

# Wacht met de koprol!

**Op bijna alle scholen wordt aandacht besteed aan het leren van de koprol. Als kinderen niet kunnen of niet willen rollen mogen ze de 'boomstamrol' doen, maar vroeg of laat worden kinderen 'geholpen' bij hun koprol. Vaak met (veel) hulp van de leerkracht. Sommige kinderen ervaren deze hulp als dwang en/of onvermogen en het leidt regelmatig tot buikpijn en aversie tegen de les bewegingsonderwijs.**

| Tekst Wim van Gelder

## Scheve of rechte koprol

Het maken van een rechte symmetrische rol wordt in ons onderwijs nog steeds belangrijk gevonden vanuit esthetiek en vanuit de methodiek naar tipsalto en salto. Een scheve rol wordt veelal gezien als onwenselijk en wordt daardoor inferieur geacht aan de rechte koprol. Bij deze een pleidooi om de rechte koprol niet centraal te stellen. Of beter geformuleerd: om binnen de leerlijn 'over de kop gaan' niet te starten met een symmetrische koprol. Een scheve koprol (judorol, stuntrol, freerunrol, parkourrol of safety rol, vanaf nu stuntrol genoemd) is namelijk essentieel bij het goed leren vallen en valbreken en om die reden van groter belang dan (de mogelijk uitbouw van) een symmetrische koprol.

## Kinderen leren valbreken

Over het belang van leren valbreken is een artikel verschenen in *LO Magazine 7 in 2021* (Lotens et al., 2021). Valbreken kan gezien worden als een essentieel onderdeel van de (motorische) ontwikkeling. Vroeger leerden de meeste kinderen door veel buiten te spelen 'vanzelf' goed vallen en valbreken. Kinderen bewegen nu veel minder (buiten) dan hun ouders vroeger deden. Dit heeft nadelige gevolgen voor

de fitheid en motoriek van kinderen: kinderen zijn minder sterk en flexibel, maar ook minder vaardig in bewegen. Ze lopen eerder letsel op als ze vallen (Anselma et al., 2020; Runhaar et al., 2009). Kortom de school krijgt een nieuwe verantwoordelijkheid: kinderen leren hun val te breken. Of breder beschouwd: kinderen in situaties zetten waarin zij risico's leren inschatten, waardoor zij risicocompetenties kunnen ontwikkelen.

Een kind dat goed kan vallen en valbreken, zal meer durven en kunnen ondernemen, doet meer en rijkere ervaringen op en heeft grotere kans dat het zelfvertrouwen opbouwt. Ook bij ouderen kennen we deze positieve vicieuze cirkel. Ouderen krijgen daarom valtraining. Uit onderzoek (VeiligheidNL, 2021) blijkt bovendien dat als kinderen beter leren vallen door middel van oefeningen en deze ook blijven herhalen, de kans op letsel (breuken) met maar liefst 50 procent vermindert. De voordelen op een rijtje. Kinderen:

- zijn minder bang om te vallen;
- krijgen meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen;
- hebben een sterker gevoel van zelfredzaamheid;
- zullen met meer plezier aan spel- en bewegingsactiviteiten deelnemen;

- ervaren een positieve invloed op hun sociale leven (samen spelen en bewegen, fairplay).

## Weinig aandacht voor valbreken

Dit werpt de vraag op: 'Waarom hebben we binnen lessen bewegingsonderwijs (aan kleuters en peuters) zo weinig aandacht gehad voor valbreken?' In alle methodes heeft de koprol, de tipsalto en salto een belangrijke plaats en valbreken niet. Binnen de leerlijnen bewegingsonderwijs (TULE 2.0) en het Basisdocument komt valbreken niet aan de orde. Op ALO's en Pabo's wordt veel aandacht besteed aan hulpverlening en methodiek van de koprol en salto. Bij judo/martial arts wordt aandacht besteed aan valbreken, maar het vindt nauwelijks z'n weg naar de speelzaal, gymzaal en de buitenruimte.

Het antwoord ligt voor een groot deel in het belang dat we – in de gehele westerse wereld – hebben gelegd in het gedachtegoed van F.L. Jahn. Ook wel liefkozend 'Turnvater' Jahn genoemd. Hij bepaalde met zijn boek *Die Deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze* uit 1813 de inhoud van gymnastieklessen en turnlessen in de afgelopen twee eeuwen. Bewegingen als de koprol, de salto, de spreidsprong over de bok en de handstand stonden symbool voor een goede motoriek en dienden geoefend te worden. Niet alleen in turnwedstrijden in de hele wereld, maar ook in lessen bewegingsonderwijs. Vaak werden en worden deze activiteiten beoordeeld en zijn ze onderdeel van de rapportage.

Anno 2021 wordt er nog steeds veel meer aandacht besteed aan de koprol, tipsalto en salto dan aan vallen en valbreken. Met dit artikel wordt gepoogd de aandacht voor het starten van het rollen met een stuntrol te vergroten en tevens de aandacht voor de symmetrische koprol en salto te verkleinen.

### Elke les een stuntrol

Om kleuters de gelegenheid te geven de stuntrol goed onder de knie te krijgen, zou in elke les 'werken in groepen' of 'vrij werken' de mogelijkheid gearrangeerd kunnen worden om een stuntrol te maken. In de methode Basislessen Bewegingsonderwijs in de speelzaal (van Gelder, Goedhart & Stroes 2015, 4e druk) is dit uitgangspunt integraal verwerkt in de methode. Een les niet gevallen, is een les niet geleerd! De praktijkvoorbeelden en foto's in dit artikel zijn ontleend aan deze methode.

### Leren vallen op het schoolplein

Beter leren vallen en valbreken kan in de speelzaal en gymzaal beginnen, maar 'vallen' stopt niet bij de deuren van deze lokalen. Veel schoolpleinen hebben een prettige valondergrond die uitnodigt om spelenderwijs te leren stuntrollen. Denk aan plekken met kunstgras, zand of rubbertegels. Vaak zoeken (jonge) kinderen deze ondergronden op om te stoeien en te rollen.

## Welke consequenties heeft het verleggen van de aandacht van symmetrische koprol naar stuntrol?

### • Methodiek

- beginnen met boomstamrol of stuntrol. Laat deze zien;
- achterwege laten van voorbeelden van een rechte koprol (hooguit als differentiatievorm als de stuntrol uitstekend beheerst wordt);
- uitbreiding van de leerlijn 'over de kop gaan' met het bewegingsthema (om)vallen;
- of radicaler een 13e leerlijn: Valbreken.

### • Communicatie

- achterwege laten van negatieve feedback bij 'scheef rollen', liever aanmoedigen;
- weglaten van de koprol en salto uit rapportage;
- oppassen met positieve feedback bij het maken van de symmetrische koprol in de zin van: dit is het gewenste resultaat voor alle kinderen.

### • Voorbeelden en leervoorstel

- stel bij vele activiteiten (diepspringen, glijden, steunspringen e.d.) voor om na de voetenlanding een stuntrol te maken.

### • Arrangement

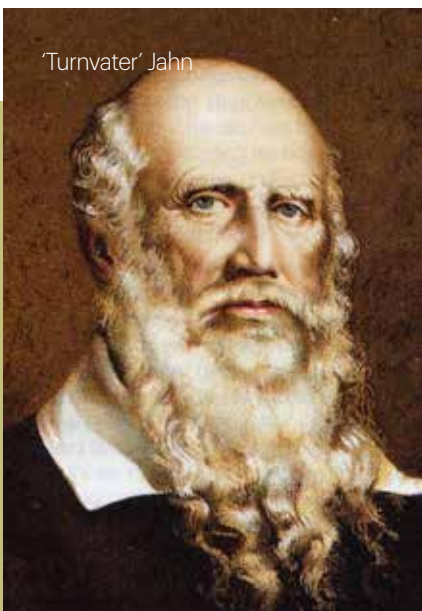
- mogelijk maken van stuntrol door de juiste matplaatsing: met twee matten of meer in de breedte kun je alle kanten op rollen. Eén mat in de lengte richting noopt tot recht rollen.

### • Opleidingen en nascholing

- zie boven: aandacht voor stuntrol en valbreken en deze vertalen naar vele arrangementen en leervoorstellen die studenten meenemen naar de stagescholen;
- studenten niet (alleen) beoordelen op ideaaltypische uitvoering van koprol en salto.

### • Methode schrijvers

- zie boven; momenteel stellen alleen de methode *Bewegwijz* en de methode *Basislessen Bewegingsonderwijs* in de speelzaal het aanbieden van de koprol uit en bieden zij de stuntrol regelmatig aan;
- de website [Veiligheid.nl](http://Veiligheid.nl) met Val OK! geeft veel inspiratie en voorbeelden om activiteiten toe te passen in lessen bewegingsonderwijs;
- het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* (Mooij et al., 2011) en TULE geven weinig aanknopingspunten met betrekking tot het aanbieden van rollen. Aanscherping (binnen Curriculum.nu) verdient aanbeveling;
- zie ook onder: elke les een stuntrol.



'Turnvater' Jahn



Met twee matten in de breedte kun je alle kanten op





Valbreken op het schoolplein



Het maken van een stuntrol, na een landing op de voeten, gebeurt regelmatig spontaan door de vaardigere kinderen. Als er regelmatig buiten bewegingsonderwijs wordt gegeven, kan hier structureel aandacht voor zijn. Oudere en vaardigere kinderen kunnen ook op gras en tegels gaan rollen. Zo bied je een veilige opbouw van leren vallen op een valmat, op een mat, naar vallen op een zachte valondergrond buiten, op de gymzaalvloer, op het gras en tenslotte naar valbreken op de tegels. Aan het einde van groep 8 zie ik liever dat kinderen kunnen valbreken op tegels dan beheersen van een (tip) salto beheersen. Uiteraard nog liever beiden!

### Doorgaande lijn naar de salto

Het verdwijnen van de centrale rol van een symmetrische koprol, lijkt de leerlijn naar een salto in de weg

te staan. Het scheef aanvliegen van de salto heeft echter (ook) een aantal belangrijke voordelen:

- minder gevaarlijk om (zelfstandig) te oefenen, immers het hoofd blijft hoger;
- kinderen kunnen zich beter en meer oriënteren tijdens het over de kop gaan;
- uiteindelijk kan de 'scheve' salto zich ontwikkelen naar (ook) een symmetrische salto.

Een vervolgartikel over veranderende methodiek voor de salto is op z'n plaats.

### Lespakket Val Ok! Veilig vallen kun je leren

VeiligheidNL heeft in samenwerking met Yos Lotens een aantrekkelijk en gratis lespakket samengesteld voor leerkrachten en voor ouders thuis: Val OK! Via aanstekelijke namen worden de valspelletjes met behulp van korte videofragmenten uitgelegd.

- Voor ouders: [www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/leren-vallen/valoefeningen](http://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/leren-vallen/valoefeningen)
- Voor professionals: [www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/professionals/val-ok](http://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/professionals/val-ok)



#### Bronnen (o.a.)

Scan de QR-code naar de bronnen



[bit.ly/3whEaPv](https://bit.ly/3whEaPv)

#### Contact

[wim@vangelderib.nl](mailto:wim@vangelderib.nl)

#### Foto's

Wim van Gelder en Bastiaan Goedhart

#### Kernwoorden

scheve koprol, leren valbreken, stuntrol