

PRAKTIJK

TOPIC

Bewegingsbanen, bobbelbanen en freerunningtracks 3

Van peuter tot bovenbouw vo

Bobbelbanen of bewegingsbanen winnen aan populariteit binnen en buiten het bewegingsonderwijs. Wat is de kracht van bewegingsbanen, binnen welke voorwaarden zijn bewegingsbanen effectief en veilig? In het eerst deel van deze artikelenreeks worden (nieuwe) principes van motorisch leren, de Constraints Led Approach, toegepast bij bobbelbanen. In het tweede deel staat een onderzoek over de bijdrage van bobbelbanen aan breed motorisch leren. In dit derde deel staan allerlei praktische voorbeelden. | **Tekst** Wim van Gelder en Mirka Janssen

De naamgeving en ontwikkeling van 'Bobbelbanen' is begonnen binnen de Motorische Remedial Teaching als 'zachte' hindernisbanen. Er werd een lange mat uitgerold over verschillende materialen en kinderen klommen, kropen, liepen en sprongen over deze banen. De term 'Bobbelbanen' is gebleven, maar de banen werden meer gevarieerd ingericht. Enerzijds omdat elke zaal andere materialen heeft, anderzijds omdat hindernissen zonder lange mat eroverheen weer andere

bewegingsoplossingen vragen. Ook de invloed van freerunning is goed zichtbaar in de nieuwste ontwerpen.

Doel van de banen: op zoveel mogelijk manieren langs, over, onder of om een obstakel heen komen. Hierbij is het aantal oplossingen (manieren) en de gratie belangrijker dan de snelheid waarmee een obstakel wordt gepasseerd.

De banen dragen daardoor bij aan een breed motorische ontwikkeling (zie ook artikel 1 en 2).

Verschillende benamingen voor hetzelfde principe

Voor het afleggen van een afstand van A naar B waarbinnen hindernissen en/of opdrachten de route en de wijze van bewegen bepalen worden verschillende benamingen gebruikt.

In feite zijn hindernisbanen en obstacle-runs ook een variatie op dit thema. In dit artikel gebruiken we de term 'bobbelbaan'.

Waarom zijn bobbelbanen een boeiende en zinvolle activiteit in de lessen bewegingsonderwijs?

- Zeer gevarieerd. Zowel als het gaat om differentiatie als om het grote bereik binnen de leerlijnen: balanceren, springen, hardlopen, klimmen en over de kop gaan.
- Enorm intensief. Zowel als het gaat om de fysiologische inspanning als het aantal bewegingen dat kinderen uitvoeren. Voorbeeld: In een Bobbelbaan met acht hindernissen, maken kinderen 8 (steun)sprongen in 20 seconden: de kinderen maken

Bewegingsbaantjes	jongere kinderen (1-6 jaar)
Bobbelbanen	bewegingsonderwijs op de basisschool (6 -12)
Freerunning(tracks)	oudere kinderen en jongeren (vanaf ongeveer 10 jaar)



Foto 1 Banen van muur naar muur



Foto 2 Bouncer als keerpunt



Foto 3 Pylonen met stokken erin

dan - in de 10 minuten dat de kinderen in dit vak spelen - 240 sprongen! In een kwart van de lestijd;

- Leuk! Bobbelbanen blijven kinderen motiveren.
- Leerzaam. Bobbelbanen sluiten uitstekend aan bij de nieuwste theorieën op motorisch leren. Denk met name aan: foutloos leren, leren met externe focus, differentieel leren en de Constraints Led Approach. Deel 1 van deze artikelenreeks gaat in op de link met deze theorieën.

Kenmerken van een goede Bobbelbaan

Een goede bobbelbaan is zo neergezet dat de kinderen zonder stoppen (rijtje) over de hindernissen kunnen gaan en voldoende keuzes hebben om op eigen niveau en in eigen tempo te kunnen bewegen. Bij beperkte ruimte betekent dit dat de baan over de volle lengte of volle breedte van een (speel)zaal moet worden neergezet; van muur naar muur (zie foto 1).

Door het neerzetten van slimme keerpunten kan de volledige lengte of

breedte van een zaal benut worden. Het keerpunt 'dwingt' kinderen om op een veilige manier tot het einde te bewegen. Een keerpunt kan bestaan uit:

- bouncers (zie foto 2);
- lage kastdelen tegen de muur;
- een rekje of trapezoïde;
- pylonen op de kant of rechtop met stokken erin (zie foto 3).

Vormen

De ijsbaan of heen en weer

Een klassieke baan bestaat uit een heen en een terugweg, links- of rechtsom. Hierin bestaat het gevaar dat er flessenhalzen en dus opstoppingen ontstaan bij onderdelen die trager gaan of waar kinderen moeite mee hebben. De kunst is om de baan breed genoeg te maken om te kunnen inhalen en/of om op een aantal (cruciale) plaatsten keuze te hebben. Onder andere door 'bypasses' in te bouwen.

Drie banen

Een derde baan kan de mogelijkheden enorm verrijken. Bijvoorbeeld door in de ijsbaan een (rustige) balanceerbaan/ situatie neer te zetten.

Freerunningtrack in vo

In de bovenbouw van het po en zeker in het vo doet zich de situatie voor dat deze banen te intensief zijn (voor een aantal kinderen). Om te beginnen worden bobbelbanen in het po meestal aangeboden als een lesonderdeel in een les werken in groepen of in een les vrij werken. Hierdoor zijn kinderen maximaal 8-10 minuten actief op de baan. Dat is een geheel andere situatie dan in een klassikale situatie waarin getracht wordt om een groot deel van de les aan de baan te besteden (30-60 minuten). Daarnaast zijn er uiteraard mogelijkheden op de baan zelf om te vertragen. Denk aan balanceeronderdelen.

Ook de biatlon variant waarin mikken/doelen wordt toegevoegd kan waardevol zijn als kinderen de baan niet kunnen volhouden:

- als A de baan doorloopt, doelt B op de korf of basket;
- competitief: in de tijd dat A de baan doorloopt, doelt B en telt zijn punten. Als A aankomt, legt B de bal op een pylon en gaat de baan op. Nu doelt A en telt de punten terwijl B de baan doorloopt. Uiteraard eerst oefenen (en als docent goed observeren) of de baan veilig op snelheid doorlopen kan worden. Overigens (even) rusten is uiteraard prima. Werken met tweetallen en om de beurt met een (kijk) opdracht is ook een optie. 'Doe elkaar zo goed mogelijk na' (op één onderdeel).

Eventueel kan op elke plek in de ijsbaan uitgestapt worden naar de balanceerbaan.

Vier banen

Geeft weer andere mogelijkheden. Vaak wordt de baan langer, waardoor er meer kinderen in kunnen bewegen.

In sommige groepen kan de volgorde en de richting worden losgelaten.

Door elkaar/random

Materialen (hindernissen) worden willekeurig neergezet en kinderen kiezen hun eigen route.

Deze optie is vaak ook mogelijk als er drie of vier banen zijn neergezet.

L en Z-vorm

Banen hoeven niet recht heen en weer te gaan. In veel zalen biedt een L of Z-vorm meer mogelijkheden (zie foto 4). Met name als zalen klein zijn.

Zelf bouwen van banen (bovenbouw po en vo)

Bouwen in een deel van de zaal en vervolgens uitvoeren. Bouwen in verschillende delen van de zaal, uitvoeren en vervolgens de verschillende banen aan elkaar koppelen.

Er kan ook gewerkt worden met stations (delen van een grote baan), waar de kinderen doordraaien (block practice en/of varied practice): op deze wijze kunnen kinderen zich verdiepen of kan de beweegactiviteit worden uitgebouwd. Ook de vorm waarin de klas twee activiteiten doet. Bijvoorbeeld 32 kinderen,

waarvan er 16 op twee velden 4 tegen 4 basketbal spelen en de andere 16 op de baan/banen werken.

Niet om de beurt

Als de kinderen goed rekening met elkaar houden, hoeft er niet 'om de beurt' gestart te worden.

Met regels als...

- om de beurt (starten);
- je mag pas als het volgende kind ...;
- wacht bij deze pylon tot ...;
- ...daalt het aantal beurten op een bobbelbaan met minimaal 50 procent.

Inhalen

Inhalen mag, als een ander er geen last van heeft. Zoek een goede plek om in te halen. Laat je inhalen, het is geen wedstrijd.

Variatie

Met dergelijk banen kan eindeloos gevarieerd worden. De Constraints Led Approach in gedachten (zie deel 1) kunnen banen worden gebouwd die uitlokken tot:

- kruipen
- lopen
- rennen
- steunspringen
- diepspringen
- springen (op en over)
- klimmen
- over de kop gaan
- duikelen
- stuntrollen

Een veilige Bobbelbaan

De drie belangrijkste veiligheidsmaatregelen:

- 1 Zorg dat het aantal kinderen dat zich beweegt in de baan, klopt bij de mogelijkheden (lengte) van de baan.
- 2 Zorg voor een veilige plaatsing van de baan; met voldoende matten en met slimme keerpunten, waar de snelheid daalt en er geen gevaar is voor botsen of vallen tegen de muur.
- 3 Voorkom het wedstrijdelement, opjagen en vermoeidheid.

Eventueel wordt een pylon geplaatst als teken wanneer een volgend kind mag starten. De intensiteit daalt echter behoorlijk (vaak halvering) en kinderen leren minder goed eigen grenzen kennen en rekening te houden met elkaar.



Gebruik van picto's bij jonge kinderen

Met behulp van pictogramkaarten bewegen de kinderen zich over de baan op de manier zoals het dier op de pictogram aangeeft (zie foto 5). In deel 1 is de link met analogie-leren beschreven. De afgebeelde pictogrammen behoren bij de methode Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal.

Dieren:

- stamp als een olifant (dino);
- trippel als een muis;
- kronkel als een slang;
- spring als een kikker;
- ren en spring als een haas;
- hip als een konijn;
- sluip als een panter/kat (zie foto 6);
- waggel als een eend/pinguïn;
- rol als een varken in de modder;
- kruip als een slak;
- fladder als een vogel;
- klim als een aap;
- kruip als een hagedis/varaan;
- sleep je voort als zeemeermin/gewonde zeeman;
- loop als een kreeft;
- slof als een schildpad;
- kwispel/zoek als een speurhond;
- raden: welk dier ben ik?

Andere analogieën. Ga over de Bobbelbaan als een:

- robot;
- ruiter op een paard;
- zo licht als een veertje;
- zak aardappelen;
- deftige dame;
- deegrol/pannenkoek.

Uiteraard dient de baan qua gebruik van materiaal veilig te worden gebouwd. Belangrijk is dat banken stevig staan, goede grip hebben en niet glijden als kinderen erop stappen of vanaf springen. De vloer speelt hierin ook een belangrijke rol. Dubbele banken moeten vastgeknoopt worden met een touwtje. Test van tevoren of de banken niet om kunnen klappen.

- Test van tevoren de hele baan (zelf of met een vaardig kind).
- Gebruik geen hoepels om in te springen of naar toe te rennen.
- Let op eventuele ruwe muur of uitstekende delen.

Meer variaties

Nog enkele mogelijkheden om te variëren met een baan.

- Doe de baan in de andere richting.
- Elkaar nadoen in tweetallen of met de hele groep.
 - In tweetallen:
 - direct achter elkaar aan;
 - eerst de één, en daarna de ander de hele (of halve) baan;
 - elkaar juist niet nadoen/iets anders doen;
 - verbonden door een stok of touwtje (zie foto 7).
- De leerkracht geeft een opdracht:
 - vertraagd/slow motion;
 - dansend;
 - met een handicap: één hand (op je buik, rug, hoofd), idem met twee handen, ogen dicht (samen met een hulpje).
- De baan kan worden aangepast door:
 - de leerkracht;
 - de leerkracht met kinderen;
 - de kinderen zelf.

Hoe ga je te werk?

Bouw een bewegingsbaan volgens de bovenstaande principes

Kinderen kunnen zelf rustig starten, eventueel na een voorbeeld of (bij jonge kinderen door de baan eerst samen de baan verkennen (ga zelf voorop).

Observeer de eerste rondes: Zijn er opstoppingen/staan er rijtjes? Doet ieder kind mee? Lukt het voor ieder kind? Wat hebben kinderen eventueel van jou nodig? Soms hebben kinderen een voorbeeld nodig. Soms hebben kinderen nodig dat je er even naast staat

om vertrouwen te geven.

Wanneer doe je een aanpassing aan de baan?

- als er (toch) een opstopping plaatsvindt;
- als een route nauwelijks wordt gebruikt;
- als het niveau van een hindernis te hoog is voor een/één kind;
- als het niveau te laag is, en er geen uitdaging is.
- Is hulpverlening nodig? Sommige kinderen vragen om hulp. Probeer alleen hulp te verlenen wanneer het nodig is om een kind op gang te helpen en hem/haar het vertrouwen te geven. Herhaald hulpverlening geeft aan dat de situatie - zonder leerkacht - niet mogelijk is. Pas de baan of de opdracht aan.

Materialen die veel gebruikt worden in bobbelbanen

Traditioneel

- turnmatten
- lange mat
- dikke mat
- kasten
- bok
- trapezoides
- frames
- banken
- stepping stones
- pylonen (met stokken)
- matjes/rubber markeerstippen/Ikea deurmatjes
- ook klimramen en brug kunnen worden ingebouwd.

Nieuwe materialen:

Met name de turnblokken van Nijha, Janssen en Fritsen en Bosan bieden veel mogelijkheden. De blokken van Janssen en Fritsen hebben een klittenbandrand, waardoor de blokken aan de turnmatten zijn vast te maken/klitten.

Video Bobbelbaan



https://youtu.be/ZuPSax_dk4g



Foto 7
Verbonden door een stok of touwtje



Foto 5 Pictos



Foto 6 Sluip als een panter/kat

Rol leerkracht

Wat doe je als leerkracht?

- enthousiasmeren en stimuleren;
- niet te snel hulp bieden;
- feedback die gericht is op (eigen) ontwikkeling en eigen tempo;
- zo min mogelijk/geen hulp bieden;
- voorkomen van risicovol gedrag:
 - als er opstoppingen zijn door het neerzetten/maken van een andere route (by-pass);
 - door het bespreken van wedstrijdgedrag of uitdagen;
 - rekening houden met de groepsindeling.

Buiten

Ook buiten, op het schoolplein en in de kinderopvang kunnen er boeiende bewegingsbanen aangeboden worden. ●

Video PLAYgrounds



<https://www.youtube.com/watch?v=tO5U-gWUabs>



Bronnen

Van Gelder, W., & Goedhart, B. (2015 juni). Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal. *Lichamelijke opvoeding 103* (pp. 34-38).

Van Gelder, W., Stroes, H. & Goedhart, B. (2015). *Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Contact

wim@vangelderib.nl

Wim van Gelder is docent, opleider, auteur en ontwerper in het (bewegingsonderwijs)onderwijs Mede-eigenaar van Alles in Beweging, Platform Dynamische Schooldag en Stimuliz

Mirka Janssen is lector Bewegen in en om School aan de Hogeschool van Amsterdam

Foto's

Bastiaan Goedhart en Wim van Gelder

Kernwoorden

beweglessen, motorisch leren, motorische ontwikkeling, motorische vaardigheden