

# Kijkwijzers in de gymclub

*Het komt vaak voor dat grote groepen recreanten om te oefenen ingedeeld worden in kleinere groepjes.*

*De trainer deelt de groepjes in, coördineert het plaatsen van het materiaal en het beveiligen van de opstelling (hoogte, vergrendelen, matjes, landingsmatten..). Hij of zij formuleert de opdrachten en de aandachtspunten. Tijdens het oefenen helpt de trainer waar het nodig is, geeft feedback, moedigt aan, stimuleert de activiteit, differentieert, evalueert... In het onderwijs noemen we dit een leraargestuurde aanpak.*



Wanneer we meer van deze taken aan de leerlingen geven spreken we van een leerlinggestuurde aanpak. Zo zouden we eveneens van een trainer- en gymnastgestuurde aanpak kunnen spreken.

Het delegeren van taken (de trainer kan niet overal tegelijktijd zijn!) kan o.a. door gebruik te maken van kijkwijzers. Kijkwijzers zijn echter geen totaal nieuw medium. Kleuterleid(st)ers werken reeds lang met pictogrammen. Onderwijzers smukken vóór de les het bord op met het centrale thema ('Sinterklaas', 'Sneeuwpret', 'De Lente',...) of het actiepunt van de week ('het woord vragen' 'orde in de lessenaar'...). In menig turnzaal hangt de GYM FED-kalender en de posters van Gymmatch, een grondplan van de berg-

ruimte, opdrachten voor kracht- en lenigheidsoefeningen... Dit artikel ligt in het verlengde van wat er op de kaderdag (J. Gantois, 2003, Praktische oplossingen voor efficiënt omgaan met grote heterogene groepen binnen recreatieve gymnastiek) gegeven werd.

## WAT IS EEN KIJKWIJZER?

Een kijkwijzer is een papieren versie van de mondelinge instructie.

Deze instructie kan gaan over het aanleren (leerlijnen (fig. 1), differentiatie (fig. 2)), de opdrachten (fig.3), aandachtspunten

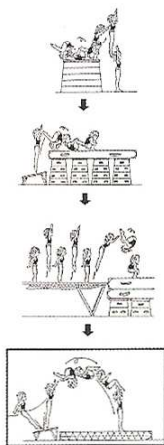


fig. 1 Leerlijnen uit 'Van Kopstand tot Kasamatsu'

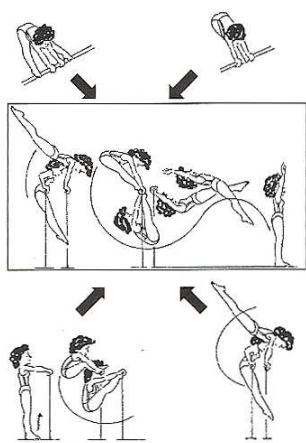


fig. 2 Differentiëren

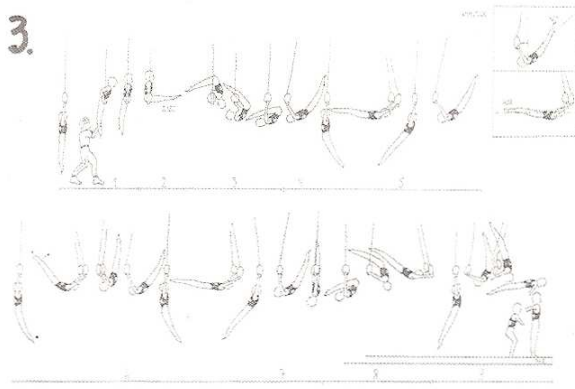


fig. 3 Opdrachten

fig. 4 Aandachtspunten



fig. 5 Tips



fig. 6 Bergaf is gemakkelijker fig. 7 Verbindingen

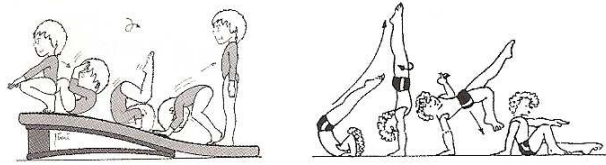
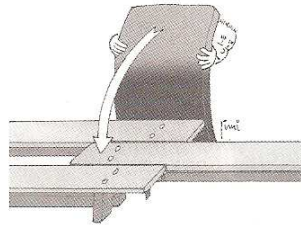


fig. 8 Kies een evenwichtstand die je past!



fig. 9 Materiaalopstelling uit Gymtec 1



- Druk bij staan
- Druk bij landen
- Druk bij schouder
- Druk bij landen
- Druk bij landen

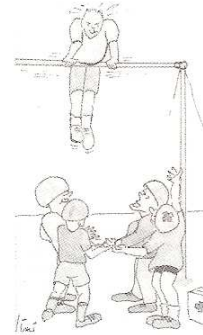


fig. 10 Ook de partner krijgt instructie

fig. 11 Beveiligen (HELP!)

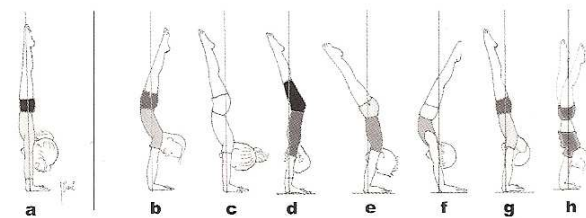
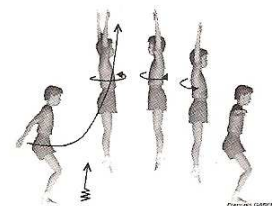


fig. 12 Hoe staat je partner? Zie je nog een fout?

punten (fig. 4), tips (fig. 5), afdalingen (fig. 6), verbindingen van gymthema's (fig. 7), variaties van een gymnastiekelement (fig. 8).

Een kijkwijzer kan ook aanwijzingen geven over materiaalopstelling (fig. 9), de taak van de omstaanders (hulp) (fig. 10), beveiligen (fig. 11), observatietaken (fig. 12),... Een kijkwijzer wordt gemaakt voor de gymnasten. Bij deze 'papierse versie' van de instructie wordt rekening gehouden met het niveau en leeftijd van de gymnasten en de conventies van een degelijke instructie (bepaaldheid, helderheid, eenduidigheid). En omdat een beeld meer zegt dan duizend woorden, zal een kijkwijzer dan ook voorzien zijn van een figuur. Soms is de figuur niet meer dan een 'eyecatcher' (fig. 13), meestal echter verduidelijkt de figuur de instructie.

## VEEL WERK?



Het is duidelijk dat deze vorm van instructie, tamelijk arbeidsintensief is. Vooraf zoek je naar geschikte figuren. Je moet ze van het internet afhalen (fig. 14)

fig. 14 www.sport-image.com

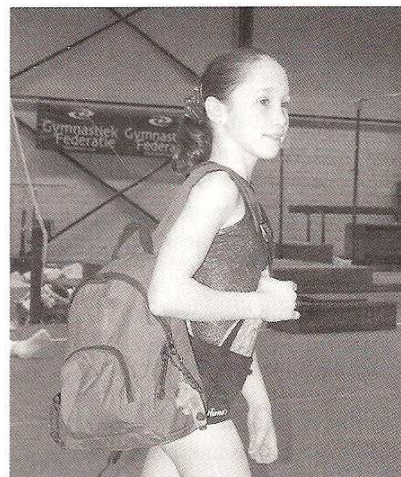
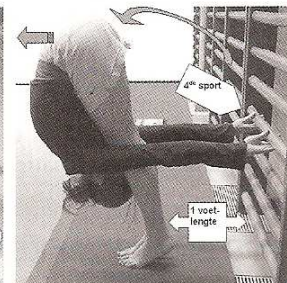


fig. 13 Eyecatcher (wat zit er in mijn sportzak?)

fig. 15 Herken je de cover van Gymtec?



fig. 16 Een digitale camera is handig



ofwel inscannen (fig. 15) of uit een handboek of tijdschrift kopiëren. De figuur moet je soms vergroten, inkleuren, spiegelen of verknippen en voorzien van de juiste tekst. Misschien kan je zelf goed tekenen? Of ben je handig met de digitale camera (fig. 16)?

fig. 17 Gymtics

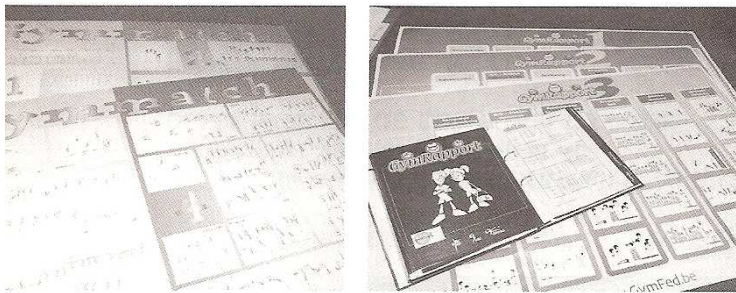
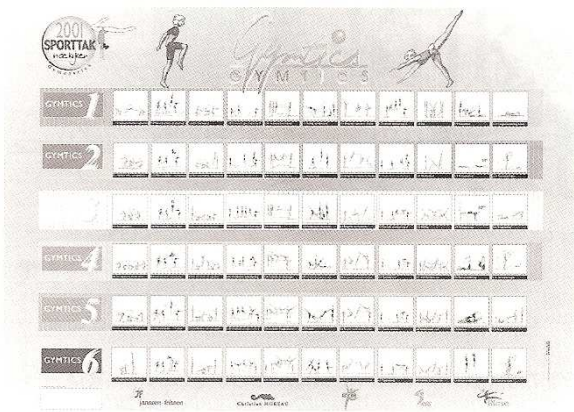


fig. 18 Gymmatch    fig. 19 Gymrapport

Schrikt dit voorbereidend werk af? Dan kan je ook gebruikmaken van de bestaande posters ('Gymtics' (fig. 17), 'Gymmatch' (fig. 18),...) geleverd door GYM FED. Bij 'Gymrapport' (fig. 19) worden zelfs raadgevingen en tips geleverd. Je moet ze alleen nog voor de jonge gymnasten omzetten in een begrijpelijk jargon.

## VOOR- EN NADELEN

Het grote nadeel bij het vervaardigen van kijkwijzers, is het vele werk vooraf. Nochtans is het soms interessant om je ideeën eens op papier te zetten. Door je werkstuk meerdere keren of lange tijd te gebruiken, vervaagt dit nadeel. Argumenten pro zijn er genoeg: je stimuleert zelfstandig oefenen; je moet bij het geven van aanwijzingen niet constant jezelf herhalen; je maakt voor jezelf tijd en ruimte vrij om coachend te kunnen optreden; je kan in een figuur een ideale uitvoering in fasen weergeven wat in realiteit niet altijd mogelijk is; de gymnasten hebben een beter inzicht van wat er hen te doen staat; ze kunnen hun positie in de opbouw of leerweg en evolutie naar een interclub, gymfeest of gymdemonstratie beter inschatten...

## TIPS BIJ HET MAKEN VAN KIJKWIJZERS

Je verhoogt de duurzaamheid van de kijkwijzer door deze te lamineren (plastificeren) of in een 'jasje' te stoppen. Je kan de kijkwijzer aan de muur of prikbord bevestigen. Werk je toch verspreid in de zaal met losse bladen dan kan je de twee kanten gebruiken mits je dit duidelijk aankondigt

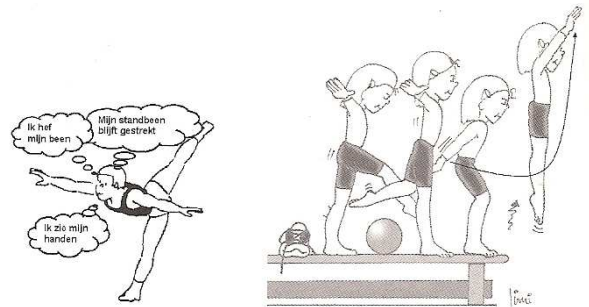


fig. 20 Van links naar rechts, van boven naar onder

fig. 21 Vluchtlijntjes

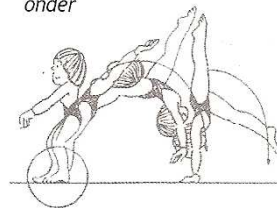


fig. 22 Accenten

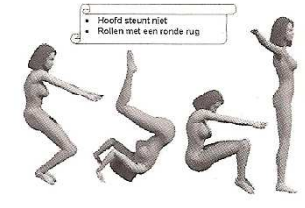


fig. 23 Tekst en figuur zijn tegengesteld (ronde rug!!)

(voorbeeld: varianten aan de achterkant). Wanneer meer dan vier personen gelijktijdig eenzelfde kijkwijzer moeten raadplegen, raden we aan deze te kopiëren en meerdere identieke kijkwijzers uit te delen. Als je zelf tekent. Hou dan rekening met enkele ongeschreven conventies van het stripverhaal: 'Van links naar rechts van boven naar onder' (fig. 20). Bewegingsrichting aanduiden met pijlen of vluchtlijntjes (fig. 21). Accenten leggen met 'zweetdruppels', cirkels of pijlen (fig. 22). Bij het tekenen of selecteren van illustraties, hou je ook rekening met enkele didactische wenken zoals: de oefening wordt langs de 'schoonste kant' (frontaal of in profiel) getoond. De illustratie is de weergave van een perfect uitgevoerde gymtruc. Tekst en figuur vullen elkaar aan en vormen geen contradictie zoals in het foute voorbeeld (fig. 23 - rug moet bol zijn!!). De tekst kan eronder getikt of geschreven worden. Een apart blad met instructies kan ook. Ondervinding heeft ons echter geleerd dat jongeren eerder tekstballonnetjes lezen (fig. 24). Je hebt tekstballonnen waarbij je figuren iets denken en andere waarbij ze iets zeggen (fig. 25).



fig. 24 Liever tekstballonnen



fig. 25 Denken en zeggen

Je kan stickers met tekstballonnetjes kopen bij een fotograaf. Ze kan ze met stift op je posters of kopieën tekenen. Je kan ze op PC in een tekstverwerkingsprogramma selecteren in de knoppenbalk 'teken' (fig. 26).

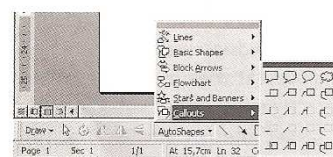
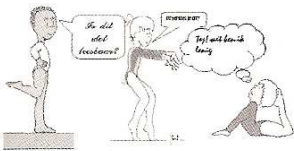


fig. 26 De knoppenbalk om te tekenen

fig. 27 Toch maar ARIAL?



De tekst is kort en bondig in de Nederlandse taal. We vermijden afkortingen en 'geleerde woorden'. Voor jonge kinderen zijn we karig met meerlettergrepige woorden. Arial (fig. 27)

is het lettertype dat in de leesboekjes voor lagere-schoolkinderen gebruikt wordt.

## HET GEBRUIK VAN KIJKWIJZERS

Het werken met kijkwijzers vergt in elk geval zowel van de gymnasten als van de trainer een leerproces. Enerzijds zullen jongeren - die niet gewoon zijn om met dit leermiddel te werken - meestal slechts een deel van de informatie (meestal de figuren) lezen, soms onmiddellijk beginnen, in andere gevallen tijd verliezen en zeker veel vragen stellen. anderzijds kan de trainer ook in zijn vroegere gewoonte vervallen om alles nog eens voor te lezen, van naaldje tot draadje mondeling toe te lichten, (niet) gestelde vragen te beantwoorden...

Het invoeren van kijkwijzers moet geleidelijk gebeuren en goed begeleid. Ideaal is met de volledige groep op de mat klassikaal met dit nieuwe medium te leren werken.

### Toepassing

Rondt als afsprong van de balk.

Als je een raai trunt is dit niet moeilijk. Je hebt tijd om in te draaien en je benen te sluiten.

Ik heb schrik van de smalle balk.

We starten breed en we veran ellen!

Ik heb schrik van de hoogte.

We starten laag en we verhogen!

Durf je nog raet? Vraag een helper de contact maakt voer je begra.

Een landingamat kan wonderen doen!

© Jimi Gantois 2003

Kies zelf je weg. Vraag hulp aan je klasgenoten om het materiaal op te stellen, te helpen en feedback te geven: "Schouders gestrekt?"; "Blijven kijken naar de balk!"; "Grte uitstap!"

Er wordt tijd uitgetrokken voor het lezen van de kijkwijzer. Dit vraagt niet meer tijd, dan het luisteren naar mondelinge instructies.

Er is tijd voorzien om vragen te beantwoorden. Het antwoord kan ook door de aandachtige mede gymnasten beantwoord worden. Zijn er geen vragen, dan stelt de coach ze. De gymnasten leren zo dat alles wat op de kijkwijzer staat belangrijk is en dat men niet te snel moet denken dat men de opdracht doorheeft.

Uiteraard gaat de meeste tijd naar het zelfstandig oefenen. Komen er vooralsnog vragen van de gymnasten dan moet de trainer de reflex hebben om naar de kijkwijzer te verwijzen. Biedt deze geen oplossing dan moet de kijkwijzer dringend aangepast worden.

De trainer stuurt, stimuleert zonder de kijkwijzer hierbij overbodig te maken. Wanneer er een taakverdeling onder de gymnasten is (helpen, uitvoeren, coachen, observeren), waakt de trainer er over dat alle taken uitgevoerd worden. Wanneer hij intervenieert, zal hij bijvoorbeeld niet de uitvoerder verbeteren maar de observator vragen welke feedback hij gegeven heeft. Hij kan ook vragen aan de uitvoerder of hij geholpen is met de aanwijzingen van de observator.

Wanneer deze manier van werken na enkele sessies ingeburgerd is, kan men meer gedifferentieerd of kleinere groepjes aan verschillende opdrachten aan verschillende toestellen gaan werken.

*Jimi Gantois geeft les aan de afdeling Lichamelijke Opvoeding en Sport van MMI-Parnas te Groot-Bijgaarden en in de lerarenopleiding van EHSAL. Hij is tevens lector aan de Lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding (ALLO) aan de KULeuven.*

### LITERATUUR

- » Behets D, 2001, Didactiek en beweging, Leuven: Acco
- » Gantois J; Schroven W, Van Esser M, 1983, Van Kopstand tot Kasamatsu, Leuven: Acco.
- » Gantois J, 2003, Kijkwijzers maken en gebruiken, (in Behets D & Gantois J, Leermiddelen en werkvormen in de Lichamelijke Opvoeding), Leuven, Acco.
- » Gantois J; Pivotti F, 2003, Leermiddelen en werkvormen in de gymnastiek, (in Behets D & Gantois J, Leermiddelen en werkvormen in de Lichamelijke Opvoeding), Leuven, Acco.
- » Leper R; Van Maele I, 200, Circus op School, Leuven: Acco.
- » Leper R, 2002, Samenwerken als aanzet voor sociaal en motorisch leren (in: Behets D & Vits H, Bewegingsopvoeding naar een geïntegreerd curriculum), Leuven: Acco.