

Maxitrampoline op school (*)

Jimi Gantois en Anabel Wanzeele

Springkastelen, grote trampolines in de tuin, gemeentelijke sporthallen met maxitrampolines, allemaal grote veerkrachtige oppervlakten die kinderen uitnodigen om te genieten van dat heerlijke zwevend gevoel. Niet zonder gevaar! In deze bijdrage onderzoeken we wat we leerlingen kunnen bijbrengen aan veiligheid, opbouw en technieken, zonder daarom tot salto's te verplichten.

Inleiding

Situering

Vooraf: in het milieu spreekt men van een 'trampoline' en men specificeert de afwijkende modellen als 'mini' of 'dubbele mini'. Op school is de 'grote trampoline' of 'maxi' minder gekend. Maar wat doe je als leraar, als je gebruik kan maken van de gemeentelijke accommodatie en daar staat een 'trampoline' te wachten op al dat jeugdig geweld. Inkaderen in je jaarplan en streven naar de eindtermen met behulp van de 'trampoline'!

Binnen de nationale (GymFed) en internationale gymfederatie (FIG) onderscheidt men vele takken: naast de artistieke gymnastiek en ritmische gymnastiek, acrogym tumbling, aerobics is er ook trampoline.

George Nissen (USA), een voormalig circusartiest, bouwde de eerste trampoline (zoals we ze nu kennen) als trainingstoestel voor schoonspringers. Hieruit is Trampoline als zelfstandige discipline gegroeid. Het eerste wereldkampioenschap Trampoline werd in 1964 te Londen georganiseerd. Op de Olympische Spelen van 2000 te Sydney stond Trampoline voor het eerst op het programma.

(*) Dit artikel verscheen oorspronkelijk in:
Madou, B., Iserbyt, P., & Behets, D.. (2007). *Lichamelijke Opvoeding in een krachtige leeromgeving* (pp. 21 – 39). Leuven: Acco.

Meerwaarde van een oefening op de maxitrampoline

Vergelijken we met de 'mini' dan kan je op de 'maxi' dezelfde vrije sprongen (dus zonder steun op een plint, paard of springtafel) uitvoeren.

Hierbij komen nog sprongen tot of vanuit 'zit', 'buik' en 'rug'.

Op een maxi ga je hoger (op competitie boven de acht meter!) Dit vraagt van de roekeloze leerling een exacter zelfbeeld.

Je kunt op een maxi meerdere sprongen verbinden. Deze opdracht vergt van leerlingen: evenwicht, vormspanning, motorisch geheugen ...

Samenwerkend leren bij een individueel bewegingsgebied

Het opstellen en wegbergen van een trampoline doe je niet alleen. Elk groepslid heeft zijn aandeel en alleen als elk zijn taak ter harte neemt, gaat dit vlot en zonder kleerscheuren. Ook om het gevaarte (5,2 meter lang; 3,05 meter breed; 1,08 meter hoog en weegt ongeveer 220 kg) gemakkelijk te verplaatsen, maak je best gebruik van de halve klasgroep.

Net als andere gymlessen vormen we onze leerlingen tot kritische bewegers en observatoren. Door het formuleren van aandachtspunten en het aansporen tot het formuleren van gerichte feedback verhogen we de betrokkenheid van de leerlingen. De omstaanders staan voor een deel in voor de veiligheid en voor het vorderen van de leerling in actie.

De maxitrampoline is voor de leerlingen een plezierig toestel. De leerlingen leren assertief te zijn rond beurt afwachten, het toestel niet bezetten, dummy's een extra kans geven...

Een periode Maxi opzetten: enkele 'didactische wenken'

- *Leer je leerlingen de trampoline opstellen en wegbergen*
Een trampoline zet je niet zomaar alleen op. Je hebt er enkele man voor nodig. Bij het tillen, heffen we vanuit de benen (denk aan je rug!). Bij het vouwen van de trampoline bieden we weerstand aan de spanning van de mat. Hoe vouw je een trampoline op, zodat de flappen niet openvallen tijdens het transport? Een trampoline op wielen trek je niet, maar duw je.
- *Verbied het uitspringen*
Het contrast tussen het springen op de verende mat en het landen op een matje of zelfs landingsmat is te groot. Bovendien zijn **leerlingen** nog **lerend**: en hoe ze zich gedragen in vrije val is niet voorspelbaar. Haperen aan het 'pad' (de blauwe afdekking op de veren of elastieken) is best mogelijk. Dus: uitstappen vanuit stilstand met handensteun op de rand, onder alle omstandigheden! Geen landingsmat plaatsen aan de uitstapkant nodigt dan wel niet uit tot springen maar is gevaarlijk! Het is beter een verhoogde valmat te plaatsen.
- *Verbied het saltospringen*
Dit is moeilijk te verbieden wanneer de leerlingen salto ervaring hebben met de mini. De veerkracht van de maxi kan de beginner echter verrassingen bezorgen: Schuine stijgbaan met een landing buiten het toestel voor gevolg of te veel hoogte en rotatie met een noodlottige landing op de borst of in de nek. Salto kan aangeleerd worden maar dan met ervaren maxispringers.

- *Beperk het aantal herhalingen*
Het is zo plezierig dat ze niet kunnen stoppen. Maak vooraf afspraken. Laat eventueel de groep beslissen hoeveel maal ze binnen een beurt kunnen proberen.
- *Maximum 8 per toestel*
Een klasgroep is uiteraard groter. Voorzie alternatieven ofwel - zoals in dit artikel - met bewegingsopdrachten die bij het springen horen ofwel met andere opdrachten. Hou uiteraard het timemanagement in het oog zodat iedereen evenveel aan bod kan komen
- *Wie naast de trampoline staat is aandachtig*
Wie niet aan beurt is, zit niet op de rand, 'gekt' niet met zijn buur, staat klaar om eventueel op te vangen of terug te duwen, kijkt gericht naar de uitvoeringen van de anderen en geeft aangepaste feedback.
- *Bij opdrachten per twee stopt men met springen van zodra er een van beiden valt*
Op iemand terecht komen is een van de oorzaken van het zonder toezicht springen op een springkasteel. Bij (tuin)trampolines is het bovendien zo dat door het gewicht van de gevallene de partner als het ware naar andere toegezogen wordt.
- *Beperk de initiatie tot standsprongen en de zit.*
Pas als deze vormen in evenwicht en spanning kunnen uitgevoerd worden en als de leerlingen meerdere jaren in aanraking komen met de maxitrampoline, plannen we ook de buik, rug of salto. Dit zou het voorwerp kunnen uitmaken van een volgend artikel.

Periodeplanning

Periodethema

Eenvoudige sprongen verbinden op de maxitrampoline.

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- o Leerlingen kunnen eenvoudige sprongen met tweevoetige afstoot en tweevoetige landing, uitvoeren op een grote trampoline.
- o Leerlingen kunnen sprongen vanuit zit en tot zit uitvoeren.
Dit zelfstandig, veilig en verantwoord kunnen uitvoeren veronderstelt:
 - Vormspanning
 - Evenwicht
- o Leerlingen kunnen acht opdrachten in de juiste volgorde en zonder tussensprongen met elkaar verbinden. Dit veronderstelt:
 - Motorisch geheugen
 - Weerstand
- o De leerlingen stappen uit (springen niet uit) de trampoline (gezonde veilige levensstijl)

- o De leerlingen heffen - bij het opstellen en wegbergen – de trampoline vanuit de benen (gezonde veilige levensstijl).

B. Persoonsgebonden doelen

De hele periode zijn de leerlingen verantwoordelijk voor elkaars veiligheid en elkaars leerproces. De omstaanders blijven aandachtig en sturen bij:

- o Taakspanning: klaar staan om te 'vangen', kritisch kijken naar de uitvoering van de andere.
- o Communicatievaardigheden: formuleren van feedback, maken van afspraken, elkaar instructie geven.
- o Sociale vaardigheid, bereid zijn om in groep te werken:
De uitvoerder is in staat om zijn beurt af te wachten, staat open voor opbouwende feedback en 'bezet' het toestel niet.
- o Positief zelfbeeld:
De leerlingen zijn bereid om hun grenzen te verleggen. Ze kunnen een oefenverbinding van acht onderdelen op hun eigen maat gesneden uitvoeren. De leerlingen kunnen de juiste beslissing nemen: uitvoering verbeteren of moeilijkheidsgraad aanpassen. De leerlingen lachen niet met mislukkingen en zijn eerder bezorgd om de veiligheid van anderen.
- o Zelfreflectie: zelfevaluatie (op vlak van cognitie, taakgerichtheid, sociale vaardigheden en attitudes)
De leerlingen kunnen reflecteren over hun uitvoeringen en hun bijdrage in feedback aan de medeleerlingen.

Planning

Vanaf de eerste les wordt eveneens de minitrampoline ingeschakeld. Hier kunnen de standsprongen herhaald en verfijnd worden. Op deze wijze verkleinen we de groepsgrootte aan de maxitrampoline. De leraar waakt over het tijdsmanagement.

Les 1

De leerlingen leren de grote trampoline en omgeving opstellen en wegbergen. Zij ervaren op een speelse wijze de vereisten voor het veilig springen.

Les 2

De leerlingen leren standsprongen correct uitvoeren op de maxitrampoline.

Les 3

De leerlingen verbinden gekende standsprongen.

Les 4

De 'zit' wordt aangeleerd gevarieerd en verbonden.

Les 5

De leerlingen stellen elk een eigen oefenverbinding samen en oefenen dit

Les 6

Idem als les 5 de leerlingen proberen hun prestatiescore te verbeteren door een betere uitvoering of een moeilijker samenstelling.

Evaluatie

- Zelfevaluatie
Leerlingen evalueren op kritische wijze hun taakgerichtheid, bijdrage in het leerproces van de anderen, sociale vaardigheden op het einde van de periode.
- Partnerevaluatie

Leerlingen evalueren op kritische wijze de samenstelling en moeilijkheidsgraad en uitvoering van de oefenverbindingen van de groepsleden.

- **Permanente evaluatie**
De leraar volgt de leerlingen permanent in de klas. Hij evalueert hun taakspanning (opbouwen, afbreken en wegbergen, observeren en feedback geven)

Concrete uitwerking van de lessen

LES 1: Eerste kennismaking in een leraargestuurd klimaat

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- Leerlingen ervaren de veerkracht van de grote trampoline en leren in deze omgeving, hoogte zoeken door vormspanning in de benen en bekken-romp-blok, evenwicht regelen, afremmen.
- Gezonde en veilige levensstijl: Bij het plaatsen van het materiaal, tillen we vanuit de benen, met een verticale rug.
Bij partneropdrachten stoppen de leerlingen met springen als er iemand valt.

B. Persoonsgebonden doelen

- Samenwerken: Van de omstaanders verwachten we dat ze klaar staan om te vangen en feedback geven aan de uitvoerder in functie van de aandachtspunten.
De leerlingen kunnen in overleg gebruik maken van de taakkaart bij de minitrampoline-sprongen en kunnen elkaar bijsturen.

Uitvoering

In deze kennismakingsles wordt klassikaal uitgelegd, hoe een grote trampoline veilig opgesteld wordt.

Na de les vouwen we met de klas de trampoline terug op en rollen ze in de bergplaats.

In de leskern zelf, wordt de klas in twee ingedeeld (Bijlage 1: management). Elke groep komt gedurende de helft van de tijd bij de grote trampoline, terwijl andere helft analoge opdrachten inoefent met de minitrampoline (Bijlage 4: Taakkaart basisvorming standsprongen aan de minitrampoline). De grote trampoline wordt tegen een muur of wandrek geschoven de leerlingen verdelen zich over de vrije zijkant. De leraar demonstreert en formuleert aandachtspunten. Er wordt opgestapt of ingerold langs één korte zijde. Er wordt uitgestapt langs de andere korte zijde (eerst op de landingsmat nadien op de vloer). Na de uitvoering schuift elke leerling (omstaander) door met aandacht voor de partner (uitvoerder) tot hij weer aan beurt is. Hij is aandachtig om te vangen en geeft feedback over de uitvoering. Leerlingen die aan de korte zijde staan nemen afstand van de trampoline zodat ze bij gevaar naar voren kunnen stappen op de uitvoerder terug te duwen.

De opdrachten beogen een eerste kennismaking met het trampolinespringen er is aandacht voor het regelen van het evenwicht, vormspanning en zelfredzaamheid (Bijlage 3: taakkaart kennismaking met de maxitrampoline).

LES 2: Standsprongen

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- De leerlingen oefenen de streksprong en andere standsprongen in een nieuwe situatie (Lichaamsperceptie: evenwicht en vormspanning).

B. Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: Iedereen geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsgenoten die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
- Iedereen wacht zijn beurt af en beperkt zijn tussensprongen (bekwaamheid om in groep te leven).
- Positief zelfbeeld: De leerlingen zetten 'gekende' mini-trampolinesprongen om op de maxitrampoline.

Uitvoering

In deze tweede les stellen de leerlingen onder supervisie van de leraar de grote trampoline veilig op. De tweede groep zet de mini-trampolinestanden (Bijlage 2: opstelling vanaf de tweede les).

Na de les vouwt de tweede groep de grote trampoline terug op en rollen ze in de bergplaats. De eerste groep bergt de mini-trampolinestanden op.

In de leskern zelf is de klas in twee ingedeeld. Elke groep komt gedurende de helft van de tijd bij de grote trampoline, terwijl andere helft werkt met de minitrampoline. De grote trampoline wordt nu niet meer tegen de muur geschoven. De groepsleden verdelen zich over alle zijden van de trampoline. De leerlingen voeren een standsprong drie maal uit voor ze hun beurt af staan. Er wordt gestart met de streksprong (Bijlage 6: Aandachtspunten bij de streksprong) Wanneer aan de meeste voorwaarden voldaan is mag men overgaan tot de andere standsprongen (Bijlage 5: standsprongen).

De hurk, hoek enz moet men aannemen op het hoogste punt van de zweeffase.

Ook aan de minitrampoline probeert men de standsprongen te perfectioneren (bijlage 5: standsprongen). Hier zijn combinaties met een halve of hele draai snel haalbaar. Combineert men bijvoorbeeld hurk met een ½ draai, dan wordt steeds het één na het andere uitgevoerd. (nooit hurkend draaien!).

LES 3: Standsprongen verbinden

Leerdoelen

C. Bewegingsgebonden doelen

- De leerlingen verbinden en combineren de gekende sprongen.

D. Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: Iedereen geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsgenoten die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
- Iedereen wacht zijn beurt af en beperkt zijn tussensprongen (bekwaamheid om in groep te leven).
- Positief zelfbeeld: De leerlingen kiezen zelf hun combinaties en verbindingen. De voorstellen van de leerlingen worden door hun groepsgenoten nagebootst.

Uitvoering

In deze derde les stellen de leerlingen onder supervisie van de leraar de grote trampoline veilig op. De tweede groep zet de mini-trampolinestanden.

Na de les vouwt de tweede groep de grote trampoline terug op en rollen ze in de bergplaats. De eerste groep bergt de mini-trampolinestanden op.

In de leskern zelf is de klas in twee ingedeeld (Bijlage 2: Opstelling vanaf de tweede les).

Bij de grote trampoline verbinden de leerlingen drie sprongen naar keuze (bijlage 5: standsprongen). Er moet een halve draai bij zijn. Ze herhalen hun verbinding twee maal voor ze hun beurt afstaan. Bij een volgende ronde wordt het aantal onderdelen opgedreven. Er mag geen twee maal dezelfde sprong in voorkomen. De opdracht eindigt met om het meest verschillende sprongen met elkaar verbinden. De leerlingen krijgen hiervoor maar één beurt.

Andere organisatiemogelijkheden:

- Nummer de sprongen (hurk, spreidhoek, gesloten hoek, split, engelsprong, kozaksprong) op een kijkwijzer van 1 tot 6. Elke leerling gooit vooraf driemaal met een dobbelsteen en voert nadien die drie opdrachten in een verbinding uit.
- Een leerling begint een bewegingsverhaal van drie sprongen een volgende leerling kopieert en vult aan met één sprong, enz. Dit gaat zo verder tot er iemand mist. De misser begint opnieuw met een nieuwe combinatie van drie sprongen.

Ook aan de minitrampoline probeert men twee sprongen met elkaar te verbinden: bij het afspringen van de plint (tweevoetige afstoot) en bij het springen uit de mini. De leerlingen starten aanvankelijk met identieke sprongen (bijvoorbeeld: hurk – hurk) later verschillende (bijvoorbeeld: spreidhoek – 1/1 draai). De leerlingen kunnen hierbij gebruik maken van de kijkwijzers (bijlage 5: standsprongen). Ook hier kunnen we vragen dat elk combinatievoorstel van een leerling door het groepje wordt nagebootst.

LES 4: De zitsprong

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- De leerlingen oefenen de 'zit' (evenwichtsregeling en vormspanning).
- De leerlingen verbinden de zit met een halve draai ervoor of erna
- De leerlingen combineren meerdere vormen van de 'zit'
- De leerlingen houden rekening met de aandachtspunten (steunen met de handen, voeten niet heffen...) (Gezonde fitte levensstijl).

B. Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: Iedereen geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsgenoten die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
- Iedereen wacht zijn beurt af en beperkt zijn pogingen (bekwaamheid om in groep te leven).
- Positief zelfbeeld: De leerlingen kiezen zelf hun combinaties en verbindingen.

Uitvoering

In deze derde les stellen de leerlingen onder leiding van een medeleerling en onder het waakzame oog van de leraar alle materiaal op (zelfde opstelling van les 2). Na de les bergen alle leerlingen alle materiaal op.

In de leskern zelf is de klas weer in twee ingedeeld. Elke groep komt gedurende de helft van de tijd bij de grote trampoline, terwijl andere helft werkt met de minitrampoline. De grote trampoline staat vrij in de ruimte. De groepsleden verdelen zich over de rand.

De juiste 'zit' wordt, op de maxi, eerst per twee aangeleerd in de breedte (bijlage 7: de 'zit')

- Vanuit stilstand
- Met één tussensprong
- Drie maal na één met telkens één tussensprong

Een toeschouwer kan de voeten vastnemen en juist richten wanneer er foutief gesprongen wordt.

- Wanneer dit voldoende gekend is kan men overgaan tot draaiend recht komen.
- Halve draai zit, is heel wat moeilijker: 'naar voren hellen bij de afzet!'
- Halve draai zit halve draai recht is haalbaar als men zich smal maakt tijdens het draaien (armen hoog!)
- Met dit laatste een reeks van drie bouwen, is echter de max!

Met de mini kan men sprongen tot zit of met een halve draai tot zit op de landingsmat oefenen. De vereisten zijn dezelfde (zie bijlage 5: de 'zit'). Het komen uit zit, is gereserveerd voor de maxi. We kunnen echter wel gekende sprongen combineren met de zit.

LES 5 en 6: Oefenverbinding op de maxi

Leerdoelen

A. Bewegingsgebonden doelen

- De leerlingen verbinden 7 geleerde sprongen tot een oefening. Ze automatiseren hun combinatie.

B. Persoonsgebonden doelen

- Sociale relaties: Iedereen evalueert de samenstelling en moeilijkheidsgraad en uitvoering van de voorgestelde oefeningen (bijlage 8: normen voor de oefenverbinding). Iedereen geeft op een duidelijke en positieve manier feedback aan zijn groepsgenoten die op hun beurt leren luisteren en feedback aanvaarden.
- Iedereen wacht zijn beurt af en beperkt zijn pogingen (bekwaamheid om in groep te leven).
- Positief zelfbeeld: De leerlingen kiezen zelf hun combinaties en verbindingen. De leerlingen voelen dat ze een positieve inbreng hebben in de prestaties en leerproces van de partners.

Uitvoering

Klaarzetten en wegbergen zoals in de vorige lessen.

De leerlingen kregen huiswerk en moesten elk een oefening voorbereiden op papier rekening houdend met hun eigen mogelijkheden en de vereisten van de samenstelling (bijlage 8: normen voor de oefenverbinding).

De groep aan de maxi oefent de eigen verbinding en stuurt bij naar aanleiding van de raadgevingen van de maxitampolinepartners.

Aan de mini kunnen de leerlingen cruciale combinaties en verbindingen uitproberen en automatiseren. Als dit zou vervelen kunnen de leerlingen bij wijze van herhaling en onder leiding van de leraar hun voorwaartse salto verbeteren. Als materieel mogelijk is plaatsen we een stand met aanloop en mattenberg. Een tweede stand voorziet - zoals in de vorige lessen - de mogelijkheid om standsprongen te combineren.

Besluit

We komen wellicht nooit in een situatie waarbij we over meerdere trampolines tegelijk kunnen beschikken. Daarom schakelen we de mini in. De leerlingen vullen hun vaardigheden in de standsprongen aan met de 'zit'. De maxitrampoline biedt zelf op beginners niveau een grote variatie aan combinaties en verbindingen. Dit prikkelt het evenwicht, de vormspanning en het motorisch geheugen. Door elk groepslid verantwoordelijk te stellen voor ieders veiligheid en leerproces, stimuleren we de zin tot samenwerken.

Literatuur

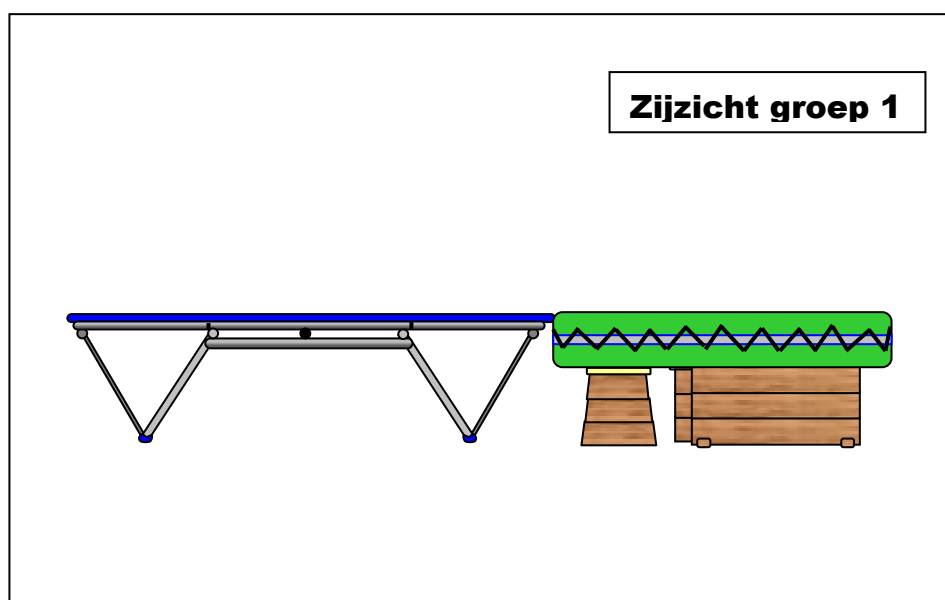
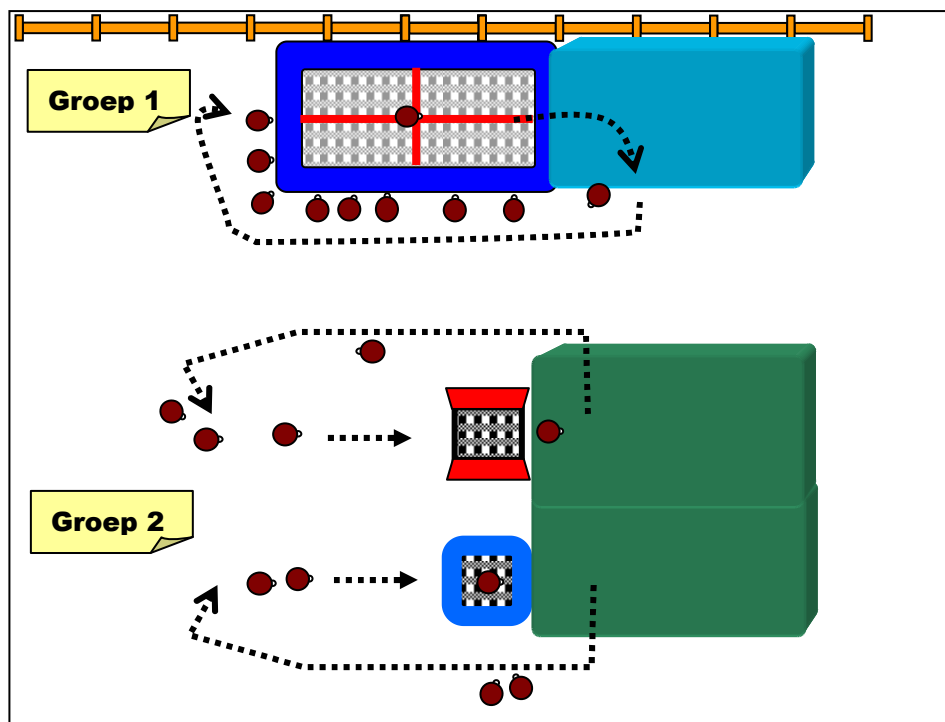
- Behets, D. (2005). Bewegingsopvoeding, Een vakconcept als uitnodiging om te leren. Leuven: Acco.
- De Jonghe, J. (2003). De Basissprongen, de strek en de standsprongen, Gymtec, 1, 19- 23.
- Gantois, J. (2003). Kijkwijzers maken en gebruiken. in: Behets, D en Gantois J, Leermiddelen en werkvormen in de lichamelijke opvoeding. Leuven: Acco.
- Delen, J. Dewil, K. Bryon, I. (sd). Trampolinespringen: nota's bij de vakkenstage trampoline 3LO. Heverlee: Heilig Hart.

URL's

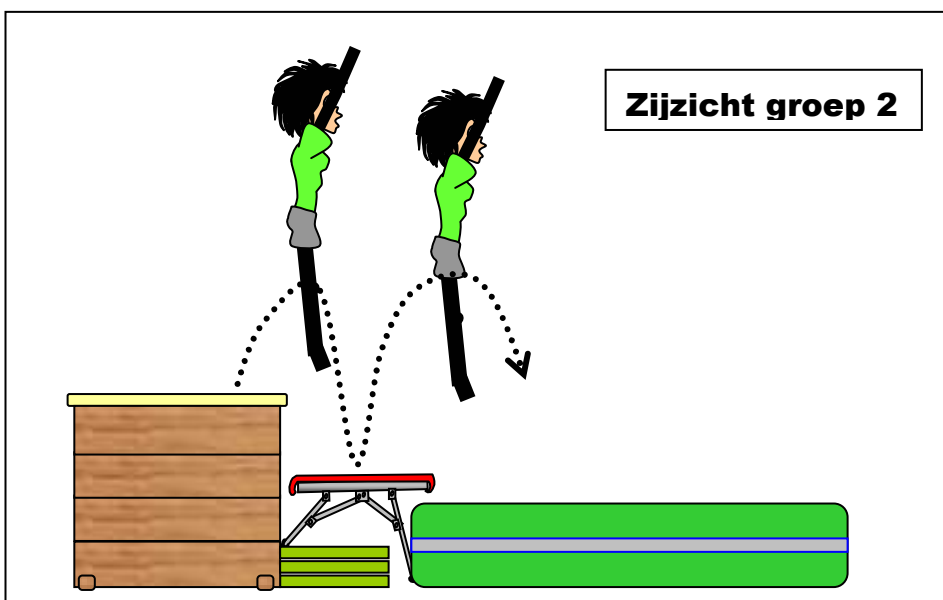
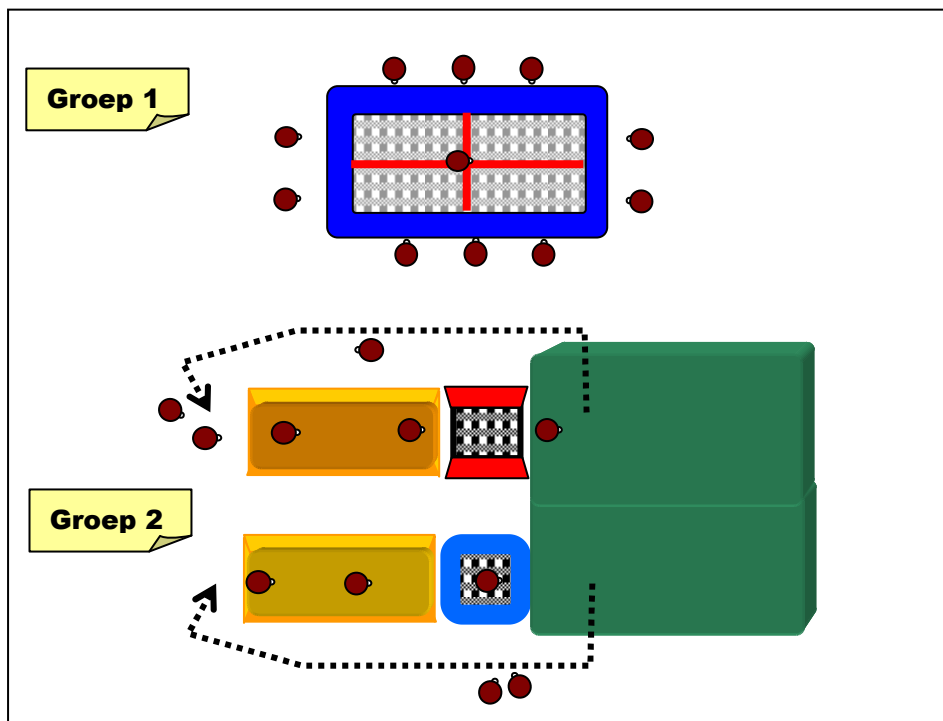
www.gymfed.be

<http://home.wanadoo.nl/melvinkok/wf00011.html>

Bijlagen



Bijlage 1: Management eerste les



Bijlage 2: Opstelling vanaf de tweede les.

Alle afzetten en landingen worden in een lichte spreidstand uitgevoerd.

- In 3 sprongetjes naar de overkant.
- Stampen met de voeten samen zonder hoogte te winnen naar de overkant (Jockey).
- Slalommen over de middenstreep naar de overkant.
- In drie sprongen in de vier vakken geweest zijn.
- Achterwaarts, zijwaarts in drie sprongen naar de overkant.
- Cijfers, letters springend op de mat vormen, de omstaanders raden.
- Vanuit het midden: laag - laag - hoog (3 maal)
- Hoog – hoog – stop! (3 maal)
- Met een zijdelingse afwijking: hoog – hoog – stop! (met 1 voet op het blauw) + symmetrie
- Met een voorwaartse verplaatsing: hoog – hoog – stop! (met 1 voet op het blauw)
- 3 sprongen: op het hoogste punt ogen bedekken en heroriënteren vóór de landing
- Spartelen en toch met beide voeten tegelijk contact met de mat.
- In de zweeffase een beroep, een sport uitbeelden en contact met de mat maken met beide voeten tegelijk.
- Streksprong met hoog boven in de handen klappen in de zweeffase
- Streksprong met 'in de voeten klappen' op het hoogste punt.
- Per twee hand in drie sprongen naar de overkant
- Per twee los van elkaar alternatief stijgen den dalen (weegschaal)
- Idem rug aan rug
- Idem ondertussen vier keer een kwartdraai maken

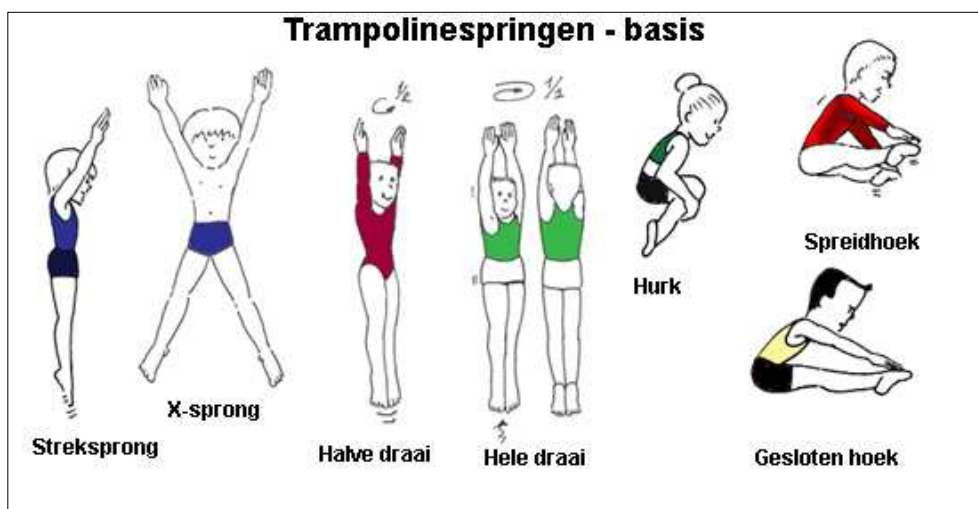
Bijlage 3: Taakkaart kennismaking met de maxitrampoline

Aandacht voor de vereisten van de standsprongen

- In alle omstandigheden focus op de landing:
 - o Springen ogen, bedekken en kijken vóór de landing
 - o Zijwaarts wuiven naar passanten en focus op de landen.
 - o Halve draai kijken naar de mini en landingsmat
- Afzet en landing op beide voeten gelijktijdig:
 - o Spartelen in de zweeffase
 - o Totaal bewegen in de zweeffase
 - o Een beroep uitbeelden
 - o Een sport uitbeelden
- Landen kort bij de afzet
 - o Landen op een merkteken (matje, tape..)
- Een houding aannemen op het hoogste punt van de zweeffase
 - o Een standbeeld
 - o 'Skatesprong'
 - o hurksprong, spreidhoeksprong enz.
- Inzet van de armen
 - o 'spaghetti draaien boven het hoofd
 - o in de handen klappen op het hoogste punt
 - o Klappen boven het hoofd op het hoogste punt, knippen in de vingers laag juist voor de landing
- Heroriënteren na een draai rond de lengte as
 - o Partner bij de mini toont een aantal vingers uitvoerder roept het aantal.
- Spanning tijdens de zweeffase van een standsprong
 - o Klappen in de voeten

Bijlage 4: Taakkaart basisvorming standsprongen met de minitrampoline

Trampolinespringen - basis

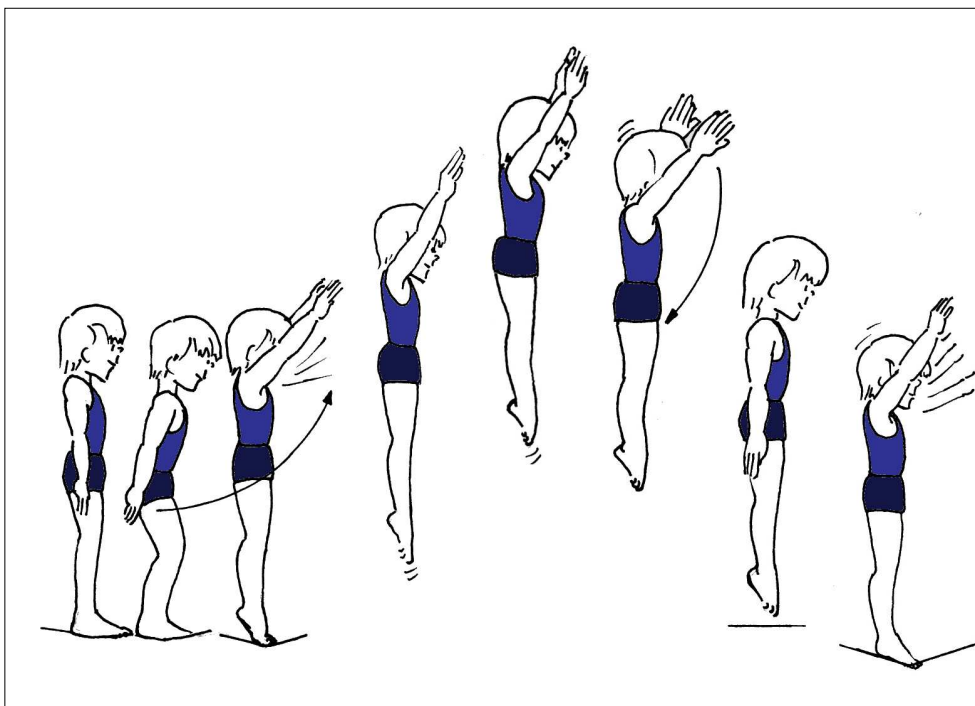


Gymnastische sprongen (tweevoetige afstoot en - landing)



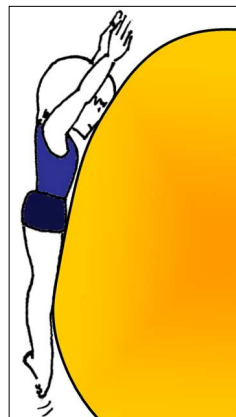
De gymnastische sprongen en hurk, spreidhoek en gesloten hoek kunnen gecombineerd worden met een halve of hele draai

Bijlage 5: standsprongen

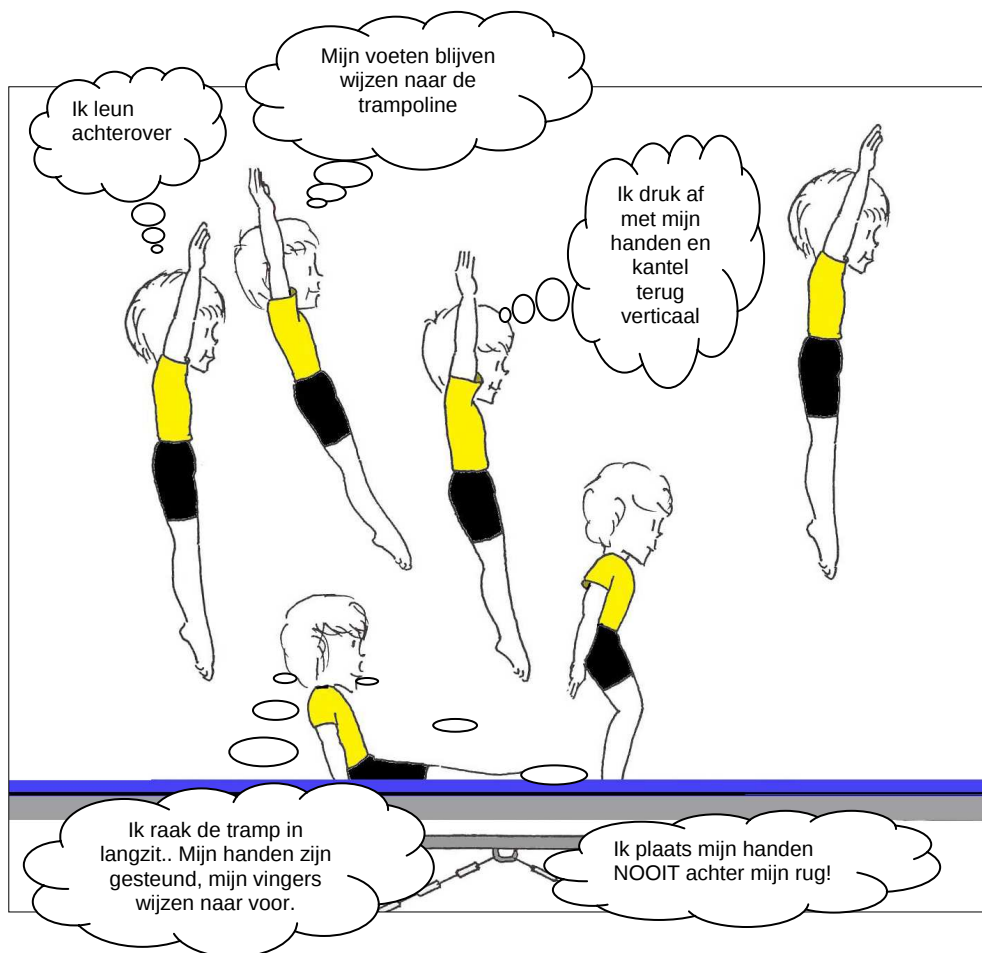


Aandachtspunten

- Op de mat zijn de voeten gespreid tot op heupbreedte.
- Op de mat zijn de knieën gebogen om te amortiseren en om te kunnen afzetten.
- In de lucht zijn de benen samen en gestrekt.
- Focus op de rand van de trampoline.
- Het lichaam is gespannen zowel tijdens het contact met de mat als tijdens de zweeffase.
- De armen ondersteunen de sprong.
- De handen blijven in het blikveld, niet zwemmen!
- We springen zo veel mogelijk in het midden van de trampoline.
- Bij de streksprong heeft het lichaam voorspanning: we passen met onze voorzijde op een reuzenei!



Bijlage 6: Aandachtspunten bij de streksprong



Bijlage 7: De zit

Normen voor de oefenverbinding op de maxitrampoline

Samenstelling (startwaarde 10 per fout: -1)

Na enkele inleidende sprongen start men met de x-sprong (deze sprong krijgt geen punt maar duidt het begin van de oefening aan: het beoordelen begint!)

Nadien volgen nog 7 sprongen

Een sprong mag niet herhaald worden tenzij in combinatie met een draai

De oefening eindigt in stilstand op de trampoline.

Moeilijkheidsgraad

Streksprong	1 punt	Hoeksprong	2 punten
Engelensprong	1 punt	Spreidsprong	2 punten
Hurksprong	1 punt	Kozaksprong	2 punten
Schaapsprong	1 punt	Split	2 punten

Zit 3 punten

1/2 draai in combinatie met een standsprong +1

1/2 draai in combinatie met zit +2

1/1 draai in combinatie met een standsprong +2

1/1 draai in combinatie met zit +4

Uitvoering (startwaarde 10 per fout -1 punt)

Verlies aan spanning

Hurk, spreidhoek enz niet op het hoogste punt

Bij zit: handen niet correct gesteund

Tussensprong

Benen niet samen in de zweeffase

Verdeeld landen

Rand raken of stilstand tussenin

De leerlingen hebben vooraf hun combinatie genoteerd en de

moeilijkheidsgraad berekend. Bij de medeleerlingen wordt het werk verdeeld:

- o Controleren of de geplande volgorde uitgevoerd werd en de waarde eventueel herberekenen (moeilijkheidsgraad en samenstelling)
- o Noteren en berekenen van de uitvoering

Bijlage 8: Normen voor de oefenverbinding

	Zelfevaluatie samenwerken bij het trampolinespringen	Naam: Datum:
---	---	---------------------

*Je hebt meerdere lessen geoefend aan maxitrampoline.
Hieronder vind je mijn opsomming van gedragingen in verband met goed of slecht samenwerken. Noteer of je deze gedragingen Altijd (A), Soms (S), Zelden (Z) of Nooit (N) vertoont*

Taakgerichtheid		A	S	Z	N
☐ Ik help bij het klaar zetten.					
☐ Ik geef nuttige tips.					
☐ Ik "bezet" het toestel, de anderen moeten maar wachten.					
☐ Ik blijf bij mijn groep					
☐ Ik doe andere dingen dan observeren, klaarstaan of springen.					
☐ Ik luister naar tips en probeer er rekening mee te houden.					
☐ Ik neem meer beurten dan de anderen.					
☐ Ik neem regelmatig een beurt.					
☐ Ik spring liever alleen.					
☐ Ik probeer snel te starten met de groep.					
☐ Ik help bij het wegbergen.					
Interpersoonlijke relaties		A	S	Z	N
☐ Ik moedig anderen aan.					
☐ Ik lach met mislukkingen.					
☐ Ik hou rekening met mijn partner bij het geven van tips.					
☐ Mijn klasgenoten moeten mij niet zeggen wat ik moet doen.					
☐ Als ik niet aan beurt, ben ik toch aandachtig en enthousiast voor de prestaties van mijn groepsleden.					
☐ Ik ben bezorgd om de veiligheid van mijn groepsleden.					
☐ Ik stuur om het even wie bij.					

Bijlage 9: Zelfevaluatie