
HELP!

Jimi Gantois, Willy Schroven

Het artistiek turnen op competitieniveau wordt gerangschikt onder de individuele sporten. Schools - en club turnen zou men beter als een collectieve sportbeoefening kennen beschouwen. Op school leren we de kinderen in de turnles een aantal bewegingen aan diverse toestellen waarbij het risico op kwetsuren groter is dan bij de meeste andere sporten.

Naast de materiële beveiliging is helpen of ingrijpen tijdens een beweging ingebouwd in de turnmethodiek. Hoewel we ervan overtuigd zijn dat het belangrijk is om iets alleen te kunnen; of dat de leraar enkel helpt als het risico te groot is, willen we aantonen dat de kwaliteit van de turnles erop vooruit zal gaan als we van deze lessen collectieve gebeurtenissen maken. Daarbij hechten we niet alleen belang aan hoe een turnbeweging uitgevoerd wordt maar ook aan het helpen door medeleerlingen. Liever kaarsrecht in handenstand met hulp, dan krom alleen.

WAAROM HELPEN?

Gezien het intrinsieke risico bij het bewegen aan turntoestellen en de soms onnatuurlijke bewegingsvormen sommen we een aantal voor de hand liggende doelstellingen van het helpen op.

In de turnvaktaal heeft men het vaak over de helpersfunctie. Wij menen dat hiermee de doelstellingen en niet de technieken bedoeld moeten worden. Zoals de functie van een brandweerman er onder andere in bestaat te blussen, zijn de functies van het helpen:

VEILIGHEID

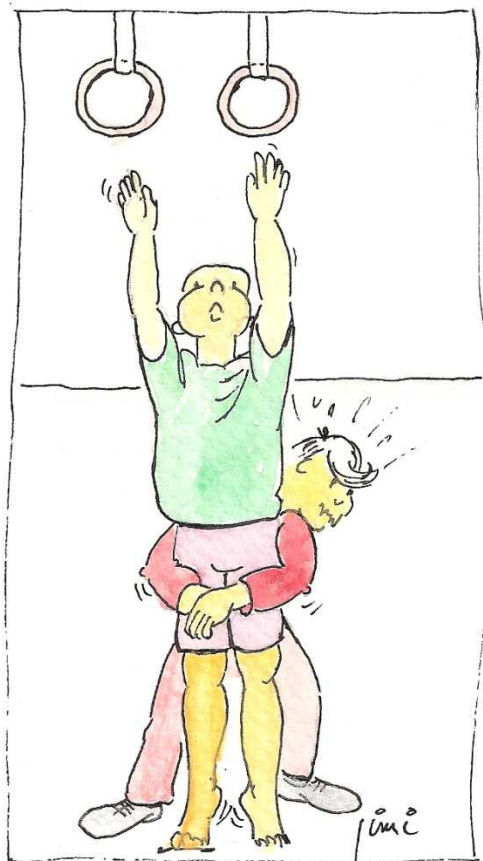


Figuur 1

Dit is uiteraard de belangrijkste doelstelling, ervoor zorgen dat de turner geen letsel oploopt.

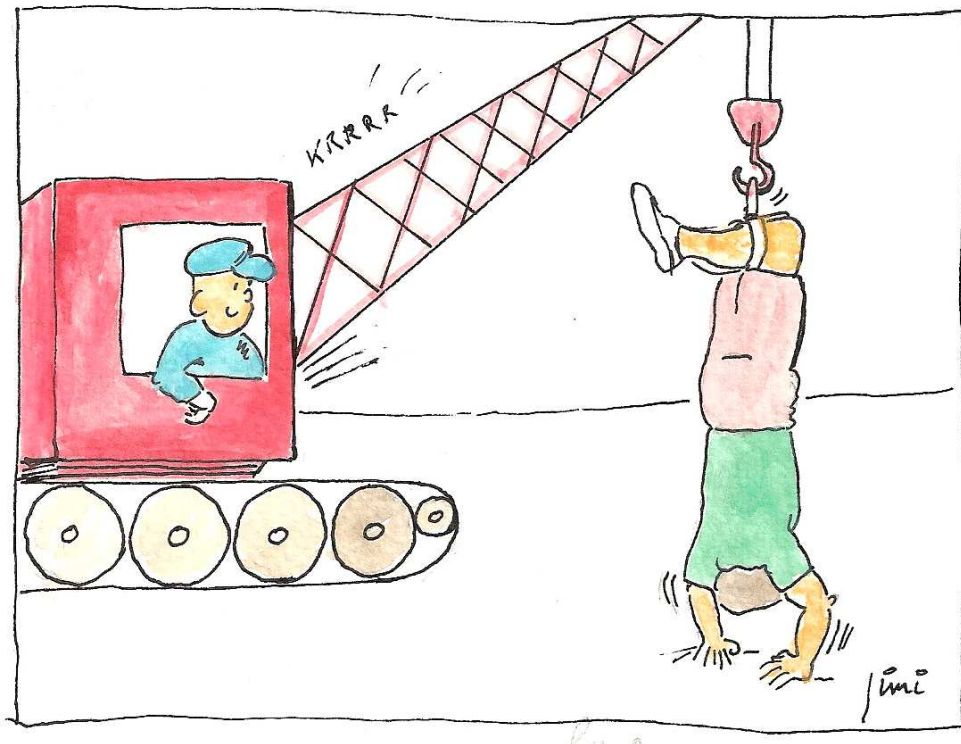
Voorbeelden: het landen beveiligen bij het over- of afspringen van relatief hoge toestellen, zelfs al liggen er dikke "val"-matten; het ondersteunen bij rugwaartse bewegingen, het klaarstaan bij "hoge" of "smalle" toestellen; het voorkomen van onzachte aanrakingen met het toestel tijdens een uitvoering...

HET MOGELIJK MAKEN VAN BEWEGINGEN



figuur 2

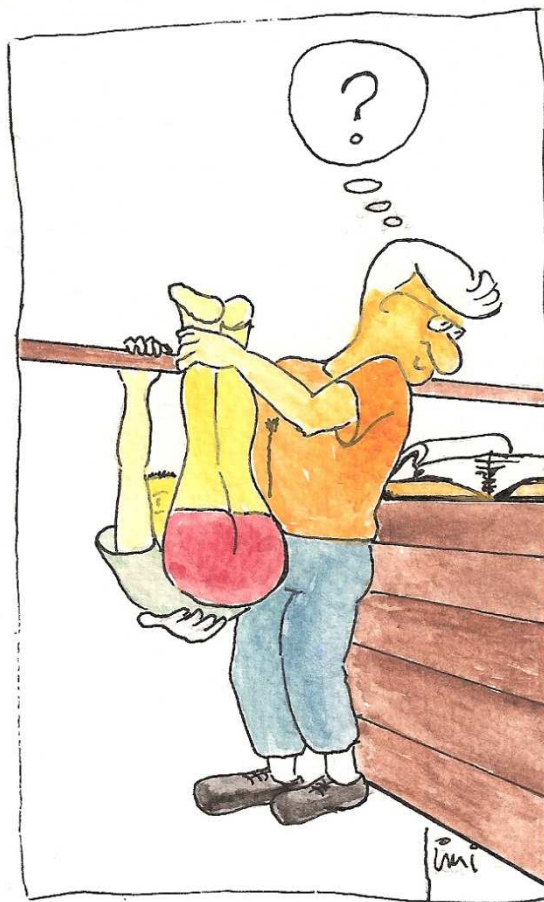
Hier denken we aan partnervormen die veel in turnlessen voorkomen zoals: bokje staan bij 'haasje-over'; de voeten vasthouden bij sit-up's; de onderpartner bij schouderstand in de handen, het optillen en stilhangen aan de ringen zodat met het turnen kan gestart worden, het wegnemen van de springplank na de opsprong...

OPVANGEN EN AANVULLEN VAN TEKORTEN

Figuur 3

Kleine fysieke (kracht, lenigheid..) of psychomotorische (evenwicht..) tekorten kunnen met een steuntje van de helper omzeild worden.

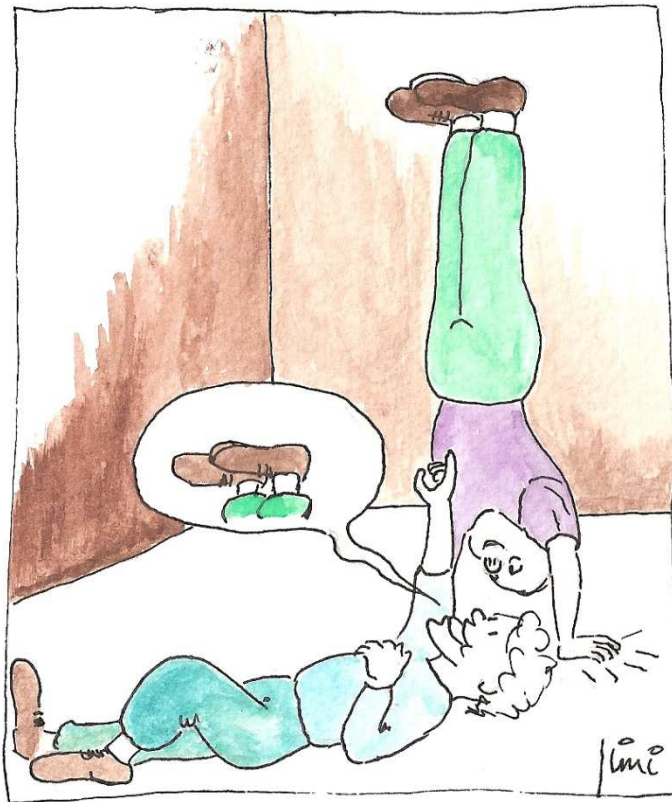
Zo kan in de overslag een duwtje aan de schouders het gebrek aan kaatskracht, aanvullen. Een zetje in de rug bij de rugwaartse salto compenseert een gebrek aan sprongkracht en zorgt ervoor, dat men toch nog op de voeten landt.

Om met een gestrekte rug tot handstand te stutten, kan het lichtjes optillen aan de dijnen het gebrek aan armstrekkkracht bijpassen. Met twee vingers zorgen we voor het in evenwicht houden van een handenstand.

HET HELPEN ONTWERPEN VAN BEWEGINGSBEELDEN**Figuur 4**

Deze belangrijke doelstelling van het helpen situeert zich voornamelijk in het begin van het leerproces. De talrijke vrij onnatuurlijke bewegingspatronen uit het turnen kunnen sneller aangeleerd worden als we een beroep doen op helpers die het bewegingsverloop vertragen of het impulsmoment helpen vinden.

Zo heeft tijdens een gedragen vertraagde flikflak de uitvoerder alle tijd om een overgestrekte lichaamspositie aan te voelen en kan een draai aan het bekken tijdens de neksteun-overslag met een halve draai het juiste schroefmoment helpen uitlokken. Het dragen en vertragen van de achterwaartse buikdraai aan de rekstok is een uitstekend middel om de vormspanning te helpen aanvoelen.

HET GEVEN VAN FEEDBACK

Figuur 5

De helper is zo kort bij het gebeuren betrokken, dat bij eventuele tekorten bij het bewegingsverloop of tekorten bij de krachtpulsen veel beter ziet of aanvoelt dan een toeschouwer op afstand. De informatie van die helper zal dus zeer relevant zijn bij het leerproces. Zelfs tijdens de uitvoering (cfr. 1.4.) kan de helper nuttige feedback verschaffen. ("Hoofd naar achter, benen samen ..."). Met een aangepaste helpersgreep kan men zijn woorden kracht bijzetten. Zo kan de correcte bekkenkanteling in handenstand uitgelokt worden door een drukking met klemgreep aan de dijen.

Besluit

Met deze uitsplitsing in verscheidene doelstellingen willen we vooral de nadruk leggen, dat helpen meer is dan instaan voor de veiligheid. Deze

gigantische taak wordt dan ook best verdeeld over alle deelnemers in het lesgebeuren.

WAAROM LEERLINGEN LATEN HELPEN,

Niet iedere leerkracht vindt het evident dat leerlingen helpen bij het turnen. Enkele argumenten bepleiten we om leerlingen toch in te schakelen als helper.

HET HELPEN ALS MIDDEL

1. Door de leerlingen te laten helpen verkrijgt men een **hogere intensiteit** in de activiteit. In kleine partnergroepen (dia-den of triaden) werkt men constant hetzij als uitvoerder, hetzij als helper.
2. Helpen bevordert het **(bewegings-)inzicht**. Als men voortdurend helpt om medeleerlingen in de juiste bewegingsbaan te plaatsen, is de kans groot dat, als men zelf aan beurt is, men weet waarover het gaat.
3. Met twee helpen (leraar en leerling of twee leerlingen) doet men veelal om **symmetrisch** te helpen, vooral in het begin als men nog veel fysieke tekorten wil aanvullen.

HET HELPEN ALS DOEL

HELPERS-ATTITUDE:

We laten leerlingen helpen in de hoop dat we een attitude met transfer op het leven kunnen bewerkstelligen. Helpen en willen geholpen worden zijn waarden die wij aankleven! Ook het lichamelijk aspect vinden wij waardevol. Velen hebben nooit geleerd hun "schroom" (schrik, aversie) te overwinnen om een vreemde aan te raken, te helpen.

HELPERSVAARDIGHEID:

Deze moet, zoals de beweging zelf, aangeleerd worden.

Het helpen doet beroept op intellectuele, fysieke, psychomotorische en zelfs expressieve capaciteiten van wie zich behulpzaam opstelt.

Om alle facetten van soms ingewikkelde turnbewegingen in te zien spreken we de intelligentie aan, zowel bij de helper als bij de uitvoerder.

Het regelmatig ondersteunen of optillen van andermans gewicht draagt bij tot de ontwikkeling van de kracht.

Een goede helper grijpt in op de juiste plaats (ruimteperceptie), met de juiste greep (lichaamsperceptie), en op het juiste ogenblik (tijdsperceptie).

Om iemand met angst voor een oefening vertrouwen te geven moet de helper zich expressief als helper manifesteren. Dikwijls moet hij de uitvoerder (op een expressieve manier duidelijk maken hoe hij zal helpen.

BESLUIT

Spijts alle mooie theorie blijven onze leerlingen, ook als helpers in wording, toch maar leerlingen. Het bewegingsinzicht, de kracht en de genoemde percepties die nodig zijn, zijn niet bij allen in dezelfde mate aanwezig. De leraar moet dus blijven waken over de kwaliteit van het helpen en de capaciteiten van de leerlingen hierbij niet onder- maar zeker niet overschatten.

VOORWAARDEN TOT HELPEN EN GEHOLPEN WORDEN.

Wij steunen ons hiervoor op de tekst van BONENKAMP (1984), SCHROVEN (1984) en STIJNEN (1984(2)).

HULP VRAGEN EN ONTVANGEN VERONDERSTELT

Om de behoefte aan hulp kenbaar te maken is er communicatie en interactie tussen mensen nodig. Er moet een sociaal klimaat ontstaan, waarin hulp vragen als iets vanzelfsprekends wordt ervaren en niet als een "af-gaan" in de groep. Het vertrouwen in de helper is in deze context waarschijnlijk het meest cruciale punt. Dit vertrouwen is gebaseerd op vroegere ervaringen en de sociale relatie tussen helper en uitvoerder. Sommige leerlingen willen een oefening alleen maar uitvoeren met die helper. Zwakkere studenten oefenen en leggen toetsen af met een welbepaalde helper.

Uiteraard is er de intrinsieke motivatie nodig om een gesteld doel te bereiken (ook al is dit met hulp). Daarbij is een correcte zelfkennis van belang. De risiconemers en de "faal-angstigen" kunnen best dicht bij elkaar gebracht

worden. Tot slot speelt de lichamelijkheid nog een rol namelijk: willen helpen of geholpen worden, ook als dit aanrakingen veronderstelt. In het begin zien we vaak bij gevorderden het "blijf van mijn lijf"-syndroom en bij beginners een overdreven kittelgevoel

HULPVERLENEN IN EEN BEWEGINGSSITUATIE VERONDERSTELT

Ook hier is weer communicatie en interactie tussen mensen nodig. Men moet oog en oor hebben voor vraag naar hulp ook als ze niet verbaal gesteld is. Een goeie helper vindt er plezier in dat zwakkeren, dank zij zijn hulp ook het doel bereiken.

Kenmerkend is eveneens de verantwoordelijkheidszin en de permanente bezorgdheid voor de veiligheid van medeleerlingen die op hulp rekenen.

Zoals reeds vroeger vermeld vergt dit van de helper een inzicht in de beweging, in de problemen van de andere en in de eigen helpersvaardigheden.

De helper moet over voldoende kracht beschikken om effectief te kunnen helpen en die kracht adequaat en effectief kunnen gebruiken. Daar houdt de lesgever rekening mee bij het samenstellen van de partnergroepen (de gelijke kalibers bijeen).

Ook lichamelijkheid speelt bij de helper een rol. De beginnende hulpverlener moet een zekere schroom overwinnen bij het aanraken van een vreemd lichaam. Hoe vaak zien we niet helpen met de vingertoppen ter hoogte van de enkels bij het corrigeren van een handenstand. Bij gemengde partnergroepjes komt er dan nog een dimensie bij.

METHODIEK VAN HET HELPEN

Helpen (en geholpen worden) is een vaardigheid die moet aangeleerd worden.

Wij onderscheiden twee leerwegen en geven ze telkens de naam van een auteur

DE INDIRECTE LEERWEG STIJNEN (1984)

Valeer Stijnen stelt een leerweg voor het helpen voor in zes stappen. Deze leerstofopbouw wordt niet gerealiseerd in een enkele les. Het is een opbouw

gespreid over vele jaren. De oefeningen worden gekozen in functie van de vordering van de helpercapaciteiten. Het helpen is het kerndoel (lesdominante) in deze opbouw. Stijnen pleit voor een start in het basisonderwijs! De vierde stap en verder reserveert hij terecht voor het secundair onderwijs. We sommen hier enkel de verschillende fasen op. Voor meer uitleg voorbeelden en ideeën verwijzen we naar zijn publicaties daaromtrent (cfr. bibliografische lijst).

EERSTE STAP: IN COÖPERATIE TAKEN VERRICHTEN

Niet tegen elkaar, maar met elkaar opdrachten tot een goed einde brengen. Voorbeeld: samen toestellen dragen, per twee opdrachtjes uitvoeren, elkaar helpen bij het schoenen dichtknopen.

TWEEDE STAP: HEFFEN EN ONDERSTEUNEN

Geen voorwerpen maar een partner heffen zoals bij acrogymopdrachten of basis L.O.-oefeningen.

DERDE STAP: DRAGEN EN VERPLAATSEN

Opdrachten waarbij de partner door één of meer dragers verplaatst wordt. Voorbeeld: Romeinse wagen.

VIERDE STAP: BEVEILIGEN EN BEGELEIDEN VAN EENVOUDIGE BEWEGINGEN

Toepassen van een eenvoudige helpersgreep die ongewijzigd blijft tijdens het hele bewegingsverloop. Voorbeeld : helpen bij borstwaarts omtrekken.

VIJFDE STAP: BEVEILIGEN EN BEGELEIDEN

Leren ingrijpen tijdens het verloop van eenvoudige bewegingen met een eenvoudige helpersgreep. Voorbeeld : helpen bij tussen de steun springen over een springkast.

ZESDE STAP: BEVEILIGEN EN BEGELEIDEN VAN BEWEGINGEN

Het betreft helpersgrepen met een hogere moeilijkheidsgraad. Voorbeeld: helpen bij schroefsalto.

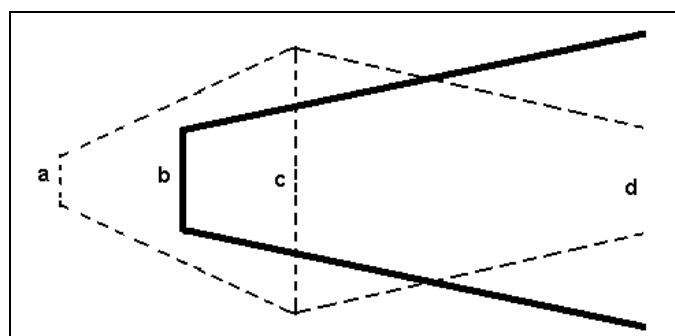
De laatste stap wordt voorbehouden voor lesgevers en laatstejaars uit een club of sportafdeling. Valeer Stijnen pleit om de drie eerste stappen in het

basisonderwijs in te voeren. De leerlingen krijgen nog niet die verantwoordelijkheid toegeschoven, die van een ervaren helper verwacht wordt. Zij ontwikkelen er enkel de basiseigenschappen (kracht, weerstand ...) en attitudes die nodig zijn om efficiënt en prettig in groep te kunnen samenwerken. Vanaf de vierde stap bouwen we verder in de richting zoals we opsomden in het hoofdstuk "waarom leerlingen laten helpen" (cfr supra) Vanaf de vierde stap kan eveneens gesproken worden van een parallelle leerweg

DE PARALLELE LEERWEG LEERWEG SCHROVEN (1984)

Schroven beschrijft een "parallelle" leerweg van uitvoerder en helper. Op beide leerwegen komen analoge problemen voor op het vlak van kennis, attitude, fysieke en psychomotorische eisen.

Bij het begin van het leerproces liggen de vereisten voor het helpen hoger. Bij verhoging van de uitvoeringskwaliteit, verminderen de helpersvereisten. Dit kunnen we als volgt schematiseren...



We zien op dit schema dat vooraleer de beweging iets leert, de helpers reeds heel wat hebben moeten verwerken (van **a** tot **b**). Bij het einde van het leerproces van de beweging (**d**), dus bij het automatiseren en perfectioneren leren de helpers nog weinig bij. In het evolueren van **a** naar **d** onderstelt eveneens een bewuste directe aanpak!

1. Leren aanleggen van de helpersgreep vóór de beweging en deze greep bewaren tijdens de gekende beweging (L.P.).
2. De helpersgreep toepassen het bewegingsverloop en deze dan behouden (R.P. & T.P.) tijdens een gekende eenvoudige oefening.

3. De helpersgreep leren toepassen in een situatie die op de eindvorm gelijk, maar beveiligd wordt door de materiaalopstelling.
4. Met de geleerde helperstechniek het volle gewicht van de uitvoerder leren dragen.
5. Het leren aanpassen van de gekende helpersgreep in functie van de uitvoeringstekorten die vooraf gekend zijn.
6. Het leren aanpassen van de helpersgreep op onverwachte momenten tijdens de uitvoering.

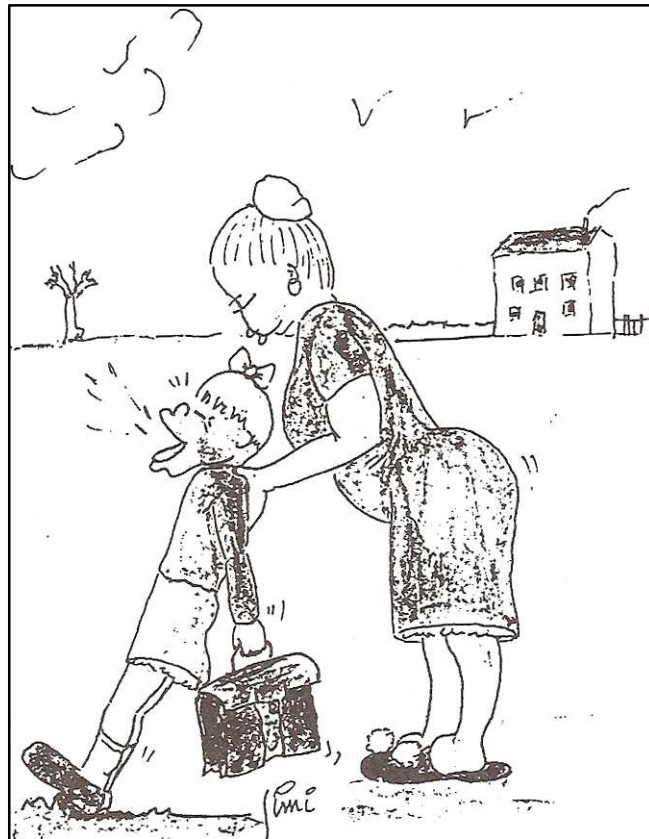
HELPERSTECHNIEKEN

Strikt genomen zijn er maar vier mogelijke helpersgrepen. Alle andere zijn combinaties of andere benamingen (enveloppe, draaiklemgreep enz.)

KLEMMEN



Figuur 7

DUWEN**Figuur 10****MATERIELE HULP**

Vroeger behielp de lesgever zich met turnmateriaal in voorraad (Zweedse banken, kasten, (valmatten). De laatste twintig jaar kwam er meer en meer hulpmateriaal op de markt. Spitsvondige trainers en lesgevers vervaardigden hun eigen hulpmateriaal. Met enige creativiteit kan een stuk materiaal voor veel situaties dienen. Bij deze verre van volledige opsomming volgen we plus minus de indeling van hoofdstuk 1.

VEILIGHEID

Grote constructies: vangriem (foto 1) valkuil, mattenberg, schuine mattenberg (foto 2), verzonken valmat...

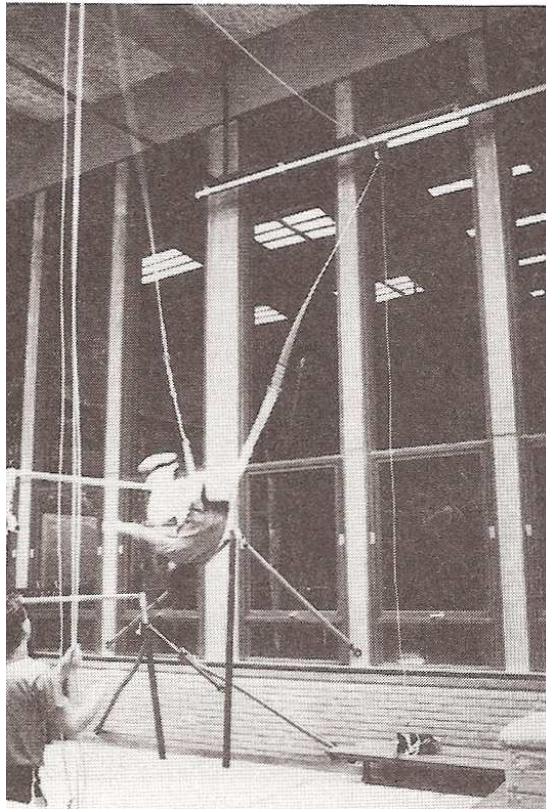


Foto 1



Foto2

Kleine maar daarom niet minder belangrijke hulpmiddelen: rekrimpjes (foto 3), magnesium (foto 4), hielbeschermers, strips (foto 5), isolatiemateriaal aan de spankabels (foto 4), op de ligger, polsbeschermers...



Foto 3

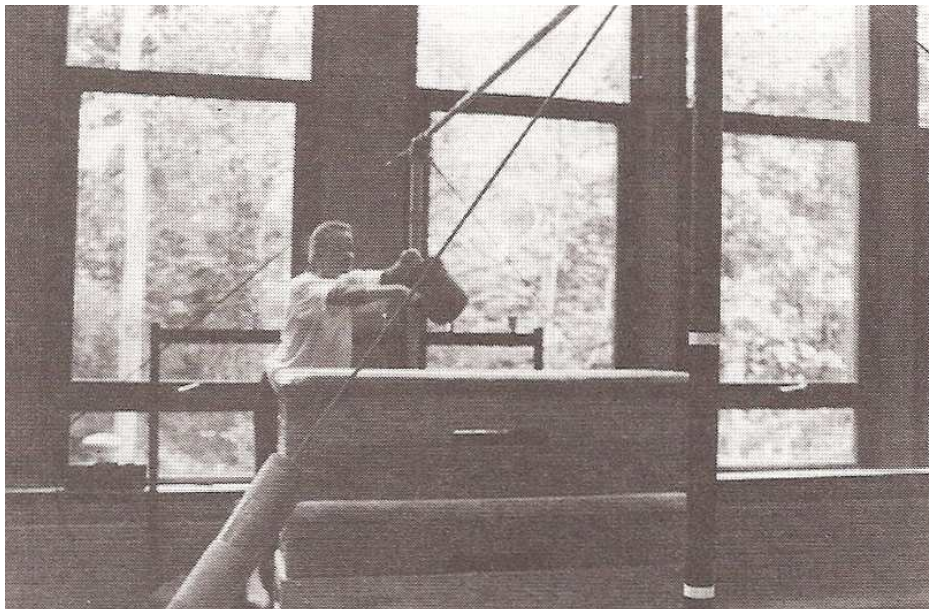


Foto 4

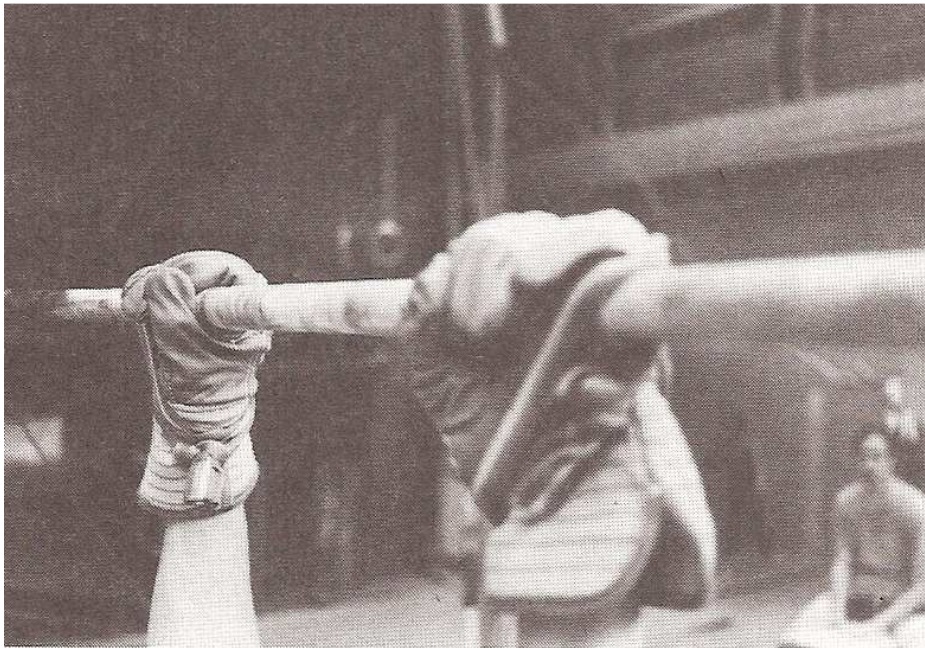


Foto 5

**MOGELIJK MAKEN VAN DE BEWEGING OF HET HELPEN EN AANVULLEN VAN
TEKORTEN**

Katrollensysteem aan de ringen (foto6), opstap rek/ringen (foto 7), springvloer (foto 8), emmerkreitsen (foto 9), paddestoel (foto 9), dubbele rekstok, skilatten op het paard, aanlooppiste voor overslag in de minitrampoline ...

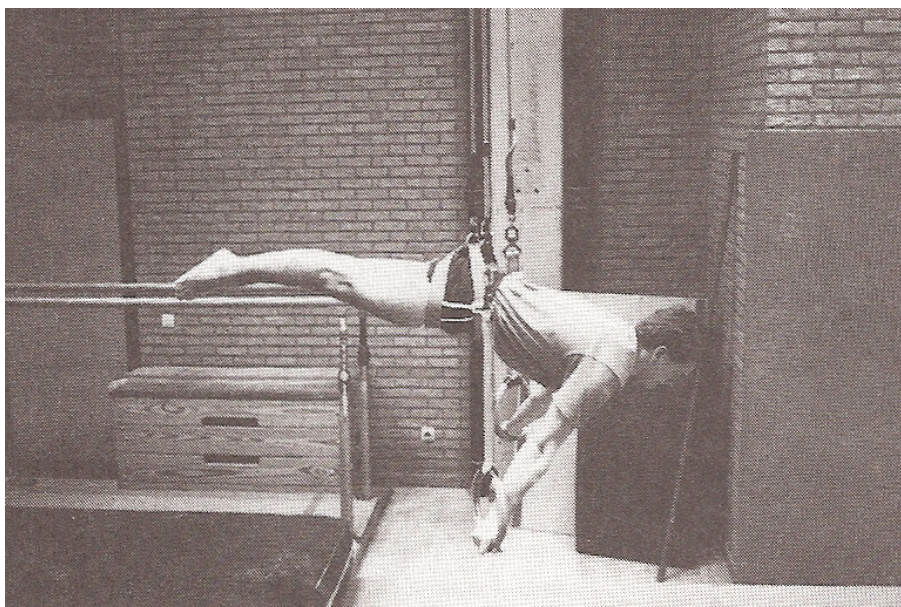


Foto 6

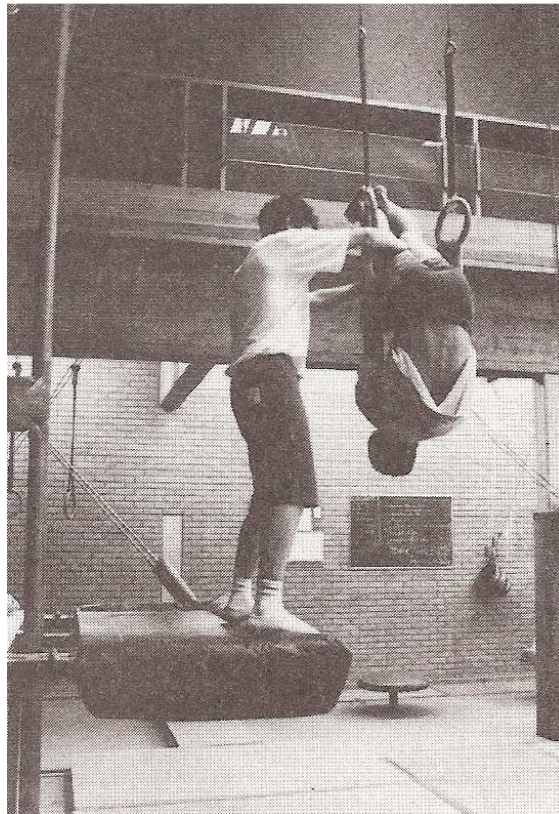


Foto 7

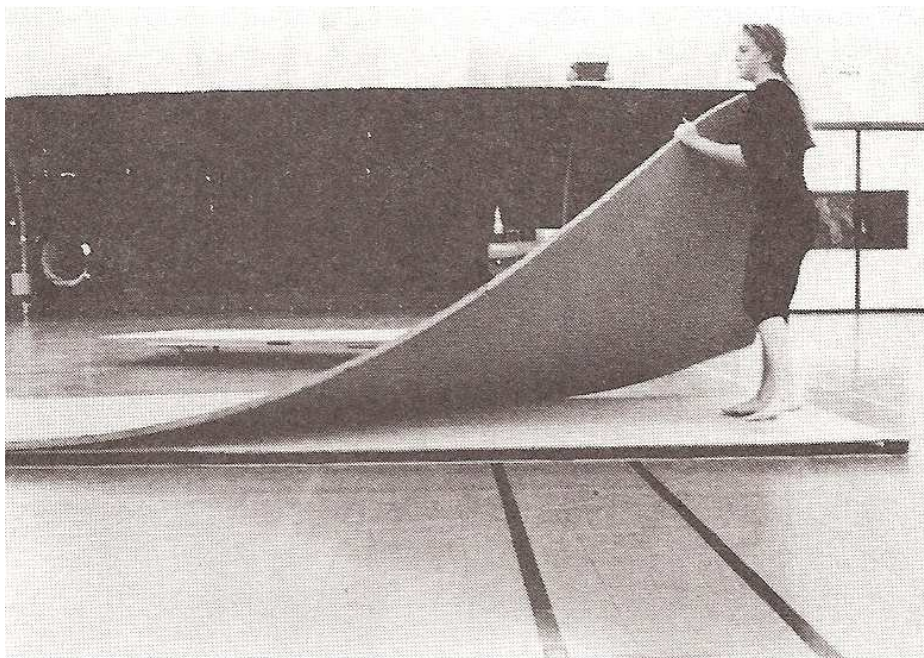


Foto 8

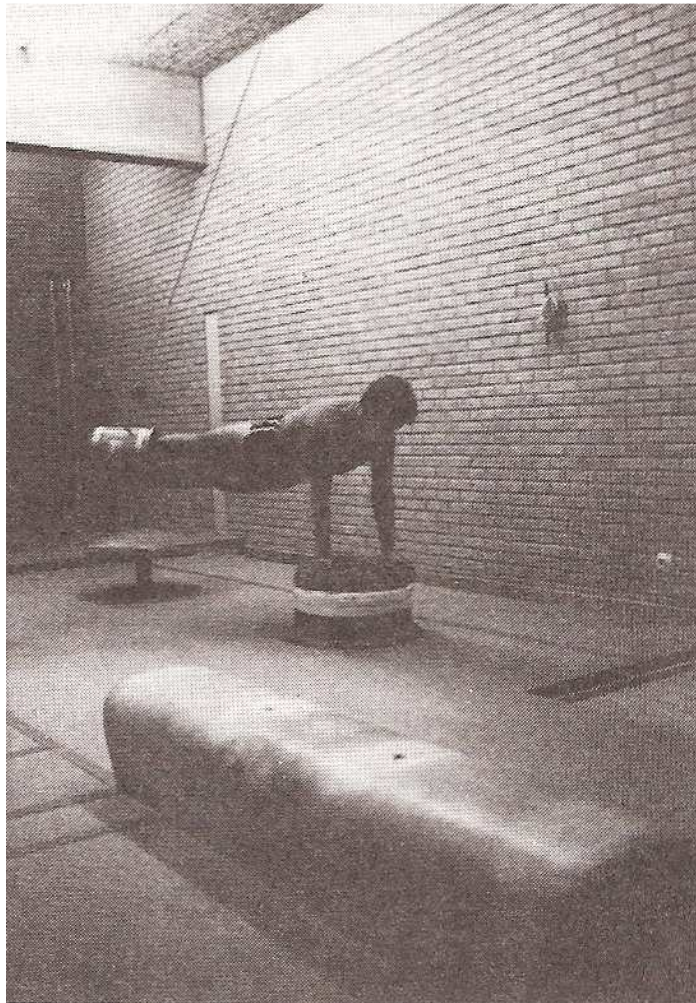


Foto 9

UITLEG

Bord en krijt, modellen, spiegels, video, foto's & tekeningen ...

HELPERSPRINCIPES

Het is niet zo, dat er voor elke beweging maar één helpersgreep bestaat. Men moet voor elke beweging de greep samenstellen al naar gelang de vorderingen en het gewicht van de uitvoerder en het toestel waarop geturnd wordt.

-
- ☐ De helper moet zich stevig opstellen, kort bij de uitvoerder, vooral op het gevaarlijkste punt.
 - ☐ Op het gevaarlijkste punt van de oefening past de helper de meest comfortabele greep toe.
 - ☐ Men mag de uitvoerder in bepaalde omstandigheden pas loslaten na het beëindigen van de beweging.
 - ☐ Helpersgrepen aan de ledematen worden zo dicht mogelijk bij de schouder of het bekken toegepast.
 - ☐ De helper past zich aan de beweger aan en niet omgekeerd.
 - ☐ Men staat aan die kant van het toestel waar zich de meeste problemen voordoen.
 - ☐ De gevaren kennen voor mogelijke eigen kwetsuren bij het helpen.
 - ☐ Zowel links als rechts kunnen helpen.
 - ☐ Bij verbindingsoefeningen waar alleen het moeilijkste onderdeel hulpverlening vereist, voldoende ruimte laten voor de inleidende bewegingen

BESLUIT

Om tijdens de turnlessen enige kwaliteit te kunnen bekomen is het nodig veel aandacht te besteden aan het leren helpen.

We verhogen op dei manier inderdaad de moeilijkheidsgraad, zonder meer risico te nemen. De uitvoeringskwaliteit verbetert. De intensiteit van de les verhoogt en we hebben de mogelijkheid om in te werken op het sociaal klimaat in de klas.

Hierbij hopen we op een transfer naar het dagelijkse leven.

REFERENTIES

Bonenkamp M,

1984, Helpen in de lichamelijke opvoeding : Psychologische en pedagogische aspecten, *Gymnastiek* 11: 30 - 47.

Gantois J,

1984, Helpen in competitieturnen, *Gymnastiek* 11: 62 - 64.

Herrmann K.

1978, *Methodik des Helfens und Sicherns im Gerätturnen*
(Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports band
122), Schorndorf : Hofman, 53 p.

Stijnen V,

1984, Beschouwingen in verband met foutenoorzaak relatie bij toestel-
en minitrampolineturnen, in Anon, *Fouten- analyse bij leren en aanleren*
in de lichamelijke opvoeding (Praxis van de bewegingsopvoeding),
Leuven: Acco, 27 - 40.

Stijnen V,

1984, *Minitrampoline op school*, Leuven: Acco, 131 p.

Schroven W,

1984, Het helpen in turnen, *Gymnastiek* 11: 57 - 61.

Wettstone E;e.a,

1980, *Veiligheidsaspecten in de gymnastiek* (Sport en Lichamelijke
Opvoeding 25), Baarn : Hollandia, 158 p., (vertaling van 1979,
Gymnastics Safety Manual, sl: University press.
