

Positieve wederzijdse afhankelijkheid in de les lichamelijke opvoeding

Jimi Gantois

Dit artikel verscheen oorspronkelijk in: Vanden Eynden M en Behets D (red), 2005, Sociaal vaardig in de lichamelijke opvoeding (Praxis Bewegingsopvoeding nr 22), Leuven: Acco, 137 - 160 p.

Volgens Ebbens (1997) is de positieve wederzijdse afhankelijkheid een van de voorwaarden tot leren samenwerken.

Een positieve wederzijdse afhankelijkheid (PWA) wil zeggen dat de groepstaken zo gestructureerd zijn dat de leerlingen elkaar nodig hebben om tot een oplossing te komen. Het is met andere woorden structureel onmogelijk dat één leerling in zijn eentje tot een resultaat komt en dit resultaat wordt dan overgenomen door de andere leerlingen. Het gaat hier wel degelijk om onderlinge (wederzijdse) afhankelijkheid en niet om de afhankelijkheid van zwakkere tegenover sterkere leerlingen die de bewegingsopdracht kunnen voordoen, uitleggen, aanleren.

In deze bijdrage proberen we om het leren samenwerken in verschillende bewegingsopdrachten via deze positieve wederzijdse afhankelijkheid uit te werken. Vervolgens geven we een overzicht van de verschillende samenwerkingsvaardigheden. Nadien suggereren we enkele methodes om de sociale vaardigheden te evalueren. Tenslotte geven we het verslag van een klein veldonderzoek met bron-afhankelijkheid in de gymnastiek. We steunen hierbij op onze eigen praktijkervaring en onze ervaring in de stagebegeleiding van de academische lerarenopleiding LO.

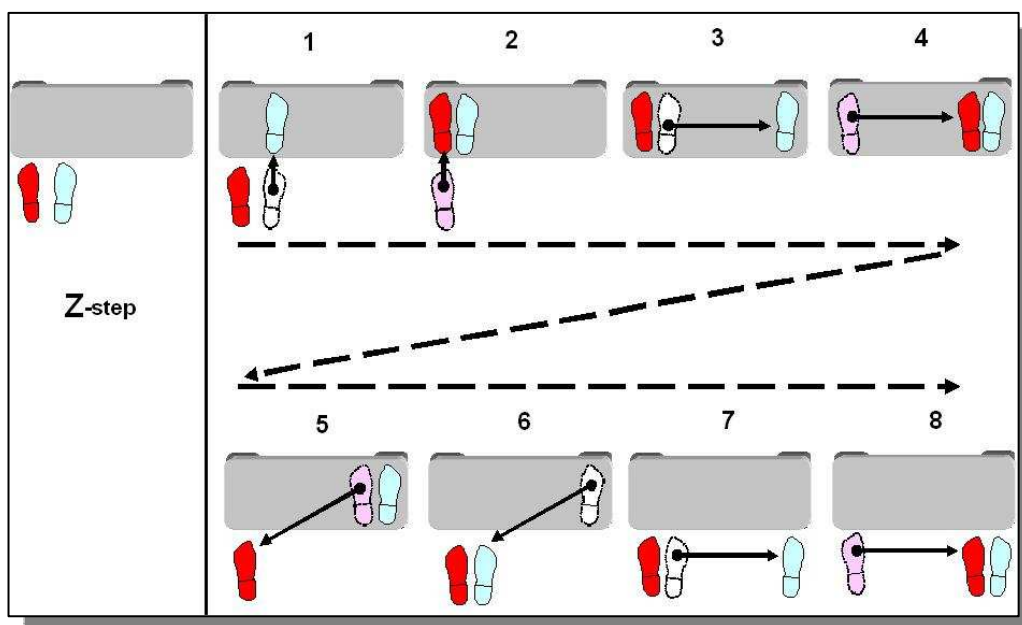
Verskillende vormen van PWA

Bronafhankelijkheid. Oefeningen zijn zo gestructureerd dat de informatie over verschillende groepsleden verspreid is. Geen enkele leerling kan dus de opdracht alleen uitvoeren. Enkele voorbeelden:

- **Zwemmen:** er wordt per twee gewerkt op techniek crawl. In elke les zijn er andere aandachtspunten: in les 1 krijgt de ene leerling alle info (via kijkwijzers en checklijsten) over de beenbeweging terwijl de andere alle informatie krijgt over de armbeweging. In les 2 krijgt de ene alle info over de ademhaling en de andere over het synchroniseren van arm- en beenslag. De leerlingen moeten de techniek van de partner observeren en feedback geven. Ze moeten eveneens de partner om feedback vragen.
Vooraf overleggen de leerlingen welk aandachtspunt er eerst uitgewerkt wordt. Leerling A zwemt naar de overkant B loopt langs de zijkant mee, observeert en geeft feedback. Is feedback geven niet mogelijk tijdens het zwemmen, dan vindt dit plaats op het omkeerpunt. De leraar coördineert dit gebeuren, hij stuurt het observeren en het feedback geven bij, hij noteert de betrokkenheid van de leden van de partnergroepjes. Na het omkleden, vult elke leerling een evaluatieblaadje in. Hierin wordt er gepeild naar de kennis van de crawltechniek, de nog aanwezige fouten bij zichzelf en de partner, de hulp die ze van de partner gekregen hebben, het welbevinden in deze werkvorm.
- **Gymnastiek:** De leerlingen kunnen de handstand met hulp tegen het wandrek. Vandaag zal er in kleine groepjes aan “handstand rollen” gewerkt worden. Er hangen kijkwijzers uit met het bewegingsverloop en de juiste helpers techniek. In de drie afzonderlijke groepjes worden de leerlingen aan de hand van kijkwijzers en checklijsten eerst opgeleid tot experts. Groepje A weet alles over een correcte handstand, groep B is expert in het helpen en begeleiden van de handstand en het rollen terwijl groep C dan weer alles verneemt over pijnloos en correct rollen. Nadien worden de groepjes herverdeeld tot triades met een expert van elke soort. In de nieuwe partnergroepjes wordt er nagegaan wie over welke kennis bezit en er wordt overlegd hoe ze het zullen aanpakken (één uitvoerder twee helper of één uitvoerder één helper en één observator). Ze stippelen ook een volgorde van aandachtspunten uit. De leraar wordt erbij gehaald als “second opinion” en hij wordt om raad (afdalingen) gevraagd bij hardnekkige fouten.
- **Conditieparcours:** 25 leerlingen, vijf groepjes van vijf. Elk groepje krijgt via een kijkwijzer de opdracht een materiaalopstelling te plaatsen zodat straks 5 leerlingen tegelijk aan hun stand kunnen werken. Wanneer de opstelling klaar is, kunnen ze zich verdiepen in de bewegingsopdracht aan hun stand. Ook dit gebeurt met behulp van een kijkwijzer. Hierin wordt gewezen op de correcte uitgangspositie, de juiste ademhaling, de juiste manier van bewegen enz. De leraar wordt erbij gehaald om te verduidelijken indien nodig. Nadien worden de leerlingen herverdeeld zodat elk nieuw groepje een “expert” in huis heeft van elke stand. Het conditieparcours wordt nu in deze nieuwe groepjes afgelegd en bij elke nieuwe stand is een andere leerling “instructeur”. Na de instructie moeten alle leerlingen de oefening zonder problemen kunnen uitvoeren. Aan de hand van deze uitvoeringen kan het instructiegedrag van de leerling-instructeur geëvalueerd worden. Ook de feedback op de uitvoering van de groepsgenoten behoort tot de taak van de leerling in kwestie.

- **Step-aerobic:** De leerlingen worden in groepjes verdeeld. Elk groepje krijgt een kijkwijzer met hierop een ritmekaart in 8 tijden en een "figuur" zie voorbeeld Z-step (figuur 1). De leerlingen proberen - met de kijkwijzer in de hand - de figuur uit, eerst een traag tempo nadien wat sneller. Zij proberen hun figuur gelijktijdig en synchroon uit te voeren. Nadien testen ze hun standvastig tempo in vraag (8 tijden) en antwoord (8 tijden). Ook kan de opdracht in spiegelbeeld gelijktijdig met de eigenlijke opdracht uitgevoerd worden. Welk groepje kan het in canon? Start om de 4 tijden of om de 2 tijden..

Na een derde van de lestijd worden de groepjes herverdeeld zodat ieder groepje een expert heeft in Z-step, I-step, A-step, en Turnstep (Vanden Eyn-den & Wyckmans, 2004). De kijkwijzers worden ingezameld en de experts wij-den de nieuwe groepsleden in hun stepvaardigheid in. Als dit gekend is over-legt het groepje in welke volgorde ze de vier oefeningen zal uitvoeren en hoe-veel keer men elke oefening zal herhalen. Ten slotte creëren ze samen een nummer waarbij ze gebruik maken van de varianten (vraag en antwoord, spie-gelbeeld, canon). Tijdens het steppen helpen ze elkaar door samen te zeggen wat ze doen (Zij! Voor! Op! Af! Links! Rechts!..) Wanneer de opdracht gekend is kan elk groepje een demonstratie geven, die dan door andere groepjes ge-evalueerd wordt op originaliteit in opstelling, vlotte uitvoering, moeilijkheids-graad enz.



figuur 1: kijkwijzer Z-step

Wederzijdse afhankelijkheid door taak (of rol)verdeling. De wederzijdse afhankelijkheid kan men versterken door in de opdracht verschillende deeltaken te voorzien (bijvoorbeeld: uitvoerder, helper, observator). Deze PWA wordt het meest in het bewegingsonderwijs toegepast. Alle leerlingen zijn op de hoogte van de vereisten van elke taak. Dit kan zowel leraargestuurd als leerlinggestuurd. Meestal wisselt men tijdens de les meerdere keren van taak. Het kan ook dat de leerlingen binnen een les of lessenreeks in hun rol blijven. Zo kan men gekwetsten inschakelen als scheidrechter, coach, observator.

- **Piramides bouwen.** Er worden groepjes van zes gevormd en er zijn drie taken of rollen: onderpartners, bovenpartners, helpers-coachen. Elke taak is omschreven in een aparte kijkwijzer en al deze kijkwijzers worden door iedereen doorgenomen. Nadien kunnen er vragen gesteld worden aan de leerkracht of als er geen zijn, stelt de leerkracht enkele vragen om na te gaan of alles wel begrepen is. De groepjes moeten uit een groot aanbod (getekende voorbeelden) 4 piramides met vier man bouwen en deze in een klein toonmoment aan de anderen van de klas demonstreren. In deze demonstratie moet er rekening gehouden worden met de volgende factoren: 1) originaliteit van opkomen, 2) originaliteit in de overgang tussen de verschillende piramides 3) elk groepslid moet minstens twee verschillende rollen vervuld hebben 4) stabiliteit in de verschillende piramides 5) een duidelijke fase die aangeeft dat een piramide voltooid is. In een schriftelijke zelfevaluatie of partnerevaluatie achteraf wordt er gepeild in hoeverre iedereen zich van zijn taak gekwetend heeft en rekening heeft gehouden met de aanwijzingen van anderen. Of het werk conform de vooropgestelde normen gepresenteerd werd kan dan weer door de andere groepjes beoordeeld worden.
- **Jongleren met ballen.** De leerlingen vormen partnergroepjes. In de zaal hangen verschillende opdrachten met twee tot drie ballen. Er worden partnergroepjes van twee gevormd. Ieder blijft bij zijn partner tijdens één lesuur. De kijkwijzer wordt samen gelezen. Eén van de twee probeert de opdracht uit, terwijl de andere observeert en aanwijzingen geeft. Nadien wisselen ze van functie. Pas als er een bevredigend resultaat is bij beide partners (men mag de leraar erbij roepen!) mag men van opdracht veranderen.
- **Rope skipping:** er zijn twee taken: draaiers en springers. Beide functies moeten door iedereen ingeoefend worden. De klas wordt ingedeeld in groepjes van vier. Elk groepje krijgt een groot aantal opdrachten met het lange touw, waaruit er vier gekozen moeten worden. Bij die opdrachten staan er raadgevingen en tips om het "rope skippen" tot een goed einde te brengen. De leerlingen mogen tegen de volgende les zelf muziek meebrengen en kunnen in hun vaste partnergroepjes tijdens de les maar ook op de speelplaats oefenen. Bij de presentatie op het einde van de periode moet iedereen minstens 2 keer draaier of springer geweest zijn en de overgangen moet geschieden zonder dat de touwen stilvallen.
- **Reddend zwemmen:** In groepjes van drie is er een drenkeling, een redder en een observator. Elk groepslid is op de hoogte van de bevrijdingstechnieken. De leerlingen oefenen zelfstandig de verschillende bevrijdingstechnieken in eerst op het droge nadien in 't nat. Ze wisselen hierbij constant van rol. Wanneer de bevrijdingstechnieken voldoende gekend zijn, kan de drenkeling de redder vastgrijpen zonder vooraf aan te kondigen wat hij zal doen. De observator waakt over de fair-play en het uitvoeren van de juiste technieken. Hij kan indien hij een zwembriljetje op heeft zelfs onder water volgen. Op zijn teken moeten de "twee in 't water" elkaar loslaten. Ook hier kan nadien na het omkleden een schriftelijke evaluatie ingevuld worden om te peilen naar het juist vervullen van de verschillende rollen, of men wel iets bijgeleerd heeft enz.

Wederzijdse afhankelijkheid vanuit het doel van de oefening. In dit geval hebben de leerlingen elkaar nodig om het doel van de opdracht te bereiken. Dit kan inhouden dat men moet komen tot een groepsprestatie, een consensus moet bereiken over verschillende voorstellen of een groepsproduct (bijvoorbeeld een presentatie, een toonmoment) moet realiseren.

- **Samen jongleren:** De klas wordt in twee of drie verdeeld en de groepjes oefenen om een korte demonstratie op touw te zetten. Er zijn verschillende manieren om samen te jongleren: ballen wegnemen of stelen uit het jongleerpatroon van een partner, passeren met 3, 5 of 6 ballen. Men kiest enkele jongleerspele, die een toepassing zijn op de geleerde jongleervaardigheden. Met wisselende partners binnen de vaste groep maakt men een speelse routine van reeds gekende en pas geleerde jongleervormen en demonstreert ze in een toonmoment aan de andere groep(en).
- **Het uitvoeren van een synchrone oefening (per 2) in een dubbel springtouw.**
- Het doel van de lessenreeks is om tijdens de laatste les een demonstratie te geven van een reeks zelf gekozen oefeningen tijdens het synchroon springen in een dubbel touw. Om hier tot een mooi resultaat te komen zullen de 'springers' verschillende oefeningen moeten kiezen, rekening houdende met elkaars vaardigheden, en zullen de 'draaiers' moeten leren samen draaien. Ook de 'springers' en de 'draaiers' zullen moeten samenwerken om alles vlot te laten gebeuren.
- **Zwemmen.** De leerlingen hebben verschillende technieken uit het synchroon zwemmen geleerd. Deze figuren en aandachtspunten worden op gelamineerde kijkwijzers in het zwembad uitgestald. De leerlingen moeten in groepjes van zes een synchrone dansoefening in het water samenstellen. Ze krijgen hiervoor drie lessen tijd. Uiteraard kan er ook in de weg van en naar het zwembad overlegd worden.
- **Volleybal:** De leerlingen krijgen per 6 (3 langs weerszijden van het net) een kijkwijzers waarop het passenspel en de looprichtingen zijn aangegeven. Ze proberen de bal zolang mogelijk vlot te laten rondgaan zoals beschreven in de kijkwijzer. Elk groepslid mag aanwijzingen geven aan de eigen ploeg en de ploeg aan de andere kant van het net. Na een fout wordt in groep nagegaan wat de oorzaak hiervan was.
- **Footrobics** De klas wordt in verschillende groepjes opgedeeld. Per groepje dienen de leerlingen zelf een oefencombinatie in elkaar te steken en deze vervolgens te demonstreren aan de andere leerlingen van de klas. Uiteraard moet ook hier de combinatie aan een aantal voorwaarden voldoen. De leerlingen zijn afhankelijk van elkaar bij het bepalen van de volgorde en de moeilijkheidsgraad. Ze mogen de volgende lessen van die periode eigen muziek meebrengen. De leerlingen kunnen aldus leren de capaciteiten van anderen te respecteren. Ze moeten actief luisteren. Ze zijn creatief bezig en leren rekening houden met de feedback van groepsgenoten.

Wederzijdse afhankelijkheid door de evaluatievorm. Tot slot ervaren leerlingen de wederzijdse afhankelijkheid als de leraar een beoordelingscijfer geeft aan de groep als geheel en niet enkel let op het resultaat, maar ook op de manier van samenwerken, het proces dus.

- **Atletiek - kogelstoten:** Mijn partner en ik zullen op het einde van de les beoordeeld worden op de techniek van kogelstoten. We hebben tijdens het oefenen een kijkwijzer ter beschikking met alle aandachtspunten en vele tips. We wisselen regelmatig van functie en als mijn partner aan beurt is observeer ik en geef ik aanwijzingen. Uiteraard verwacht ik van hem hetzelfde. Er is echter iets bijzonders aan die evaluatie. Ik zal het punt krijgen dat mijn partner verdient met zijn techniek en hij die van mij!
- **Footrobics:** Bij het geven van de opdracht om (in groep) een bewegingscombinatie te demonstreren voor de klas legt de leerkracht er de nadruk op, dat men zal beoordeeld worden op het geheel, de uitvoering als groep en dat men niet zal beoordeeld worden op de individuele prestatie. De normen voor de groepsevaluatie zijn vooraf verspreid zodat elk groepslid op de hoogte is en mee kan ijveren voor een zo hoog mogelijk groepsresultaat:
 - o Verlopen de overgangen vlot?
 - o Passen de oefeningen op het tempo van de muziek?
 - o Demonstreren de groepsleden synchroon?
 - o Zitten er oefeningen bij, die in spiegelbeeld worden uitgevoerd?
 - o ..Het is echter ook mogelijk om vertrekkend van het groepsresultaat (de startwaarde) toch nog individuele verschillen te laten doorwegen in het persoonlijk beoordelingscijfer. Dit doet men bijvoorbeeld na een schriftelijke evaluatie:
 - o Wat was jouw inbreng in het groepsresultaat?
 - o Wie bracht jou het meeste bij?
 - o Wie hielp jij vooruit bij de moeilijker technieken?
 - o ..
- **Volleybal:** Een bal per vier man, een van de vier staat aan de overkant van het net en werpt de bal over het net. Aan de andere kant is er een receptie, een pass en een "smash". Leerlingen weten wat ze moeten doen op elke positie. Regelmatig wordt ervan plaats gewisseld. Zowel tijdens het oefenen als tijdens het testen, mogen er aanwijzingen aan elkaar gegeven worden. Op een testmoment zal er geoordeeld worden op de juiste invulling van iedere taak. De groepsleden weten dat hun groepsscore voor het rapport telt.

Samenwerkingsvaardigheden

Wanneer we één van de hierboven beschreven vormen hanteren, streven we uiteraard bewegingsdoelen na. Het nastreven van samenwerkingsvaardigheden is een evenwaardig doel. We hebben het hier niet over de situaties waarbij leerlingen met vallen en opstaan (gissen en missen) overleggen en elkaar bijsturen. Men kan zich terecht afvragen of communicatief zwakkere, de geboren leider, de volger, de ongeïnteresseerde enz. niet in hun situatie blijven of zelfs versterkt worden. De leraar blijft nodig als bewaker van het leerklimaat en als coach om het samenwerken te stimuleren en om de leerlingen aan te zetten tot reflectie over die sociale vaardigheden. In de opsomming van samenwerkingsvaardigheden hieronder haalden we heel wat informatie uit Van De Velde (2002). Zijn suggesties - die bedoeld waren voor het vormingswerk en het theoretisch onderwijs - vertaalden wij naar het bewegingsonderwijs. Deze lijst is uiteraard niet eindig.

Omgangsvormen

- Een leerling moet zich present kunnen opstellen. Bijvoorbeeld: zich regelmatig aanbieden als proefkonijn om een bepaalde balsporttactiek uit te proberen; waken over een veilige materiaalopstelling; gemakkelijk wisselen van deeltaak (uitvoerder, helper, observator, scheidsrechter); altijd bereid zijn tot klaarzetten en wegbergen van het materiaal; niet slenteren bij de verplaatsingen van en naar de sportzaal, niet treuzelen in de kleedkamer; nooit je sportgerief vergeten. Zij moeten eveneens geregeld hun beurt nemen tijdens het oefenen.

Communicatievaardigheden

- Informatie duidelijk aanreiken. Leerlingen moeten leren instructies en feedback juist te verwoorden en op het geschikte moment in te brengen. Ze moeten feedback op een assertieve en partnersvriendelijke manier leren geven.
- Bij groepsopdrachten kunnen ze argumenteren. Zij moeten leren de hoofd- van de bijzaken te onderscheiden. Ze moeten vooral leren assertief te argumenteren.
- Ze moeten leren luisteren en rekening houden met de inbreng van de partners. Dit geldt zowel voor het toepassen van de gekregen feedback, als het aanvaarden van de argumenten van de andere waarom een opdracht nog niet vervuld is. De leerlingen moeten ook rekening leren houden met de non-verbale signalen in verband met schrik, faalangst enz.
- Ze moeten ook durven zeggen dat ze het ergens niet mee eens zijn, bijvoorbeeld wanneer een groepslid zich niet gedraagt of wanneer de groep geen rekening houdt met de vooropgestelde normen. Zij moeten ook aan de partners hulp, aanwijzingen of uitleg durven vragen.

Relatiebekwaamheid

- Laten uitspreken. Leerlingen moeten leren om anderen niet te onderbreken tijdens een overlegronde. Ze mogen pas reageren als de andere is uitgepraat. Ze moeten de partners ook oefenkansen en evenveel beurten geven, niet "voorkruipen".
- Leerlingen moeten gestimuleerd worden om elkaar te prijzen en aan te moedigen. Leerlingen moeten ook vreugde kunnen beleven als klasgenoten slagen in de bewegingsopdracht.
- Vooroordelen doorprikken. Leerlingen denken nog al te vaak, dat ze niet kunnen helpen, omdat ze de bewegingsopdracht nog niet beheersen. Een zwaarlijvige leerling wordt nog te vaak veroordeeld om alleen de helperstaak op zich te nemen.
- Leerlingen moeten leren open te staan voor kritiek en zij moeten elkaars bijdrage of inbreng kritisch durven bespreken.
- Leerlingen moeten begrip opbrengen voor de eigenheid van elk groepslid (karakter, werktempo, niveau).
- Leerlingen moeten de anderen aanmoedigen tot deelname.
- Leerlingen moeten competitie en conflicten binnen de groep beheersen.
- Leerlingen moeten groepsbeslissingen leren loyaal uitvoeren, ook al is men het niet altijd eens met de groep.

Organisatievaardigheid

- Leerlingen moeten deeltaken kunnen afbakenen en onderling taken kunnen verdelen. Ze moeten zelf beurtrollen kunnen instellen.
- Leerlingen moeten beslissingen kunnen nemen, knopen kunnen doorhakken bijvoorbeeld bij de oefeningenkeuze, muziekkeuze enz..
- De leerlingen moeten leren om regelmatig te checken: Voldoet onze bewegingspresentatie van de vooropgestelde normen?
- Try-out: Leerlingen moeten een try-out kunnen plannen en realiseren.
- Zij moeten ervoor waken dat iedereen zijn steentje bijdraagt tot het groepsresultaat en dat iedereen de aanpak kan verantwoorden.

Het spreekt vanzelf dat de leraar tijdens een les - die steunt op de PWA - zijn aandacht verdeelt over de vorderingen in de motorische als de sociale vaardigheden.

Evaluatie en rapportering

Leerlingen (en ook leerkrachten) moeten beseffen dat samenwerken een vaardigheid is, die je moet leren en waarin je vorderingen kan maken. Het is daarom nodig om bij elk groepswerk de vooraf meegedeelde specifieke samenwerkingsdoelen één voor één te evalueren, de vorderingen te bepalen en eventueel aan te geven waar men in de toekomst nog aan moet werken.

Het invullen van een evaluatieformulier werkt ook reflecterend ook al gaat het om partner of groepevaluatie. Reflectie is het begin van gedragsaanpassing.

We zijn dan ook voorstander om deze sociale vaardigheden permanent (elke les) te evalueren. De nabespreking hoeft daarom niet klassikaal te gebeuren. In het kader van het leren is het belangrijk om afsluitend nog eens de positieve punten van de samenwerking in de verf te zetten. Als groepen goed hebben gewerkt, moeten ze daarover de nodige positieve feedback krijgen. Als bijvoorbeeld niet alle groepen in badminton goed hebben gewerkt kan de leraar een “pluimpje” geven aan het groepje, dat wel goed samenwerkte.

Wat aangeleerd wordt mag en moet geëvalueerd en derhalve ook gerapporteerd worden. De meeste scholen voorzien in hun rapport een attitudepunt. Scholen, die in een elektronische vorm rapporteren, voorzien bij elk vak ruimte voor commentaar. In beide gevallen kan de leraar LO zijn bemerkingen en appreciaties rond het samenwerken kwijt. Als de leraar LO of de vakwerkgroep LO voorziet in een vakrapport kan er naast de motorische competenties eveneens ruime aandacht besteed worden aan de persoonsgebonden doelen.

Soms kan het echt niet klikken in een groepje. Daarom pleiten we om de groepjes over verschillende lessen gespreid anders (per toeval) samen te stellen. Op die manier vermijden we dat de groepssamenstelling bepalend is voor het feit of iemand in de sociale vaardigheden functioneert. Anderzijds kunnen we diegene, die zich telkens in andere partnergroepjes consistent gedragen, helpen of prijzen.

We vinden het belangrijk dat in het begin van de les de motorische doelen en de persoonsgebonden doelen in een voor de leerlingen begrijpelijke taal medege-deeld worden. Tegelijk kan je er de leerlingen op wijzen dat je ook in die zin zult observeren, bijsturen, evalueren en rapporteren. Dit leidt hoogstens in het begin tot toneelmatig gedrag. Na verloop van tijd vertoont een ieder toch zijn ware aard. We kunnen dit vergelijken met het effect van een volgkaart voor leerlingen met attitudeproblemen. In het begin zal die zich - om straf te vermijden - ook anders gedragen. Aan de andere kant is het voor de betrokkene ook duidelijk dat alle leerkrachten dezelfde gedragingen controleren en bijsturen. Na verloop van tijd kan die leerling zich ofwel niet meer aan die volgkaart houden en stapelen de maatregelen zich op, of de leerling herwint zijn controle over het (wan)gedrag en dan kan er een periode geprobeerd worden zonder volgkaart.

Het verzamelen van informatie over de vorderingen in de sociale vaardigheden kan op verschillende manieren gebeuren:

- Observeren en turven: op een beperkte lijst met actiepunten (sociale gedragingen) schrijft de leraar (of een gekwetste leerling) de (voor)namen telkens wanneer dit gedrag zich voordoet.

Het is niet de bedoeling om onderstaande lijst integraal over te nemen. Beter elke les andere actiepunten op de evaluatiekaart opnemen. Heeft men meerdere observatoren (sommige dagen groeit de gekwetstenbank...) dan kunnen de observatietaken verdeeld worden. We vinden ook dat wat geobserveerd wordt aan de leerlingen vooraf moet medegedeeld worden.

Wie begint telkens bij elke nieuwe opdracht? Wie helpt? Wie helpt bij het in hoogte verstellen van de toestellen, het voorzien van extra matjes, het terug juist leggen van de landingsmat? Bij het verzamelen van het materiaal? Wie legt de ballen in het ballenrek? Wie vraagt hulp? Wie wacht geduldig zijn beurt af? Wie kruipt voor? Wie staat zijn beurt af en stimuleert anderen om "het nog eens te proberen"? Wie moedigt aan? En wie lacht met mislukkingen? Wie geeft feedback? Wie vraagt feedback? Wie neemt het initiatief? Wie coördineert de taakverdeling?

Lijst met sociale vaardigheidsgedragingen

- Men kan de leerlingen ook zichzelf laten evalueren. Het voordeel hiervan is, dat men niet alleen gedragingen maar ook gezindheden (attitudes ten opzichte van ...) kan evalueren. Zelfevaluatie ook leiden tot zelfrapportering! De zelfevaluatie wordt dan in het rapport geconfronteerd met de mening van de leraar. We zijn voorstander om meteen naast de sociale vaardigheden ook de motorische competenties en waarom niet de kennis of inzicht te evalueren. We geven hier onderstaand voorbeeld uit de wereld van badminton. Uitdagingsspel (laddercompetitie): de leerlingen spelen tot vijf punten, maar moeten terwijl ze wachten tot een veldje vrij komt feedback geven. Bij de aanvang van de les worden de leerlingen op de hoogte gebracht van de aandachtspunten (motorisch en samenwerking). Dit formulier wordt op het einde van de les na het opruimen ingevuld.

	Badminton Zelfevaluatie	Voornaam & naam: Klas: Datum:			
Deze vragen gaan over deze les! Antwoord op de volgende vragen met A (Altijd) S (soms) N (nooit)			A	S	N
Bij een hoge service of lobservice sla ik de shuttle uit de hand (foutief)					
Bij de bovenhandse lob of 'clear' wijst mijn elleboog van de slagarm omhoog					
De bovenhandse drop voer ik zonder polsslag uit					
Ik moedig medeleerlingen aan					
Ik geef mijn medeleerlingen aanwijzingen over de juiste technieken					
Ik vraag mijn medeleerlingen aanwijzingen over de juiste technieken					
Ik help met het klaar zetten en wegbergen van de netten en shuttles					

- Men kan gebruik maken van partnerevaluatie. Zo kan men elk groepslid vragen om de vorderingen in de bewegingsopdrachten en de samenwerkingsvaardigheden, te noteren.
 Partnerevaluatie is niet hetzelfde als je partner punten geven. De samenwerkingsgedragingen worden niet omgezet in een score. Hoogstens kan men een rangorde vragen, bijvoorbeeld: zet je partners in dalende volgorde op gebied van luisterbereidheid, efficiënte feedbackgever, hulpvaardigheid.. En waar is jouw plaats in deze lijst?
 Partnerevaluatie is ook niet gelijk aan samenwerken! Wanneer de groepsleden na de les of na het wisselen van een opdracht, telkens een kort evaluatieformulier moeten invullen, zonder dat de groepsleden weet hebben van wat er ingevuld werd, kan dit niet bijdragen tot een verbeterd proces in het samenwerken.
 Hieronder geven we een voorbeeld van partnerevaluatie uit het bewegingsdoein achterwaartse salto. Ieder leerling blijft in zijn partnergroep en neemt zijn persoonlijk evaluatieblad mee naar de verschillende standen met salto achterwaarts als opdracht. De observatoren stallen alle evaluatiebladen voor zich uit. Ze brengen de partners op de hoogte van hun observatie en noteren dit op het juiste blad.

	Samenwerken bij achterwaartse salto Partnerevaluatie 20 april 2005	Deze evaluatiekaart is van Voornaam en naam:																														
Er zijn twee helpers, één uitvoerder en één observator. Er wordt regelmatig van rol gewisseld. De observator vult na drie uitvoeringen de rubrieken in bij de helpers: A (Altijd; S (soms); N (nooit); ? (niet kunnen zien). Voor je noteert zeg je aan de betrokkenen wat er goed en fout is.																																
Samenwerken <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 16.6%;">Coördineert beurtwissel</th> <th style="width: 16.6%;">Helpt</th> <th style="width: 16.6%;">Moedigt aan</th> <th style="width: 16.6%;">Geeft feedback</th> <th style="width: 16.6%;">Bezorgd om veiligheid</th> <th style="width: 16.6%;">Observator</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>			Coördineert beurtwissel	Helpt	Moedigt aan	Geeft feedback	Bezorgd om veiligheid	Observator																								
Coördineert beurtwissel	Helpt	Moedigt aan	Geeft feedback	Bezorgd om veiligheid	Observator																											

Het is mogelijk om op één formulier beide (zelfevaluatie en partnerevaluatie te combineren). Hieronder geven we een voorbeeld uit het kogelstoten. De leerlingen worden verdeeld in partnergroepjes per vier. De les wordt hebben één kogel per vier man. De leraar geeft - voor de veiligheid - het sein tot werpen en halen van de ballen of kogel. De partnergroepjes organiseren zelf de beurtrol in het werpen, halen en observeren. De leerlingen werden in het begin van de les op de hoogte gebracht van de aandachtspunten bij de standworp, zowel op gebied van de techniek als op het samenwerken. Op het einde van de les (vult iedere leerling een formulier in.

	Kogelstoten Zelfevaluatie Partnerevaluatie	Naam: _____ Namen van de partners: _____			
<i>Deze vragen gaan over deze les!</i> <i>Kruis aan op de volgende vragen bij A (Altijd) S (soms) of N (nooit)</i>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">A</th> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">S</th> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">N</th> </tr> </table>	A	S	N
A	S	N			
Mijn tegengestelde voet staat vóór		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Ik hou de elleboog van mijn werparm weg van mijn lichaam		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Vóór de afworp, hou ik de kogel tegen mijn nek (raakt mijn kin)		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Ik stoot de bal, kogel weg onder een hoek van +/- 45°		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Mijn werphand maakt een polsslag naar buiten		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
<i>Deze vragen gaan over deze les!</i> <i>Kruis aan op de volgende vragen bij A (Akkoord) GA (gedeeltelijk akkoord) of NA (niet akkoord)</i>		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">A</th> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">GA</th> <th style="width: 33.33%; text-align: center;">NA</th> </tr> </table>	A	GA	NA
A	GA	NA			
Ik gaf aanwijzingen aan mijn partners		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Ik coördineerde de beurtrol		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Ik moedigde mijn partners aan		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33.33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
Zet hieronder de namen van je partners in dalende volgorde. Zet jezelf ertussen!					
Wie stoot het verst? 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____					
Wie stoot met de beste techniek? 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____					
Wie coördineerde de beurtrollen? 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____					
Wie moedigde het meest de anderen aan? 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____					
Van wie kreeg je de meeste aanwijzingen? 1) _____ 2) _____ 3) _____					
Aan wie gaf je de meeste aanwijzingen? 1) _____ 2) _____ 3) _____					

- Groepsevaluatie behoort eveneens tot de mogelijkheden: één groepslid voert de pen, de groepsleden beantwoorden in overleg de verschillende items.

	Samenwerken bij Piramides bouwen en presenteren Groepsevaluatie 20 april 2005	Groepsnaam: _____
		Groepleden: _____

Werkte iedereen mee?		
Luisterde men naar elkaar en liet men uitspreken?		
Waren er bepaalde leerlingen die veel/weinig invloed hadden? Waaraan lag dat?		
Werd de hulp van de leerkracht tijdig ingeroepen bij onduidelijkheden?		
Hield men zich aan de opdracht of verloor de groep tijd met onbelangrijke dingen?		
Werd erop gelet of iedereen mee was en werden er pogingen gedaan om wie dreigde af te haken terug bij het groepswork te betrekken?		
Heb je iets van elkaar geleerd? Denk je dat je tot een beter leerresultaat gekomen bent dankzij de groep?		

Veldonderzoek

We beschrijven hier een klein veldonderzoek rond het aanwenden van **bronafhankelijkheid** bij het aanleren van een gymthema, namelijk **helpen en uitvoeren van de flikflak**.

We zochten een gymthema dat nieuw en vreemd was voor alle leerlingen van de proefgroep. We probeerden deze aanpak uit met vijftien leerlingen van het 5de LOS bij hun eerste les flikflak.

De leerlingen kregen les in de gymzaal van de gemeentelijke sporthal. Na de verplaatsing en het omkleden werd het materiaal geplaatst en ondertussen werden ze op de hoogte gebracht van de inhoud van deze speciale les. Geen van de leerlingen had ervaring met de flikflak.

Rekening houdend met het wegplaatsen van het materiaal na de les en de verplaatsing terug naar de school, restte er ons nog 70 minuten (opwarming en evaluatie inbegrepen). Na een intense opwarming werd er gestretcht. Er was speciale aandacht voor de polsen, wervelzuil in alle richtingen en de schoudergordel.

De 15 leerlingen werden volgens het toeval ingedeeld in 5 groepjes. Ze werden verspreid in de zaal en kregen allemaal hetzelfde instructieblad (zie bijlage 1) en per groepje een andere kijkwijzer (bijlage 2 tot en met 6). Zo vormden we 5 verschillende groepjes experts. De expertise ging over 1) het veilig en efficiënt helpen, 2) de leerweg, 3) de vereisten voor een goede flik, 4) en 5) fouten, oorzaken en remedies. We splitsen de rubriek "fouten.." uit over twee kijkwijzers omdat deze opdracht anders te omvangrijk zou zijn voor één leerling. Indien de klasgroep niet deelbaar is door vijf (in geval van afwezig), dan kan de leraar in de groepjes van vier de opbouwtaak op zich nemen. De verschillende kijkwijzers hadden een verschillende kleur. De experts kregen een lint van datzelfde kleur. Bijvoorbeeld: de kijkwijzer helpen was afgedrukt op groen papier, de experts in het helpen kregen een groen lint dat ze rond hun opperarm mochten knopen. Op deze wijze wist de leraar wie verantwoordelijk was voor welke broninformatie. Tijdens het doornemen van de instructie en de kijkwijzer konden de leerlingen overleggen, elkaar onderwerpen of de helpersgreep uitproberen. De leraar controleerde bij elk groepje of alles goed begrepen was.

Na tien minuten overleg werden er drie nieuwe groepen gemaakt. Elk groepje bestond uit vijf leerlingen met verschillende expertise (en vijf verschillende linten). Vanaf dit moment werkten de groepjes zelfstandig volgens hun eigen tempo.

Op het einde van de les werd de flikflak en de helpersprestatie van iedereen op video vastgelegd. Dit nam niet veel tijd in beslag daar we de drie groepjes gelijktijdig aan het werk zetten. De partnergroepen organiseerden zelf een beurtrol voor het helpen en uitvoeren.

Onmiddellijk na de video-opname vulden de leerlingen een evaluatieblad (zie bijlage 7 en 8) in. Hierin werd gepeild naar hun taakgerichtheid en hun interpersoonlijke relaties. We stelden ook vragen over hun welbevinden in de groep, in de opdracht en in deze manier van werken. We probeerden eveneens te weten te komen of de informatie goed / juist verspreid werd.

Bespreking

Ondanks het papierwerk (kijkwijzers en schriftelijke evaluatie) waren de leerlingen in die ene les even ver (sommigen verder) gevorderd als in de andere klassen en jaren waar de flikflak leraargestuurd werd aangeleerd. Voorspellingen zoals tijdverlies, inefficiënt werken, verlies van informatie zijn niet uitgekomen.

De leerlingen waren aanvankelijk onwennig bij het idee dat ze mochten vorderen in de leerstof op hun eigen tempo. De leraar ondervroeg geregeld de verantwoordelijken voor de opbouw en de vereisten of er al partners klaar waren voor de volgende stap in de leerstoftrap.

Daar die leerlingen gewoon zijn om in de LO-les in gemengde partnergroepen te werken, om elkaar te helpen en elkaar bij te sturen, vormde het feedback geven

geen probleem. Wel stelden we vast dat ze bij het aanpakken van de fouten eerder naar de gesuggereerde tips teruggrepen dan naar de gesuggereerde afdalingen.

Tijdens de eerste oefenbeurten stelde er zich een probleem. De leerlingen die info hadden over mogelijke fouten waren vergeten aandachtspunten voor hun eigen uitvoering aan de observatoren te geven. De leraar heeft hier ingegrepen door klassikaal te vragen dat ze vooraf zouden afspreken welke observatiepunten ze bij iedereen in acht zouden nemen. In de toekomst zullen we dit benadrukken op het instructieblad.

We hadden op voorhand aangekondigd, dat ze tijdens het oefenen geen inzage meer kregen in hun kijkwijzer. We zijn hier deze regel moeten afwijken. We hadden de opnamecapaciteit van de informatie van de leerlingen wat overschat. We lieten hen terwijl het partnergroepje verder oefende hun kijkwijzer (zelfde kleur!) doorneemen.

Uit de schriftelijke vragenlijst blijkt dat de betrokkenheid van de leerlingen voor deze les heel groot was: iedereen bleef bij zijn groepje, iedereen nam geregeld een beurt, zocht mee oplossingen bij problemen en gaf nuttige tips.

Iedereen is tevreden over zijn bijdrage als helper en observator, twee van de vijftien zijn niet tevreden over de intensiteit van uitvoeren. Een van die twee vindt toch dat haar uitvoering verbeterd is.

De meeste zijn heel tevreden over hun leerproces, zowel op het gebied van uitvoeren van de flikflak, het helpen en inzicht in de beweging.

Iedereen is tevreden over zijn wijze van samenwerken, niemand werd uitgesloten. Sommigen vonden dat niet iedereen zijn verantwoordelijkheid nam.

We peilden ook of alle leerlingen de juiste informatie van hun partners kregen en of ze deze informatie nog konden neerschrijven op het einde van de les. We konden op geen enkel evaluatieblad een fout tegen de flikflak of het helpen ontdekken. Iedereen wist de leerweg te reconstrueren. De meeste leerlingen konden alle vereisten voor uitvoeren en helpen opsommen ook als ze die informatie van hun partners hadden gekregen.

Besluit van het veldonderzoek

Wanneer we in het kader van het samenwerkend leren een positieve wederzijdse afhankelijkheid beogen, grijpen we vaak terug naar een taak- of functieafhankelijkheid (uitvoeren - helpen). In dit kleine veldonderzoek wilden we uittesten of een bronafhankelijkheid realiseerbaar was, of de kijkwijzer-instructie niet in de weg stond van een grote actieve leertijd, of de partiële informatie goed onder de deelnemers verspreid werd, of er leerwinst was op het motorisch vlak (helpen en uitvoeren). We zijn voor alle punten tevreden over het resultaat.

Of we de leerlingen ook een stap verder geholpen hebben in het leren samenwerken, moet het voorwerp uitmaken van een diepgaander onderzoek.

Literatuur

- Behets D, 2001, *Didactiek van het bewegingsonderwijs*, Leuven: Acco, p.
- Ebbens S, 1997, *Samenwerkend leren. Praktijkboek*, Groningen: Wolters-Noordhoff, 163 p.
- Gantois J en Pivotti F, 2004, Helpen en bijstaan als methodisch hulpmiddel in recreatieve gymnastiek, *Gymtec*, jaargang 1, nr 4, 12-14p.
- Gantois J; Schroven W; Van Esser M, 1984, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco, 316 p.
- Geeroms F en Van Diest G, 1983, *Atletiek en techniek*, Lier: Van In, 222 p.
- Van De Velde, 2002, *De groep in actie*, Leuven: Acco/Leusden, 221 p.
- Leper R en Van Maele I, 2001, *Circus op school*, Leuven/Leusden, 221 p.
- Roels W, 2003, Footrobics in: Behets D, *Notities bij het praktijkseminarie*, Leuven:ALLO, 132 – 143 p.

Vanden Eynden M en Wyckmans P, 2004, Vakoverschrijdende eindtermen en creativiteit. Een voorbeeld uit de dans in: Roels W en Behets D (red.), *Lichamelijke opvoeding en vakoverschrijdende eindtermen*, Leuven/Leusden : Acco, 101-113 p.

Van Der Aerschot H, 1984, Badminton, in: Pauwels J, *Foutenanalyse bij leren en aanleren in de lichamelijke opvoeding* (Praxis van de bewegingsopvoeding nr 1) 147 – 158 p.

Bijlagen

Lees deze instructie aandachtig, tijdens de bewegingsactiviteiten krijg je geen inzage meer in deze bladzijden.

Beste,

In deze les zullen jullie in kleine groepjes flikflak aanleren. De definitieve groepjes worden straks samengesteld. Ieder lid van dat groepje zal een deel van de informatie gekregen hebben om de opdracht tot een goed einde te brengen.

Op het einde van de les volgt een evaluatie van je flikflak en jouw helpen. De groep met het hoogste gemiddelde en de kleinste afwijking van dit gemiddelde (standaard deviatie) heeft het best samengewerkt. Tevens zullen we je vragen een klein kort evaluatieformulier over het **samenwerken** binnen jouw groepje en je **kennis** van de flikflak in te vullen.

TAKEN

Binnen de activiteit zijn er drie taken:

1. uitvoeren
2. helpen
3. feedback geven aan uitvoerder en helpers.

Je wisselt geregeld van taak. Hoe je die taken moet vervullen staat op één van de verspreide infobladen.

INFORMATIE

Deze informatie gaat over:

- De leerweg of leerstofopbouw.
- Het veilig en efficiënt helpen.
- De vereisten.
- Fouten, oorzaken en remedies.

Jij bent deze les verantwoordelijk voor het doorspelen van de omcirkelde informatie.

RAADGEVINGEN

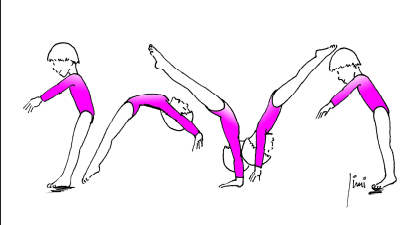
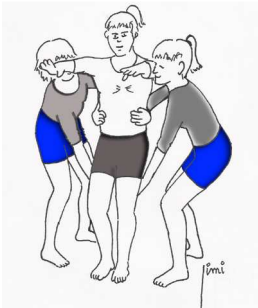
Voor we overgaan tot de orde van de dag nog enkele raadgevingen:

- Verspreid niet al je info tegelijk, wacht het moment af waarop het echt noodzakelijk wordt.
- Bepaal in overleg met je groepsleden:
 - De beurtrol (uitvoeren, feedback geven, helpen).
 - De aandachtspunten (in functie van het feedback geven).
 - De vordering in de leerstof.
- Grijp in voor er gevaarlijke situaties dreigen te ontstaan (foutief helpen, te geweldig, matten,...) ook al behoort dit niet tot jouw verantwoordelijkheid.
- Moedig groepsleden aan door ook eens de positieve punten te benadrukken.
- Geef kans aan de zwakkere om op eigen tempo te vorderen.

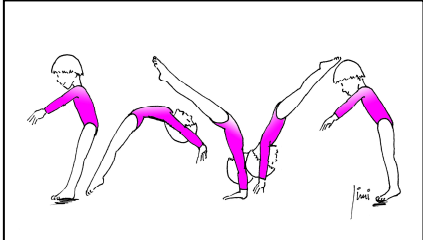
De leraar blijft bezorgd over je veiligheid, over het slagen van de activiteit en over je vlotte samenwerking. Hij blijft dan ook ter beschikking om in geval van twijfel oplossingen aan te reiken.

Je gym-leraar

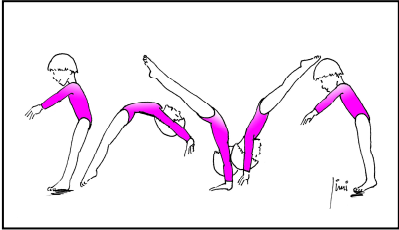
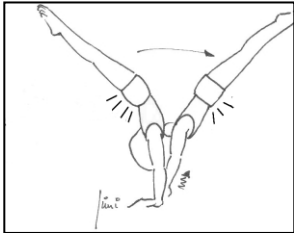
Bijlage 1: Instructieblad bij de aanvang van de les.

Flikflak	KIJKWIJZER	Helpen
	<i>Alhoewel sommigen onder jullie uiteindelijk de flik alleen zullen uitvoeren, leren we de beweging toch aan met hulp. Niet alleen voor de veiligheid, maar ook omdat we zo in staat zijn het kunstje vertraagd uit te voeren en zo beter op onze fouten kunnen letten. Helpers zijn ook in staat om de beweging in de juiste bewegingsbaan te dwingen.</i>	
❑ Greep: de beste manier om te helpen is de draaggreep: de verste arm ten opzicht van de uitvoerder omvat de rug. Er zijn 10 helpersvingers aan de voorzijde te zien! De dichtste hand ondersteunt de achterkant van de dij. ❑ Duur: Goede helpers nemen vast vóór de beweging begint en houden vast tot de uitvoerder volledig stilstaat. ❑ Intensiteit: vermits het bij de flikflak niet de bedoeling is om hoog te gaan maar wel zich naar achter te verplaatsen, zullen we bij het helpen - o de uitvoerder niet hoger tillen dan navelhoogte - o ons mee verplaatsen met zijwaartse bijtrekken, om als helper te eindigen naast de uitvoerder. ❑ Goede helpers passen zich aan de uitvoerder aan: - o Vandaar dat we nooit in kniëstand zullen helpen (we kunnen ons niet verplaatsen) - o De helpers grijpen elkaars handen niet vast. - o De helpers verzachten het handen- en voetencontact van de uitvoerder met de mat. ❑ Goede helpers zijn zich bewust van de gevaren ook voor het eigen welzijn. - o Om onze rug te beschermen, tillen we niet met de armen maar met de benen. - o Eveneens om onze rug te beschermen staan we kort bij de uitvoerder (de volledige arm rond de rug), zodat we niet voorover moeten leunen om massa te dragen. - o Wanneer een uitvoerder in paniek breed uithaalt met de armen, bestaat er het gevaar dat de helpers geraakt worden in het gezicht. De impact van het contact is kleiner wanneer de helpers ook hier kort bij staan (denk aan vermoeide bokkers die op elkaar leunen tot de gong gaat).		
<i>Het is jouw opdracht om samen met het correct uitvoeren van de flikflak jezelf en je groepsgenoten te vormen tot goede helpers.</i>		

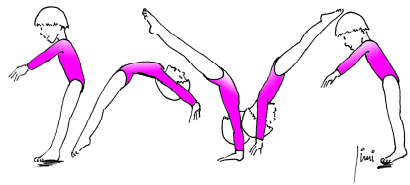
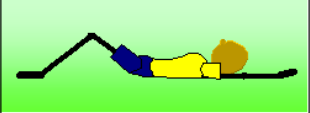
Bijlage 2: Kijkwijzer (helpen)

Flikflak	KIJKWIJZER	Weetjes - opbouw
	In het competitieturnen is de flikflak niet weg te denken uit het vloerturnen en het turnen aan de balk. In tumbling en vloerturnen wordt de beweging vaak aangevend om rugwaartse snelheid op te bouwen als aanloop tot meervoudige salto's met meervoudige schroeven. Af en toe wordt een "flik" of variant nog geturnd als kunststukje apart. Nochtans is flikflak in de competitie een deel zonder moeilijkheidswaarde (te gemakkelijk voor getrainde gymnasten).	
Voor het aanleren van de flikflak volgen we een leerweg die steunt op twee peilers: - o Van passief-traag naar actief-versnellend. - o Van gedragen (veel hulp) via ondersteund naar zelfstandig springend. De verschillende leerstofstappen: 1. Met twee helpers: vertraagd passief gestrekt laten omdragen tot handenstand. Na de handenstand met twee voeten samen afhurken. <i>Doel van de oefening (naast het gewennen aan de omkering):</i> - o TOTALE strekking bewaren van stand tot handenstand, - o De benen blijven samen. 2. Met twee helpers: vertrekken met armen voor, bekken achter de voeten (duwen met de rug tegen de armen van de helpers) armen smal opwaarts zwaaien en springen tot handenstand (rugwaarts omkeren!). <i>Doel van de oefening:</i> - o Idem als bij de vorige stap. - o Rugwaarts verplaatsen (afstand afstoot - handenstand is ongeveer 1,5 meter) 3. Met twee helpers: vanuit een minitrampoline flikflak op een landingsmat. <i>Doel van de oefening:</i> - o Rugwaartse spanning in de eerste fase, voorspanning in de tweede fase. - o Rugwaarts verplaatsen (afstand voeten – handen is gelijk aan de afstand handen - voeten) 4. Met minder intense hulp (bijvoorbeeld alleen nog dragen met een hand aan het zitvlak). 5. Vanaf een minder verend oppervlak (springplank of mat) met weinig of geen hulp. <i>Een groepslid mag pas verder gaan in de leerstoftrap alles alle groepsleden het er over eens zijn dat aan alle voorwaarden voldaan werd (m.a.w. het doel werd bereikt)! De stappen 4 en 5 moeten niet in deze les gehaald worden.</i>		

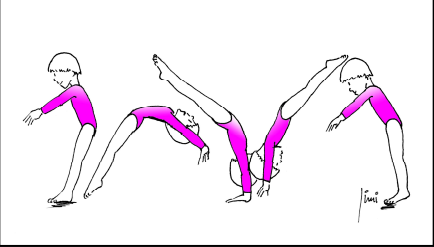
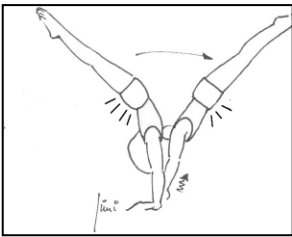
Bijlage 3: kijkwijzer met weetjes en leerstofopbouw

Flikflak	KIJKWIJZER	Vereisten
	De term “flikflak” is een onomatopée (klanknabootsing). In deze klanknabootsing horen we als het ware, dat het tweede deel van de flikflak het spiegelbeeld is van het eerste deel. De contacten van de handen en de voeten met de mat zijn even hard of zacht. De tijdsduur tussen voeten-handen is even lang als tussen handen-voeten.	
Om een goede flikflak te springen is het dan ook belangrijk om aan twee voorwaarden te voldoen: Vormspanning en rugwaartse verplaatsing - In de eerste stap van de leerstofopbouw zoeken we alleen te voldoen aan de juiste vormspanning. Hier willen we een totaal gestrekt lichaam zien, zodat de helpers de uitvoerder in een perfecte handenstand kunnen zetten: De benen, heupen, rug en armen zijn tijdens de omkering totaal gestrekt, de armen bevinden zich naast de oren. Na de handenstand wordt er beheerst afgehurkt. De benen blijven samen. - Vanaf de tweede stap wordt eveneens een rugwaartse verplaatsing gevraagd. De flikflak is vanaf nu niet meer passief maar gesprongen en wel in de rugwaartse richting: dit wil zeggen dat bij de afzet het bovenlichaam zich ACHTER de voetensteun bevindt, dat de afstand voeten – handen en handen – voeten gelijk moet zijn (ongeveer 1,5 meter). Dit laatste veronderstelt eveneens vormspanning in de tweede fase. We verduidelijken: - o in de eerste fase is er rugspanning (we liggen ruggelings op een reuzen ei) - o in de tweede fase is voorspanning (we liggen voorlings op een reuzen ei). De overgang tussen beide gebeurt in de handenstand met een “courbette”  Een goede flikflak gaat dus niet hoog maar laag en ver. De baan van het zwaartepunt is bijna vlak. De afstand tussen de contacten met de vloer (voeten - handen - voeten) is zowel in de ruimte als in de tijd gelijk. Wanneer we de flikflak evalueren moet je aan twee voorwaarden voldoen wil je een drie op vijf halen: De juiste (zie hoger) vormspanning en eindigen op de tweede helft van de valmat.		

Bijlage 4: kijkwijzer met de vereisten

Flikflak	KIJKWIJZER	Fouten oorzaken en remedies 1
		“Van onze fouten kunnen we leren.” We kunnen het probleem op twee manieren aanpakken via “tips” en via constructies (in het vakjargon afdalingen). De tips zijn op deze bladzijde tussen aanhalingstekens gezet.
o		
Fout 1: Er is geen totale strekking in de eerste fase		
Oorzaak: Schrik? Lichaamsbesef?		
Remedies: “Blijf tijdens de flikflak naar je handen zien!”		
Overdrijven: “Hoofd in de nek!”		
“Buik naar boven!”		
Nog trager ronddragen.		
Een derde helper drukt de benen naar beneden tijdens het dragen.		
Terug keren naar een vorige stap in de leerstofopbouw.		
o		
Fout 2: De benen worden gespreid.		
Oorzaak: Lichaamsbesef.		
Remedies: “Billen, knieën en voeten samenknijpen!”		
Flikflak springen met een gymshoel tussen de knieën geklemd.		
Flik tot handenstand en een extra helper houdt in de tweede fase de benen van de uitvoerder samen.		
o		
o Fout 3: Er is een hoek in de schouders tijdens de handensteun!		
Oorzaak: Gebrek aan lenigheid? Lichaamsbesef?		
Controleer de schouderlenigheid in ruglig met de benen gebogen en de voeten gesteund: de armen in het verlengde van de romp brengen. Kunnen we met de handen de grond raken met de armen op schouderbreedte? Indien niet dan valt er tijdens de les weinig te remediëren. Lenigheidsoefeningen voor de schoudergordel dringen zich op.		
		
Remedies voor gebrek aan lichaamsbesef:		
“De armen krachtiger opwaarts zwaaien”.		
Stoppen in de handenstand.		
Een extra helper duwt de armen op de juiste plaats.		
Vertrekken met de armen naast de oren m.a.w. met gestrekte schouders.		

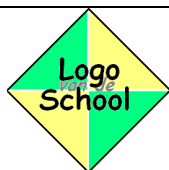
Bijlage 5: kijkwijzer met de fouten oorzaken en remedies

Flikflak	KIJKWIJZER	Fouten oorzaken en remedies 2
<i>"Van onze fouten kunnen we leren."</i> We kunnen het probleem op twee manieren aanpakken via "tips" en via constructies (in het vakjargon afdalingen). De tips zijn op deze bladzijde tussen aanhalingstekens gezet.		 o Fout 4: <i>Scheef draaien</i> <i>Oorzaak:</i> (Fout van de helpers? Lichaamsbesef? Schrik?) <i>Remedies:</i> Controleer of de helpers even laag, even intens heffen. Vertraagd uitvoeren Overdrijven in de andere richting <i>"Niet over de schouder kijken!"</i> Opnieuw twee helpers in plaats van één. <i>"Symmetrische arminzet!"</i> o Fout 5: <i>Geen evenwichtsverlies</i> <i>Oorzaak:</i> (Lichaamsbesef? Schrik?) <i>Remedies:</i> <i>"Hielen belasten"</i> Afstoten van een schuin vlak, bijvoorbeeld een springplank. Duwen met je rug tegen de armen van de helpers Een partner blokkeert de knieën boven de hielen <i>"Probeer je handen verder naar achter te zetten!"</i> Vanuit standhang voor het wandrek Vanuit standhang een extra partner houdt de handen vast tot aan de start van de flikflak. o Fout 6: <i>De "courbette" ontbreekt</i> <i>Oorzaak:</i> (Lichaamsbesef?) <i>Remedies:</i> <i>"Probeer ver van de handensteun op de voeten te landen!"</i> De courbette afzonderlijk inoefenen, vanuit handenstand op een lage kast. Na de flikflak een hoogtesprong uitvoeren. De helpers verplaatsen de uitvoerder ook in de tweede fase. <i>"Niet afkappen! Niet hoeken in de heupen! Landen met betonnen benen!"</i>  

Bijlage 6: kijkwijzer met de fouten..nr2

	Zelfevaluatie samenwerken 15 maart 2005			Klas:			
				Naam:			
				Jouw infobron:			
Je hebt een volledige les geoefend aan de flikflak. Hieronder vind je een opsomming van gedragingen in verband met goed of slecht samenwerken. Zet een kruisje in het vakje dat bij jou gedrag past. (A) altijd (S) soms (N) nooit							
Taakgerichtheid	A	S	N	Interpersoonlijke relaties	A	S	N
Ik gaf nuttige tips				Ik moedigde anderen aan			
Ik bleef bij mijn partnergroepje				Ik lachte met mislukkingen			
Ik deed andere dingen dan observeren, uitvoeren of helpen				Als ik niet hielp of uitvoerde was ik toch betrokken			
Ik nam geregeld een beurt				Ik hielp om het even wie			
Ik paste mijn hulp aan de noden van de uitvoerder aan				Ik gaf aanwijzingen op een vriendelijke manier			
Ik zocht mee naar oplossingen bij problemen				Ik luisterde naar de aanwijzingen van anderen			
Zet een kruisje in de kolom, die voor jou van toepassing is (A)-> Akkoord (GA) -> gedeeltelijk akkoord (NA) -> Niet akkoord					A	G	N
Ik ben tevreden over mijn bijdrage als					A	A	A
☐ Beweger: ik oefende intens.							
☐ Helper: ik hielp correct en op een gedoseerde wijze.							
☐ Observator: ik gaf nuttige tips.							
Ik ben tevreden over mijn leerproces							
☐ Ik heb mijn flikflak verbeterd.							
☐ Ik kan nu goed helpen.							
☐ Ik zie fouten in uitvoering en helpen							
☐ Ik weet nu meer dan wat er op mijn instructieblad stond							
Ik ben tevreden over mijn wijze van samenwerken							
☐ Ik heb ervaren dat samenwerken in vaste groepjes interessant is.							
☐ Ik heb rekening gehouden met de wensen van mijn teamgenoten.							
☐ Ik heb rekening gehouden met de mogelijkheden van mijn teamgenoten.							

Bijlage 7: voorzijde van het evaluatieblad



Zelfevaluatie samenwerken

15 maart 2005

Om te zien of je nog iets weet en of je partners wel de juiste informatie doorgaven, beantwoord kort de volgende vragen:

Geef twee belangrijke vereisten van een goede flikflak.

Geef drie belangrijke vereisten van een goede helper.

Welke waren de verschillende stappen in het aanleren van de flikflak?

Welke "trukken" werden er gebruikt, wanneer er fouten voorkwamen?

Bijlage 8: achterzijde evaluatieblad