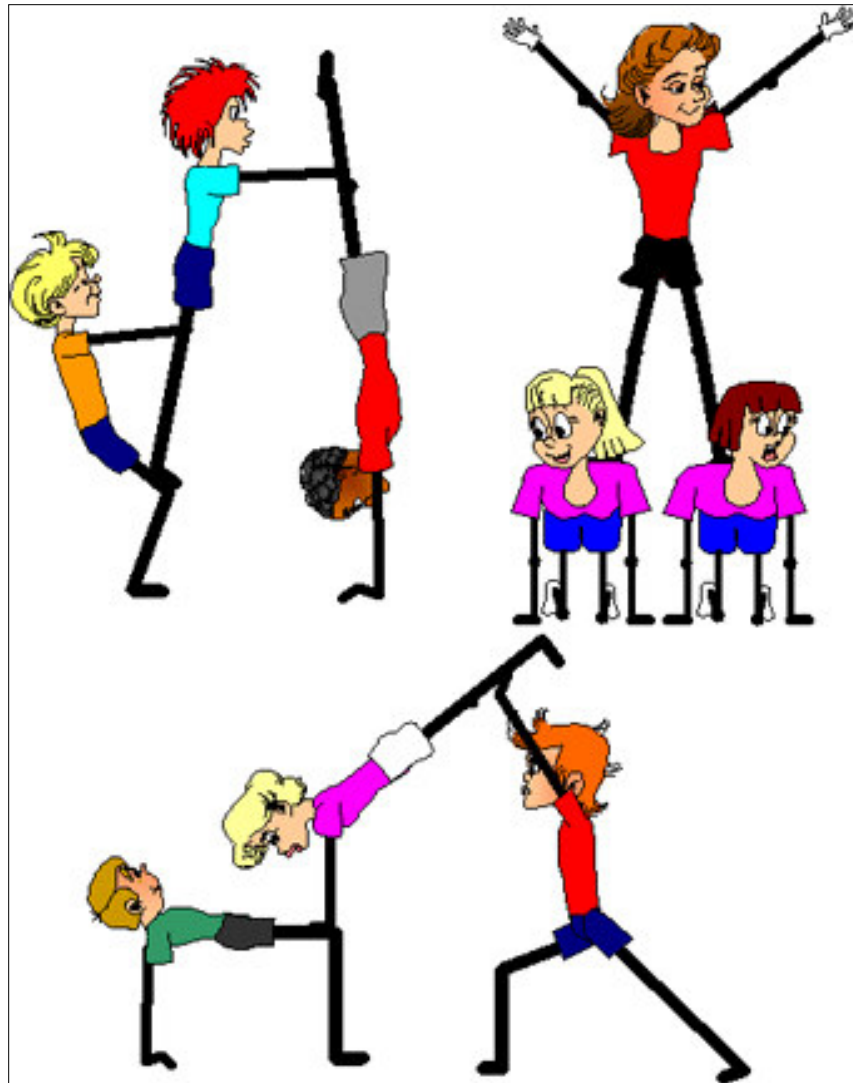


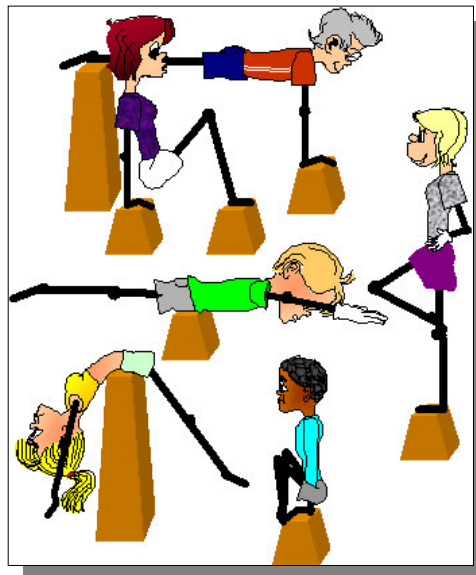
Balansen en piramides

J. Gantois



Inhoud

1. Verantwoording – concept	3
1.1. Beschrijving – concept	3
1.2. Didactische wenken	3
2. Basisprincipes	4
2.1. Het principe van hang tegen hang	4
2.2. In loodprincipe	4
2.3. Aansluitprincipe	5
3. Periodeplanning	5
4. Reflecties en evaluatie	6
5. Checklijsten, evaluatiekaarten	7
5.1. Periodewijzer	7
5.2. Zelfevaluatie	8
5.3. Evaluatie van het groepsproduct	9
5.4. Zelfevaluatie van het proces	10
6. Kijkwijzers	11
6.1. Basishouding onderpartner	11
6.2. Basishouding bovenpartner	11
6.3. Basispiramide bekkenstand op 2 onderpartners	13
6.4. Basispiramide handen en voetensteun	13
6.5. Piramides met 6	14
6.6. Piramides met 7	15
6.7. Piramide met 10	16
7. Bronnen	17



1. Verantwoording - concept

1.1. Beschrijving – concept

Piramides bouwen vereist niet alleen bewegingsvaardigheid maar tevens samenwerkingsvaardigheid. Deze bijdrage illustreert hoe je motorisch en sociaal leren kan integreren door aan elke bewegersrol (onder-, boven- en middenpartner) of bewegingsgerelateerde rol (helper, toeschouwer, choreograaf) gelijktijdig een sociale en bewegingstaak te verbinden. Deze werkwijze wordt uitgebreid beschreven in het artikel 'Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren' (Leper, 2002).

Er wordt een beroep gedaan op de werkvorm samenwerkend leren die verder steunt op de sleutelbegrippen positieve wederzijdse afhankelijkheid, individuele aanspreekbaarheid, directe interactie, aandacht voor sociale vaardigheden en evalueren van het groepsproces. De instructie voor het bouwen van de piramides gebeurt met behulp van kijkwijzers en heeft betrekking op de piramidevorm en/of op de specifieke rollen en taken. Aan elke rol worden zowel bewegingstaken (je lichaam aanspannen, een stevige basispositie aannemen, je loodrecht opdrukken, ...) als samenwerkings-taken (actief luisteren, volledige informatie geven, gedoseerd helpen, hulp vragen, positieve en negatieve feedback geven, ...) gekoppeld. Belangrijk is dat leerlingen samen met de leraar reflecteren over hun bewegings- en samenwerkingstaken. Dit kan na het beëindigen van een opdracht of naar aanleiding van een (zelf)evaluatie. Voor dit aanbod werken de teams in groepen van vier of acht leden.

1.2. Didactische wenken

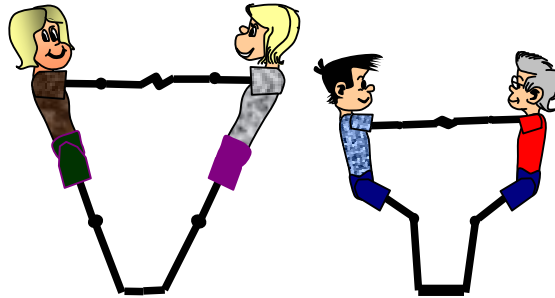
- ☐ Van gemakkelijk naar moeilijk
 - OP van laag naar hoog
 - BP van veel/grote contactpunten naar minder/kleiner
 - van rechtop naar kantelen en ondersteboven
- ☐ Aandacht voor opkomen en afstappen (cfr principes)
- ☐ Aandacht voor alle taken (OP, BP, helper/coach)
- ☐ Regelmatig wisselen van taken
- ☐ Ook wisselen van partnergroep?



1. Basisprincipes

2.1. Het principe van hang tegen hang

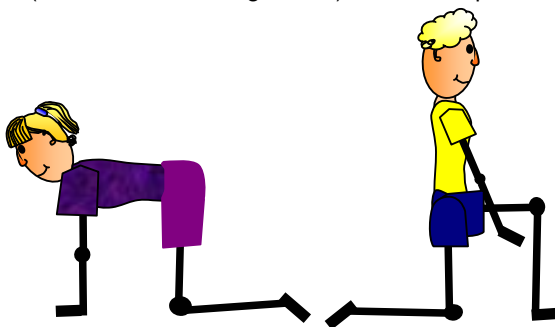
- Je houdt elkaar in evenwicht in houdingen en tijdens houdingsveranderingen door het gemeenschappelijk lichaamsswaartepunt binnen het steunpunt of -vlak te houden. Je stemt je op elkaar af, d.w.z. je reageert op elkaars bewegingen.
- Je werkt zoveel mogelijk met je lichaamsgewicht en zo min mogelijk met spierkracht: je houdt de armen gestrekt en de schouders laag.
- Je kan deze opdrachten ook met partners van ongelijk lichaamsgewicht doen.



Voorbeeld: *Houd elkaar in evenwicht tijdens de houdingen en houdingsveranderingen*

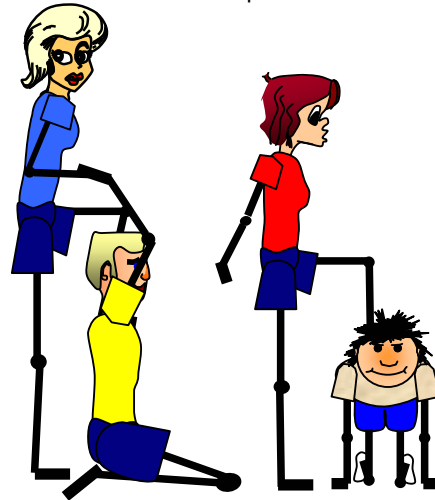
2.2. In loodprincipe

- Je zorgt ervoor dat de steunpunten zich zoveel mogelijk loodrecht boven elkaar bevinden.
- OP houdt de dragende delen (schouders, bekken, ...) loodrecht boven de steunpunten ('stapelen').
- BP steunt zoveel mogelijk loodrecht (dus drukken, strekken of duwen en niet trekken) op de *dragende* lichaamsdelen (schouders, bekken en dijen) van OP.
- *Voorbeelden:*
 - OP neemt handen- en kniesteun aan. BP steunt op schouder- en/of bekken-gordel en voert wendsprongen (zijdellingse steunsprongen) uit.
 - OP neemt één van volgende houdingen aan: kniezit, kniestand, ruglingse handen- en voetensteun, stand met voorover gebogen romp (figuur 4).
 - BP steunt (handensteun, zit, lig, stand) loodrecht op het draagvlak van OP



2.3. Aansluitprincipe

- Je volgt de beweging of sprong van de partner op het juiste ogenblik, in de juiste richting en met de juiste snelheid. Hierdoor verloopt de beweging of sprong met een minimum aan kracht en een maximum aan rendement. Bijvoorbeeld: de OP begeleidt een verticale sprong van de BP ruglings door de lenden van BP vast te nemen; voorlings door de voorarmen te ondersteunen.
- Wanneer je opstapt op de onderpartner vertrek je van kortbij en probeer je direct je zwaartepunt boven het steunvlak van de onderpartner te brengen. Bijvoorbeeld bij het opklimmen op de schouders van de onderpartner.



3. Periodeplanning

□ Les 1

De leraar introduceert en/of herhaalt basisprincipes voor het bouwen van balansen. Je krijgt de kans om met alle klasgenoten varianten van balansen uit te proberen en zelf balansen samen te stellen. Ondertussen pas je de principes van het balansen bouwen toe (kijkwijzers xxxx).

□ Les 2

Je herhaalt de basisprincipes voor het bouwen van balansen/piramides.

Je ontwerpt in groepen van vier bewegers piramides van drie waarbij de houding van de onderpartner(s) bepaald is (kijkwijzer 1 en 2).

Je construeert vijf piramides van drie bewegers die aanbouwmogelijkheden hebben naar piramides van vijf bewegers.

Je toont de piramides aan een partnergroep. Je bespreekt de piramides op basis van techniek (basisprincipes), opbouw (drie fasen) en hulpverlening.



☐ **Les 3**

Je leert vier piramides van vijf bewegers. Je herhaalt deze piramides totdat ze vlot op- en afgebouwd worden.

Je stelt een bewegingscombinatie samen van vier verschillende piramidevormen van vijf bewegers. Er moet regelmatig van rol gewisseld worden

Je presenteert de routine aan de gehele klas.

Je beoordeelt je functioneren en je groepsproduct.

☐ **Les 4**

Je zoekt oplossingen om zonder af te bouwen een piramide van vijf om te vormen tot een andere piramide van vijf. ("morph")

Je probeert met de groep een aaneenschakeling te maken van vier verschillende piramides.

☐ **Les 5**

Je maakt een show met 4 piramides van 7+.

De helpers en coaches moeten bij elke presentatie geïntegreerd worden in de piramide. Zowel het opkomen als de verbindingen als het wegstappen maken onderdeel uit van de show. Je kan je inspiratie halen van het internet (Zie bronnen: URL's)

Je presenteert de routine aan de gehele klas en je beoordeelt je functioneren en je groepsproduct.

Als afsluiter van deze periode is er nog een zelfevaluatie

4. Reflecties en evaluatie

Indien de leraar inzichtelijk leren en gedragsverandering wil uitlokken, is het noodzakelijk dat de leerlingen reflecteren en betrokken worden bij de evaluatie. Volgende richtvragen kunnen de reflectie ondersteunen.

☐ Terugblikken

Waarover ben je (niet) tevreden: over de aanpak, de uitvoering van de piramide en de samenwerking? Heb je problemen ervaren? Welke?

☐ Alternatieven zoeken en uitproberen

Hoe kan je de aangehaalde problemen aanpakken? Welke alternatieven heb je?

Welk alternatief wil je bij de volgende taak resp. les uitproberen?

Zelfevaluatie hieronder biedt eveneens mogelijkheid tot reflectie (zie evaluatiekaart)



5. Checklijsten, evaluatiekaarten

5.1. Periodewijzer

PERIODEPLANNING SCHOOLJAAR 2007 – 2008			
IDENTIFICATIE			
<i>Leraar:</i>	J. Gantois		
<i>School:</i>	MMI-Parnas		
<i>Klas(sen):</i>	6 WE en 6 MT		
<i>Startdatum</i>	12 januari	<i>Einddatum:</i>	13 februari
		<i>Aantal lessen:</i>	5
Periode			
Periodethema:	Piramides bouwen en presenteren		
Bewegingsdoelen:	vormspanning, evenwicht, globale kracht		
Persoonsdoelen:	samenwerken (helpen, luisteren en geven van feedback), positief zelfbeeld (tonen van het gekende, zelfevaluatie)		
BEGINSITUATIE			
De leerlingen hebben in de vorige jaren reeds lessen gym gehad en hebben aan de hand van kijkwijzers elkaar reeds geholpen en bijgestuurd. Zij kunnen de volgende houdingen: handstand (:), kopstand, kruiwagen, kikvorsstand.			
WAAROM DIT AANBOD?			
Dit thema geeft mogelijkheden om ook zwakke bewegers aan het werk te zetten. Er mag gespecialiseerd worden. Met dit thema krijgen de leerlingen grote zelfstandigheid in de keuze van de piramides hun rol al OP, BP, Coach. Dit thema biedt kansen tot zelfevaluatie en peer assessment			
Lesthema's • leerdoelen • leerlijnen			
Les 1: Per twee kennismaking met de principes van balansen			
Les 2: Zoeken naar varianten en verbindingen			
Les 3: Piramides per 5 + coach			
Les 4: Piramides per 5 + coach + «morph»			
Les 5: Piramides met 5+ coach + «show»			
EVALUATIE			
De tweede en derde les zelfevaluatie (zie punt 5.2.1.)			
De vierde en vijfde les groepeersevaluatie (zie punt 5.2.2.)			
vijfde les eveneens zelfevaluatie van het proces (zie punt 5.2.3.)			



5.2. Zelfevaluatie

Deze kaart vul je in op het einde van de les.

Zelfevaluatie balansen	
Naam:	Klas: Datum:
Ik ken nog de drie principes bij het vormen van balansen en som ze hier op:	
☐	.
☐	.
☐	.
Ik teken naast elk principe een figuur die vandaag van toepassing was.	

	Bewegingstaken	O	Z	V	G	Samenwerkingstaken	O	Z	V	G
Onderpartner	☐ Ik neem een stevige basispositie aan					☐ Ik geef duidelijke signalen ☐ Ik geef aanwijzingen aan de bovenpartner ☐ Ik bewaak een veilige opstelling ☐ Ik bewaak een juiste opstelling t.o.v. het publiek				
Bovenpartner	☐ Ik stap verticaal op ☐ Ik steun op bekken- en/of schoudergordel ☐ Ik span mijn lichaam aan					☐ Ik ga na of iedereen klaar is ☐ Ik geef aanwijzingen aan de onderpartner(s)				
Helper	☐ Ik beveilig de bovenpartner op aangepaste wijze					☐ Ik moedig de bovenpartner aan				
Conclusie	☐ Ik ben goed in volgende taken:	☐ Ik ben goed in volgende taken:								
	☐ Ik ben zwak in volgende taken:	☐ Ik ben zwak in volgende taken:								
	☐ Mijn volgend werkpunt:	☐ Mijn volgend werkpunt:								



5.3. Evaluatie van het groepsproduct

Vul vooraf het eerste deel (A) in. Na de voorstelling vul je in overleg de vakken B; C; D in.

A GROEPSEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN	DATUM
	KLAS
Groepsnaam:	
Groepsleden:	
1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

B De piramides worden vlot uitgevoerd	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
☐ De piramides vertonen 3 fases			
☐ Er worden weinig fouten gemaakt			
☐ Iedereen kent zijn taak			
Toelichting:			

C De combinatie vertoont samenhang	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
☐ De piramides zijn met elkaar verbonden			
☐ De overgangen verlopen vlot			
Toelichting			

D De presentatie is publiekgericht	Akkoord	Gedeeltelijk akkoord	Niet akkoord
☐ Optreden met de voorzijde naar 't publiek			
☐ Bij elke piramide is er duidelijke middenfase			
☐ De piramides vanuit een optimale hoek getoond			
☐ Er is oogcontact			
☐ Positief blijven als er iets fout verloopt			
☐ Ook niet bewegers zijn actief			
Toelichting			



5.4. Zelfevaluatie van het proces

Deze evaluatiekaart vul je in op het einde van de periode piramides bouwen

ZELFEVALUATIE PIRAMIDES BOUWEN

Naam:	Klas:	Datum:
-------	-------	--------

A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord	NA = niet akkoord	
1. Ik ben tevreden over mijn bijdrage als			
☐ Beweger: ik oefen intens			
☐ Helper: ik beveilig op correcte en gedoseerde wijze			
☐ Instructeur: ik leer de taken en het bewegingsverloop correct aan; ik moedig aan			

A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord	NA = niet akkoord	
2. Ik ben tevreden over mijn leerproces			
☐ Ik heb nieuwe piramidevormen geleerd			
☐ Ik weet nu hoe ik piramides moet bouwen			
☐ Ik heb piramides gekozen die aansluiten bij mijn vaardigheidsniveau			
☐ Ik heb planmatig gewerkt			
☐ Ik heb de kijkwijzers volledig doorgenomen			
☐ Door de checklijsten heb ik mijn gedrag bijgestuurd			

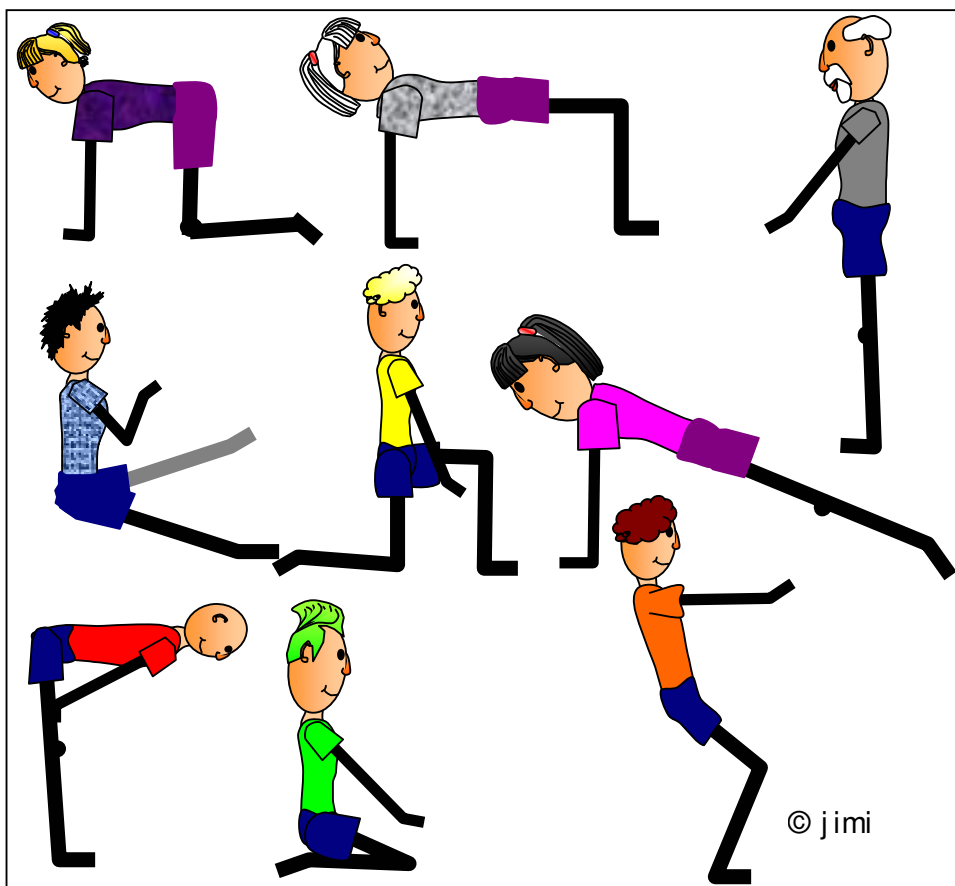
A = Akkoord	GA = gedeeltelijk akkoord	NA = niet akkoord	
1. Ik ben tevreden over de samenwerking			
☐ De groep heeft mij gestimuleerd			
☐ Ik heb rekening gehouden met de wensen van anderen			
☐ Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van anderen			



6. Kijkwijzers

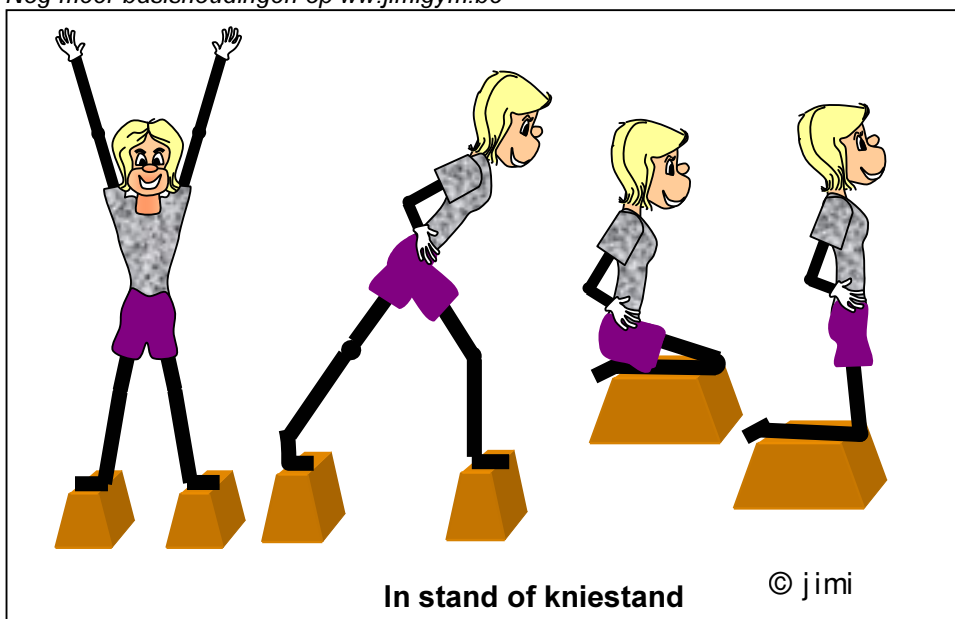
6.1. Basishoudingen onderpartner

Nog meer basishoudingen op ww.jimigym.be

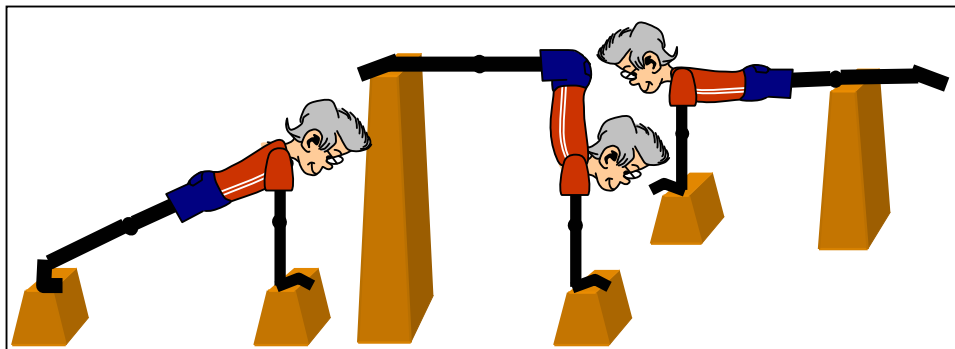


6.2. Basishoudingen bovenpartner

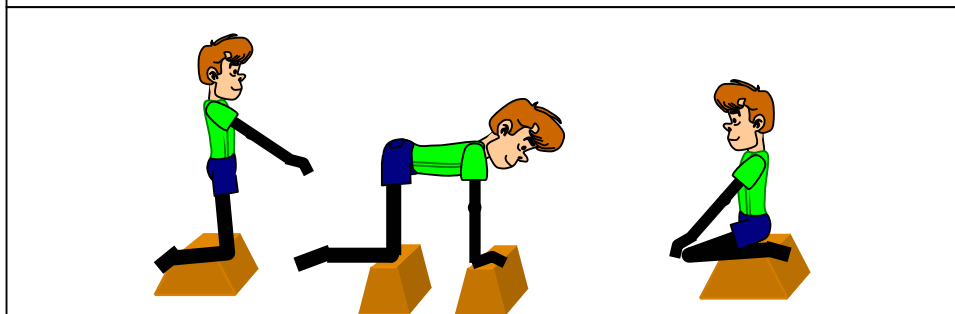
Nog meer basishoudingen op ww.jimigym.be



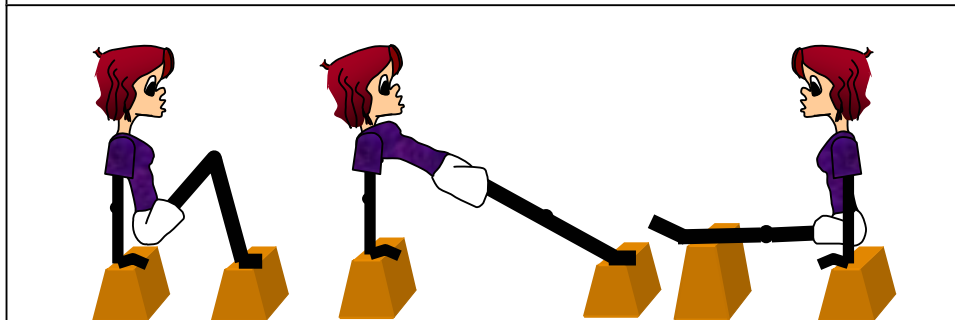
Basishoudingen bovenpartner (vervolg)



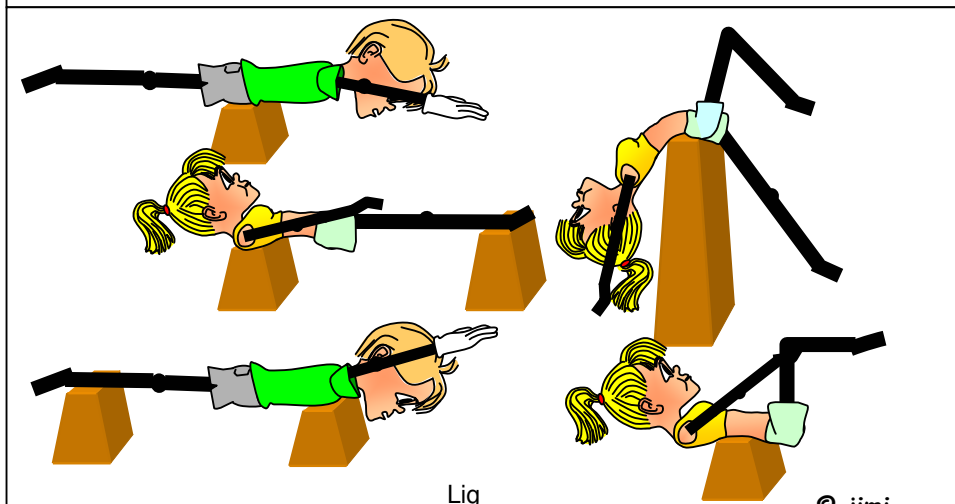
Voorlingse handen en voetensteun



(handen) en knieënstand



Ruglingse handen- en voetensteun

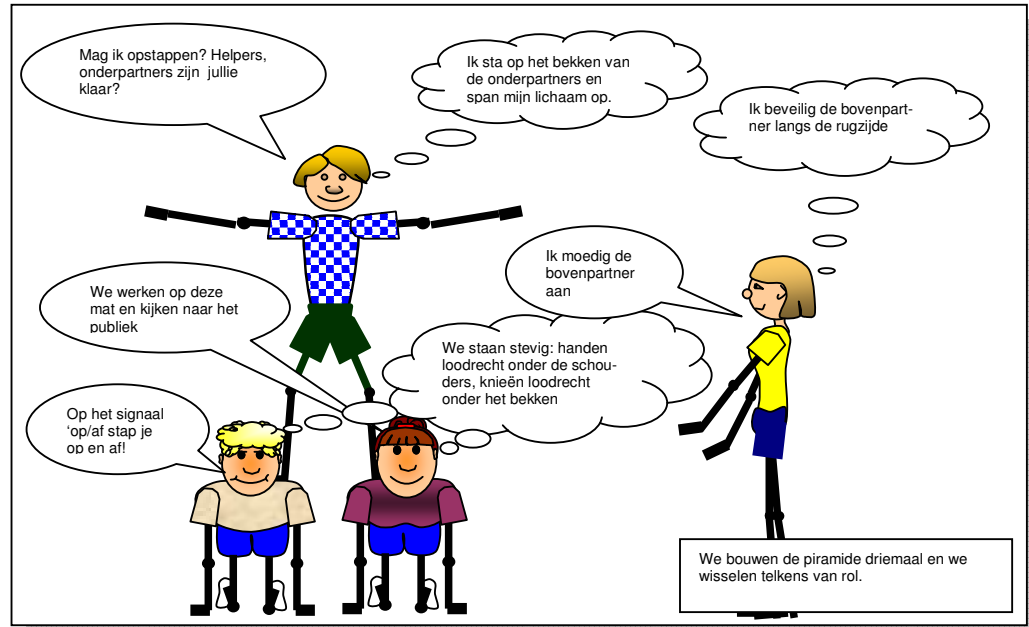


Lig

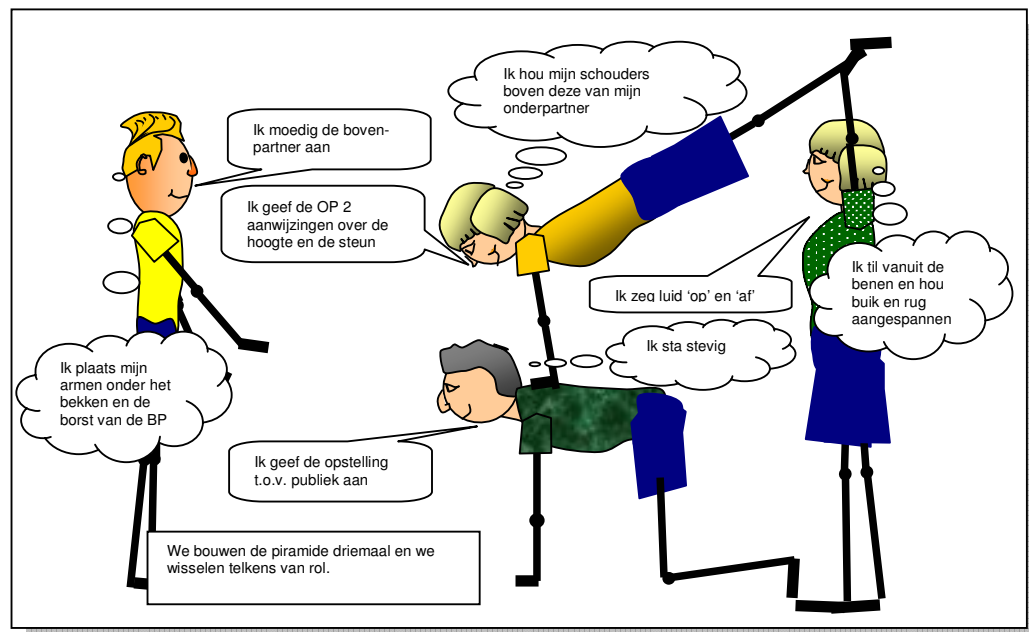
© jimi



6.3. Basispiramide bekkenstand op 2 onderpartners



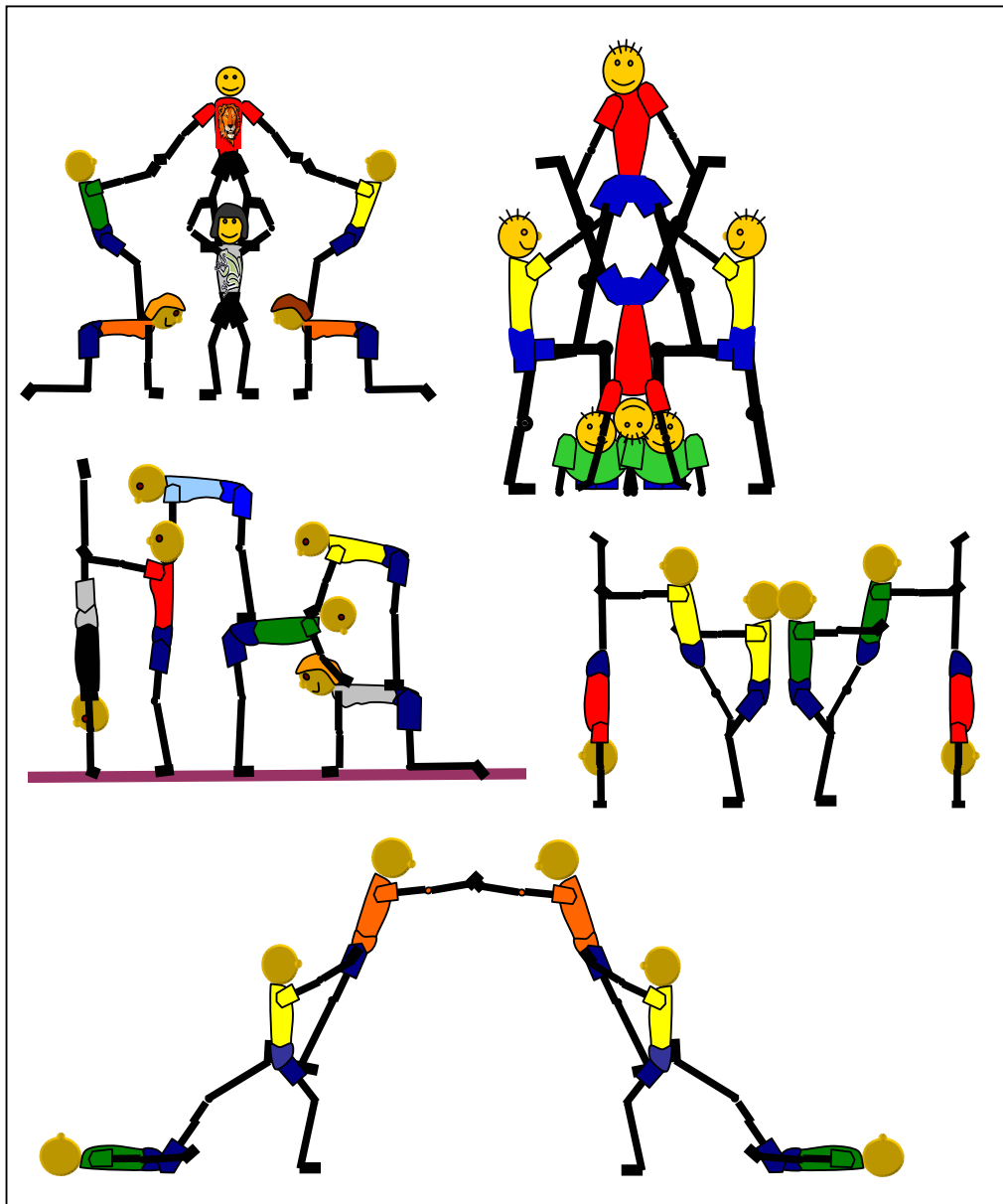
6.4. Basispiramide handen- en voetensteun



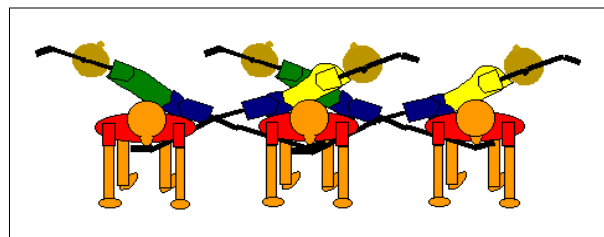
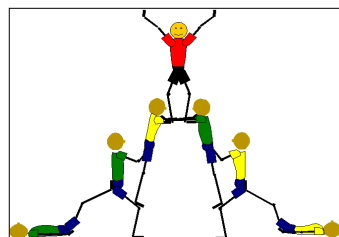
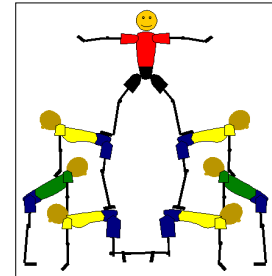
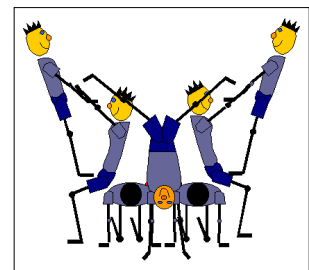
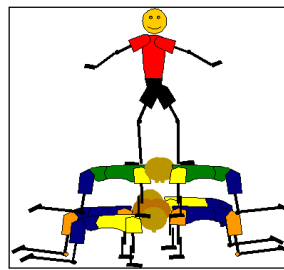
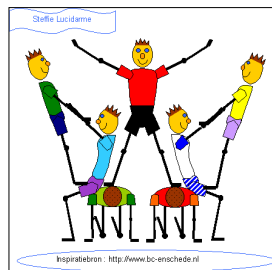
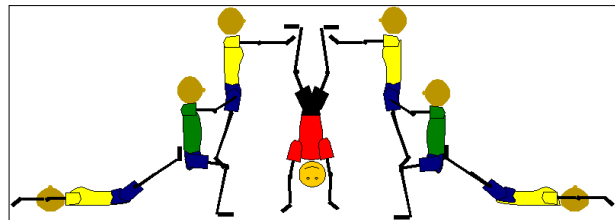
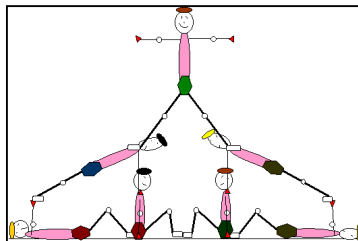
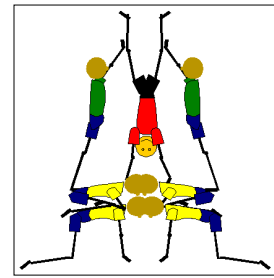
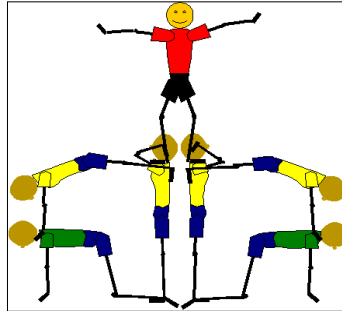
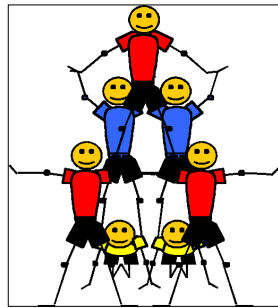
Opdracht: teken zelf een kleine piramide en zet de samenwerkingstaken in de bewegingstaken in tekstballonnen.



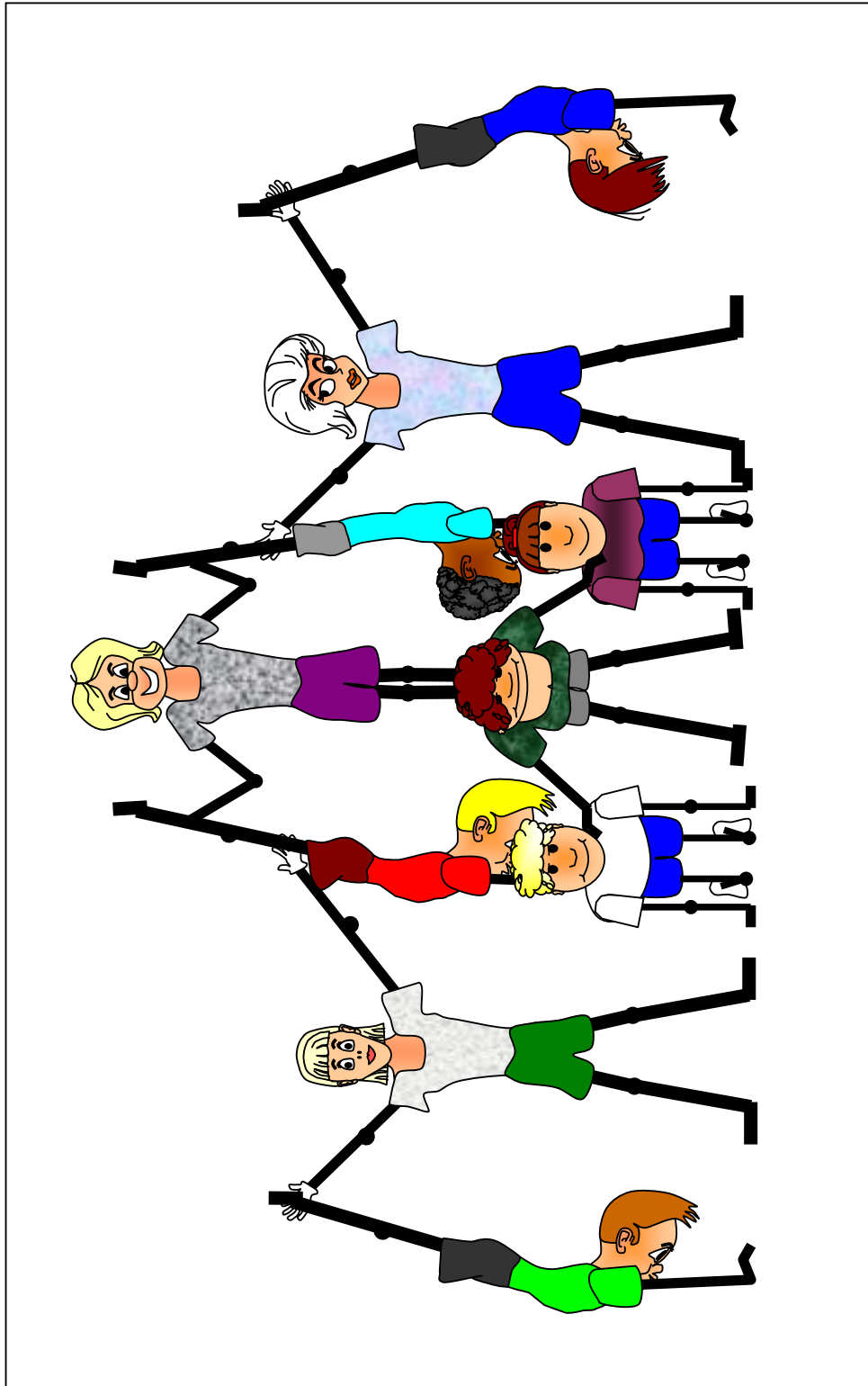
6.5. Piramides met 6



6.6. Piramides met 7



6.7. Piramide met 10



7. Bronnen

7.1. Literatuur

- Blume, M. (1992). *Akrobatik. Training – Technik – Inszenierung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Blume, M. (1999). *Akrobatik mit Kindern und Jugendlichen in Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fodero, J., & Furblur, E. (1989). *Creating gymnastic pyramids and balances*. Champaign: Leisure.
- Huisman, B. & Huisman, G. (1986). *Akrobatiek: principes oefeningen praktijk*. Rijswijk: Elmar.
- Leper, R. & Van Maele, I. (2001). *Circus op school. Acrobatie, evenwicht en jongleren*. Leuven/Leusden: Acco.
- Leper, R. (2002). Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren., In Vits, H., Behets, D. (eds), *Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum*. Leuven/Leusden: Acco.

7.2. URL's (+++++ : heel interessant)

- <http://www.acrobatiek.nl/index.php>
- <http://www.acropolis.ontheweb.nl/>
- <http://circus.pagina.nl/>
- <http://epsrostand.free.fr/figuresacro2.htm>
- <http://www.geocities.com/lflkl20022003/acrogym/acrogym6emes.htm>
- <http://www.bc-enschede.nl/vdwlaan/archief/rest/2002acrogym/2002-acrogym.asp>
- <http://www.sni.be/humaniora/images/ft-pyramides/ft-pg/ft12.htm>
- http://www.fotoaac.host.sk/acroaug2002valk/images/page_01.htm
- <http://membres.lycos.fr/patmes/> (+++++)
- http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_tech_acro_figure.htm (+++++)
- http://www.educnet.education.fr/eps/anim_nat/rassemblements/R_gene_3/docs_img_R3/ppt_Acrospport/ACROGYM2.ppt
- <http://www.csdm.qc.ca/SJdelaLande/lesclasses/5web/GYM/gym%20index.htm>
- <http://www.sport-image.com/photos.htm>
- http://perswww.kuleuven.be/jimi_gantois

