

Een methodische opbouw

voor de salto voorover met behulp van de ringen

ALO
Amsterdam
praktijk-
voorbeeld

Bij de turnsectie van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO) te Amsterdam wordt er sinds een aantal jaren met een methodiek gewerkt voor het aanleren van de salto voorover met behulp van de ringen. Een voordeel van deze methodiek is dat er geen hulpverleners nodig zijn. Een ander belangrijk voordeel is dat er binnen één arrangement diverse methodische stappen aangeboden kunnen worden. Na positieve reacties uit het werkveld en van de studenten hebben wij besloten om deze methode te publiceren.

TEKST MATHIEU VOORTHUIJZEN EN STEPHANIE HERMANS MET DE TURNSECTIE VAN DE ALO AMSTERDAM FOTO'S LEON DIJKEMA DE GROOTH

Het KVLO magazine heeft gevraagd aan de ALO opleidingen te komen met voorbeelden waar docenten LO hun voordeel mee kunnen doen met lesgeven. Bovendien krijgen ALO 's hiermee de gelegenheid hun visie op het leren bewegen te etaleren. De turnsectie van de ALO Amsterdam bijt het spits af. [Redactie]

Deze methode kan gebruikt worden als aanvulling op bestaande andere methoden en wordt ook als zodanig aangeboden binnen het curriculum van de ALO Amsterdam. Denk hierbij aan het maken van salto naar verhoogd vlak, salto zonder of met aanloop en het maken van salto met hulpverlening. Het doel van dit artikel is een beschrijving te geven van een nieuwe (aanvullende) methode voor het aanleren van de salto voorover. De leerling zet hierbij af in de minitrampoline waarna hij/zij zelfstandig de salto inzet en landt op een landingsmat. Daarbij worden de ringen vastgehouden tot en met de landing. Bij deze methodiek wordt geen gebruik gemaakt van een aanloop.

Een voorwaarde om te kunnen beginnen met de salto voorover is dat de leerlingen in staat zijn te springen, duikelen (zowel voorover als achterover) en te rollen. Wanneer hieraan voldaan wordt kan er begonnen worden met het aanleren van de salto voorover. De methodiek van de salto voorover met de ringen is dan één van de beschikbare mogelijkheden.

Voor deze methodiek is het volgende materiaal voor een bewegingsonderwijs-leersituatie (BOLS) nodig:

- een ringenstel
- een minitrampoline
- een landingsmat
- en een Magic Block van Bosan (of kastdelen).

De ringen moeten hangen op de grens van de trampoline en de dikke mat. Het is praktisch om de leerlingen, net als bij ringenzwaaien, zoveel mogelijk op lengte in te delen. Zo kunnen de leerlingen allemaal werken met de juiste hoogte van de ringen. De ringen worden namelijk net iets onder schouderhoogte gehangen (gemeten vanaf de landingsmat recht onder het ophangpunt van de ringen).





Stap 1

◀ Klaar staan in de trampoline

▼ Inzet van duikelen

Stap 2



legt een ei'. Het ei mag echter niet kapot gaan als hij op de grond komt, er moet 'zachtjes' geland worden. Dit zachte landen kan gestimuleerd worden door de rechte armen bij de landing weer te buigen. De leerling landt vervolgens met de armen gebogen voor zich.

Methodiek

Stap 1: Vanuit stilstand voorover duikelen vanaf de minitrampoline

Wanneer de leerlingen in de trampoline klaarstaan doen zij dit als volgt: Blik richting de landingsmat, rechtop staan en armen opzij brengen. Voor leerlingen kan dit beeldend gemaakt worden door te zeggen dat ze als een 'vliegende vogel' moeten gaan staan. De armen zijn zijwaarts gestrekt. Vervolgens brengen ze hun blik richting de knieën en zetten ze de duikel in. In deze eerste stap wordt er nog geen actief gebruik gemaakt van de minitrampoline met veren of springen. De duikel wordt vanuit stand ingezet zoals de leerlingen dat ook gewend zijn te doen vanaf de grond. De docent kan er bij deze eerste oefenvorm dan ook voor kiezen om de trampoline nog te vervangen door een laag kastdeel.

Wanneer de leerlingen duikelen brengen ze de armen naar achter, brengen zij hun kin op de borst en maken zich helemaal klein. 'De vogel

Bijzondere aandachtspunten:

- de duikel voorover inzetten zonder springen
- accent leggen op de zachte landing; 'Laat de ringen los wanneer je stevig staat'.

Stap 2: vanuit de minitrampoline voorover duikelen met een klein sprongetje

Bij deze tweede stap wordt de duikel hetzelfde ingezet als bij stap 1, alleen deze keer mogen de leerlingen al wat meer gaan afzetten vanuit de minitrampoline. Ze gaan hierbij al de werking van de minitrampoline ervaren. Het accent van de beweging ligt voornamelijk op het snel over de kop gaan. Het maken van hoogte is hierbij onnodig. Ook deze keer staan de leerlingen weer klaar als een 'vliegende vogel', zij maken een klein sprongetje en 'leggen het ei'.

Bijzondere aandachtspunten:

- de duikel inzetten met een klein sprongetje
- de armen actief en gestrekt naar achteren brengen bij de inzet van de duikel
- accent leggen op snel over de kop gaan
- zachte landing maken; 'Laat de ringen los wanneer je stevig staat'.

◀ Het arrangement van opzij

▼ Het arrangement van voren





▲ *Helemaal klein*

Stap 3: duikelen voorover vanuit de minitrampoline met twee keer veren en een sprong

Wanneer de leerlingen in staat zijn om vanuit een rechtstaande positie de duikel in te zetten met een klein sprongetje kan er meer energie toegevoegd gaan worden aan de beweging. Hierbij mogen ze twee keer voorveren in de minitrampoline om vervolgens met een sprong de duikel/salto voorover in te zetten.

De leerlingen staan klaar als een 'vliegende vogel', veren twee keer voor en bij de derde keer springen zetten ze de duikel/salto voorover in en 'leggen het ei'.

Bijzondere aandachtspunten:

- twee keer veren en bij de derde keer actief afzetten
- de armen actief en gestrekt naar achteren brengen bij de inzet van de duikel/salto voorover
- accent leggen op snel over de kop gaan (schouders snel naar beneden brengen na de afzet)
- zachte landing maken; 'Laat de ringen los wanneer je stevig staat'.



▲ *Start vanaf Block of kastdelen*

Voorwaarde om door te mogen naar de volgende stap is dat de leerlingen in staat zijn de translatie die ontstaat uit het veren snel om te zetten in rotatie. Dit betekent dat er geen hapering in de overgang van het veren naar de duikel/salto voorover mag zijn en dat ze nog steeds in staat zijn om 'zacht' en gecontroleerd te landen.

Stap 4: duikelen voorover vanuit de trampoline met insprong vanaf een blok

De leerlingen komen vanaf een Magic Block dat voor de trampoline staat en maken vanaf hier met een sprong in de trampoline een duikel/salto voorover. De leerlingen staan als een 'vliegende vogel' klaar op het blok voor de trampoline. Met één voet wordt afgezet van het blok om vervolgens met twee voeten in de minitrampoline springen. Tijdens het inspringen naar de minitrampoline worden de armen actief en gestrekt naar achteren gebracht. Vervolgens zetten de leerlingen na de insprong de duikel/salto voorover in door snel de schouders naar beneden te brengen en 'leggen het ei'.

Bijzondere aandachtspunten:

- met twee voeten inspringen in de minitrampoline van het Magic Block



Stap 4



- de armen actief en gestrekt naar achteren brengen bij de insprong in de trampoline en de inzet van de duikel/salto voorover
- accent leggen op snel over de kop gaan (schouder snel naar beneden brengen na de afzet)
- zachte landing maken; 'Laat de ringen los wanneer je stevig staat'

Vanaf het Block springt de leerling dus omlaag de trampoline in, waardoor meer energie wordt toegevoegd aan de beweging.

Stap 5: uitbreidingsmogelijkheden

Wanneer leerlingen in staat zijn om stap 4 uit te voeren met een gecontroleerde landing kan de beweging uitdagender gemaakt worden. Dit kan op de volgende manieren:

- de ringen vlak voor de landing al loslaten, dit om het zelfstandig landen te stimuleren
- de houding van de beweging aan te passen door een hoek- of streksalto in te zetten
- het afzetmateriaal aan te passen door gebruik te maken van een reutherplank in plaats van een minitrampoline. Het Magic Block is dan niet meer nodig. De leerlingen kunnen de beweging inzetten met één of twee passen aanloop en een insprong vanaf de grond naar de reutherplank.

Tot slot

Een aantal voordelen op een rij voor wat betreft deze methodiek.

- Doordat het ophangpunt van de ringen voor het afzetpunt van de beweging ligt wordt deze bij de afzet in een gunstige voorover hellende afzethouding gestuurd.
- Daarnaast kan er, zoals eerder gezegd, binnen één oefensituatie gedifferentieerd worden op het niveau van de leerling.
- Er ontstaat snel succesbeleving bij de leerlingen omdat zij in staat zijn om een salto te maken zonder hulpverleners. Wanneer leerlingen bekend zijn met deze methodiek wordt aangeraden om hem naast andere methodieken te gebruiken waarbij hulpmiddelen niet of minder nodig zijn.

Deze methodiek is bedoeld om leerlingen te stimuleren snel te roteren vanaf de afzet en geen hoogte te maken. Daarbij is het van belang dat de docent kritisch blijft kijken naar de uitvoering van de beweging voordat hij een vervolgo opdracht geeft. Met deze methodiek sluiten wij als ALO Amsterdam aan bij de sleutelbewegingen beleving. Er is sprake van betekenisvol leren. De situatie wordt zo ingericht dat het aansluit bij de beleving van de leerlingen (mede door middel van beeldspraak/ analogieën). ■

Contact

m.voorthuizen@hva.nl en
s.p.c.hermans@hva.nl



▲ Snel over de kop gaan
▶ Zachte landing

