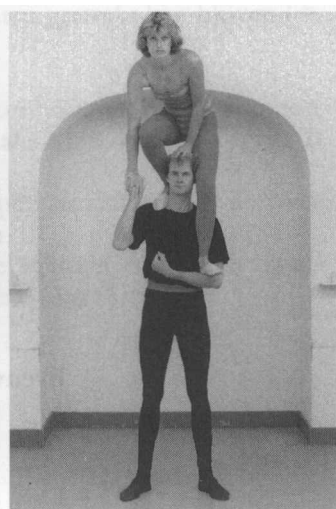
4.1.3 Vanuit schouderzit via mitella naar schouderstaan



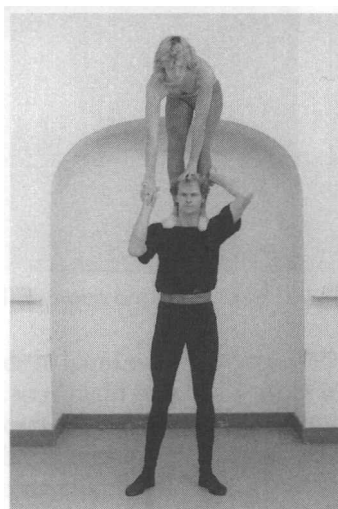
Serie 5A



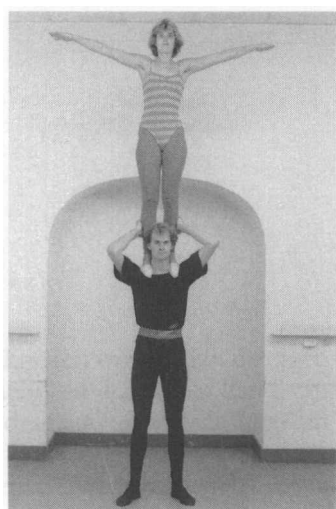
B



C



D



E

Toelichting

B gaat staan met behulp van drie steunpunten: hak in elleboog, hand op hoofd en hand op hand (zie foto's B, een D van serie 5). Bij het opstaan worden alle drie de steunpunten benut. Probeer als O de hand van B het minst te gebruiken.

O geeft steun op de drie punten (de hand kost de meeste inspanning maar blijft op de plaats. O geeft daarbij tegendruk). Er is dus

geen sprake van een aansluitbeweging, omdat 0 bij het doorstappen van B in feite statisch blijft.

Didactische tips

- B moet op zichzelf doorstappen. Dat kan even eng zijn. Daarom moeten de vangers laten merken dat ze alert zijn door met de armen klaar te staan (zie hulpverlening).
- Op het moment dat het tweede been op de schouders wordt geplaatst, pakt 0 met de vrije hand de kuit van B. Zodra B de steunhand loslaat, kan ook de tweede hand van 0 een kuit pakken. Doordat 0 vervolgens het hoofd naar achteren doet, krijgt B steun van het hoofd bij de schenen. Dit laatste is erg belangrijk voor de balans.
- B moet de steun van het hoofd zoeken maar mag niet gaan leunen. Als B de voeten parallel heeft, is deze steun vaak niet zo groot. Vandaar dat B de hakken wat naar elkaar toe moet brengen en de voeten iets moet spietsen, zodat de schenen tegen het achterhoofd van 0 steun krijgen.
- Wanneer B de steunhand loslaat, moeten de armen van B opzij of omhoog omdat hij zich hiermee lichter en hanteerbaarder maakt. Bovendien richt B de aandacht dan minder naar beneden (met name van belang in het geval van hoogtevrees). Bij het vóór afspringen wordt B gevangen door de twee vangers aan de voorkant. B moet niet afzetten.

Hulpverlening

Bij dergelijke hoge trucs werken we met vier vangers. Op elke hoek een vanger, die met de armen omhoog staat bij het schouderstaan. Dat geeft B een veilig gevoel. Bovendien zie je hieraan dat de vangers alert zijn. Hebben ze de handen laag, dan zijn ze vaak te laat.

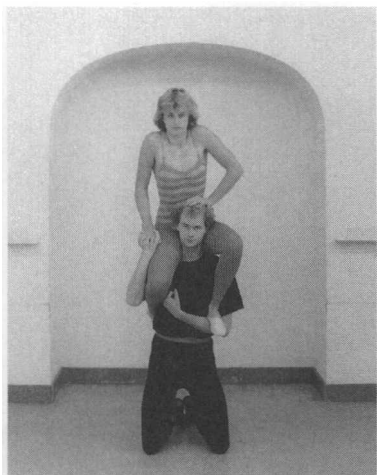
Als dit gebeurt ...

- B komt niet omhoog vanuit mitella.

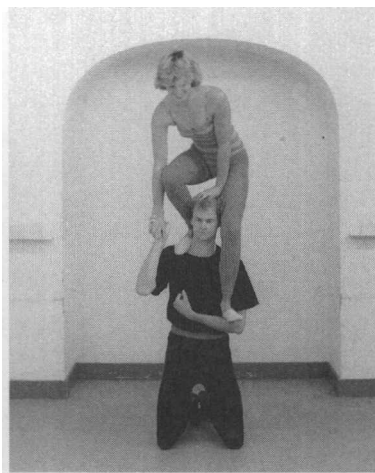
dan kun je dat proberen ...

- B benut de drie steunpunten niet voldoende en moet ze alle drie gaan gebruiken.
 - 0 moet B meer steun geven, met name bij de hand.
 - Als gevolg van angst spant B de spieren. B moet de spieren proberen te strekken.
-
- B valt achterover bij het schouderstaan.
 - B moet meer steun van het hoofd van 0 opzoeken.
 - Het gewicht van B is te veel op achter. B moet zich strekken, dat wil zeggen zich lang maken en de armen hoog houden en het gewicht iets op voor brengen.

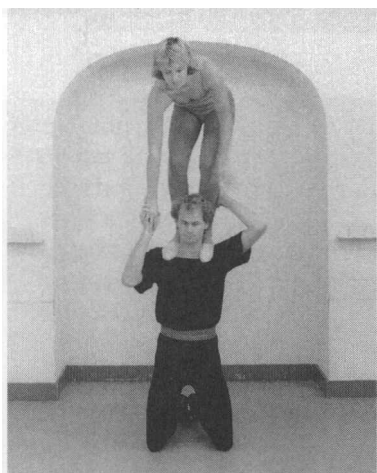
- 0 moet stilstaan.
- 0 duwt zijn hoofd te ver naar achteren (komt overigens zelden voor) en moet het hoofd dus iets naar voren brengen.
- B valt voorover bij het schouderstaan.
- 0 geeft te weinig steun aan het hoofd; moet het hoofd meer naar achteren doen.
- B heeft de hakken te veel uit elkaar zodat het hoofd tussen de benen door gaat. B moet de hakken sluiten.
- B heeft gewicht te veel op voor en is gehoekt (in knieën en/of heupen). B moet zich strekken, dat wil zeggen lang maken en armen hooghouden.
- B heeft hoogtevrees.
- De oefening kan ook op een geknielde 0 worden uitgevoerd (zie serie 6).



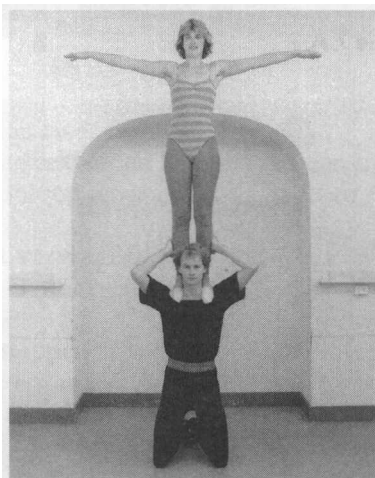
Serie 6A



B



C



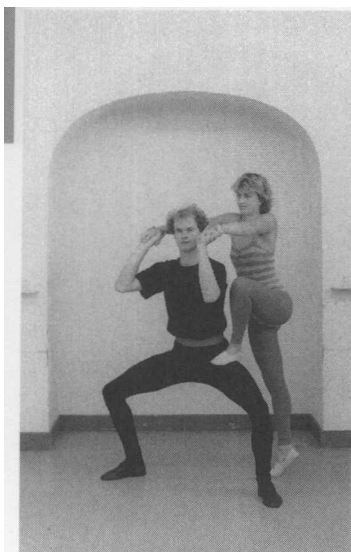
D

Uitbouw-
mogelijkheden

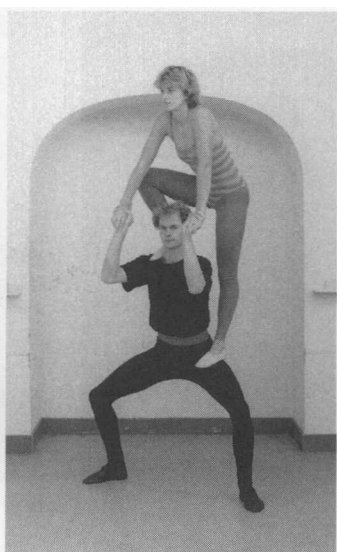
4.1.4 Oploop naar schouder- staan en voor afspringen

Wanneer de truc in balans staat, kan 0 de armen zelfs los doen. 0 moet daarbij wel de armen hooghouden. B heeft dan meer steun. Voor verdere uitbouw mogelijkheden zie volgende bladzijden.

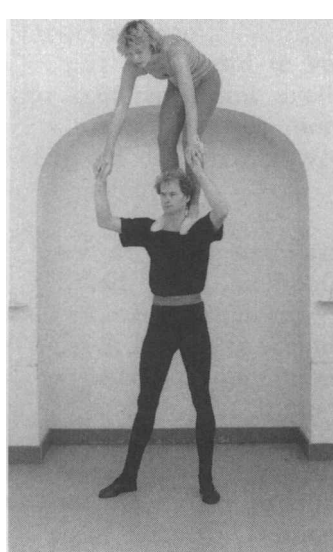
Wanneer de halve oploop schouderstaan wordt beheerst, is de doorloop naar schouderstaan technisch gezien niet veel moeilijker. Echter door de hoogte gaan dezelfde bewegingen vaak veel minder soepel en beheerst. Dat betekent dat de rol van de vangers bij het overwinnen van hoogtevrees belangrijk is. De vangers moeten B het gevoel geven dat alser maar even iets fout gaat, ze B meteen vast hebben. De uitleg en opbouw is weer toe te spitsen op tempo (doorstappen) en richting (langs 0 omhoog). Is dit te ver weggezakt, dan kan de docent nog even de oplooptrucs uit *Samen in balans 1* (blz. 49 en verder) erop naslaan.



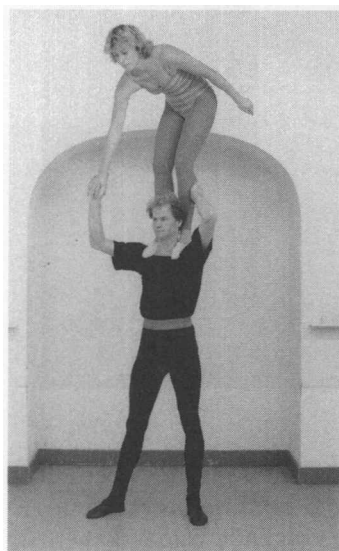
Serie 7 A



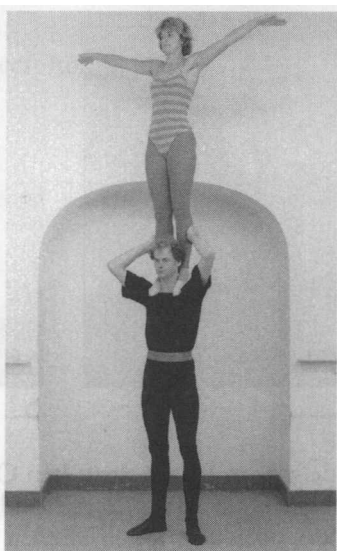
B



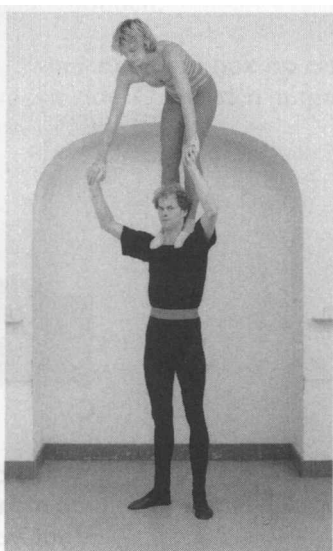
C



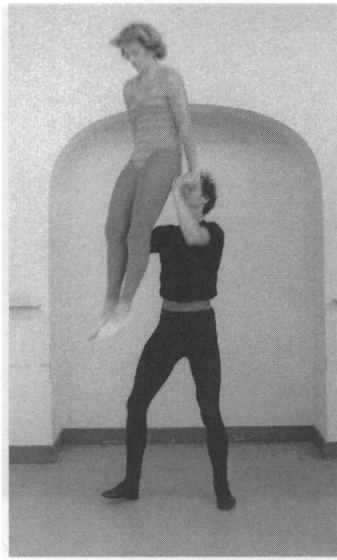
D



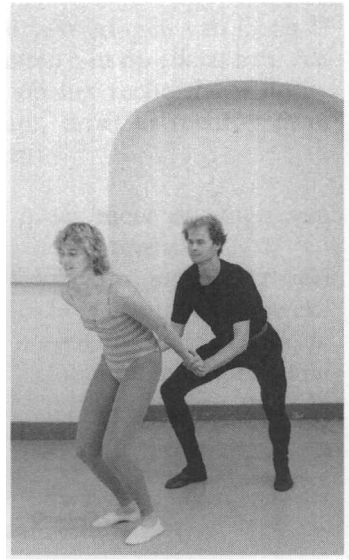
E



F



G



H

Toelichting

Het oplopen kunnen we ontleden in twee stappen:

- 1 op het bovenbeen stappen, doorstrekken en het andere been op de schouder plaatsen (= halve oploop schouderstaan, zie foto A en B van serie 7).
- 2 0 zakt door de benen en strekt vervolgens zowel de armen als de benen. Tegelijkertijd stapt B door naar de schouders (zie foto's C, D en E van serie 7).

De docent laat duidelijk de beide stappen zien in een voorbeeld en maakt ook duidelijk dat er sprake is van een aansluitbeweging bij het doorstappen naar de schouders.

Als het goed is, zijn de leerlingen inmiddels gewend aan het vangen van elkaar en hebben ze meer vertrouwen gekregen in elkaars vangcapaciteiten. Bij een dergelijke hoge truc is dat belangrijk. Als er nog onzorgvuldig wordt gevangen, kan er beter niet aan begonnen worden.

Eventueel kan de docent zelf meevangen, terwijl deze de leerlingen het goed vangen aanleert.

Didactische tips

- B staat schuin achter 0 en pakt de handen van 0 vast als op foto 9. B moet tijdens het oplopen het gewicht wat op voor houden.
- Aanwijzing voor B: 'Kruip zo dicht mogelijk langs het lichaam van 0 op.' 0 geeft steun aan de handen. Aanwijzing voor 0: 'Duw naar voren omhoog.'



Foto 9

B moet zo weinig mogelijk de handen gebruiken. De handen zijn voor de balans en niet om je aan naar boven te trekken, want dan trekje O volledig uit balans. Voor zover B de handen gebruikt, moet hij erop duwen en niet eraan trekken.

- Bij deze truc wordt er gebruik gemaakt van de aansluitbeweging. Op het moment dat B doorstapt naar de schouder(s), komt ook O omhoog. Als het ware volgt O op de doorstapbeweging van B, waardoor deze een versnelling krijgt. Wanneer deze bewegingen (doorstappen en opstaan) goed op elkaar aansluiten, gaat het heel licht.
- Zodra B hand voor hand loslaat, pakt O onmiddellijk de kuiten van B zodat deze niet achterover kan vallen (er ontstaat dus een klem tussen handen en hoofd). B sluit de hakken en spietst iets (strekt de tenen).
- Kuit voor kuit pakken (zie foto D en E van serie 7).
- Bij afspringen wordt B gevangen door de voorste twee vangers. B zet niet actief af van de schouders van O.
- Naarmate deze truc beter verloopt, zit er voor B geen stop meer tussen de eerste en de tweede stap.

Hulpverlening

Er zijn vier vangers: op elke hoek één met de armen reikend naar B.

Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.

dan kun je dat proberen ...

B stapt te weinig door (moet zich lang maken, de hoogte in willen). B moet meer gebruikmaken van de twee afzetten (eerst op de grond, daarna op het bovenbeen).

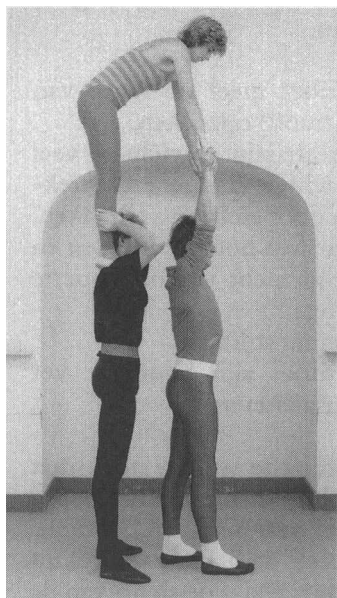
De bewegingen van 0 en B sluiten niet op elkaar aan. Als B op het rechterbeen doorstapt, moet 0 rechtop gaan staan.

- B valt achterover bij het schouderstaan.
- B moet meer de steun van het hoofd opzoeken.
- B heeft zijn gewicht te veel op achter. B moet zich strekken door zich lang te maken, de armen hoog te houden en het gewicht iets op voor te brengen.
- 0 moet stilstaan.
- 0 duwt zijn hoofd te ver naar achteren.
- B valt voorover bij het schouderstaan.
- 0 geeft te weinig steun met het hoofd en moet het hoofd meer naar achteren houden. B heeft de hakken te veel uit elkaar, zodat de steun van de schenen tegen het hoofd verdwijnt. Aanwijzing: 'Hakken sluiten.'
- B heeft het gewicht te veel voor en is gehoekt. Aanwijzing: 'Strekken en armen omhoog.'

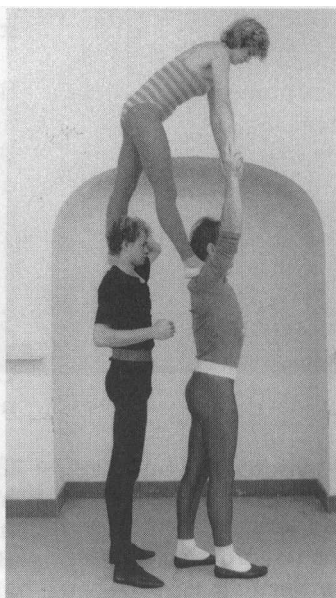
Uitbouw- mogelijkheden

- Wanneer het staan op de schouders in balans is, kan 0 zelfs de handen los doen. 0 moet wel de armen hooghouden.
- Deze truc kan ook langs dezelfde weg terug. Dus achter aflopen. Ook hier is goed te zien of er sprake is van in balans zijn. Bij het aflopen gelden dezelfde regels als bij het oplopen, alleen wordt exact de omgekeerde weg afgelegd: handen weer vastpakken. 0 zakt door de benen terwijl B één been van de schouder doet en door het andere been zakt op zoek naar het dijbeen van 0. 0 geeft steun aan handen. Rustig aflopen. Ook op spanning terug. Zachtjes op de vloer neerkomen.
- Wanneer er door 0 en B niet aan elkaar wordt getrokken (= duw-jstrekkprincipe), het oplopen gelijkmatig (= aansluitprincipe) en in balans (= in-het-loodprincipe) gebeurt en er weinig op de armen gesteund hoeft te worden (= draagkrachtprincipe), kan het oplopen met één arm en wel de arm tegengesteld aan het eerste opstapbeen. (Bij een perfecte techniekbeheersing kan zelfs zonder armen opgelopen worden!) Hetzelfde als hier-

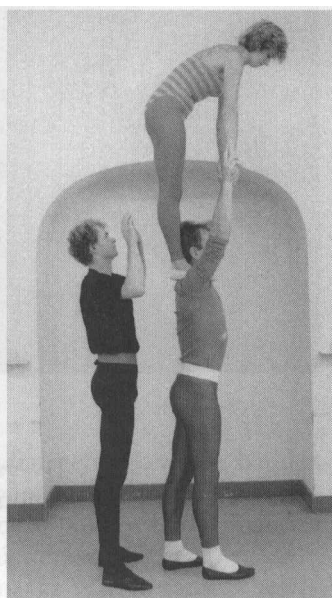
voor geldt voor het aflopen: dit kan met één arm (of zonder armen!). Een andere uitbouw mogelijkheid is het overlopen naar een volgende 0 (zie serie 8).



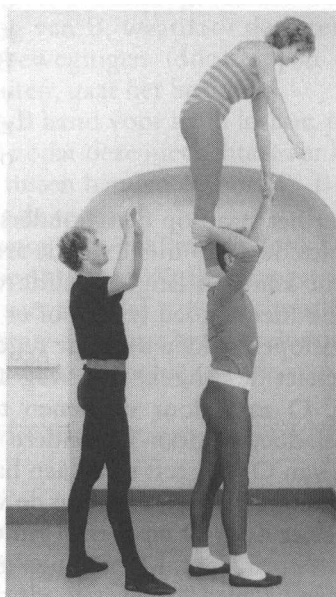
Serie SA



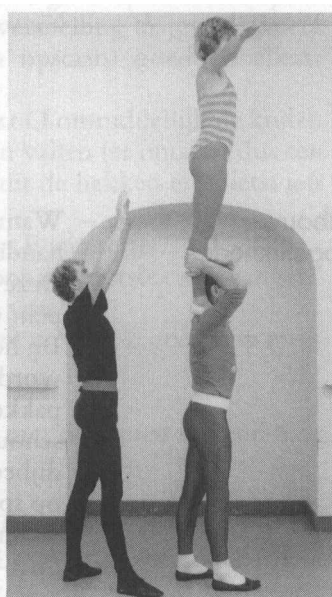
B



C



D



E

Didactische tips

- Voor oploop naar schouderstaan zie 4.1.4.
- Voor het overlopen moet 02 vóór 01 staan (ca. 35 cm afstand). 02 reikt met de handen omhoog en B pakt deze in vingerpolsgreep (idem oplopen schouderstaan). B mag niet teveel op de armen leunen, houdt het gewicht op de benen. B plaatst voet voor voet (bal van de voet ongeveer op het sleutelbeen). Voor de rest zie schouderstaan.
- Soms zien we dat dit overlopen de hoogtevrees van B doet verminderen. B is zo druk met de voeten plaatsen en dergelijke dat deze vaak vergeet dat hij op 'grote hoogte' aan het werk is. 02 moet zorgen dat hij goed rechtop staat, dan is het minder zwaar. Dit is een goede gelegenheid om een wat minder stevige persoon eens onder te laten staan, omdat bij deze truc niet opgelopen wordt. Het aflopen kan dan ook ontweken worden door B voor af te laten springen (niet actief) en te laten vangen door de beide voorvangers.

Hulpverlening

Er wordt gewerkt in groepen van zeven (of meer); twee onderpersonen (01 en 02), één B en vier vangers. Het kan ook met een groep van zes, maar dan moet er tijdens de truc van functies gewisseld worden: één voorvanger wordt 02, één achternvanger schuift door naar de vrijgekomen voorvangersplaats en 01 wordt achternvanger op de vrijgekomen achternvangersplaats.

4.2 Ligtrucs

Bij de ligtrucs ligt B op de voeten van 0, hetzij op de buik (snoek) hetzij op de rug (plank). Deze trucs zien er eenvoudiger uit dan ze zijn. Met name wat 0 doet, is vrij ingewikkeld. De subtiele bewegingen in het voetgewricht vereisen voor de meeste mensen de nodige oefening.

Voor B is het het moeilijkst om zich door 0 te laten leiden. Het is vaak niet gemakkelijk de eigen balans over te geven aan de ander. Eenmaal in lig moet B zich vooral op spanning houden, terwijl 0 hem in balans houdt.

De belangrijkste technische principes die we bij de ligtrucs zien terugkomen, zijn het in-het-loodprincipe (de voeten van 0 recht boven de heupen) en het duw-strekprincipe (wat betreft de benen van 0 en het gehele lichaam van B).

De beveiliging van deze trucs betekent altijd voorkomen dat B met het hoofd op de grond komt als gevolg van evenwichtsverlies.

Wat leren ze ervan?

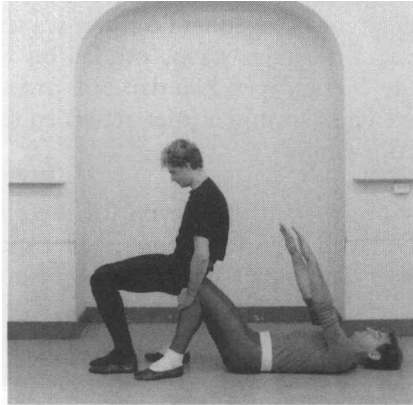
De leerlingen:

- maken op een precieze wijze gebruik van met name het duw-strekprincipe en het in-het-loodprincipe
- kunnen als B in balans blijven op een klein steunvlak
- kunnen als 0 leiden, dat wil zeggen de balans bewaren van B door middel van subtiel 'voetenwerk'

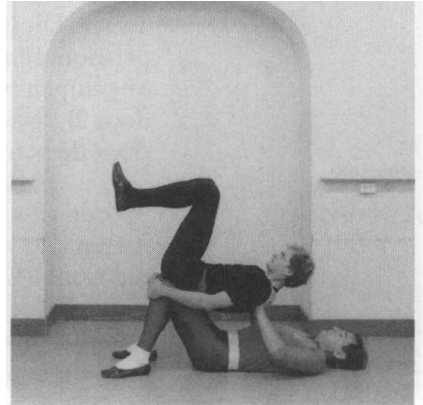
- kunnen fungeren als tussenpersoon
- kunnen als vangers met name het balansverlies naar de zijkant voorkomen.

4.2.1 Snoek op twee onderpersonen

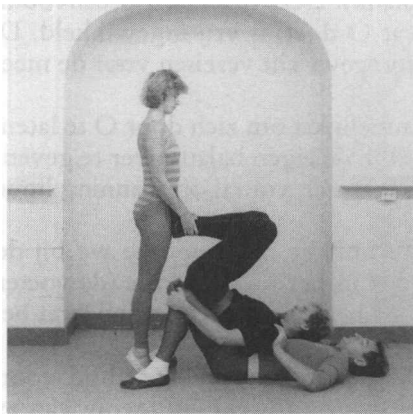
Wanneer de snoek op een technisch goede manier lukt, is het leuk om door te gaan met de snoek op twee onderpersonen. Bij deze truc wordt gebruik gemaakt van exact dezelfde principes, alleen komt het allemaal een stukje preciezer. Bij een trio (= truc voor drie personen) zijn er drie rollen: O, B en een tussenpersoon.



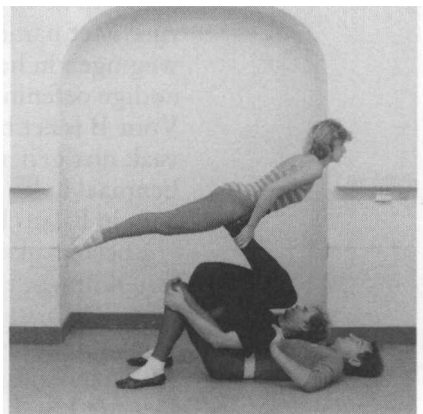
Serie 9 A



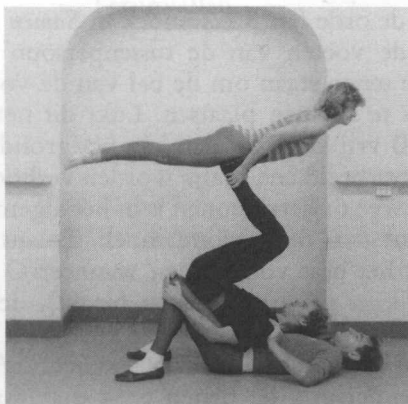
B



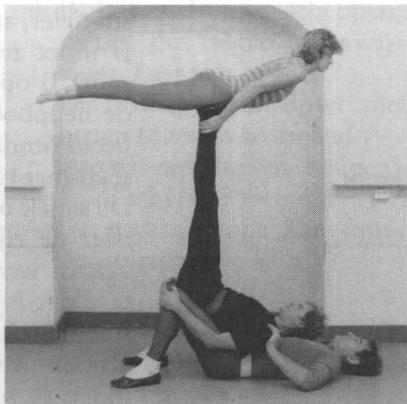
C



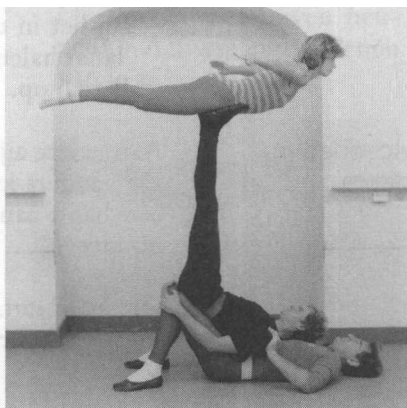
D



E



F



G

Didactische tips

- Voor 0 is deze truc eenvoudig. Deze moet ervoor zorgen dat de tussenpersoon niet tussen de benen glijdt door zijn knieën niet meer dan een decimeter *uit* elkaar te doen. Daarnaast moet **O** de tussenpersoon afremmen in het achterover rollen en gedurende het verdere verloop van de truc enigszins blijven duwen op de schouders van hem. De druk op de onderste ribben kan vrij groot worden wanneer B erop komt. Er moet dus rekening gehouden worden met wie 0 is.
- De tussenpersoon plaatst de billen onder de knieën van 0 en slaat zijn handen om de onderbenen van 0 (zie foto A van serie 9). Terwijl de tussenpersoon aan de onderbenen trekt, rolt hij achterover zodat de heupen niet onder de kniehoogte van 0 zakken (zie foto B van serie 9). Vervolgens neemt de tussenpersoon B in de snoek (zie foto C tot en met G van serie 9). Daarbij gebruikt de tussenpersoon dezelfde techniek als bij de gewenste snoek, alleen moet hij nu nog meer scheppen en nog zorgvuldiger de balans bewaren. De techniek van het balanceren met de voeten komt hier op dezelfde wijze, echter veel

subtieler, aan de orde (zie 5.2.2 Snoek in *Samen in balans 1*).

- B moet zelf de voeten van de tussenpersoon plaatsen. Vaak moet B op de tenen staan om de bal van de voet ongeveer op de heupbotjes te kunnen plaatsen. Lukt dit net niet (bijvoorbeeld omdat B vrij klein is), dan kan het grondvlak waarop B staat met bijvoorbeeld een matje worden verhoogd.
- De snoek op twee onderpersonen is in het algemeen wiebeliger naar de zijkant dan de gewone snoek. Balansverlies naar de zijkant wordt het best voorkomen wanneer O de voeten niet te dicht bij elkaar plaatst (x-benen maakt), de tussenpersoon stabiliteit haalt uit het trekken aan de knieën en het in de snoek komen heel gelijkmatig en in balans gebeurt. Als B eraf gaat, moet de tussenpersoon de benen eerst maximaal buigen (tot knieën bij de borst). Door de enkels te spietsen wordt B met de voeten op de grond geplaatst. B mag er niet afspringen!
- Bij het in de truc komen, moet B zich door de tussenpersoon 'laten halen'. Hij mag eventueel iets hoeken, vervolgens strekt B zich op.

Hulpverlening

Aan iedere zijkant een vanger.

De vangers kunnen aanvankelijk de truc geheel begeleiden door één hand aan het bovenbeen en één hand aan de bovenarm te houden.

Als dit gebeurt ...

- B komt helemaal niet in de snoek.

dan kun je dat proberen ...

- Wanneer B op de tenen staat kunnen de voeten niet op de heupbotjes geplaatst worden: verhoog in dit geval het grondvlak voor B.
- Techniek snoek wordt niet genoeg beheerst: eerst gewone snoek verbeteren, te beginnen bij de schepbeweging.
- B valt naar de zijkant.
- O is niet stabiel genoeg: duw tegen de schouders en de voeten wat uit elkaar (x-benen). Eventueel stevigere O.
- De tussenpersoon moet meer aan knieën optrekken.
- Techniek snoek wordt niet genoeg beheerst: eerst gewone snoek verbeteren en met name de coördinatie in enkel-voetgewricht.

- Terugvallen.
 - B laat zich niet scheppen; werkt dus tegen. Aanwijzing: 'Laat je scheppen.'
 - De tussenpersoon duwt zijn benen te veel van zich af (= voeten niet boven heupen) en/of schept te weinig.
 - De tussenpersoon kan minder spietsen (zie foto 10).
- Doorslaan.
 - B meer opstrekken
 - De tussenpersoon kan tenen meer opzetten (zie foto 11).
 - De tussenpersoon laat zijn benen te veel overkomen (= voeten niet boven heupen). Aanwijzing: 'Benen van je af.'

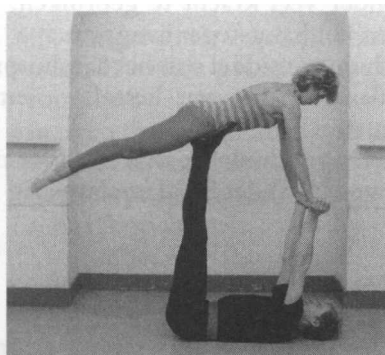


Foto 10 Te veel spietsen

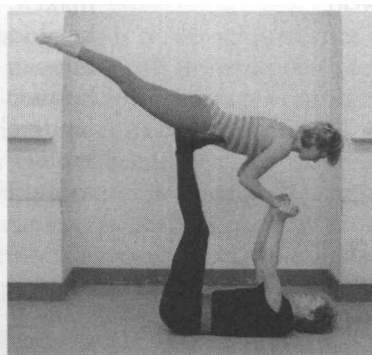


Foto 11 Teveel Rexen (te weinig spietsen)

Uitbouwmogelijkheden

Wanneer deze snoek in balans is, kan B de handen langzaam los laten (zie foto G van serie 9). Naarmate de hele schepbeweging gelijkmatiger en vloeiender en meer in balans verloopt, kunnen de handen van B zelfs al eerder los dan in de eindstand.

4.3 Hangtrucs

Bij de hangtrucs hangen O en B aan elkaar. Doordat O gebruik maakt van het eigen gewicht in de hang, kost het hem nauwelijks spierkracht om B in balans te houden. Alvorens te gaan hangen, moet het gewicht van B omhoog worden gebracht. Ook dit kost weinig kracht wanneer de beide acrobaten gebruik maken van de aansluitbeweging. Zowel het aansluitprincipe als het hang-tegenhangprincipe zijn dus van cruciaal belang voor het slagen van deze trucs.

De V-hang die we behandeld hebben bij de startvormen in *Samen in balans* 1 is uitermate geschikt om een beeld te krijgen hoe

gevoelig de leerlingen zijn in het elkaar in balans houden met behulp van het eigen lichaam als tegengewicht. Het paard, dat we eveneens bij de startvormen hebben besproken, geeft een goed beeld van het al dan niet licht en in balans opstappen. Wanneer deze beide startvormen nog voor veel leerlingen problemen opleveren, is het niet aan te raden al aan de hangtrucs te beginnen. In het gedeelte basisacrobatiek hebben we slechts één hangtruc (de stoel) opgenomen.

Als de stoel redelijk tot goed wordt beheerst, kunnen we moeilijkere hangtrucs gaan doen. We spreken van een goede beheersing wanneer de samenwerking tussen 0 en B dusdanig verloopt dat met behulp van het aansluitprincipe, het in-het-loodprincipe en het hang-tegenhangprincipe de truc met weinig kracht uitgevoerd kan worden. Hier behandelen we de omgekeerde stoel (in de acrobatiek meestal 'uitbouw' genoemd) en de vlag.

Wat leren ze ervan

De leerlingen:

- maken, zonder veel kracht te gebruiken, gebruik van het in-het-lood- en het hang-tegenhangprincipe
- kunnen zich door middel van het aansluitprincipe 'licht maken'
- kunnen balanceren in, wat betreft oriëntatie, moeilijkere en 'engere' situaties
- kunnen als vanger duidelijk maken (door middel van houding, aanraken, woorden) dat hij alert aanwezig is.

4.3.1 Omgekeerde stoel en vlag

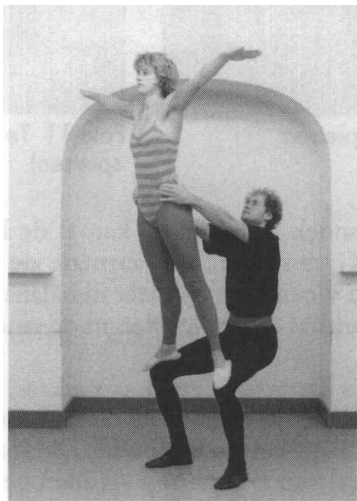


Foto 12 Omgekeerde stoel

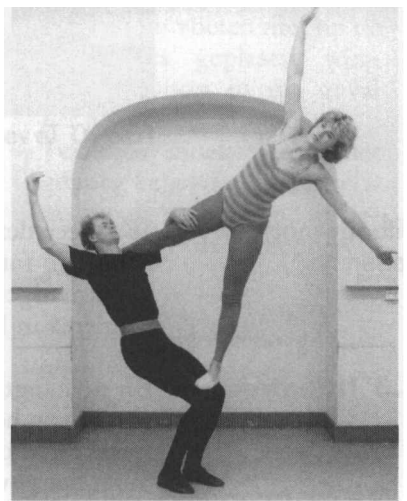


Foto 13 Vlag

Toelichting

De omgekeerde stoel is wat betreft de opstap veelal een stuk moeilijker. Voor B vindt het achter de rug plaats, wat de oriëntatie bemoeilijkt en daardoor ook enger is.

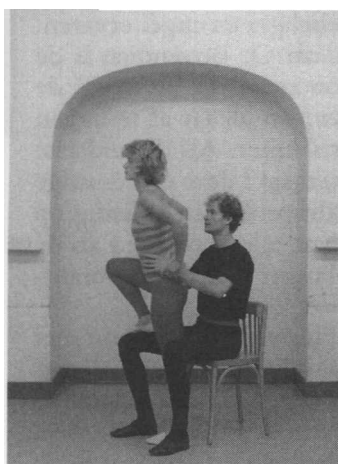
De vlag wordt vooral door B als veel wiebeliger en enger ervaren. B moet veel meer de controle afgeven aan O. Bovendien is de balans subtieler (smaller steunvlak) voor zowel O als B en de zwaartepunten van beiden komen verder van elkaar af te liggen (= meer hang). Verder is de vlag ook riskanter. Als de onderste voet van B van de knieën van O afglijdt, maakt deze een ernstige smak. Door een goede hulpverlening is dit probleem volledig op te lossen. We raden dan ook aan deze truc alleen te doen als de docent heeft geconstateerd dat de leerlingen elkaar op verantwoorde wijze beveiligen.

Zowel de omgekeerde stoel als de vlag bouwen we weer op met ondersteuning. De docent kan deze stap ook overslaan of slechts één keertje laten doen om de leerlingen weer even de beweging te laten voelen. De makkelijkste manier om in de omgekeerde stoel te komen is vanuit de schouderzit. Hebben de leerlingen de schouderzit al gehad, dan kan de docent ervoor kiezen eerst deze serie te doen. (Hiervoor verwijzen we naar 5.1 Van oploep schouderzit naar omgekeerde stoel.)

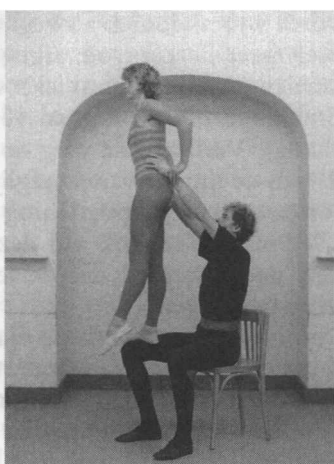
4.3.2 Om- gekeerde stoel met ondersteuning

De omgekeerde stoel met ondersteuning is te vergelijken met de stoel. Dezelfde principes spelen weer een rol: doorstappen (aansluitprincipe), in balans staan (in-het-loodprincipe) en vervolgens hangen (hang-tegenhangprincipe). B moet na een seintje van O op zichzelf opstappen, doorstappen op het eerste been en voor het gevoel naar achteren stappen. B heeft namelijk meestal de neiging meteen op voor te gaan. De docent kan de leerlingen eerst droog (= zonder O) laten oefenen door achterwaarts op de ondersteuning te stappen (bijvoorbeeld op twee op elkaar geplaatste banken).

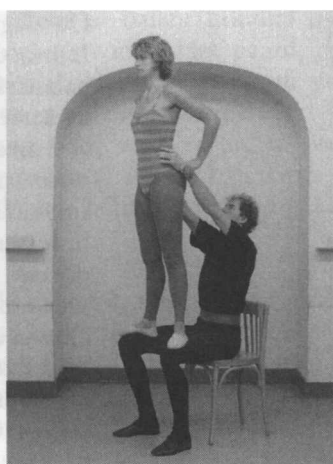
O begeleidt de opstap van B maar moet wel blijven zitten.



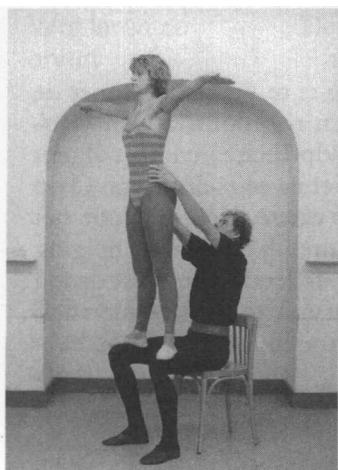
Serie IOA



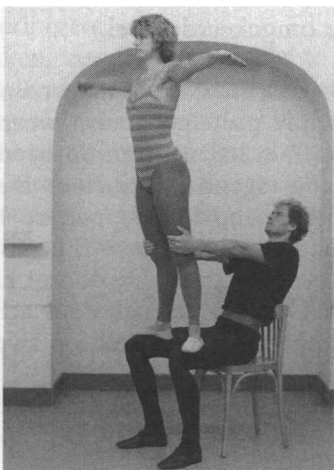
B



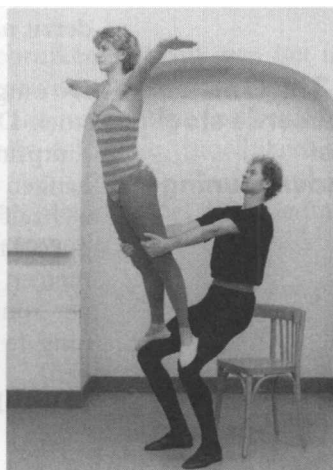
C



D



E



F

Didactische tips

O heeft de knieën niet te ver uit elkaar staan (maximaal 30 cm). **B** plaatst de voeten parallel op de bovenbenen van **O** (in tegenstelling tot de stoel waarbij de voeten bijna dwars staan). Staat **B** gestrekt op het ene been (dus het gewicht is dan ook boven dat been), dan wordt deze door **O** naar het midden gebracht zodat ook het andere been geplaatst kan worden. In het begin zal vaak het tweede been snel worden geplaatst als correctie op een balansverstoring waarbij het gewicht niet recht boven het been is (= uit het lood). Lukt de truc op deze manier, dan voldoet het resultaat voor het moment. De docent moet wel nadruk blijven leggen op het balanceren. Einddoel is dat Ook deze truc rustig, in balans en met zeer weinig kracht uitgevoerd kan worden.

- Vaak is B te groot voor O om bij een gestrekte houding (foto B en C van serie 10) nog in de taille vast te hebben. B wordt dan in het doorstrekken geblokkeerd. O moet B in dat geval gewoon iets lager pakken: op de heupen of eventueel zelfs bij de bovenbenen.
- Het afgaan verloopt precies in omgekeerde richting. O gaat van de bovenbenen weer naar de heupen. B pakt de polsen. O zet B op één been en B stapt naar de grond.

Hulpverlening

Er staan twee vangers aan de zijkant die zowel het voor- als achterover vallen van B moeten voorkomen door de bovenarmen van B losjes in klemgreep te hebben. Gaat het redelijk (geen grove balansverstoringen), dan kan vaak al gauw gekozen worden voor één vanger of soms zelfs geen vanger.

Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.

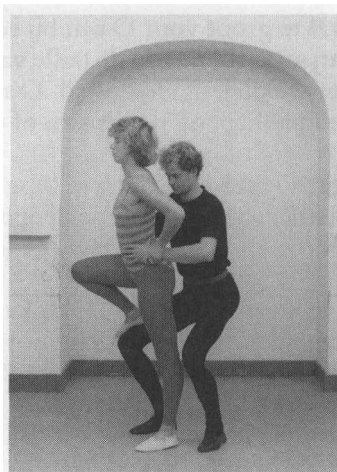
dan kun je dat proberen ...

- B stapt niet door. B moet het afzetbeen meer gebruiken en vervolgens het opstapbeen doorstrekken. Daarbij mag B niet te veel leunen op de polsen van O.
- O volgt niet met de armen en houdt daardoor B bij zich. Aanwijzing: 'Duw B van je af en omhoog!'
- B valt naar voren.
- B stapt te veel naar voren en komt dus niet recht boven het bovenbeen waar B opstapt. Aanwijzing: 'Meer naar achteren opstappen.' Eventueel oefenen ze eerst 'droog' op de ondersteuning.
- O heeft de romp te veel naar voren, zodat er geen ruimte is voor B om boven het opstapbeen te komen. De romp van O moet dus meer naar achteren.
O moet B minder naar voren duwen, dus meer omhoog.

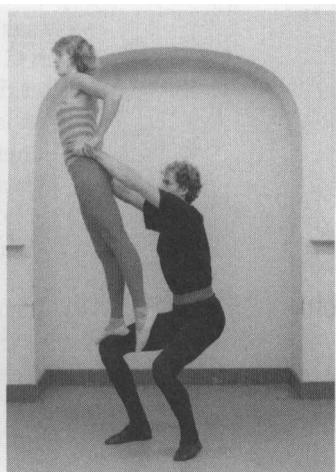
Uitbouw- mogelijkheden

- O laat de handen los.
- De truc kan loskomen van de ondersteuning (zie foto F van serie 10).

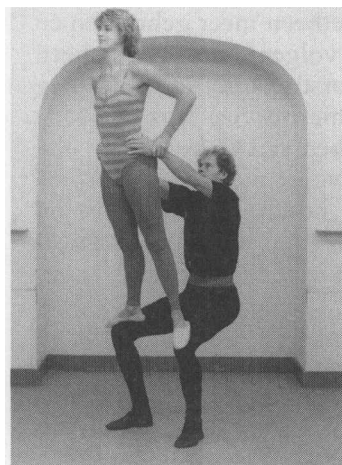
4.3.3 Omgekeerde stoel (zonder ondersteuning)



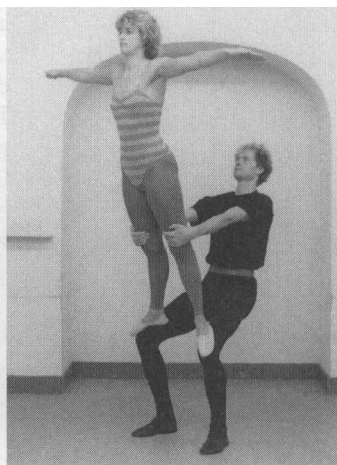
Serie 11 A



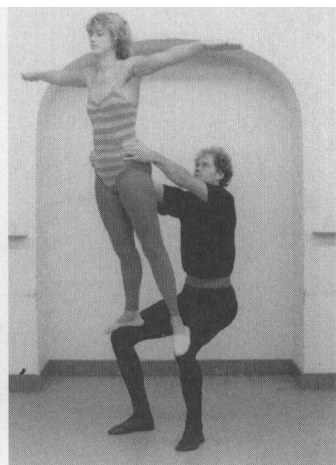
B



C



D



E

Didactische tips

- Zie toelichting en didactische tips bij de stoel in *Samen in balans* 1, 5.3.1 en 5.3.2.
- Zie 4.3.2 Omgekeerde stoel met ondersteuning.
In de beginstand staan 0 en B heel dicht bij elkaar (zie foto A van serie 11).
Wanneer 0 te rechtop staat, is het voor B nauwelijks mogelijk op zichzelf (schuin naar achteren) op te stappen. 0 moet dus diep genoeg zitten. Soms levert dat problemen op, een vanger kan dan 0 een steuntje in de rug geven, zodat deze niet meer achterover valt.
- 0 heeft vaak de neiging bij het opstappen van B meer rechtop te komen, zodat B naar voren valt. Het is moeilijk voor 0 de benen gebogen te houden en tegelijkertijd de armen te strekken

(= tegengestelde beweging). Aanwijzing: 'Ga diep zitten (pleezit) en volg B met de armen.'

- Wanneer de truc in balans is, kunnen de armen van Blos (B strekt armen zijwaarts).
- B stapt als volgt af: O haalt B weer naar zich toe (verpakt naar de heupen) en B stapt heen voor heen af. Het afstappen is dus precies tegengesteld aan het opstappen. De docent moet wel benadrukken dat het afstappen ook bij de truc hoort en de truc dus niet zomaar mag worden afgebroken.

Hulpverlening

Er staan twee vangers aan de zijkant die zowel voor- als achterover vallen van B moeten voorkomen door de bovenarmen van B losjes in klemgreep te hebben. Wanneer O toch bang is achterover te vallen, kan er nog een derde vanger aan de rugkant van O gaan staan, die heel losjes de hand tegen de rug van O heeft. Het vangen van O kan O een veiliger gevoel geven, maar is niet echt nodig, omdat als B wordt gevangen O nooit meer zo maar achterover kan vallen.

Als dit gebeurt ...

- B komt er niet op.

dan kun je dat proberen ...

- B stapt niet door. B moet het afzetbeen meer gebruiken en vervolgens het opstapbeen doorstrekken. B mag niet te veel leunen op de polsen van O.
- O volgt niet met de armen en houdt daardoor B bij zich. Aanwijzing: 'Duw B van je af en omhoog!'
- B valt naar voren.
 - B stapt te veel naar voren en komt dus niet recht boven het bovenbeen van O. Aanwijzing: 'Stap meer naar achteren op.' Eventueel oefenen de leerlingen eerst droog op de ondersteuning.
 - O heeft de romp te veel naar voren, zodat er geen ruimte voor B is om boven het opstapbeen te komen. O moet de romp meer naar achteren houden.
 - O duwt B te veel naar voren maar moet B omhoog duwen.

- B glijdt meteen van het been van O af.
- O staat te rechtop en moet dus dieper zitten (pleezit).
 - O staat op bij armen strekken. Aanwijzing: 'Blijf zitten.' De docent moet de tegengestelde beweging benadrukken: 'Armen strekken en benen buigen.'
 - B hangt bij het opstappen te veel achterover.

- De truc zakt telkens in elkaar.
- B stapt te hoog op het bovenbeen en moet de voet dichterbij de knie plaatsen.
 - O zit te diep, moet iets meer omhoog gaan zitten.
 - O en/of B trekt aan de armen. Aanwijzing: 'O moet duwen. B mag niet duwen/trekken aan de polsen van O.'

Uitbouw- mogelijkheden

- Ook de omgekeerde stoel kan met een aansluitsprong. Wil de docent dit doen, dan kan het best de aansluitsprong van de stoel uit *Samen in balans* 1, 5.3.3, nog even worden doorgenomen. Dezelfde opmerkingen zijn, enigszins vertaald, van toepassing op de aansluitsprong omgekeerde stoel.
- Ook hier kan O de handen loslaten. Daarbij moet O iets dieper door de benen zakken.

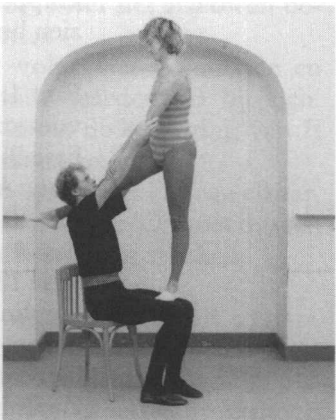
4.3.4 Vlag met ondersteuning



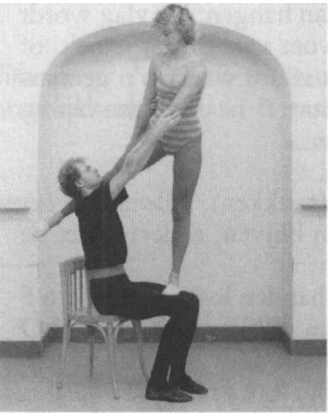
Serie 12A



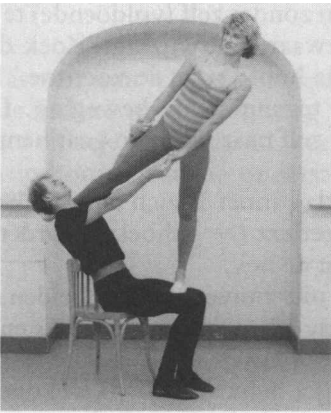
B



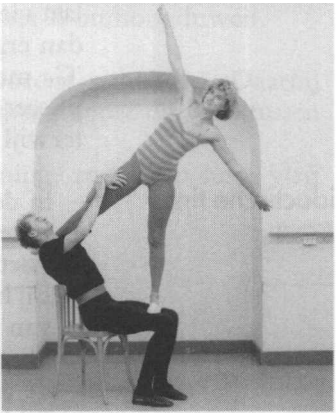
C



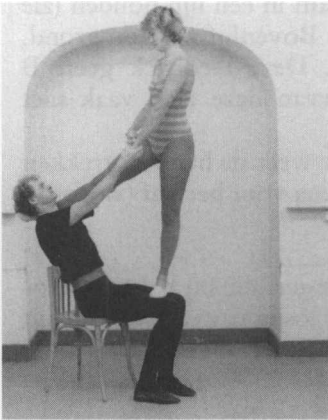
D



E



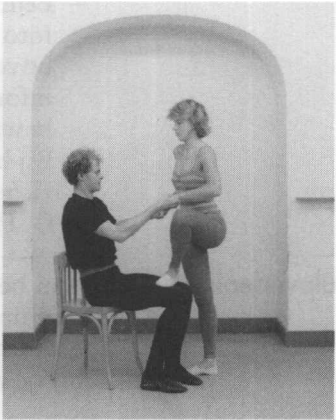
F



G



H



Toelichting

Het is van belang de verschillende handelingen na elkaar uit te voeren. De docent kan dan ook het best de vlag in vier fasen knippen voor de leerlingen en in een voorbeeld duidelijk laten zien hoe je achtereenvolgens deze fasen doorloopt.

Fase 1: de opstap. 0 heeft de knieën tegen elkaar. B plaatst een voet zo dwars mogelijk op de knieën en stapt zo op.

Fase 2: de knie van B is bij het oor van 0 (het been is gestrekt) (foto A en B van serie 12).

Fase 3: B draait het bekken in (foto C van serie 12).

Fase 4: B schuift uit totdat zijn voet in de nek van 0 is (foto D van serie 12).

Leerlingen hebben vaak de neiging de voet meteen in de nek te haken. Een docent kan dit voorkomen door op de vier fasen te hameren, waarbij de principes beter benut worden.

Zoals bij alle trucs is 0 ook hier dominant. 0 neemt dan ook het initiatief met hangen, waardoor B vanzelf uitschuift (B mag niet zelf gaan hangen!). Vaak zie je in het begin dat 0 gewoonweg B laat vieren zonder zelf (voldoende) te gaan hangen. De vlag wordt dan erg zwaar. Aanwijzing: 'Zoek de voet van B met je nek. of 'Ga met je hoofd naar de voet toe.' Dit is dus weer zo'n gecompliceerde tegengestelde beweging. 0 laat B naar voren vieren, terwijl 0 zelf naar achteren gaat hangen.

Didactische tips

In de vlag moet B zich lang maken (strekken). Alleen de voet moet geflex (= gehoekt) worden en blijven, anders schiet de voet uit de nek.

Bij het uitschuiven moeten beiden de handen loslaten (zie foto F van serie 12). Dit vindt B soms eng en wil liever dichter bij 0 blijven. Aanwijzing: 'Maak je lang, strek door.' Eventueel kan de vanger helpen, zodat B wel door durft te strekken.

- Bij het uitschuiven moet 0 naar achteren gaan hangen (foto E) en het been met de arm in de nek klemmen (foto F).
- Eenmaal in de vlag moet B het lichaam in één lijn houden (zie foto E en F). Aanwijzingen voor B: Bovenlijf naar de grond, bovenlijf meer omhoog enzovoort. Deze feedback geeft B informatie over zijn houding, waarvan deze zich vaak niet bewust is.
- Bij het teruggaan geven beiden elkaar weer de handen, trekken zich naar elkaar toe en B stapt weer heen voor heen af (zie foto's G, H en I van serie 12).

Hulpverlening

Aan beide kanten van de B staat een vanger, die bij balansverstoring de romp van B pakt. De eerste keer losjes vast. Als de truc uit gaat schuiven naar de vlag, moet de vanger heel dichtbij zijn. Zo'n beetje onder de vlag.

Als dit gebeurt ...

B komt niet tot stand op één been.

dan kun je dat proberen ...

- B stapt niet voldoende door, moet meer het afzetbeen benutten.

- O volgt niet voldoende en houdt daardoor B bij zich.

O moet de beweging van B ondersteunen.

O en/of B trekken aan elkaar.

Aanwijzing: 'O moet duwen en B mag niet trekken.'

- B valt naar achteren.

- B moet op zichzelf opstappen en niet zelf gaan hangen. De richting van het opstappen moet recht omhoog zijn.

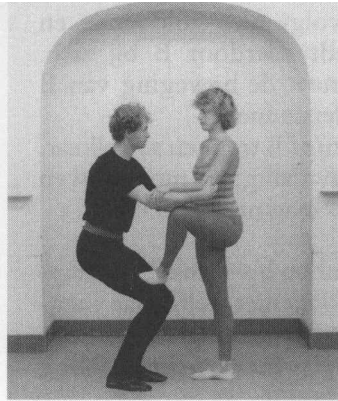
- O duwt B naar achteren en moet Bomhoogduwen.

- Beide armen van O kunnen los worden gehouden. Daarbij moet de linkerarm wel omhoog wijzen, zodat de voet tussen schouder en nek vastgeklemd wordt.

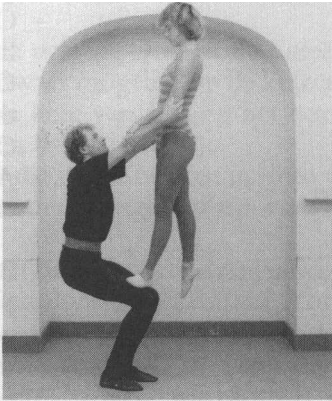
- O kan loskomen van de ondersteuning, zodat een losse vlag ontstaat.

Uitbouw- mogelijkheden

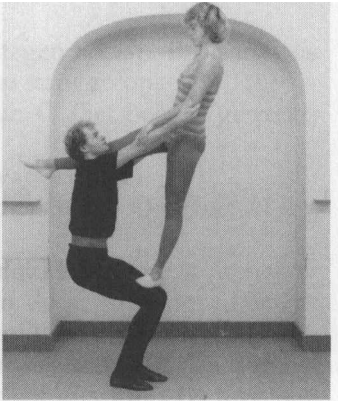
4.3.5 Vlag
(zonder
ondersteuning)



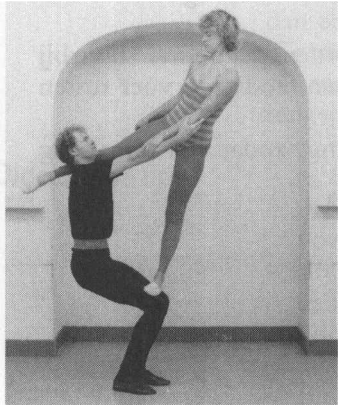
Serie 13 A



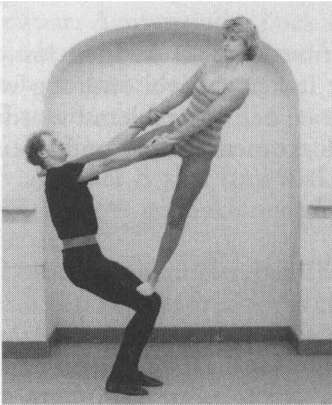
B



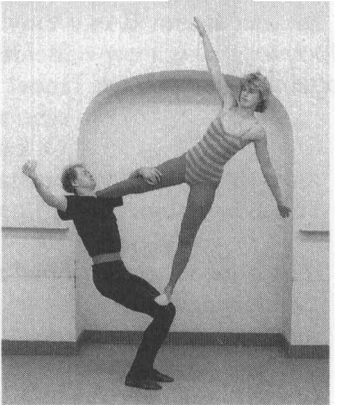
C



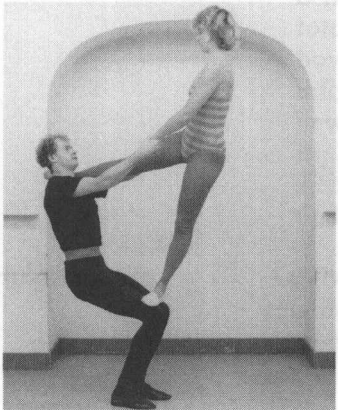
D



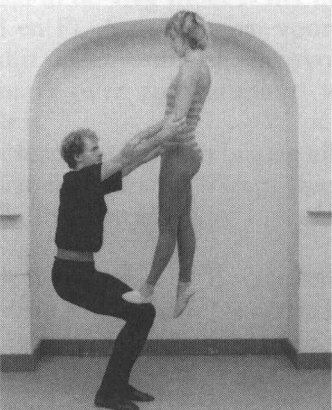
E



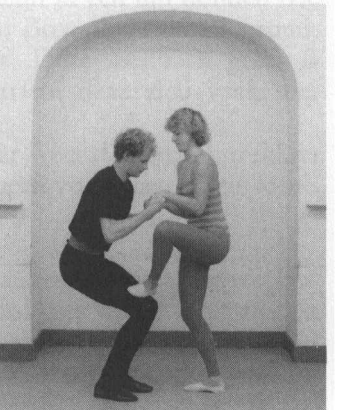
F



G



H



Didactische tips

- Zie 4.3.4 Vlag met ondersteuning.
- Aanwijzing: 'Zoek hoe de vlag het lichtste is.'
- De knieën van O zijn helemaal tegen elkaar, zodat B er nooit tussen kan glijden.
- B plaatst de voet zo dwars mogelijk op de knieën van O.
- Het is belangrijk dat zowel O als B voldoende durven te hangen (zie foto 15). Hangt O te weinig dan is het voor hem zwaar en heeft B het gevoel eraf te vallen (B 'hangt over') (zie foto 14). Durft B niet echt te gaan hangen, dan blijft deze 'onveilig' dicht bij O. Het geheel is dan wiebelig (zie foto 14).

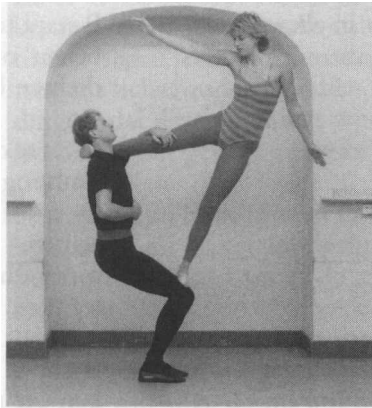


Foto 14

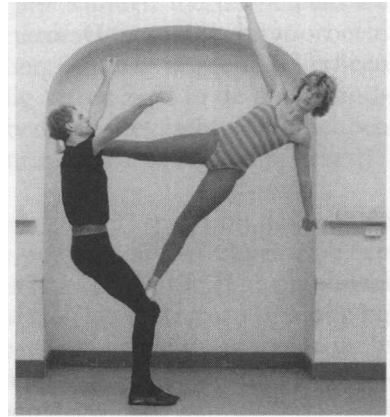


Foto 15

Hulpverlening

Zie 4.3.4 Vlag met ondersteuning. De vanger moet zeer alert zijn. Als de vlag uitschuift, kruipt de vanger eronder en heeft de handen klaar. Glijdt B van de knieën, dan staat de vanger op de goede plek. Eventueel kan er ook een vanger staan aan de rugkant van O, omdat het voor O vaak eng is om naar achteren te gaan hangen. Als de vanger laat merken dat hij er staat door bijvoorbeeld even op de schouder te tikken, durft O vaak wel.

Als dit gebeurt...

- B glijdt meteen van het been af.

dan kun je dat proberen ...

- O staat te veel rechtop. O moet dieper zitten (pleezit).
- O staat op bij het armen strekken. Aanwijzing: 'Blijf zitten.' De docent moet de tegengestelde beweging benadrukken: 'Armen strekken en benen buigen.'
- B leunt bij het opstappen te veel voorover. B moet op zichzelf opstappen en niet op de arm van O leunen.

- B komt niet tot stand op één been.
- B stapt onvoldoende door. B moet het afzetbeen meer benutten.
 - O volgt niet voldoende en houdt daardoor B bij zich. O moet de beweging van B ondersteunen.
 - O en/of B trekken aan elkaar. Aanwijzing: 'O moet duwen en B mag niet trekken.'

- De truc zakt in elkaar.
 - B stapt te hoog op de bovenbenen op. B moet de voet dichter bij de knieën plaatsen.
 - O zit te diep en kan iets meer omhoog komen.
 - O en/of B trekken aan de armen. Aanwijzing: 'O moet duwen en B mag niet trekken.'

- B valt naar achteren bij het opstappen.
- B moet op zichzelf opstappen en mag niet gaan hangen. De richting van het opstappen moet recht omhoog zijn.
 - O duwt B naar achteren in plaats van omhoog.
 - O staat te veel met de romp naar voren, zodat er geen ruimte is voor B. O moet de romp meer naar achteren houden. Eventueel kan er een vanger gaan staan, als ruggesteuntje voor O.

Uitbouw- mogelijkheden

- De arm van O om het been van B kan los. O moet deze arm dan wel omhoogsteken, zodat de voet geklemd wordt tussen nek en schouder.

4.4 Op-koptrucs

Net als bij het rechtop staan, spreken we ook bij het op de kop staan van balans wanneer het algemeen lichaamszwaartepunt (ALZ) zich recht boven het steunvlak bevindt. Zoals al eerder bij de kopstand en handstand bij de startvormen werd opgemerkt, is het belangrijk dat de persoon op de kop het lichaam recht heeft. Oftewel de voeten, heupen en schouders zijn in één lijn. Bovenstaande verwijst naar het reeds behandelde in-het-loodprincipe. Het vergt doorgaans nogal wat tijd voordat leerlingen zich redelijkerwijs kunnen oriënteren in deze wereld op de kop. O kan B, die op de kop staat, daarbij helpen door hem feedback te geven over de stand van het lichaam. Bijvoorbeeld: 'Je bent te hol, je bips moet er verder op.' Ook de vangers kunnen hierbij helpen. Ze kunnen naast het geven van verbale informatie, bijvoorbeeld tikken tegen een lichaamsdeel, hetgeen wil zeggen: 'Hierheen met dat lichaamsdeel.' Indien nodig zetten ze B in de goede houding, zodat deze voelt wat wordt bedoeld met recht. Vaak hebben leerlingen het gevoel gehoekt te staan, nadat ze recht zijn gezet.

Net als bij de bolk (*Samen in balans* 1, 5.4.1) speelt bij de dubbele bolk naast dit in-het-loodprincipe ook het duw-strek principe een belangrijke rol. O moet de armen van begin tot eind maximaal strekken. B moet duwen op de armen bij het in de truc komen en bij het teruggaan remt hij het naar beneden gaan af door wederom te duwen. Om te weten of de leerlingen genoeg vaardigheden beheersen om met de op-kop trucs te beginnen, kan de leerkracht putten uit de informatie die hij heeft van de kopstand en de handstand. Echter vaak gaat de eerste op-kop truc, de bolk, gemakkelijker dan de kopstand (niet verwonderlijk, omdat het steunvlak groter is). Dat betekent dat de kopstand beslist niet tot in de puntjes beheerst hoeft te worden om met de bolk te beginnen.

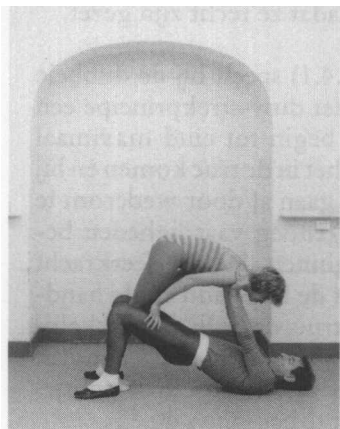
Wanneer de leerlingen de bolk redelijk beheersen kunnen we verder met de dubbele bolk. Aan de hand van de bolk is nu duidelijk geworden welke leerlingen stabiel genoeg zijn als O en welke leerlingen een dusdanige coördinatie hebben ontwikkeld dat ze een poosje op de kop hun evenwicht kunnen bewaren. Bij de dubbele bolk krijgen we twee bovenpersonen op één O. Toch wordt deze truc niet veel zwaarder voor Blomdat de tweede B op de knieën komt en nauwelijks als een enorme belasting wordt ervaren. Het aantrekkelijke van deze truc is dat deze voor leerlingen veelal spectaculair is (twee personen op één persoon!). Bovenmatig veel kracht is er niet voor nodig. Het komt veel meer aan op een goede samenwerking en een goed gevoel voor evenwicht van met name de bovenpersonen.

Wat leren ze ervan?

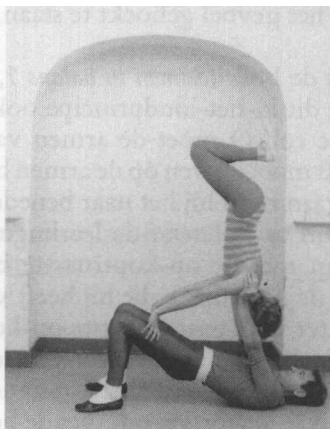
De leerlingen:

- maken gebruik van het in-het-loodprincipe terwijl ze op de kop staan
- kunnen gebruik maken van het duw-strekprincipe
- kunnen zich oriënteren en gecoördineerd bewegen terwijl ze op de kop staan
- kunnen balanceren in drietallen (één onderpersoon en twee bovenpersonen)
- kunnen als 0 aanwijzingen geven om in het lood te komen en te blijven
- kunnen als vanger B helpen om in het lood te komen en te blijven.

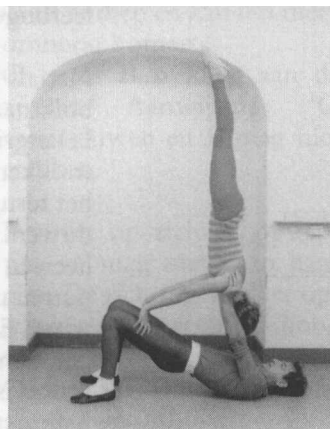
**4.4.1 Dubbele
bolk**



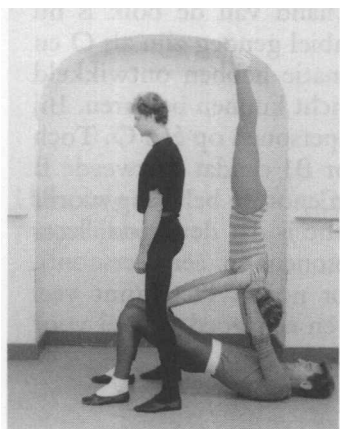
Serie 14A



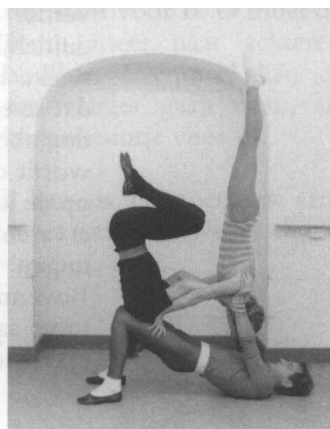
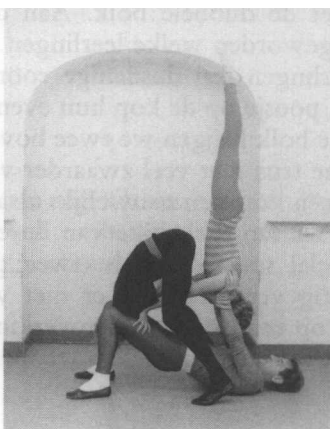
B

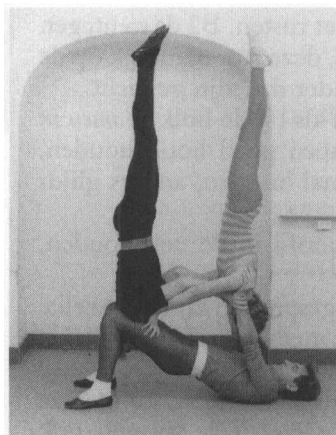


C

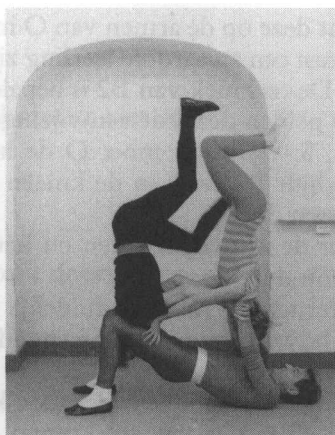


D

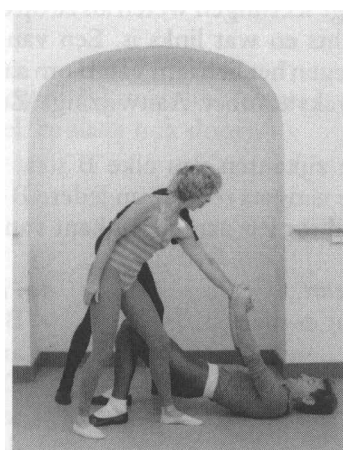
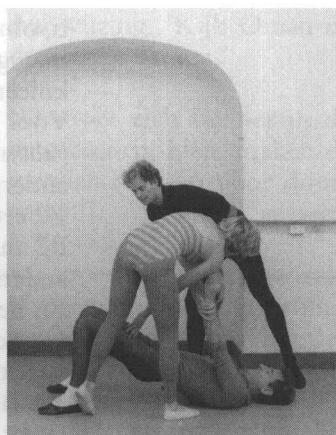




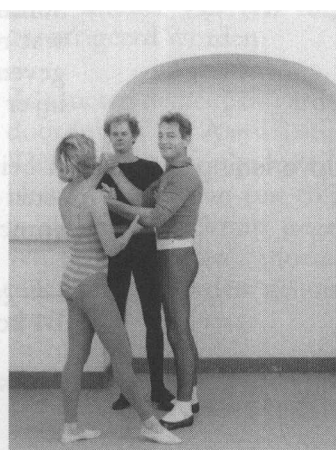
G



H



J



K

Toelichting

O heeft de heupen omhoog. **B1** plaatst de handen hoog op de benen van **O** en maakt een balk (dat wil zeggen verder van de knieën en dichterbij de liezen dan bij de gewone balk) (zie foto A tot en met C van serie 14). **B2** plaatst het hoofd tussen de knieën van **O**, legt de schouders op de knieën, pakt de polsen van **O** en maakt ook een balk (zie foto E tot en met G van serie 14). Beide bovenpersonen gaan er tegelijkertijd rechts af naar de grond (zie foto H en I van serie 14).

Didactische tips

- In eerste instantie is het handig een wat stevige **O** te nemen, alhoewel deze truc minder zwaar is dan zij lijkt. Als **B2** in de balk komt, wordt de truc, mits goed uitgevoerd, eigenlijk nauwelijks zwaarder. Dit maakt deze truc voor drietallen ook zo aantrekkelijk. Het gaat meer om balans dan om kracht en het is voor leerlingen een spectaculaire truc!
- In het algemeen is het beter dat **B1** een enigszins lichte leerling

is, omdat deze op de armen van 0 moet rusten. B2 daarentegen mag gerust een zwaardere leerling zijn, deze rust namelijk op de knieën. De techniek van B2 is bepalender dan zijn gewicht.

- Voor 0 gelden dezelfde aanwijzingen als bij de bolk (*Samen in balans* 1, 5.4.1). Ook moet 0 de heupen goed hoog houden, anders glijdt B2 eraf, en de knieën smal houden, anders glijdt B2 ertussen door.
- B2 moet de armen strekken en het hoofd in de nek houden, anders rolt deze door.
- Bij het teruggaan moet er duidelijk afgesproken zijn aan welke kant de bovenpersonen eraf gaan. Het meest gangbare is allebei naar rechts.

Als Bi en B2 consequent dezelfde kant aanhouden, kunnen ze nooit in elkaars vaarwater komen. Zo weten de vangers ook aan welke kant ze naar beneden komen.

Sommige leerlingen weten als ze op de kop staan, niet goed meer wat rechts en wat links is. Een vanger kan dan even een tikje geven tegen het lichaam van B om aan te geven in welke richting hij er straks af moet. Aanwijzing: 'Zo meteen deze kant op.'

Hulpverlening

Aan beide zijkanen van elke B staat een vanger. Bij het afgaan moeten de vangers rechts van iedere B ervoor zorgen niet onder B te komen door iets aan de rugkant van B te blijven.

Als dit gebeurt ...

- Bi komt er niet op.

dan kun je dit proberen ...

- Bi moet meer op de eigen armen duwen.
 - 0 kan wat helpen door iets te scheppen als Bi inspringt, dat wil zeggen zijn armen buigen en meteen weer strekken. Dit is niet makkelijk en vereist dat Bi goed wordt aanvoeld door O.
 - Bi kan met de eenbenige afzet erop komen.
 - Het afzetvlak van Bi kan iets worden verhoogd door bijvoorbeeld een matje.
 - De vangers helpen aan het bovenbeen mee.
 - 0 moet de armen maximaal strekken en (bijna) verticaal houden.
 - Bi doet de kin op de borst en maakt zich klein, terwijl hij zich juist lang moet maken.
- Bi rolt door.

Aanwijzing: 'Kijk 0 aan en duw op je armen.'

- B2 komt er niet op.
- B2 moet zich bij het in de truc komen, klein maken en inrollen (Pas op voor doorrollen!).
- B2 rolt door.
- B2 moet de armen gestrekt houden en na het inrollen het hoofd in de nek houden en zich lang maken. De voeten, heupen en schouders moeten zich in één lijn bevinden. Dit kan eventueel door middel van een tikje gecorrigeerd worden.

B1 en/of B2 staan hol (eventueel: ze slaan ook door).

- Ze moeten de heupen verder doorduwen. Aanwijzing: 'Deze kant op met je billen.' Hierbij wordt dan een tikje in de goede richting gegeven. De voeten moeten meer terug worden gehouden.

Uitbouw-
mogelijkheden

B1 en B2 maken een zogenaamde waaier (zie foto 16).

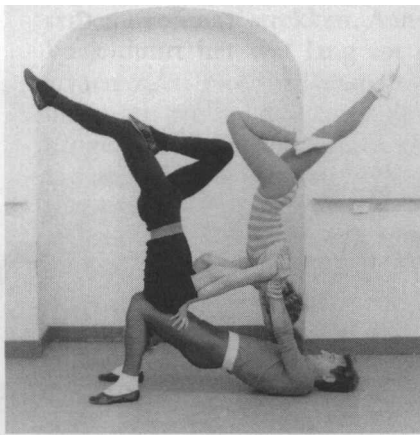


Foto 16

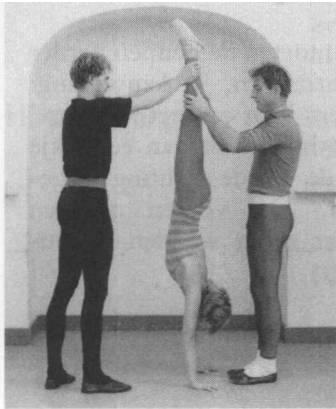
4.5 Draaitrucs

Bij de draaitrucs draait B om zijn as. In *Samen in balans 1* is de handstand overtrek behandeld (5.5.1). Hier beschrijven we de handstand eiland.

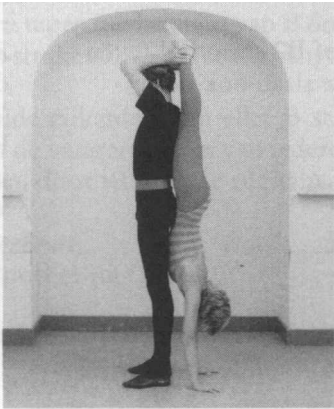
Bij beide trucs begint B in handstand en wordt deze om zijn breedte-as gedraaid. Het is dus van belang dat B de handstand met hulp beheerst (zie 4.6 in *Samen in balans 1*). Voor 0 is het belangrijk dat de benen het werk doen (= draagkrachtprincipe).

4.5.1 Hand-stand eiland

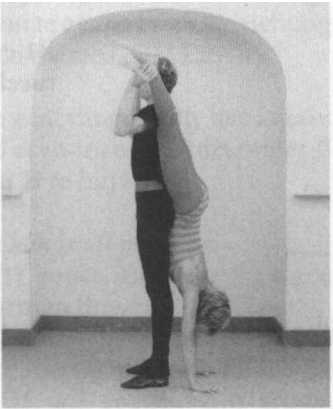
Als de handstand overtrek wordt beheerst door de leerlingen kan de docent verdergaan met de handstand eiland die met name voor O moeilijk is wat betreft coördinatie. Het is niet noodzakelijk de handstand overtrek eerst te doen, maar het is wel aan te bevelen. De handstand eiland is namelijk in het algemeen moeilijker. De handstand overtrek is echter niet een voorwaarde voor de hand-stand eiland. Wel is het noodzakelijk dat B een handstand met hulp (zie weer 4.6 in *Samen in balans 1*) kan maken.



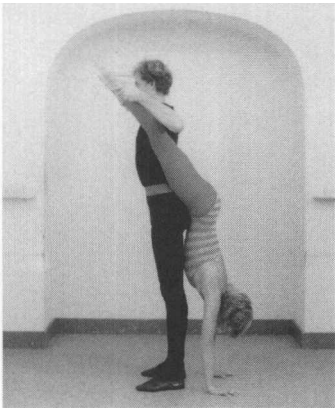
Serie 15 A



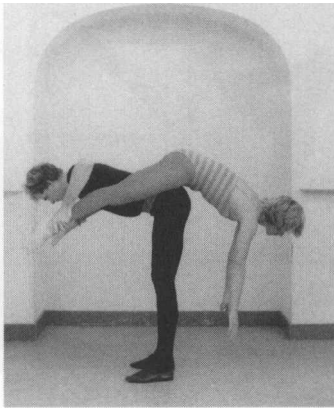
B



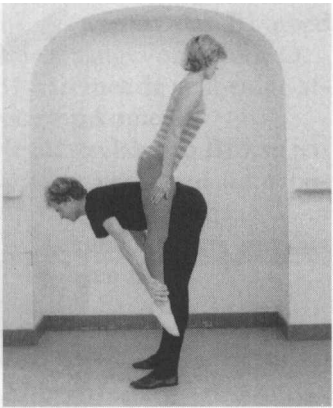
C



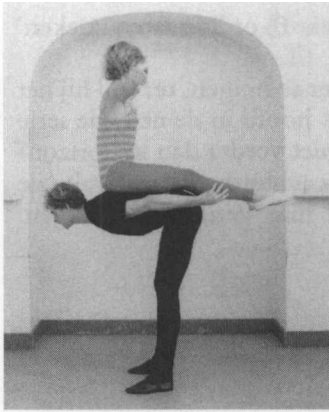
D



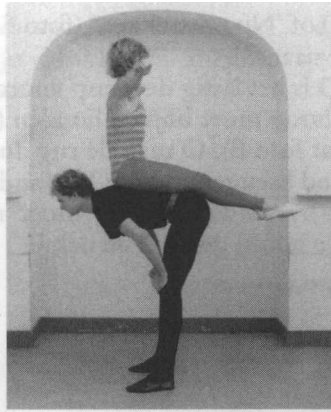
E



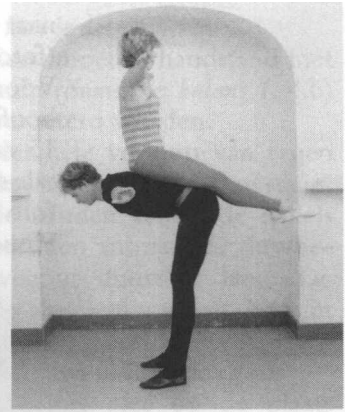
F



G



H



Toelichting

O komt ruggelings tegen de buik van B (in handstand) staan (zie foto B). O gaat met beide armen tussen de gestrekte benen van B door en pakt de enkels van B (zie foto C en D). Terwijl O voorover buigt tot hij de rug horizontaal recht heeft, duwt O de enkels van B door totdat deze in volledige zit op de rug van O is (zie foto E, F en G van serie 15).

Didactische tips

Voor de didactische tips bij de handstand met hulp, zie *Samen in balans* 1, 4.6. Net als bij de handstand overtrek moet O ervoor zorgen dicht tegen B aan te gaan staan (foto B van serie 15), zodat de handstand niet schuin komt te staan.

B moet de benen door O laten spreiden, zodat O de armen helemaal achter de benen kan krijgen en de enkels bij de achillespees kan pakken (foto C en D van serie 15).

Tot B van de grond komt (foto E van serie 15), moet B de armen maximaal strekken. Aanwijzing: 'Druk tegen de grond.' Vaak duurt het wat lang tot dit moment, zodat B door de armen zakt. Het probleem is dat O de verschillende handelingen tot aan het duwen op de enkels eerst onder de knie moet krijgen om deze handelingen vlot, maar zonder te haasten uit te kunnen voeren. Het kan helpen als de vangers de benen van B nog even vasthouden, terwijl O zijn armen tussen de benen van B doorhaalt. Vaak is dit ook het moment waarop O en B samen uit balans raken.

Bij de draaibeweging moet B de benen gestrekt houden, hoeken in de heupen en vlak voor het moment van zitten zich opstrekken tot zit en vervolgens de benen door laten duwen (zie foto F en G van serie 15).

De docent moet er wel om denken in eerste instantie niets te zeggen tegen B over de draaibeweging. Dat gaat vaak vanzelf. Als het fout gaat, moet de docent niet gaan theoretiseren maar in de beweging aangeven wanneer B iets moet doen wat hij de vorige keer naliet. Bijvoorbeeld 'Nu hoeken je heupen' (foto B

naar C) of 'Nu opstrekken' (foto E naar F) of 'Nu laten hoeken' (foto F naar G).

- Voor 0 is het lastig de romp voorover te buigen, terwijl hij het hoofd hoog moet blijven houden (= hoofd in de nek, zie serie 15 vanaf foto E). 0 mag de rug dus niet verder dan in horizontale stand brengen, omdat B er anders achterover vanaf valt (zie foto 17). Aanwijzing: 'Je moet nu niet verder doorbuigen. Houd je hoofd goed in de nek.'

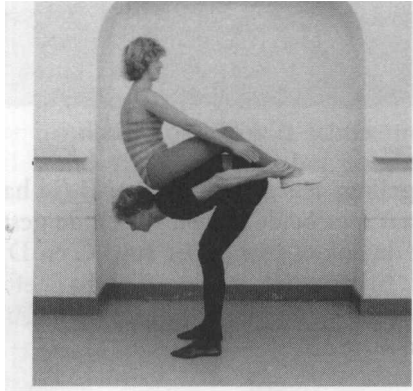


Foto 17

Het geheel moet één vloeiende beweging zijn. Oftewel er mogen geen pauzes of versnellingen in de duwbeweging zitten. Voor 0 geldt dus: duwen, duwen, duwen (de hele beweging door moet er namelijk geduwd worden). En voor B geldt: aan de grond moet B de armen uitduwen en verder niet actief zijn.

Bij het eraf gaan, staat 0 rustig op en glijdt B van de rug af. 0 moet hierbij wel de enkels van B loshebben. De armen zijn zijwaarts (zie foto 1 van serie 15); dit heeft behalve een balansaspect ook een veiligheidsaspect. Als de leerlingen de truc doen, zonder dat ze op het eind de armen zijwaarts houden, hebben ze soms de neiging te vergeten de enkels los te laten.

Hulpverlening

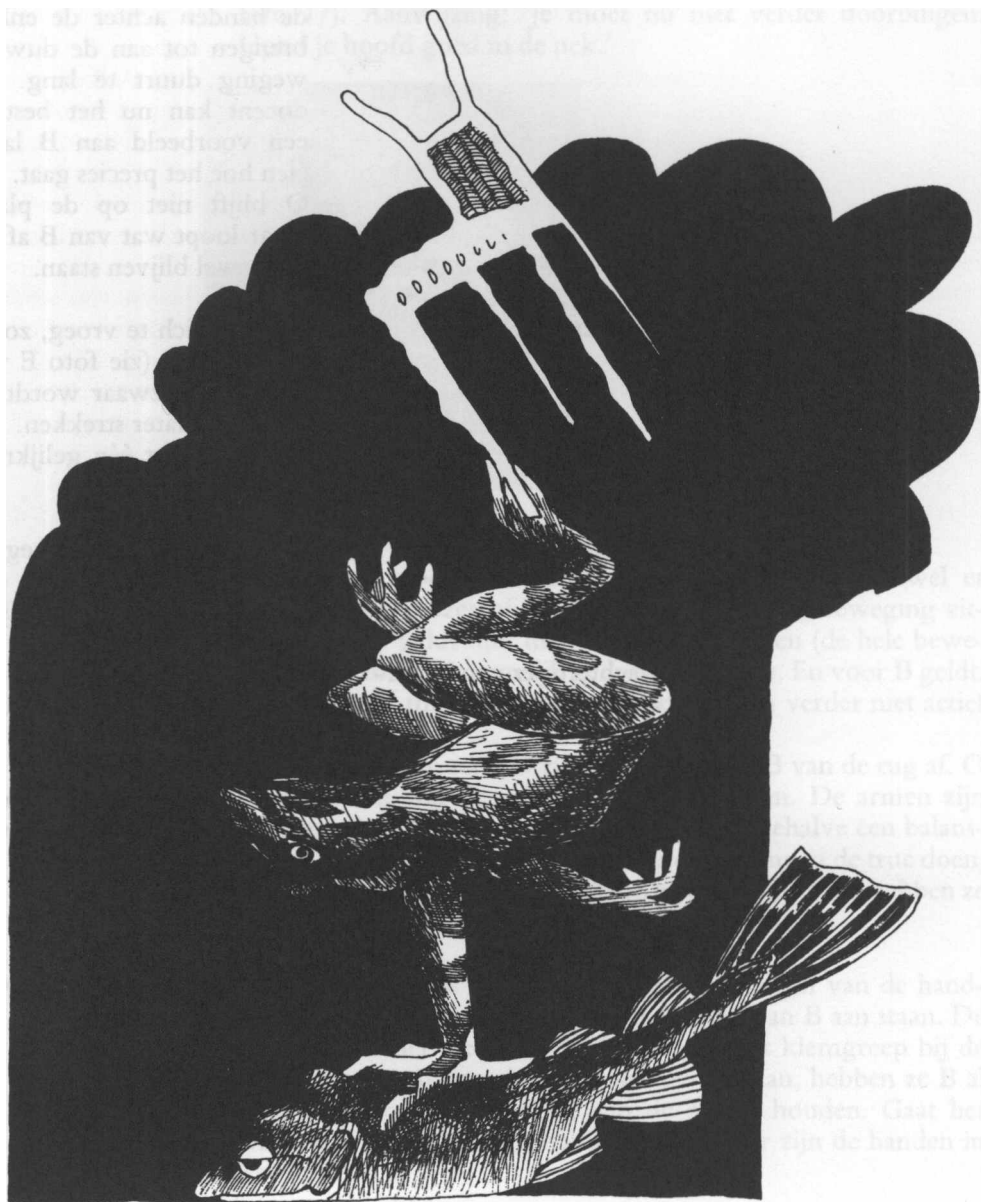
Er zijn twee vangers die ieder een been opvangen van de handstand. Dan komt 0 ruggelings tegen de buik van B aan staan. De vangers begeleiden de draai door B losjes met klemgreep bij de bovenarmen te pakken. Als het fout mocht gaan, hebben ze B al vast en kunnen ze zijn hoofd van de grond houden. Gaat het redelijk, dan is een klemgreep niet nodig maar zijn de handen in ieder geval klaar.

Als dit gebeurt ...

- Er zijn problemen met de handstand.

dan kun je dat proberen ...

- Eerst moet de handstand met hulp (*Samen in balans* 1, 4.6) verbeterd worden.
- Het hele verloop van tegen de handstand aan gaan staan, de handen achter de enkels brengen tot aan de duwbeweging duurt te lang. De docent kan nu het best in een voorbeeld aan Blaten zien hoe het precies gaat.
- O blijft niet op de plaats maar loopt wat van B af. O moet wel blijven staan.
- Het is erg zwaar voor O.
- B strekt zich te vroeg, zodat de hefboom (zie foto E van serie 15) te zwaar wordt. B moet zich later strekken. O maakt niet één gelijkmatige duwbeweging.
- B krijgt pijn in de rug.
- O maakt de duwbeweging met een ruk. Dit moet een gelijkmatige beweging zijn.
- B valt achterover van het ei-land af.
- O buigt te diep voorover (zie foto 16). Als O de rug horizontaal heeft, moet hij de beweging stoppen.
- O moet het hoofd in de nek doen (zie foto G en H van serie 15).



Van bolk naar kikker naar stoel

5

Series, variaties en presentaties

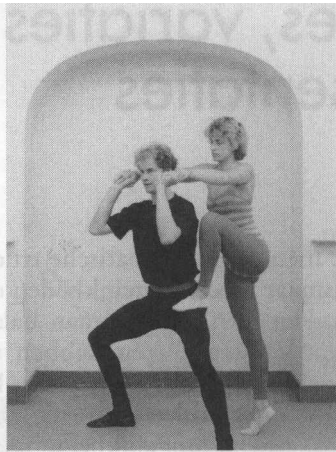
Vooraf

Naarmate men meer acrobatische trucs onder de knie krijgt, ontstaan er alsmaar meer mogelijkheden om op voort te bouwen. De acrobatiek kent een rijkdom aan balanceervormen. In onze lesgeefpraktijk van vele jaren hebben we nooit een moment het gevoel gehad 'stof' tekort te komen. In verband met de leesbaarheid van dit onderwijsleerpakket hebben we slechts een klein deel van de acrobatische mogelijkheden kunnen aanbieden. We hopen wel de lezer een basisinzicht te hebben meegegeven van waaruit hij verder kan. Dit inzicht zou het begin kunnen zijn van het zelf ontwerpen van nieuwe mogelijkheden van samen in balans zijn. Of het zou de mogelijkheid moeten bieden andere vormen, aangereikt door anderen, te kunnen plaatsen binnen of naast het reeds bekende.

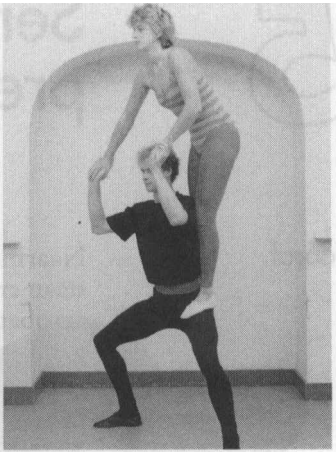
Om enigszins aan deze verdere uitbouw van dit al dan niet wankel bouwwerk bij te dragen, hebben we dit hoofdstuk toegevoegd. Allereerst in 5.1, 5.2 en 5.3 een drietal voorbeelden van hoe je twee trucs aan elkaar kunt plakken, zodat er een serie kan ontstaan. Naarmate meer trucs worden verbonden, wordt de acrobatiek ook dynamischer en nemen de mogelijkheden toe. Tot slot besteden we nog kort aandacht aan variaties (5.4) en presentaties (5.5).

De reeds bekende trucs, de schouderzit (zie 5.3, blz. 52) en de omgekeerde stoel (zie 4.3.3) vormen een serie, zoals op de volgende pagina's te zien is.

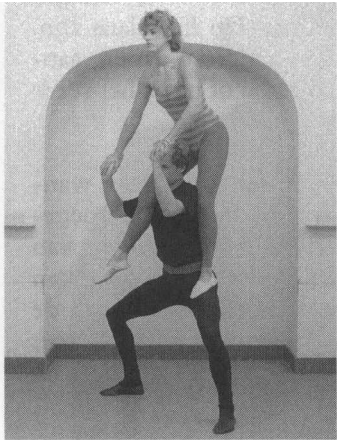
**S.I Serie 1: van
oploop
schouderzit naar
omgekeerde
stoel**



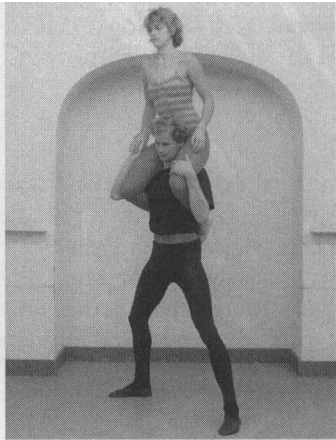
Serie 16A



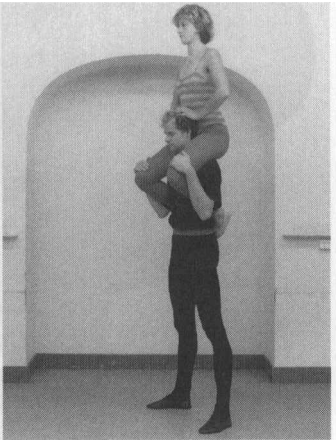
B



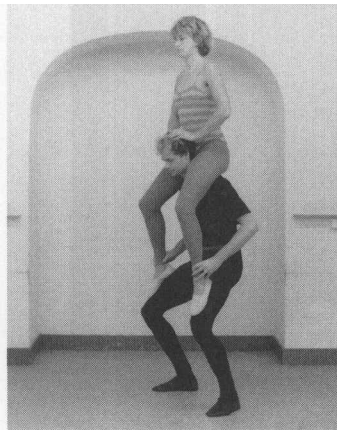
C



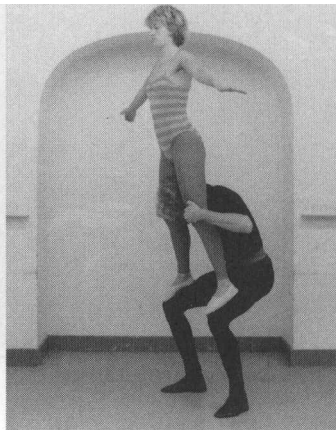
D



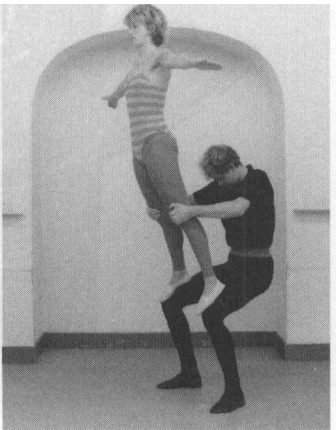
E



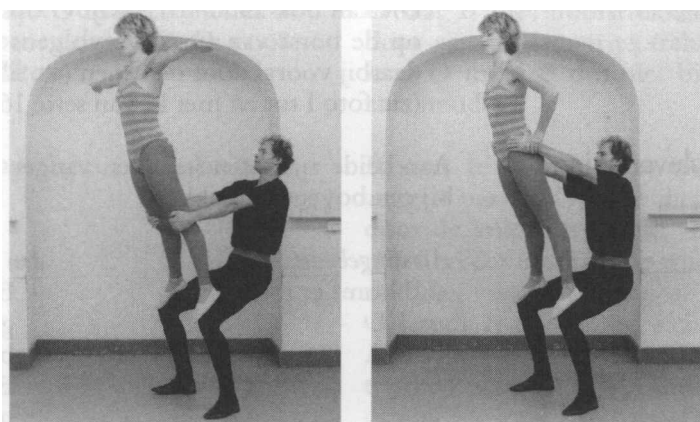
F



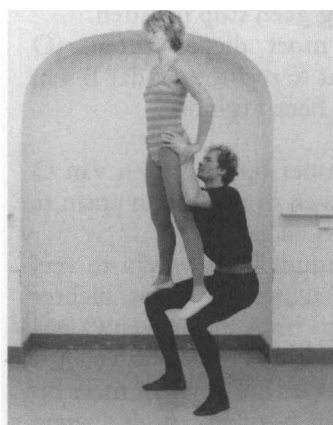
G



H



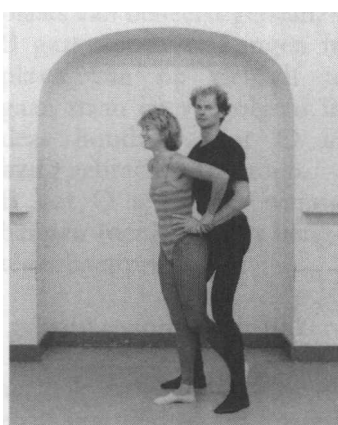
J



K



L



M

Didactische tips

- Voor de didactische tips bij de oploep schouderzit; zie *Samen in balans* 1, 5.1.1.
- 0 gaat enigszins wijdbeens staan, zakt wat door de benen, plaatst de voeten van B op de bovenbenen en verpakt naar net boven de knieën. Vervolgens gaat B staan, blijft gestrekt en laat de balans bepalen. Als B doorgestrekt is, haalt 0 het hoofd tussen de benen door naar achteren (via de kin op de borst). Soms is 0 hierdoor de coördinatie wat kwijt. Dit dient rustig te gebeuren. Vervolgens gaat 0 op achter hangen, terwijl hij de armen strekt waardoor B op voor komt te hangen. Door gebruik te maken van het hang-tegenhangprincipe is er geen sprake van kracht. B moet niet zelf de balans zoeken. 0 is dominant.
- Het afstappen gaat als volgt: na de hang verplaatst 0 de handen hand voor hand naar de heupen. B pakt de polsen en 0 zet B op één been. Vervolgens stap B heen voor heen af.

Dit kan ook anders. Terwijl **a** opstaat, wordt **B** met de billen op de borst van **a** en vervolgens op de grond gezet. **a** zakt daarbij vooral door de benen (= tillen/dragen vanuit de benen) (zie foto I tot en met H van serie 16).

Hulpverlening

Aan beide zijkanten staat een vanger die bij balansverlies ieder **B** bij een bovenarm pakken.

Als dit gebeurt ...

- **B** komt er niet op.

dan kun je dat proberen ...

- **B** moet zich meer van de grond afzetten met het afzetbeen.
- **B** moet meer doorstappen met het opstapbeen. Beide afzetten moeten vloeiend op elkaar volgen. Er mag geen stop in zitten.
- **a** moet dieper zitten. (**a** staat te rechtop, zodat **B** van het been afglijdt.)

- **a** valt naar achteren.

- **B** moet op de armen van **a** duwen in plaats van eraan te trekken.
- **B** houdt het gewicht te veel op achter en moet dicht langs het lichaam van **a** oplopen.
- **a** moet het gewicht meer op voor houden en de benen sneller bij elkaar zetten.

- **B** valt over **a** heen.

- **B** trekt aan **a**. Aanwijzing: 'Duwen in plaats van trekken!' **a** moet de rug ongeveer recht en het hoofd rechtop hebben. Soms heeft **a** de rug te bol en het hoofd wat voorover, zodat het geheel meer op een heupzwaai gaat lijken.

a krijgt het hoofd er niet tussendoor.

- **a** moet meer door zijn benen zakken.
- **a** moet de kin goed op de borst houden.

- B moet volledig opstaan en de benen dus volledig doorstrekken.
- B kan niet tot staan komen.
- Er is balansverlies.
- O laat B niet doorstrekken door aan de armen te trekken. O moet B dus niet bij zich houden.
- B staat te laat op, dat wil zeggen pas als O al te diep door de knieën is gezakt. B moet eerder opstaan (de truc zakt dan vaak in elkaar).
- O houdt B te veel bij zich. Aanwijzing: 'Je moet niet trekken maar B juist ruimte geven.'
- Het wordt te snel/wild in plaats van beheerst gedaan.
- B gaat voorover hangen in plaats van op zichzelf te gaan staan en vervolgens in deze houding door O in hang gebracht te worden.
- Blaat O te veel/te weinig hangen (denk aan het hang-tegenhangprincipe!) .
- Bij de oploep kan slechts één hand gebruikt worden (de linkerhand bij opstap met linkerbeen).
- Als de truc heel beheerst gaat, is het ook mogelijk B voor de hang te laten staan op de bovenbenen met de handen los (zie foto 18).

Uitbouw- mogelijkheden

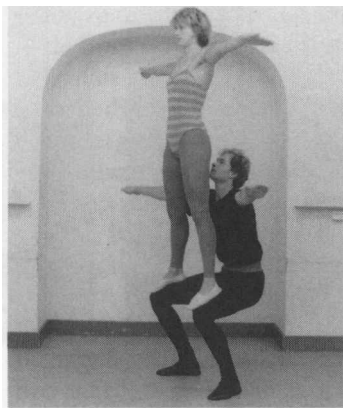
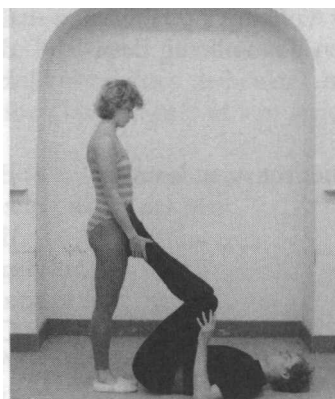


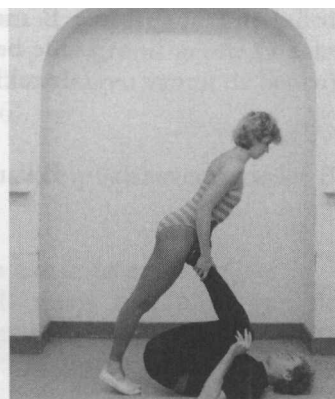
Foto 18

- Deze serie kan ook precies andersom gedaan worden: van omgekeerde stoel naar schouderzit.

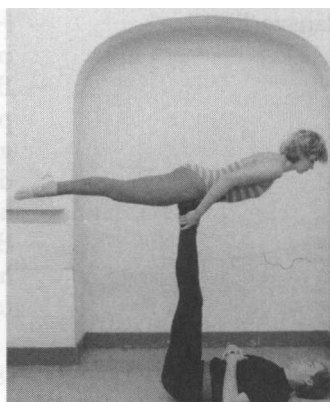
5.2 Serie 2: van snoek naar bolkenkels



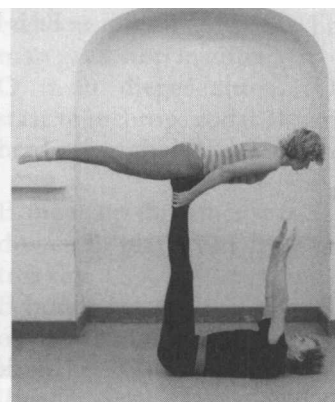
Serie 17 A



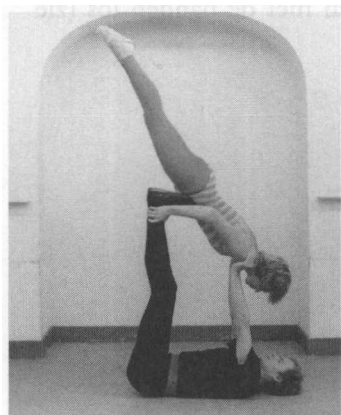
B



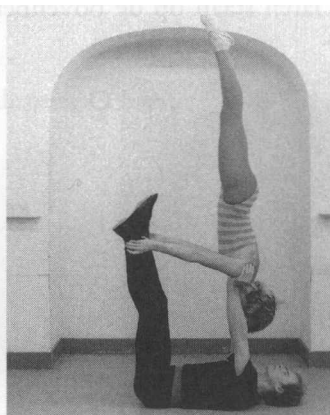
C



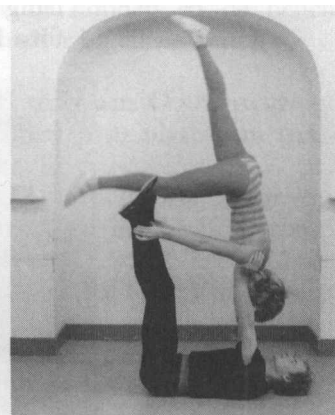
D



E



F



G

Toelichting

De reeds bekende trucs, de snoek en de bolk, (zie *Samen in balans* 1, 5.2.2 en 5.4.1), vormen op bovenstaande manier een serie.

Didactische tips

- Voor de didactische tips bij de snoek en de bolk, zie *Samen in balans* 1,5.2.2 en 5.4.1.
- 0 brengt eerst de handen richting B en kantelt daarna de voeten door zowel de voeten (voorzover die nog niet geflexd zijn) als de tenen te flexen. De benen en armen moeten tijdens de kantelbeweging op de plaats blijven. De benen gaan alleen iets uit elkaar.
- Bij het kantelen houdt B zich stijf (blijft plank) en op het moment dat de schouders door 0 worden geschept, duwt hij zich af aan de enkels van 0 (= aansluitbeweging) en beweegt met de armen de gestrekte benen van 0 iets uit elkaar.
- B heeft soms de neiging zich op het moment van afduwen van de enkels heel hol te strekken. Hiermee maakt B zich alleen maar zwaarder (zie foto 19). Het belangrijkste is juist dat B door het afduwen de heupen boven de schouders weet te brengen.

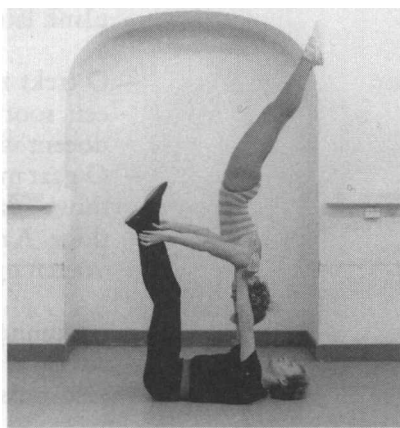


Foto 19

- De mate van afduwen aan de enkels is wel zeer afhankelijk van de hoeveelheid vaart (het kantelen) die 0 aan B meegeeft. Het is dan ook zaak dat de vangers de eerste keer de beweging volledig begeleiden aan heupen of bovenbenen. Het kan namelijk erg snel gaan.
- 0 moet druk op zijn gestrekte benen houden, zodat B zich daaraan afkan zetten. Ook de benen moet 0 op de plaats houden.
- Ook bij de bolk is het uiteraard weer belangrijk de schouders, voeten en heupen van B op één lijn te krijgen.

Hulpverlening

Aan iedere zijkant zit een vanger op één knie die de hele beweging begeleidt. Bij de snoek: één hand aan het dijbeen en één aan de bovenarm van B. Van snoek naar bolk: handen vast aan heupen of bovenbenen, één hand voor en één hand achter, zowel om verder te helpen als om doorslaan te voorkomen. Bij het teruggaan wordt weer verpakt naar de bovenarm.

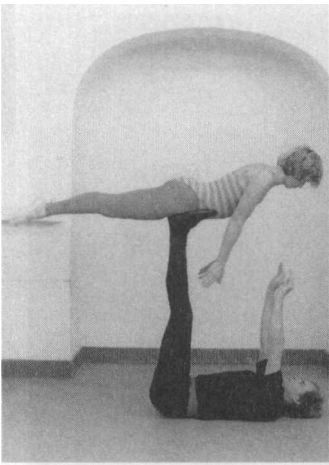
Als dit gebeurt...

- B komt niet in de balk.

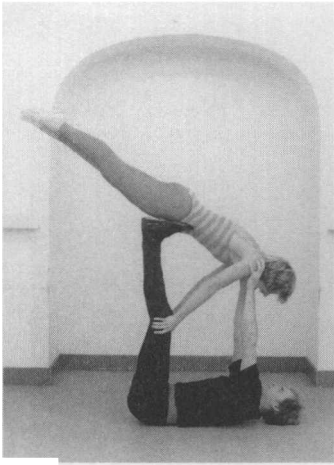
dan kun je dat proberen ...

- 0 moet B laten kantelen door voeten en tenen te flexen.
- De voeten van 0 vallen terug. Aanwijzing: 'Houd je voeten op de plaats.'
- B houdt de enkels bij zich in plaats van deze van zich af te duwen. Hiermee moet B namelijk de kantelbeweging verlengen (= aansluitbeweging).
- B houdt zich niet als een plank en hoeft in de heupen; B moet zich als een plank laten kantelen.
- 0 trekt zich hol en maakt er een soort overslag van. De docent wijst 0 hierop.
- 0 gaat mee met de voeten en duwt daardoor B te ver door. Aanwijzing: 'Houd de voeten op de plaats.'
- Staat de balk redelijk in balans, dan kunnen de handen van B zich verplaatsen naar de knieën van 0, terwijl 0 zijn voeten weer langzaam op de grond zet. Zo ontstaat weer de balk-enkels (zie serie 18).
- De snoek kan ook in één keer naar de balk-knieën. Deze is wel een stuk moeilijker. B moet dan in de snoek de handen al in de richting van de knieën brengen (zie foto A van serie 18).

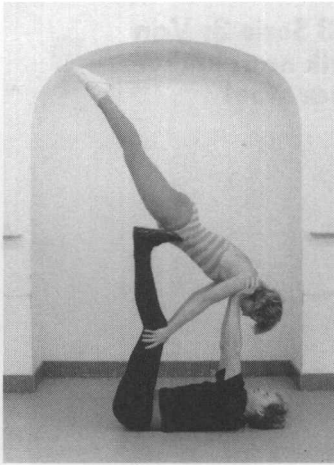
Uitbouw- mogelijkheden



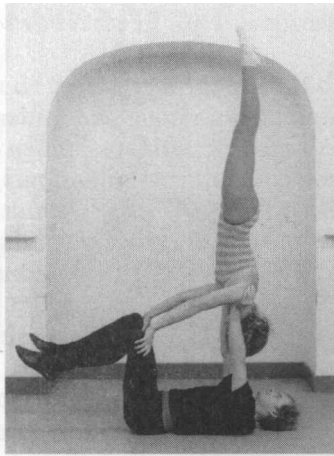
Serie 18A



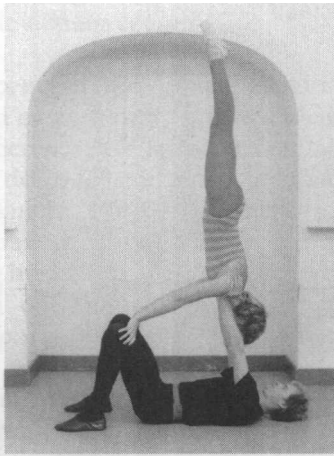
B



C

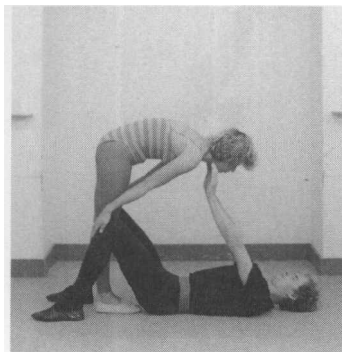


D

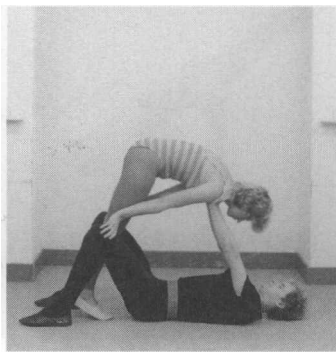


E

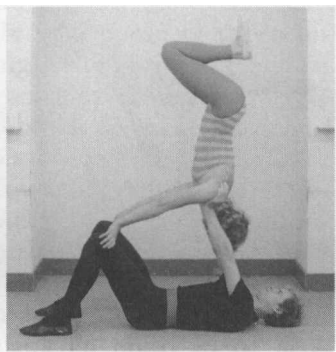
5.3 Serie 3: Van
bolk naar kikker
naar stoel



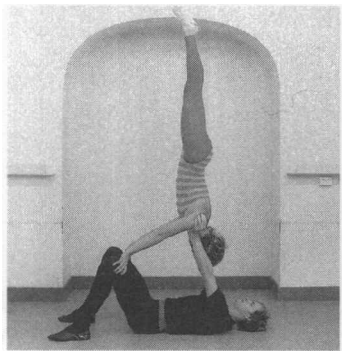
Serie 19 A



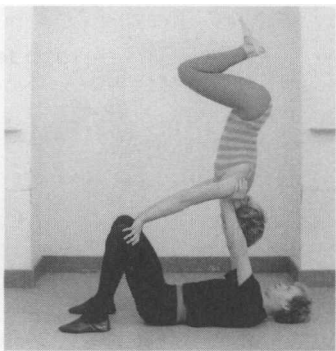
B



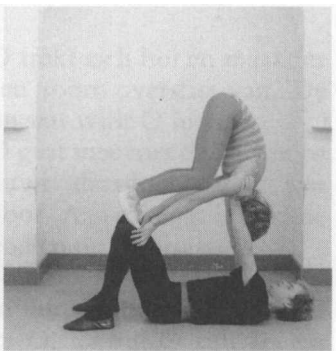
C



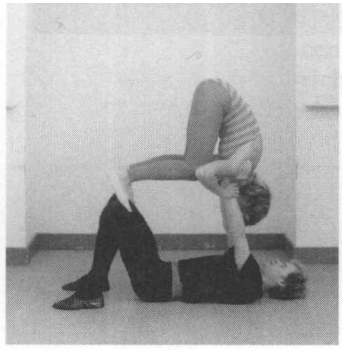
D



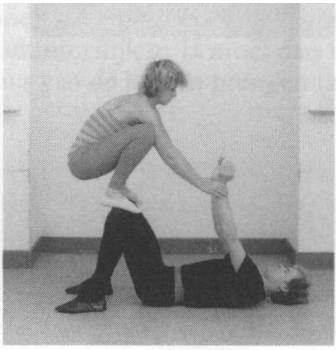
E



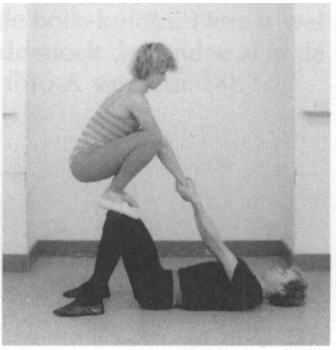
F

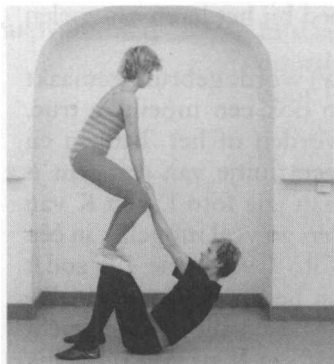


G

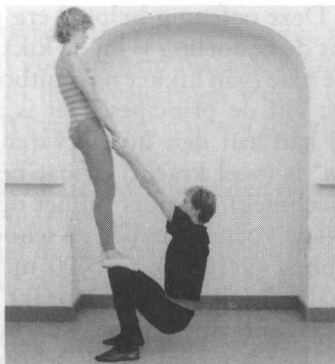


H

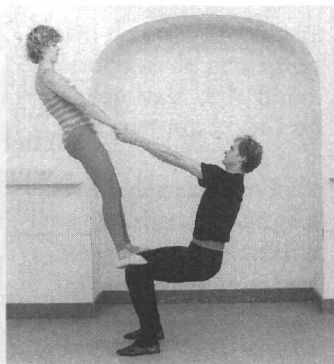




J



K



I

Toelichting

De reeds bekende trucs, de balk en de stoel (zie *Samen in balans* 1, 5.4.1 en 5.3.1), vormen met tussenvoeging van de kikker (zie foto H en I van serie 19) op bovenstaande manier een serie.

Didactische tips

Na de gestrekte balk trekt B de benen in. Doordat B zich klein maakt, blijft duwen op de knieën en zorgt dat de bips iets over de schouders komt, komen de voeten van B langzaam omlaag. O kan bij dit overkomen helpen door de handen iets te flexen. Wanneer B de voeten op de knieën (voeten parallel) heeft geplaatst, verpakt B de handen naar de polsen van O. Via een aansluitbeweging gooit O B naar hurkzit op de knieën (kikker). O moet B van zich af duwen en B moet deze beweging verlengen door zichzelf aan de polsen verder af te duwen. O en B moeten in deze beweging goed op elkaar aansluiten. B moet tijdens deze beweging klein blijven, dat wil zeggen gehurkt blijven en niet de benen strekken.

- In de kikker (foto H en I van serie 19) moet worden verpakt naar de pols-polsgreep zoals bij de stoel. De kikker moet eerst rustig in balans zitten alvorens verder gegaan kan worden.
- Van kikker naar stoel is een vrij moeilijke aansluitbeweging. Het moeilijkste is het met de bips van de grond komen van O, wat een subtiële samenwerking vereist van O en B. Het is een subtiële combinatie van aansluit- en hang-tegenhangprincipe.
- O zet de beweging in. Op eigen kracht komt hij vrij snel overeind, dat wil zeggen met de schouders van de grond. Omdat beiden de armen gestrekt houden, wordt B door het omhoog houden van O uit de kikker geduwd. B neemt dan onmiddellijk de beweging over door vanuit de benen schuin omhoog naar achteren te gaan (= opstaan).

Deze beweging van B kan 'droog' geoefend worden zonder O. B zit dan kikker op de grond en staat schuin naar achter omhoog op. Eenmaal gestrekt verliest B natuurlijk onmiddellijk de balans en moet snel een paar passen naar achter doen om niet te

vallen. Deze oefening helpt B erg goed bij het leren aanvoelen van wat de bedoeling is bij de kikker.

- Bij deze truc (van kikker naar uitbouw) wordt gebruik gemaakt van alle vijf de principes. Het is dan ook een moeilijke truc. Hierbij kan aan den lijve ervaren worden of het 'hangen en wurgen' is (veel kracht) of dat het een fluitje van een cent is (puur techniek). B moet bij het opstaan (zie foto 1, Jen K van serie 19) de voeten, heupen en schouders zo veel mogelijk in één lijn hebben (vergelijk foto 20 met foto I van serie 19) zodat optimaal gebruik wordt gemaakt van het in-het-loodprincipe en het draagkrachtprincipe, waarbij de benen alle nodige kracht leveren. Dat betekent dat de schouders van B zo veel mogelijk naar achter moeten, waardoor het gewicht van B fungeert als tegenwicht van O (hang-tegenhangprincipe) wanneer O met de billen van de grond komt. Een perfect op elkaar aansluiten (aansluitprincipe), waarbij er niet getrokken wordt en O duwt en B strekt (duw-strekprincipe), zorgt voor één vloeiende beweging. Beiden mogen geen moment de armen intrekken. De docent moet dit duidelijk maken: de truc moet helemaal met gestrekte armen uitgevoerd worden.
- B heeft vaak de neiging aan O te gaan trekken. Dit is niet de bedoeling. Doordat B op achter gaat staan, is er sprake van hangen waardoor hij O eenvoudig meeneemt. Dus B moet niet hoeken in de heupen (zie foto 20) maar juist durven te gaan hangen. B moet daarbij vertrouwen op de vangers. Aanwijzing: 'Schouders naar achteren en heupen naar voren.'

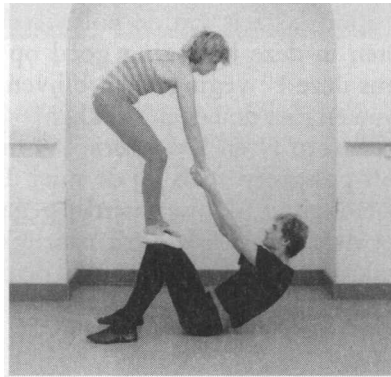


Foto 20

- O moet oppassen dat hij niet met de billen op de grond blijft zitten. O moet bij het omhoogkomen de heupen naar voren duwen en met de schouders op achter gaan hangen. Soms loopt de beweging in één keer door (dat wil zeggen B valt meteen naar achteren na de stoel). Dit komt dan omdat O B heel goed volgt maar vervolgens niet voldoende met de schouders op achter gaat hangen.

Hulpverlening

Er staan twee vangers, ieder aan een zijkant. Bij de bolk moeten ze doorslaan voorkomen. Naar de kikker begeleiden ze de beweging door losjes de bovenarmen van B in klemgreep vast te hebben. Verliest B evenwicht, dan zorgen zij dat B niet met het hoofd op de grond of op 0 valt.

Van kikker naar stoel bevinden de vangers zich ieder aan een kant schuin achter B. Aangezien B naar achteren moet durven hangen, zijn ze met de handen heel dicht bij B. Eventueel laten ze letterlijk voelen dat ze er zijn door met een hand de rug van B aan te raken. Het is belangrijk dat in de beweging van kikker naar stoel de vangers ook meebewegen, zodat ze dicht bij de zijkant van de rug van B blijven.

Als dit gebeurt ...

Van bolk ...

- B rolt door.

dan kun je dat proberen

- 0 moet de armen maximaal strekken. Aanwijzing: 'Houd je armen (bijna) helemaal verticaal. Duw B van je af.'
- B doet vaak de kin op de borst en maakt zich klein. B moet zich juist lang maken. Aanwijzing: 'Kijk naar de borst van 0 en duw op je armen.'
- B komt er niet op.
- B moet meer op de ergen armen drukken.
- 0 kan iets scheppen als B inspringt, dat wil zeggen de armen iets buigen en meteen weer strekken. Dat is niet gemakkelijk, het vereist dat 0 B goed aanvoelt.
- B kan de éénbenige afzet proberen.
- Het afzetvlak van B kan worden verhoogd, bijvoorbeeld door een matje.
- De vangers helpen B aan de bovenbenen mee.
- B staat hol en slaat daardoor eventueel door.
- B moet de bips meer boven de schouders brengen. Dit is te corrigeren door een tikje tegen de billen: 'Deze kant op met je billen.' Ook moet B de voeten iets terugbrengen.

- De bolk zakt steeds in elkaar.
- De truc wordt te wild gedaan; het moet gelijkmatig gebeuren.
- B trekt de armen in; maar moet op de knieën duwen.
- O moet de armen meer uitduwen.
- B is te zwaar voor O. Er kan beter eerst met een lichtere B gewerkt worden.

... naar kikker. ..

- B rolt door.
- De billen van B staan te veel over, B moet deze boven de schouders houden.
- B moet het hoofd in de nek doen.
- O helpt te veel, moet de polsen minder flexen.
- De voeten van B komen te snel naar beneden.
- De billen van B staan te weinig over, B moet deze boven de schouders houden.
- O moet de polsen meer flexen zodat B meer met de billen over kan staan.
- B moet zich kleiner maken.
- B moet meer op de knieën duwen.
- Pas bij foto D valt het telkens in elkaar.
- B duwt de eigen voeten van zich af (= strekken) en moet zich juist zo klein mogelijk maken (= hurken).

...naar stoel

- O blijft met de bips op de grond en komt er niet uit.
- O gaat met de armen helemaal mee, maar O moet ook de heupen naar voren duwen en dan onmiddellijk met de schouders op achter gaan staan.
- B moet meer naar achter toe opstaan, zodat hij O mee kan nemen. B moet de schouders naar achter en de heupen naar voren houden. Is dit punt verholpen, dan ont-

staat vaak het probleem dat hiervoor werd genoemd.

- Na het eruit komen, valt B naar achteren uit de stoel.
- De aansluitbeweging loopt door, kent geen stop meer. Dit moet 0 oplossen door met het bovenlijf op achter te gaan. Dus:
 - 1 duwen aan de armen
 - 2 als B hem/haar daarna meeneemt, de heupen naar voren duwen en de schouders naar achteren laten hangen.

Uitbouw- mogelijkheden

- Bij de stoel laat ieder één hand los.
- Wordt de techniek goed beheerst, dan kan de beweging van kikker naar stoel ook met één hand kruiselings (bijvoorbeeld beiden met de rechterhand) worden uitgevoerd. Het prettigst is dan de pols-duimgreep.

5.4 Variaties

Wanneer een docent zich aardig thuis begint te voelen in de acrobatiektrucs die we in dit pakket hebben behandeld en daarmee grip heeft op de materie, kan *hij* zelf variaties op het aangeboden gaan ontwerpen. Sommige docenten zullen dit vanzelf spelenderwijs al hebben gedaan.

Voor ontwerpen is er behalve een creatieve geest, meestal ook een betrouwbare partner nodig om de bedachte trucs mee uit te proberen. Zo wordt duidelijk of de trucs haalbaar zijn. Ook moet een docent uitproberen in hoeverre hij gebruikmaakt van de technische principes of er wellicht nieuwe principes aan toevoegt. Misschien is hiervoor een enthousiast groepje leerlingen te charteren, die het leuk vinden met de docent mee te denken en die in staat zijn goed te vangen. Ook in de les zijn leerlingen vaak heel creatief in het bedenken van nieuwe mogelijkheden. Hier kan heel goed gebruik van worden gemaakt.

We geven nu een aantal vervolgmogelijkheden op de in dit pakket behandelde ligtrucs (uiteraard dienen deze ligtrucs wel goed beheerst te worden alvorens met het vervolg te beginnen).

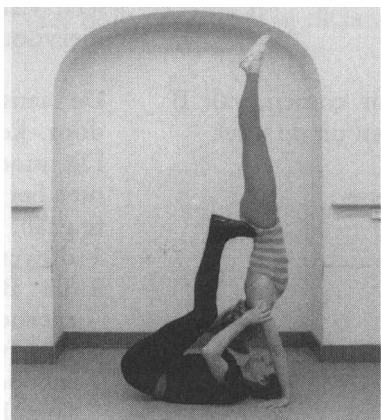


Foto 21

Plank via handstand

Een moeilijke manier om in plank te komen, is via de handstand bij het hoofd van O (zie foto 21). De vangers vangen weer B (één hand bovenaan en één hand op het bovenbeen of in klemgreep bovenaan), terwijl O vastheeft bij de oksels.

Snoek of plank op de handen

Een snoek (of plank) kan ook op de handen in plaats van de voeten. In eerste instantie kan het best gekozen worden voor een B die lichter is dan O. Meest voor de hand liggend is deze truc te doen vanuit de snoek (of plank) voeten. O brengt B rustig met de voeten naar de gestrekte armen (niet ophalen met de handen, de benen zijn veel sterker dan de armen). De snoek handen kan ook als B met gespreide benen met de heupen tegen de handen van O aan gaat staan (zie foto 22), de romp vooroverbuigt en vervolgens de benen optrekt.

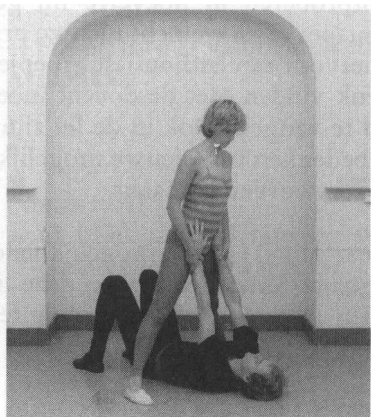


Foto 22

Snoek trio

Weer moeilijker is een snoek trio, waarbij O één snoek op de handen en één snoek op de voeten heeft. De snoek op de handen heeft daarbij de benen uit elkaar zodat deze de andere snoek niet in de weg zit.

Hoge snoek of plank

Spectaculair is de hoge snoek of plank. Dat wil zeggen een snoek of plank op de handen van een staande O. Uiteraard dient hier-voor eerst de lage snoek of plank beheerst te worden. Ook de hoge plank kan het best worden gedaan vanuit het vliegtuig (zie serie 4). O hoeft er alleen maar onder te gaan staan (denk aan: gestrekte armen en indien nodig zakken door de benen). De hoge snoek kan ook vanuit staan op de schouders. O die B op de schouders heeft, moet dan wel door de benen zakken tot de andere O met gestrekte armen de handen op de heupen van B kan plaatsen.

5.5 Presentaties

Bij leerlingen ontstaat vaak de behoefte hetgeen ze geleerd hebben aan elkaar te laten zien. De docent kan hier in de les al gebruik van maken door de leerlingen als voorbeeld te nemen. Op deze manier wennen ze aan het naar elkaar kijken en het bekeken worden. Het kan ook leuk zijn een lessenblok af te sluiten door de geleerde trucs aan elkaar te presenteren. Nog een stapje verder is het maken van een voorstelling.

Voorstelling

Een voorstelling geven als afsluiting van de lessen acrobatiek is natuurlijk heel leuk. Dit kan ook samen met andere vakken georganiseerd worden. Acrobatiek kan daarbij centraal staan, maar er kan ook een heel circus van worden gemaakt waarin allerlei acts passen. Samenwerking kan bijvoorbeeld plaatsvinden met:

- handenarbeid of textiele werkvormen voor de kleding en de decors
tekenen voor het maken van aanplakbiljetten en decors
muziek voor het maken en spelen van circusmuziek
- Nederlands wanneer er ook met teksten gewerkt wordt.

Voor de acrobatiektrucs wordt gebruik gemaakt van de geleerde technieken en principes. De leerlingen moeten het zichzelf niet te moeilijk maken. Vaak hebben ze de neiging gelijk de moeilijkste trucs te willen laten zien. In de eerste plaats is dat niet verstandig met het oog op de veiligheid. In de tweede plaats is het veel leuker bijvoorbeeld een perfect uitgevoerde stoel te laten zien dan een haast in elkaar stortende vlag.

Bij een goede beheersing van een truc kan er eventueel uitgebouwd worden of gevarieerd. Maar het is vaak wel zo dat leerlingen van de zenuwen veel slechter gaan presteren wanneer er veel mensen kijken. Het belangrijkste van een presentatie is niet 'wat' je laat zien maar 'hoe' je het laat zien. De bedoeling is dat het publiek geboeid wordt. Veel accent moet er daarom ook liggen op de presentatie, dat wil zeggen dat de afwerking verzorgd moet zijn. Een goed getimede en afgewerkte truc is vaak het boeiendst om naar te kijken.

Tot slot kan acrobatiek ook dienen als middel ter verfraaiing van iets anders. Hier enkele voorbeelden:

- bij een magische show kan een persoon zich onder een cape steeds langer maken (= oppak schouderzit via mitella naar schouderstaan)
iemand wordt door een agent opgebracht (= oppak schouderzit door agent(e), via vliegtuig, dan door agent(e) weggevoerd)
de vlag wordt uitgehangen, waarbij in plaats van de echte vlag de vlag door mensen wordt uitgebeeld (= de vlag).

Voor verdere suggesties ten aanzien van presentaties verwijzen we ook naar de literatuurlijst op blz. 108 (met name Chris Hazelebach e.a., Circus is een spel).



Evaluatie

Voordat we overgaan naar de beschrijving van de evaluatie in *Samen in balans* 2, dienen eerst enkele opmerkingen vooraf gemaakt te worden.

6.1 Vooraf

In *Samen in balans* 1 wordt sterk de nadruk gelegd op het stellen van vragen om bij de leerlingen een aantal zaken te accentueren:

- het belang van samenwerken
de relatie tussen O en B
- zorg voor elkaars veiligheid
- goed hulpverlenen
nadenken over en formuleren van voorkeuren (Wat vond je leuk? Welke truc doe je het liefst?)
- reflecteren op de vijf principes (Wat is belangrijk bij deze truc? Waarin is die truc anders? Waarom lukte de truc niet?).

Het gaat hierbij vooral om kennis en inzicht, het bewust leren hanteren van de principes van acrobatiek en de juiste sfeer in de klas creëren om goed aan acrobatiek te kunnen werken.

Deze manier van evalueren blijft in *Samen in balans* 2 gehandhaafd; het niveau waarop de leerlingen (moeten) reageren, ligt echter hoger. De aanwijzingen zijn hier niet herhaald. Zie hiervoor *Samen in balans* 1, de opmerkingen bij de kopjes 'Evaluatie'.

Naast deze vorm van evalueren, hebben we speciaal voor *Samen in balans* 2 gekozen voor een afsluitende groepsevaluatie. Deze methode lichten we nu stapsgewijs toe.

6.2 Een groeps-evaluatie acrobatiek

Waarom deze groepsevaluatie?

Met een groepsevaluatie wordt niet alleen beoordeeld of de leerlingen de trucs technisch juist uitvoeren, maar krijgt de docent ook een indruk van het zelfstandig in groepjes samenwerken.

Van belang hierbij is:

- samen geschikte trucs kiezen (wie kan wat?)
- de taken verdelen in de groep
- samenwerken bij het oefenen
- zorgen voor goede hulpverlening, veiligheid enzovoort
- het belang inzien van een collectieve goede prestatie in plaats van individuele gerichtheid.

Door deze wijze van evalueren ervaren de leerlingen dus nadrukkelijk hoe het gaat/hoort te gaan bij het werken in een groepje.

Wanneer evalueren?

Het best kan er geëvalueerd worden aan het eind van de periode waarin aandacht besteed is aan acrobatiek, omdat het ook als afsluiting is bedoeld. Ideaal is als de beste presentaties ook op een school-, ouder- of voorlichtingsavond vertoond kunnen worden. Het is wel aan te bevelen tussentijds de groepjes in de klas al eens (voorbereidend) enkele trucs aan elkaar te laten presenteren.

Wat houdt deze vorm van evalueren in?

Elk groepje laat aan de rest van de klas de trucs zien, die ze samen hebben ingestudeerd. Het gaat om minimaal vijf trucs uit minstens drie verschillende groepen. Per groep is er maximaal vijf minuten beschikbaar. Gekeken wordt naar:

- de uitvoering van de trucs (de vijf principes)
- de verzorging van de hulpverlening en veiligheid
- de taakverdeling en samenwerking in het groepje
- de presentatie.

Bovendien beoordeelt elk groepje zelf het proces van voorbereiding op:

- de taakverdeling
- de samenwerking
- ieders inbreng/initiatief.

Hoe wordt het gedaan?

De groepen laten hun uitwerking van de opdracht zien aan de rest van de klas en de docent. De beoordeling gaat in de vorm van observatie en zelfbeoordeling. Het is wel aan te bevelen deze evaluatievormen vooraf enigszins te structureren (zie formulier 2). De zelfbeoordeling van de groepjes kan schriftelijk (ieder groepslid apart of per groepje) of in de vorm van een kort groepsgesprek met de docent. Misschien kan het ook in de vorm van een klasgesprek, zodat van elkaar geleerd kan worden. De vragen zullen dan in principe dezelfde zijn (zie formulier 3).

Wie beoordeelt er?

Omdat er ook geleerd moet worden van de evaluatie is het van belang dat de beoordeling zowel door de docent als door de leerling gedaan wordt. Ze mogen elkaar beoordelen maar ook zichzelf.

Welke maatstaven moeten er gehanteerd worden?

Is het om de samenwerking te doen, dan ligt de maatstaf voor de kwaliteit bij de groep. Uiteraard zijn er wel een paar aandachtspunten te geven, zoals voldoende inbreng van iedereen, goede samenwerking, taakverdeling naar draagkracht enzovoort. Het is verstandig dergelijke criteria vooraf niet precies vast te leggen maar in een gesprek te ontwikkelen. Op deze manier kan er tot een 'leerzame' beoordeling worden gekomen.

Voor het bekijken van een presentatie gelden concretere eisen. **In** de eerste plaats de mate waarin de vijf principes worden gerealiseerd. Deze worden vertaald in 'kijkwijzers' zoals: Zijn ze steeds goed in evenwicht? Trekken ze erg aan elkaar? Kost het veel kracht?

Verder kan beoordeeld worden in hoeverre alle groepsleden in diverse rollen (0, B en vanger) aan bod komen, de veiligheid goed bewaakt wordt enzovoort. Maar ook hier is het lastig een precieze maatstaf te geven (zie ook formulier 2).

Hoe zijn de resultaten te verwerken?

De resultaten worden vooral gebruikt om de leerlingen feedback te geven. Verder krijgen alle leerlingen in een groepje dezelfde eindbeoordeling acrobatiek. **In** dit geval ligt het meest voor de hand dit enigszins globaal te doen, omdat op grond van vage criteria nooit een gedetailleerd onderscheid hard gemaakt kan worden.

Hoe is het te organiseren in de klas?

De groepjes moeten met zorg worden samengesteld. De docent moet voldoende toezicht houden om te voorkomen dat er snel enkele groepjes ontstaan en de 'muurbloempjes' overblijven. Het werken in groepjes van zes is aan te bevelen, omdat er dan steeds voldoende helpers zijn.

Vorbereiden

De groepjes maken zelfstandig keuzen voor bepaalde trucs en gaan deze oefenen. Dit kan in de vorm van huiswerk, maar het kan ook in de les zelf worden gedaan. **In** het eerste geval zijn de presentaties straks verrassender. **In** het tweede geval kunnen de leerlingen meer ideeën van elkaar opdoen en heeft de docent meer invloed op het proces. Een derde mogelijkheid is in een les te starten, vervolgens oefenen ze verder in de vorm van huiswerk (eventueel kan dit na schooltijd in de gymzaal gebeuren in verband met de aanwezigheid van matten enzovoort).

De docent kan aan elk groepje vragen een overzicht in te leveren van de trucs die ze willen gaan doen (zie formulier 1). Zo weten de docent en de toeschouwers wat ze kunnen verwachten. (In de poster van de trucs kunnen ze de trucs alvast even opzoeken.) Als de docent de leerlingen zo'n overzicht twee weken voor de presentatie laat invullen, kan hij nog controleren of de keuze van de trucs voldoet aan de 'vijf-uit-drie-regeling' en of de trucs niet te moeilijk zijn. Uiteraard staat het elk groepje vrij bij deze opdracht iets leuks te maken, zoals een in de computer- of tekenles gemaakte uitnodiging voor een circusvoorstelling.

De presentatie

In een bepaalde les laten alle groepjes aan de rest van de klas zien wat ze voorbereid hebben. Elk groepje heeft bijvoorbeeld maximaal vijf minuten de tijd. Op een of andere manier kan voor de presentatie een soort theatertje worden ingericht: een werkplek waar de groepjes zelf de matten en andere hulpmiddelen kunnen

rangschikken met daar omheen in een halve cirkel banken voor de toeschouwers.

Hulpmiddelen

Om het proces van het kiezen van trucs te ondersteunen, kan de docent elk groepje een overzicht geven van de in de les uitgevoerde trucs (Poster Groepsevaluatie Samen in balans). Als eis kan worden gesteld dat ieder groepje minimaal vijf trucs kiest uit minstens drie verschillende groepen, waarbij een verbinding als twee trucs telt. Helemaal mooi is het als er dan ook nog boeken voorhanden zijn, waaruit ze eventueel zelf nog iets kunnen kiezen.

Het beoordelen door de docent

De docent vult voor elk groepje één observatieformulier in waarop zes items staan (zie formulier 2). Dat kan gemakkelijk tijdens of direct na de presentatie; de docent zit dan immers met de rest van de klas te kijken. De werkende groep moet alles zelf doen en de leerlingen die toeschouwen, moeten zelf ook een formulier invullen (zie formulier 2a). Daar moet misschien wel wat bij begeleid worden, maar de docent houdt voldoende tijd over om het observatieformulier in te vullen. De totaalbeoordeling vult de docent in na de gesprekken met de groepjes en de klas.

Het beoordelen door de medeleerlingen

De groepjes die toeschouwen kunnen samen één beoordelingsformulier invullen; over de beoordeling overleggen ze dan. Pas na de presentatie wordt het formulier ingevuld, bijvoorbeeld als de volgende groep de materialen en 'piste-opstelling' gaat klaarzetten.

De groepjes maken door middel van de toelichting hun beoordelingscriteria duidelijk. De docent kan overwegen deze beoordeling pas na alle presentaties te laten geven, zodat er vergeleken kan worden. Dit mag echter niet tot competitie leiden.

Het is niet erg als de leerlingen het onderscheid tussen hulpverlening en veiligheid niet duidelijk kunnen maken. Het gaat er vooral om dat ze erover nadenken en al pratend met elkaar tot zinnige criteria komen. De docent moet de groepjes een beetje in de gaten houden en eens vragen hoe ze tot hun beoordelingen komen, dan worden die criteria vanzelf duidelijk.

De zelfbeoordeling van een groepje

Elk groepje moet in elk geval iets vermelden over hoe de voorbereiding is verlopen. Dat kan schriftelijk. Formulier 3 geeft hiervan een voorbeeld (groepsgewijze beantwoording). Laat de docent elke leerling het formulier apart invullen, dan moet hij de formulering van de vragen aanpassen.

De zelfbeoordeling kan ook in het groepje gedaan worden in de vorm van een gesprek. Dezelfde vragen zijn ook hier uitgangspunt.

Beide vormen kunnen het best aan het eind van de presentatie vóór het afsluitende (klasse)gesprek plaatsvinden. Ook kan een groepje zelf een scoreformulier over de eigen presentatie invullen

(collectief of individueel) direct na de presentatie (zie formulier 2a).

Hoe wordt er
nabesproken?

Uiteindelijk moeten alle beoordelingen worden samengebracht. Het ligt voor de hand dit samen met de leerlingen te doen in een afsluitend (klasse)gesprek. Afhankelijk van de klas kan de docent per groepje nabespreken, waarbij de formulieren van de andere groepjes worden gebruikt, of met de hele klas samen. De nadruk moet liggen op wat opgevallen is, wat per groep de sterke punten waren enzovoort.

Een aantal vuistregels voor een (klasse)gesprek:

- de groep of individuele leerlingen moeten eerst zelf aan bod komen, voordat de docent zijn reactie geeft
de docent moet proberen de leerlingen zover te krijgen, door bijvoorbeeld door te vragen, dat ze zelf tot beoordelingscriteria komen
de docent moet goed bedenken wat met de groepjes apart (de voorbereiding bijvoorbeeld) en wat met de hele klas (sterke punten van een presentatie, vonden ze dit een leuke werkwijze?) besproken moet worden
- het apart met de groepjes bespreken kan bij het wisselen tussen twee presentaties worden gedaan
- duidelijk moet zijn of het om een consensus-beoordeling gaat of dat de docent het eindoordeel geeft
- de beoordeling moet in dezelfde les worden afgerond.

6.3 Evaluatie- formulieren

Op de volgende pagina's zijn de formulieren afgebeeld die bij de evaluatie gebruikt kunnen worden.

Formulier 1

Klas:

Datum:

De namen van de leerlingen van jullie groep:

1

2

3

4

5

6

7

8

Welke trucs laat je met elkaar zien?

Schrijf ze in de goede volgorde op:

Truc 1:

Truc 2:

Truc 3:

Truc 4:

Truc 5:

Truc 6:

Truc 7:

Truc 8:

Observatie-
formulier voor de
docent

Formulier 2

Klas:

Datum:

Groep:

Namen van de leerlingen:

De trucs:

1

1

2

2

3

3

4

4

5

5

6

6

7

7

8

8

Beoordeling	zeer slecht	slecht	matig	vol- doende	goed
1 Uitvoering Toelichting:	1	2	3	4	5
2 Taakverdeling Toelichting:	1	2	3	4	5
3 Hulpverlening Toelichting:	1	2	3	4	5
4 Zorg voor veiligheid Toelichting:	1	2	3	4	5
5 Samenwerking Toelichting:	1	2	3	4	5
6 Presentatie Toelichting:	1	2	3	4	5
Totaalbeoordeling presentatie	1	2	3	4	5

paraaf docent:

Toelichting op formulier 2

Bij elk van de genoemde observatie-items horen natuurlijk beoordelingscriteria. Deze criteria liggen niet vast maar dienen ter toelichting in het (klasse)nagesprek.

1 Uitvoering

De mate waarin de vijf acrobatiekprincipes worden gerealiseerd is hier bepalend. De docent kan per truc of per principe beoordelen, maar er kan ook wat algemener over worden gesproken: Hoeveel kracht was er nodig? Zag het er soepel en gemakkelijk uit? Moesten ze erg aan elkaar trekken? Maakten ze zich licht? Mislukten de trucs? Enzovoort. Hierbij kan rekening gehouden worden met de moeilijkheidsgraad van de verschillende trucs.

2 Taakverdeling

Op zich is het beter als de leerlingen in alle rollen (0, B en helper) aan bod komen. Maar in sommige groepjes zal er al snel een bepaalde taakverdeling gehanteerd worden: sommige leerlingen ontpoppen zich als specialisten. De score hangt dus ook af van de capaciteiten in een groep (er mag niet verwacht worden van een behoorlijk zware leerling ook B te zijn).

3 Hulpverlening

Hierbij kunnen de volgende vragen gesteld worden:
Wordt er voldoende, te veel of te weinig hulp verleend?
Zijn de helpers attent, staan ze op de goede plek en helpen ze ook op de goede plek?

4 Zorg voor veiligheid

Natuurlijk kan een slechte hulpverlening leiden tot gevaarlijke situaties. Hier gaat het echter meer om het juiste gebruik van matjes en eventueel andere hulpmiddelen (bijvoorbeeld een stoel) en om de manier van uitvoering. Gebeurt dit wild of juist beheerst? Geven ze elkaar vertrouwen, stimuleren ze elkaar of dagen ze elkaar juist uit?

5 Samenwerking

Hoe is de verhouding tussen 0 en B; tussen leiden en geleid worden? Letten ze goed op elkaar, zetten ze op het goede moment in en houden ze hierbij ook rekening met het klaar staan van de helpers? Dit is een wat vaag criterium. Het gaat in het algemeen om rekening houden met elkaar, je gedrag afstemmen op dat van anderen.

6 Presentatie

Hierbij kan de docent denken aan omschrijvingen als vlot, goed op elkaar afgestemd, met zelfvertrouwen, leuke variaties erbij (bijvoorbeeld armen los). De presentatie moet echter wel bijzaak blijven.

De totaalbeoordeling is uiteraard geen objectieve zaak. De docent kan de punten van de verschillende items optellen en delen door 6 afgerond op de hele cijfers, maar daar wordt de beoordeling niet minder subjectief van. Wegen de items even zwaar? Is overal het verschil tussen score 1 en 2 of 4 en 5 even groot?

Op zich is het geen bezwaar als de eindbeoordeling het subjectieve oordeel van de docent uitdrukt; het gaat er om te beoordelen wat de groep in het licht van haar mogelijkheden heeft gedaan.

Beoordeling door medeleerlingen

Het observatieformulier voor de docent kan, mits aangepast, gebruikt worden voor de beoordeling door de leerlingen. Hierbij moet de totaalbeoordeling en de paraaf van de docent worden weggelaten. De beoordelingsitems moeten in de vorm van vragen herschreven worden. Een voorbeeld hiervan staat op de volgende pagina.

Formulier 2a

	goed	gaat wel	slecht
1 Hoe deden ze de trucs? leg je antwoord uit:	0	0	0
2 Hielpen ze elkaar goed? leg je antwoord uit:	0	0	0
3 Werkten ze goed samen? leg je antwoord uit:	0	0	0
4 Hoe zag de hele 'show' eruit? leg je antwoord uit:	0	0	0

Zelfbeoordeling van de groep

Formulier 3

Klas:

Datum:

Namen van de leerlingen van jullie groep:

1

2

3

4

5

6

7

B

Hieronder staan twee vragen over de voorbereiding op jullie presentatie van vandaag. Schrijf de antwoorden op. Als jullie er niet allemaal hetzelfde over denken, schrijven jullie de verschillende meningen op.

1 Hoe zijn jullie gekomen tot de keuze van de trucs die jullie hebben gedaan? Wat deden jullie als jullie het niet eens waren?

2 Hoe verliep de samenwerking in jullie groep bij het oefenen? Wie bepaalde(n) wie wat moest doen? Hoe was de sfeer tijdens het oefenen?



Over planning

In dit laatste hoofdstuk willen we iets zeggen over de plaats van dit pakket binnen het grotere geheel van het programma bewegingsonderwijs in het voortgezet onderwijs. Daarbij staan twee vragen centraal:

- Welke plaats geef ik de acrobatiek?
 - Welke relatie heeft dit onderwijsleerpakket met andere planningsdocumenten (lesplan, vakwerkplan en dergelijke)?
- Op deze beide vragen gaan we hier kort in.

7.1 De plaats van 'Samen in balans' in het programma bewegingsonderwijs

Binnen het traditionele turnprogramma op school denken we meestal direct aan toestellen waarmee, waarover en waaraan bewogen kan worden. Zwaaien, rollen, springen en balanceren met behulp van bruggen, banken, landingsmatten, trapezes enzovoort zijn voor leerkracht en leerling bekende activiteiten.

Samen in balans heeft in zoverre met turnen te maken, dat het balanceren centraal staat. Het balanceren vindt echter plaats zonder gebruik te maken van toestellen of andere hulpmiddelen. Je gebruikt als acrobaat elkaar om in balans te blijven.

Het zal uit de inhoud van dit pakket duidelijk zijn dat we een plaats voor de acrobatiek in het programma bewegingsonderwijs zien. Hieronder staat beschreven wat globaal het programma acrobatiek in klas 1, 2 en 3 zou kunnen zijn. Op basis van *Samen in balans* 1 en 2.

Klas 1

De leerlingen maken - nadat ze elkaar wat hebben leren kennen in bewegingssituaties - op een zeer eenvoudige manier kennis met de eerste vormen van acrobatiek. De startvormen uit *Samen in balans* 1 zijn daarvoor heel geschikt; iedereen kan zonder problemen meedoen. De balanceersituaties zijn eenvoudig en vaak bekend; denk aan de V-hang, met rugsteun opstaan en de kopstand. Het aanbieden van deze trucs vraagt van de leerkracht nauwelijks enige acrobatiekvaardigheid. Het is voor leerkracht en leerlingen een voorzichtig aftasten van iets nieuws. Tijdens de uitvoering ervaren de leerlingen de werking van een aantal belangrijke acrobatische principes: hang-tegenhangprincipe, in-het-loodprincipe en de aansluitbeweging.

De leerstof is nieuw, anders, uitdagend, spannend en vraagt een intensieve samenwerking. Het geeft snel succes en je kunt later zien wat jouw groep gemaakt heeft. Dit laatste, de presentatie van

een truc aan elkaar, is een heel specifiek kenmerk van acrobatiek. 'Hé, kijk ons eens!' De leerlingen vinden het vaak leuk om naar elkaar te kijken en het werkt erg stimulerend. Het zelfstandig kunnen werken, het maken van goede afspraken, het treffen van veiligheidsmaatregelen, het je verantwoordelijk voelen voor je partner zijn andere belangrijke ervaringen die de leerlingen in de beginperiode van de acrobatieklessen opdoen.

Klas 2

In klas 1 hebben de leerlingen ervaren dat het zorgvuldig met elkaar omgaan een voorwaarde is om een truc tot een goed einde te brengen. Ook hebben ze een aantal acrobatische principes leren toepassen. Deze ervaring wordt in klas 2 verder ontwikkeld. Via een geleidelijke opbouw leren de leerlingen nieuwe trucs. Gedacht kan worden aan de oploep schouderzit en enkele ligtrucs zoals de snoek en de plank (zie *Samen in balans 1*). Deze nieuwe trucs zijn uitdagend en spannend omdat er bovenop elkaar wordt gestaan of gelegen. Al balancerend doen de leerlingen een scala aan leerervaringen op; zowel in de rol van 0 en E, als die van hulpverlener en begeleider.

Nog meer dan in het eerste jaar worden de leerlingen zich ervan bewust dat groepswork de enige basis is om tot het gewenste resultaat te komen. Voor de werksfeer is het raadzaam de leerlingen in vaste groepjes te laten oefenen en na een aantal trucs te laten wisselen. Dit kunnen ze zelfstandig en anders is enige hulp van de lesgever nodig. Als de leerkracht de leerstof enigszins paraat heeft, is het gedifferentieerd werken een normale gang van zaken. Het ene groepje pikt nu eenmaal sneller iets op dan een ander.

Zo'n groep wil graag verder, terwijl anderen nog druk doende zijn om de truc tot een succes te maken. De hulpverlening en aanwijzingen kunnen daardoor nogal uiteenlopen; zowel met betrekking tot de acrobatiek als de onderlinge samenwerking.

Klas 3

Naast de nieuwe trucs uit de vervolgacrobatiek (*Samen in balans 2*) die de docent aanbiedt, zullen voor een groot aantal leerlingen de trucs uit de basisacrobatiek nog volop uitdaging bieden. Het leerprincipe van herhalen en uitbouwen is inherent aan acrobatiek. Lukt een truc even niet, doordat bijvoorbeeld het aansluitprincipe niet juist wordt uitgevoerd, dan is het opnieuw uitvoeren van het paard een uitstekende herhaling: 'Oh ja, dat ging zo.' Vaak doen de leerlingen het uit eigen initiatief: even een stapje terug om daarna een stapje hoger of verder te komen.

Tijdens dit leerproces komen de leerlingen tot een steeds duidelijker taakverdeling: de een durft meer, de ander kan meer en die heeft meer kijk op hoe de truc moet verlopen. Kortom, een voortdurend vervullen van wisselende rollen en functies binnen een groepje. De meervoudige bekwaamheid kan binnen deze activiteit volledig tot haar recht komen: denk aan het honoreren

van de eigen inbreng van de leerlingen, het nemen van initiatieven, het presenteren van trucs aan elkaar, het elkaar helpen, het bedenken van oplossingen of variaties enzovoort.

Ook voor het bewegingsonderwijs in de bovenbouw en activiteiten buiten de reguliere lessen om (extra-curriculaire activiteiten) biedt de acrobatiek veel mogelijkheden. Het met liefhebbers na schooltijd instuderen van moeilijke trucs en die ook nog presenteren op een schoolavond moet een aantal leerlingen toch zeker aanspreken!

7.2 Plannen in soorten en maten

Samen in balans 1 en 2 zijn onderwijsleerpakketten, dat wil zeggen planningsdocumenten voor de leerkracht. Er zijn nog vele andere soorten planningsdocumenten te onderscheiden binnen het onderwijs. In deze paragraaf geven we kort aan waar het onderwijsleerpakket moet worden geplaatst ten opzichte van andere plannen.

Themaplan

De kern van een onderwijsleerpakket is het praktijkgedeelte. Daarin staan bepaalde met elkaar samenhangende onderwijsleersituaties beschreven, die door de leerkracht in praktijk kunnen worden gebracht. We noemen deze kern een themaplan, omdat de onderwijsleersituaties zijn gegroepeerd rond een bepaald thema. Het thema van *Samen in balans* is 'het samen met anderen in balans komen en in balans blijven'. Voorbeelden van andere thema's zijn 'hoog houden' (bij badminton), 'warming-up' (bij atletiek) en 'te water gaan' (bij zwemmen).

Samen in balans bevat een themaplan dat door derden is gemaakt, maar dat kan net zo goed door een docent of de sectie zelf worden gedaan.

Lesplan

Normaal gesproken bestaat het programma voor een trimester (periodeplan) of een jaar (jaarplan) uit een aantal themaplannen. Elke docent (of sectie) stelt op grond van zo'n themaplan de eigen lessen samen: hij maakt lesplannen. In deze lesplannen worden de onderwijsleersituaties uit het themaplan op maat gemaakt voor een bepaalde klas, op een bepaald moment enzovoort.

Vakwerkplan

Naast les- en themaplannen kennen we natuurlijk een vakwerkplan. Daarin staat alle informatie die een sectie bewegingsonderwijs nodig heeft om het onderwijs vorm te kunnen geven. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om informatie met betrekking tot:

- de visie op het vak lichamelijke opvoeding/bewegingsonderwijs
- informatie over het aanwezige materiaal en de accommodatie kenmerken van de sectie: organisatie, leden, taakverdelingen
- globaal overzicht van het programma bewegingsonderwijs: wat wordt er wanneer met welke klas gedaan?
- eventuele activiteiten buiten de reguliere lessen om

- samenwerking met andere vakken
- actiepunten: zaken waarmee de sectie aan de slag wil.

Themaplannen kunnen onderdeel uitmaken van het vakwerkplan, maar meestal staat er in het vakwerkplan een meer beknopte omschrijving van het onderwijsaanbod. Themaplannen zien we dan bijvoorbeeld terug in de bijlagen.

Deelschoolwerkplan

Vaak worden vakwerkplan en deelschoolwerkplan als synoniemen gebruikt. Dat is niet helemaal juist. Het deelschoolwerkplan is - de naam zegt het al - een onderdeel van het totale schoolwerkplan. Het is dus niet, zoals het vakwerkplan, bedoeld voor de vaksectie, maar meer voor anderen binnen en buiten de school. Het is daarom ook vaak beknopter dan een vakwerkplan.

In schema gezet onderscheiden we de volgende plannen in relatie tot elkaar:

Plannen	Niveau
lesplan	leerkracht (sectie)
themaplan	sectie (leerkracht)
vakwerkplan (inclusief periodeplannen)	sectie
deelschoolwerkplan	school

In het literatuuroverzicht op blz. 108 e.v. staan enkele voorbeelden van vakwerkplannen en deelschoolwerkplannen.

Literatuur en adressen

Hier noemen we enkele titels, die interessant kunnen zijn voor degenen die zich naar aanleiding van *Samen in balans* verder willen verdiepen in bepaalde onderdelen. We hebben een onderscheid gemaakt in literatuur over acrobatiek, circus, acrogymnastiek en planning. Bij, naar ons idee, belangrijke publikaties staat een korte beschrijving van de inhoud.

Acrobatiek

Huisman, B. en G., *Acrobatiek, Principes, oefeningen en praktijk*. Uitgeverij Elmar, Rijswijk, 1986.

Dit boek bevat een 120-tal acrobatische trucs die aan de hand van foto's met een begeleidende korte tekst aan de lezer worden getoond. Het is vooral bedoeld als naslagwerk voor mensen die al aan acrobatiek doen, omdat er geen sprake is van een uitgewerkte methodische opbouw of een uitgebreide didactische uitleg. We raden de lezer dan ook aan om bij het gebruiken van dit boek *Samen in balans* als didactisch kader te gebruiken. Vanuit dit kader kan op zoek gegaan worden naar nieuwe trucs, die goed in te passen zijn.

Andere acrobatiek-publikaties:

Aartsma, D., 'Acrobatiek in het onderwijs'. In: *t WEB*, 1984, nr. 2, blz. 24-26.

Emmen, M., *Acrobatiek is meer dan een trucje doen...* Academie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1986.

Grabowiecki, U. von, 'Spielerische Akrobatik für jedermann'. In: *Sportpädagogik*, 8 (1984), nr. 5, blz. 45-48.

Hartung, C., 'Akrobatik. Ein guter Einstieg ist die beste Basis'. In: *Sportpädagogik*, 13 (1989), nr. 6, blz. 54-57.

Huisman, B., 'Acrobatiek'. In: *t WEB*, 1983, nr. 5, blz. 35-37.

Siebel, H., 'Partnerakrobatik. Ein Spiel mit dem Gleichgewicht'. In: *Sportpädagogik*, 8 (1984), nr. 5, blz. 49-51.

Strehly, M.J., *L'acrobacie et les acrobates*. G. Delagrave, Paris, 1902.

Verburg, P., *Acrobatiek, wat is daar nou over te schrijven?* Academie voor Expressie door Woord en Gebaar, Utrecht, 1974.

Winkler, G. e.a. *Alles Hop durch die Welt, Aus dem Leben berühmter Akrobaten*, Henschel-Verlag, Berlin, 1981.

Zhengbao, W., *The art of Chinese acrobatics*. Foreign Languages Press, Beijing, 1982.

Circus

Westerbaan-Mellema, D. en C. Hazelebach, *Circus is een spel; een circusboek voor leerkrachten, sociaal cultureel werk en ouders*. Werkgroep Bewegingsonderwijs, Landsmeer, 1989.

Dit is een uitstekende publikatie over het circus binnen het bewegingsonderwijs. Het boek is geschreven door medewerkers van 'Kindertheater Elleboog' en van de Amsterdamse 'Projectgroep Bewegingsonderwijs'. In dit boek wordt een veelheid aan aanwijzingen gegeven voor een ieder die met kinderen een circusspel wil spelen. Daarbij richten de auteurs zich op kinderen in de basisschool-leeftijd. Beknopt worden de fundamenteën van het circusspel behandeld in hoofdstuk 2, waarna de praktijk uitgebreid aan bod komt in hoofdstuk 3 (sociaal-cultureel werk) en 4 (het onderwijs). Daarna is aandacht besteed aan de circusvoorstelling in de praktijk (hoofdstuk 5) en allerlei circusnummers (hoofdstuk 6). Het boek staat vol met allerlei nuttige tips en is doorspekt met uitspraken van deelnemers aan het circusspel.

Enkele andere publikaties over het circus:

Blom, P. e.a. *Van binnen moet je wezen: 200 jaar circus in Nederland*. Uitgeverij Heureka, Nieuwkoop, 1978.

Dit is een erg leuk boek met veel mooie illustraties over de geschiedenis van het circus. Ook komen de verschillende circusonderdelen aan bod: parterre-acrobatiek, equilibristen, jongleurs, clowns, koorddansers, acrobatiek te paard enzovoort.

Renevey, M.J., *Le grand Livre de cirque*. Editio Services S.A., Genève, 1977.

Acrogymnastiek

Binnen de KNGB wordt op dit moment veel gedaan aan de stimulering van de acrogym. In verband daarmee zijn onder andere de volgende publikaties verschenen:

Berg, T. van den, 'Akrogym'. In: *Het Turnblad*, 83 (1986), nr. 2, blz. 2-6.

Berg, T. van den, H. van Dijk en]. Mol, *Stimulering Akrogymnastiek* 1. KNGB, 1988.

Een werkboek akrogym voor kinderen, waarin ze kunnen aan-

tekenen hoever ze met allerlei opdrachten gekomen zijn.

Berg, T. van den, 'Dynamiek in gymnastiek'. In: *Lichamelijke opvoeding*, 80 (1992), nr. 14, blz. 655-658.

Buchholtz, S., *Balancing and sports acrobatics*, Acro Publishing Company, New York, 1978.

Coulton, J., *Sports acrobatics*. EP Publishing, East-Ardsley, 1981.

Marlière, G. van der, 'Akrogym'. In: *Het Turnblad*, 82 (1985), nr. 11, blz. 82-84.

Polley, M., *Acrobatics*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NY, USA, 1981.

Price, H. e.a., *Gymnastics tumbling*. Acro Publishing Company, New York, 1974.

Wiley, J., *Acrobatics book*. Mountain View, World publications, 1978.

Een boek over sport-acrobatiek (= acrogym); hoe kun je dat leren, welke onderdelen zijn er, welke regels zijn er, hoe zit het met de scores enzovoort. Het is een heel technisch boek. Hoewel het niet op het onderwijs is gericht, is het zeer geschikt om 'ernaast' te gebruiken, omdat het erg informatief is.

Planning

Werkgroep Bewegingsonderwijs, *Werkboek bewegingsonderwijs voortgezet onderwijs*, 1982.

Deze publikatie bevat een aantal bouwstenen voor leerplanontwikkeling, die een docent of sectie kunnen helpen bij de lesvoorbereiding, periodeplanning en deelschoolwerkplanontwikkeling. Het is geen neutraal werkboek; het heeft - zoals de auteurs zeggen - een Gordijniaanse nestgeur ('Arnhemse school').

Voor het spelonderwijs worden bewegingsonderwijsleersituaties gegeven voor de onderdelen (betekenisgebieden) 'mikken', 'jongleren', 'over en weer inplaatsen' en 'inblijven en uitmaken'.

Faber, K., *Een leerplan lichamelijke opvoeding* (Bouwstenen voor de basisvorming). Wolters-Noordhoff, Groningen, 1993.

Dit boek geeft een beeld van de mogelijkheden om de kerndoelen van de basisvorming in de school/praktijk uit te werken. Het biedt geen kant en klare recepten voor de docent, maar geeft interpretaties van de kerndoelen, suggesties voor leerstof, werkwijzen, evaluatie, differentiatie en dergelijke.

Faber, K., *Vakwerkplan op maat. Een werkboek lichamelijk opvoeding in de basisvorming*. SLO, Enschede, 1993.

Dit werkboek is gemaakt om docenten te helpen bij het maken van een vakwerk plan lichamelijke opvoeding in de basisvorming. Het werkboek leidt de gebruiker langs de belangrijkste beslissingen die in verband met de invoering van de basisvorming genomen moeten worden. Door het maken van de opdrachten in het werkboek ontstaat geleidelijk aan een vakwerkplan dat toegesneden is op de eigen situatie: een vakwerkplan op maat.

Weerd, C. van, T. van Dalen, K. Faber (red.), e.a. *Vakwerkplan-voorbeeld lichamelijke opvoeding (1). Het Johannes Calvijn Lyceum te Kampen (havo/vwo)*. SLO, Enschede, 1993.

Deze publikatie bevat een voorbeeld van een vakwerkplan lichamelijke opvoeding gemaakt met behulp van het werkboek *Vakwerkplan op maat*.

Werkgroep Bewegingsonderwijs. *Werkboek bewegingsonderwijs voor de basisvorming*. In voorbereiding (uitgave voorzien in 1994).

Willemse, H., H. v.d. Loo en Chr. Mooij (red.).

Vakwerkplan-voorbeeld lichamelijke opvoeding (2).

De Westhoeve, school voor techniek (vbo en ivbo) te Tilburg.

Deze publikatie bevat een voorbeeld van een vakwerkplan lichamelijke opvoeding gemaakt met behulp van het werkboek *Vakwerkplan op maat*.

Adressen

Hier vermelden we enkele adressen waar meer informatie over acrobatiek, circus en acrogym verkregen kan worden.

Nederlands Theater Instituut

Herengracht 166/168

1016 BP Amsterdam

Tel.: 020 - 6235104

International Theatre & Film Books

Leidseplein 26a

1017 PT Amsterdam

Tel.: 020 - 6226489

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond

Lage Bergweg 10a

7361 GT Beekbergen

Tel.: 05765 - 21 31

De auteurs van het oorspronkelijke materiaal van *Samen in balans* zijn bereid om meer informatie over (school)acrobatiek te verstrekken. Ook geven zij van tijd tot tijd cursussen. Hun adres is:

Dick Aartsma
Molenvijver 14
3052 He Rotterdam
Tel.: 010 - 422 32 27

'Karin van der Steen
Beijensstraat 70
6521 ED Nijmegen
Tel.: 080 - 223959

Nu volgen nog enkele adressen van mensen, die acrobatieklessen en/of -cursussen verzorgen. Deze lijst is niet volledig en er kunnen na verloop van tijd natuurlijk veranderingen in optreden.

Marja Boidin
Bladstraat 18
3572 HX Utrecht
Tel.: 030 -71 7774

Gert van Hoenselaar
Menaldumerstraat 15
8913 EW Leeuwarden
Tel.: 058 -13 94 58

Ton Kusters
Postbus 1669
9701 BR Groningen
Tel.: 050 - 14 43 10

Peter Jansen
Javastraat 76a
2315 GH Leiden
Tel.: 071 - 214822

André Alsof
Provincialeweg west 62
2851 EM Haastrecht
Tel.: 01820 - 1 4880

Patrice Verburg
Schiekade 630
3032 AK Rotterdam
Tel.: 010 - 4678720

Samen in balans 2 is een vervolg op Samen in balans 1 dat in 1990 is uitgekomen. In Samen in balans 1 staat beschreven hoe aan de hand van enkele startvormen en basisacrobatiek leerlingen (vanaf ongeveer 13/14 jaar) geïntroduceerd kunnen worden in de acrobatiek. Samen in balans 2 bouwt hierop voort en laat zien hoe moeilijker vormen van acrobatiek op een systematische en verantwoorde wijze behandeld kunnen worden in het voortgezet onderwijs. Deze manier van balanceren met elkaar is een activiteit die heel goed op school (als onderdeel van turnen) kan worden gedaan. De leerlingen vinden het vaak aantrekkelijk om te doen omdat het uitdagend is en spectaculair kan zijn. Het is niet voor niets dat de acrobatiek steeds meer in de belangstelling komt te staan zowel buiten als binnen het onderwijs. In de kerndoelen voor de basisvorming staat de acrobatiek omschreven; alle leerlingen in aanraking moeten komen.

Samen in balans 2 bestaat uit twee delen: eerst wordt 'Vervolgacrobatiek' behandeld, waarin de trucs uit Samen in balans 1 verder worden uitgebreid en de trucs gecombineerd kunnen worden. Het pakket omvat voldoende materiaal om vele lessen mee te vullen. Het verdient aanbeveling om dit boek te gebruiken nadat de leerlingen ervaring hebben opgedaan met de trucs uit Samen in balans 1.

Elke docent die enige ervaring heeft met acrobatiek (bijvoorbeeld doordat hij/zij Samen in balans 1 heeft behandeld) kan met dit boek aan de slag. De eigen vaardigheid kan op peil gebracht worden door een nascholing te volgen. Dit boek is een publikatie in de SLO-praktijkreeks voor docenten in de eerste fase van het voortgezet onderwijs.

H Hoger onderwijs
B Beroepspraktijk
Uitgevers


Instituut voor
Leerplanontwikkeling

ISBN 90-5574-298-8



9 789055 742981

