



VAN KOPSTAND TOT KASAMATSU, HANDBOEK VOOR TOESTELTURNEN

J. Gantois, W. Schroven, M. van Esser

Uitgever Acco, Leuven/Amersfoort

1984, 195 x 270 mm, 316 blz., ing. geïllustreerd

A. Claessens

Het voor mij liggende boek "Van Kopstand tot Kasamatsu" van het auteurstrio Jimi Gantois, Will Schroven en Marleen van Esser is een zeer degelijk en rijkelijk geïllustreerd handboek voor toestelturnen dat m.i. eenieder die, zowel op schoolniveau als in het verenigingsleven, met het turnen bezig is, moet hebben. Alhoewel er vandaag de dag heel wat literatuur met betrekking tot "gymnastiek-in-het-algemeen" op de markt is, moet toch gesteld worden dat er wel degelijk een nood was aan een "gebruiksklaar" Nederlandstalig handboek voor toestelturnen. Met "Van Kopstand tot Kasamatsu" hebben de auteurs verreweg aan deze nood voldaan.

Het geheel wordt thematisch, per toestel, geordend. Het niet per bewegingsfamilie uitwerken van de verschillende thema's was voor de auteurs vooral op pragmatische redenen gebaseerd. Hun overtuiging in "toesteloverschrijdende-transfer" komt echter wel tot uiting in de rubriek "toepassing" dewelke bij elk thema wordt gegeven.

In het totaal worden 55 thema's, verdeeld over zeven toestellen, uitgewerkt. Deze thema's werden door de auteurs op volgende basis gekozen: (1) eenvoudige oefeningen aan de olympische toestellen, steeds met het oog op een verder uitwerken naar het competitieturnen; (2) enkele thema's die niet zozeer in het genormde turnen dan wel in het schoolonderwijs als opdracht voorkomen; en (3) enkele thema's die op een speelse wijze de voorwaarden scheppen tot verder oefenen aan genormde bewegingen.

Volgende thema's komen aan bod:

I. Aan GROND:

1. kopstand
2. voorwaarts rollen
3. achterwaarts rollen
4. opwerpen naar handstand en doorrollen
5. achterwaarts rollen tot handstand (stut)
6. rad
7. rondat
8. loopoverslag
9. flikflak
10. Menichelli-flikflak
11. gymnastische onderdelen

II. Aan BALK:

1. voorwaarts rollen met handensteun
2. voorwaarts rollen zonder handensteun

3. achterwaarts rollen
4. opzwaaien naar handenstand en terug
5. handstand-doorrollen
6. rad
7. stut naar handstand
8. opsprongen
9. afsprongen
10. gymnastische onderdelen

III. Aan REK en DAMESBRUG:

1. borstwaarts omtrekken tot steun
2. vanuit steun onderzwaaien
3. achterwaartse buikdraai van steun tot steun
4. voorwaartse buikdraai
5. molendraai voorwaarts
6. onderlopen molenopzwaai
7. kip
8. zolenafzwaai
9. kniehaken-afzwaai
10. vanuit steun tussen de steun hurken over het rek
11. slingeren aan het hoge rek
12. slingeren aan de damesbrug

IV. Aan PAARD MET BOGEN:

1. wenden, flankeren, keren
2. kreitsen
3. zijwaarts slingeren
4. scharen

V. Aan RINGEN:

1. ringenzwaaien
2. slingeren aan de ringen
3. voorwaartse kip

VI. Aan HERENBRUG:

1. slingeren in steun
2. voorwaarts rollen
3. schouderstand
4. kip
5. bovenarmkip

VII. SPRONGEN:

1. hazesprongen
2. springen met een minitrampoline
3. tussensteunsprongen
4. dievensprong
5. neksteunoverslag
6. kopsteunoverslag
7. voorwaartse salto
8. achterwaartse salto
9. handstand-overslag
10. rad/Hollander

Het gebruiksklare van dit werk ligt vooral hierin dat de voorgestelde thema's als "recepten" worden aangeboden zonder echter de gebruiker van het boek te dwingen in een keurslijf van vooropgestelde theoretisch

methodologische- en/of didactische richtlijnen. Hiermede wensen we echter niet te stellen dat de voorgestelde thema's niet grondig methodologisch zouden uitgewerkt zijn. Integendeel.

Elk thema begint met een **beschrijving** van de beweging en moet, samen met een tekening, de lezer toelaten zich een juist beeld te vormen van het bewegingsverloop. Hieruit worden dan de belangrijkste **bewegingsvereisten** gedistilleerd, dewelke als operationele doelstellingen kunnen gehanteerd worden.

Aan de **helperstechnieken** wordt tevens de nodige aandacht besteed. De bezorgdheid van de auteurs tot een veilig en verantwoord uitvoeren van de oefeningen ligt hierin besloten. Talrijke foto's illustreren de helperstechnieken en vergemakkelijken also de begripbaarheid ervan.

Methodologisch werd gekozen voor de globale aanpak m.a.w. een leerweg waarbij in elke leerstofstap de eindvorm herkenbaar is. Het vooropstellen van mogelijke **fouten**, **oorzaken** en **remedies** moeten ook in deze methodologische context gezien worden.

Elk thema wordt uiteindelijk afgerond met een rubriek **"toepassingen"**. Deze zijn een mogelijkheid om van de stereotiepe eindvormen af te wijken; ze kunnen tevens gebruikt worden als motivering bij de themakeuze of kunnen fungeren als hulpmiddel bij het maken van oefenverbindingen. Ook kunnen deze toepassingen gehanteerd worden als moeilijker varianten bij het lesgeven aan neigingsgroepen of bij differentiatie.

De auteurs

Alle drie de auteurs zijn nauw met de turnerij in het algemeen betrokken.

Will Schroven, doctor in de Lichamelijke Opleiding, is verbonden als lesgever turnen aan het Instituut voor Lichamelijke Opleiding van de K.U. Leuven en het St. Thomas Instituut te Brussel. Tevens is hij technisch directeur van de denkcel Turnen binnen de Landelijke Commissie Kadervorming van het BLOSO. Ook is hij redactielid van het tijdschrift *Gymnastiek*.

Jimi Gantois, licentiaat Lichamelijke Opleiding, K.U. Leuven, is verbonden aan het Opleidingsinstituut Parnas te Dilbeek en is een tijdlang federaal trainer geweest binnen de Katholieke Vlaamse Turnfederatie. Momenteel is hij nog trainer van de Universitaire turnploeg dames van de K.U. Leuven en medewerker aan de tijdschriften *Gymnastiek* en *Salto*.

Marleen van Esser, licentiate Lichamelijke Opleiding, K.U. Leuven, is verbonden aan het St. Thomas Instituut te Brussel. Samen met J. Gantois heeft zij binnen de K.V.T. de federale trainingen voor jonge meisjes geleid. Jarenlang heeft zij tot de allerbeste turnsters behoord binnen het Belgische turnwereldje.

Dat "Van Kopstand tot Kasamatsu" een degelijk, op de praktijkstoelend, turnhandboek is geworden, hoeft ons dan ook niet te verwonderen.

Een boek uiterst geschikt voor leraren Lichamelijke Opleiding en leraren in opleiding en zeker ook voor begeleiders en trainers werkzaam in turnclubs.