

# Werken met een methodiek, waarom zou je?

In de eerste coronalockdown kwam de oude methodieklapper turnen van de ALO Groningen van rondom 1982 mij weer onder ogen. De gekopieerde typeletters waren soms bijna niet meer te lezen. Als dit nu niet gedigitaliseerd wordt, gaat het waarschijnlijk voor eeuwig verloren. In de dagelijkse praktijk in zowel bewegingsonderwijs als de gymnastiekwereld worden een aantal methodieken nog dagelijks toegepast. Het viel mij op dat mijn stagiaires van de afgelopen jaren baat hebben bij deze kennis, het is oud maar nog lang niet afgeschreven en soms nog steeds actueel. Daarom besloot ik gedeeltes van deze klapper te gaan herschrijven voor stagiaires en andere geïnteresseerden en er als extra een beoordelingssysteem aan te koppelen.

TEKST GUUS KLEIN LANKHORST

## Visie op bewegen

Mijn visie op leren bewegen is onder andere gebaseerd op de Self Determination Theory (Ryan & Deci) en het Self-Efficacy Model (Bandura). Zelfeffectiviteit is het vertrouwen van een persoon in de eigen bekwaamheid (competentie) om met succes invloed uit te oefenen op zijn of haar omgeving, bijvoorbeeld door een bepaalde taak te volbrengen of een probleem op te lossen. De Zelfdeterminatietheorie stelt dat voor efficiënt leren (motivatie) drie basisvoorwaarden nodig zijn: competentie, autonomie en verbondenheid. Bandura (1977) beschreef hoe belangrijk het is dat mensen en kinderen geloven dat ze een bepaalde uitkomst kunnen bereiken. Als een leerdoel onmogelijk is (of lijkt) voor een leerling, stopt deze met proberen. Een andere belangrijke voorwaarde om te leren is dat mensen uit eigen vrije wil meedoen aan een activiteit, keuzevrijheid dus. Te veel dwang van buitenaf kan ervoor zorgen dat leerlingen de wens om een nieuwe "truc" te leren volkomen verliezen. Ten derde zijn mensen "groepsdieren". We voelen ons het prettigst als we ervaren dat we deel uitmaken van een groep of team. Mensen die zich veilig en verbonden voelen met de mensen om hen heen, durven fouten te maken en kunnen daarvoor sneller een nieuwe vaardigheid onder de knie krijgen.

Gebaseerd op de Achievement Theory (Nicholls, 1989) worden docenten aangemoedigd om hun

lessen zó in te richten dat taakoriëntatie centraal staat. Dit betekent dat het ontwikkelen van de eigen vaardigheden centraal staat en niet de vergelijking met de prestaties van anderen. Een taakgericht leerklimaat helpt leerlingen haalbare leerdoelen te kiezen en verschaft keuzevrijheid die aansluit bij de verschillende vaardigheidsniveaus. Afwezigheid van competitie en vergelijking zorgt

**Dit betekent dat het ontwikkelen van de eigen vaardigheden centraal staat en niet de vergelijking met de prestaties van anderen**

voor een veilig leerklimaat waarin de waardering voor en het zelfvertrouwen van leerlingen niet afhangt van hun prestatieniveau. Op deze manier dragen methodieken bij aan het bevorderen van zowel het leerproces als de motivatie en daarmee het plezier in de activiteit.

De belangrijkste doelstelling voor het vak LO is dat leerlingen lol beleven aan bewegen en behouden (waarbij lol wel een serieuze zaak is).

In het licht van bovenstaande theorie kun je het volgende concluderen: plezier krijgen leerlingen vooral wanneer ze motorisch, cognitief en/of sociaal leren, zich meer competent voelen dus. Lichamelijke opvoeding is een onderwijsleervak in een tijd waarin de zappende jeugd vooral consumptief gedrag vertoont. Met minimale inspanning moet er succes ervaren worden. Snel laten leren, dat is onze taak als LO-docent. Daarbij is gebruikmaken van goede methodieken essentieel. Methodiek is de weg waarlangs je iets leert, een leergang van eenvoudig naar complex. Dat is nodig als:

- het ineens uitvoeren van de eindvorm gevaarlijk is
- de eindvorm anders te moeilijk is
- er een grote kans bestaat op insluipen van technische fouten
- de leerling bij het herhaald foutief uitvoeren van de eindvorm, steeds in onplezierige aanraking komt met het toestel, waardoor het verder oefenen grote tegenzin opwekt.

Het valt mij op dat er weinig wetenschappelijk onderzoek is naar verschillen in efficiency bij twee methodieken die hetzelfde leerdoel hebben. Er zijn veel boeken geschreven over technieken maar veel minder over methodieken. Toch is mijn ervaring dat het toepassen van een goede methodiek voor basisvaardigheden essentieel is om leerlingen te motiveren voor bewegen.

### Beoordeling

Werken met een methodiek geeft veel mogelijkheden tot differentiatie. Als je zou willen, zou je daar ook toetsing aan kunnen koppelen. Daarom is geprobeerd om een richtlijn vast te stellen voor toetsing voor docenten die met cijfers werken. De niveaus lopen van makkelijk naar moeilijk en zijn beschreven in de kleuren van de skipistes. Groen is de eenvoudigste, daarna blauw, dan rood en tenslotte zwart. Dit zou je dan ook kunnen koppelen aan cijfers of andere indelingen (zie tabel). Of je kiest ervoor dat groen een 6 is, blauw is een 7, rood is een 8, zwart is een 9 en omdat ons cijferstelsel op school tot 10 loopt, zou je dat cijfer natuurlijk kunnen geven aan die leerlingen die het perfect uitvoeren of je definieert een extra moeilijk niveau. Uiteraard is de docent vrij om te kiezen of en hoe hij wil beoordelen.

### Indeling van de methodieken

De indeling is gedaan volgens de leerlijnen van het Basisdocument voor het basisonderwijs (Mooij). Deze leerlijnen zijn de volgende: balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop gaan en springen. Bij sommige bewegingen zou je wel discussie kunnen voeren onder welke leerlijn nu iets valt. Bijvoorbeeld salto af in de ringen hoort dat bij zwaaien of hoort dat bij over de

**Deze methodieken  
zijn mijns inziens  
zeer geschikt  
voor ALO-studenten  
en collega's**

kop gaan? Tevens zijn er organisatietekeningen ontwikkeld waarmee je de les goed kan voorbereiden. Deze methodieken zijn mijns inziens zeer geschikt voor ALO-studenten en collega's. Tevens zijn ze ook prima bruikbaar voor trainers in de gymnastiekwereld of voor leerlingen die bezig gaan met zelf lesgeven (voor het vak Bewegen, Sport en Maatschappij). Bij alle turnbewegingen worden suggesties gegeven voor het hulpverlenen. De foto's en de filmpjes waarnaar verwezen wordt, zijn gevonden op internet en er is geprobeerd zo goed mogelijk de bronnen te achterhalen. Deze zou je goed kunnen gebruiken bij het zelfstandig leren aan de hand van kijkwijzers.

### Aanwijzingen

De nieuwste inzichten in theorieën over motorisch leren zijn toegepast. Zo weten we dat impliciet leren (werken met metaforen en geen aanwijzingen op deelbewegingen, bijvoorbeeld "maak van je armen een plank") over het algemeen beter werkt dan expliciet leren (een concrete aanwijzing geven op het lichaam, bijvoorbeeld "strek je armen"). Daarom zijn alle aanwijzingen bij de methodieken gebaseerd op impliciet leren.

Niveaus	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Letters</b>	O (nvoldoende)	V (oldoende)	G (oed)	U (itstekend)
<b>Cijfers</b>	tot 5,5	5,5 – 7,0	7,0 – 8,5	8,5 - 10
<b>Kleuren</b>	groen	blauw	rood	zwart
<b>Woorden</b>	zorg	minimum	gemiddeld	hoog
<b>Haalbaar voor</b>	-	90%	50%	20%

Voorbeelden van impliciet leren zijn:

- foutloos leren (bijvoorbeeld bij de buikdraai achterover, eerst opspringen tot steun, dan vanuit steun naar achteren springen, dan vanuit steun wegzetten naar achteren en weer terug naar de stok en dan tot slot helemaal rond)
- analogie leren (bijvoorbeeld molenopzwaai, "doe alsof je een broek aan trekt")
- differentieel leren (bijvoorbeeld radslag in allerlei verschillende vormen zoals, hurkwendsprong over een kast, handstand wenden, arabier, handstand, radslag over een schuine bank, radslag over een elastieke koord gespannen tussen twee kasten.
- externe focus (bijvoorbeeld handstand: "kijk naar je handen" om een strekreactie te krijgen).

### Enkele voorbeelden

Voorbeeld 1

Leerlijn over de kop gaan: borstwaarts omtrekken

Foto 1:  
borstwaarts  
omtrekken



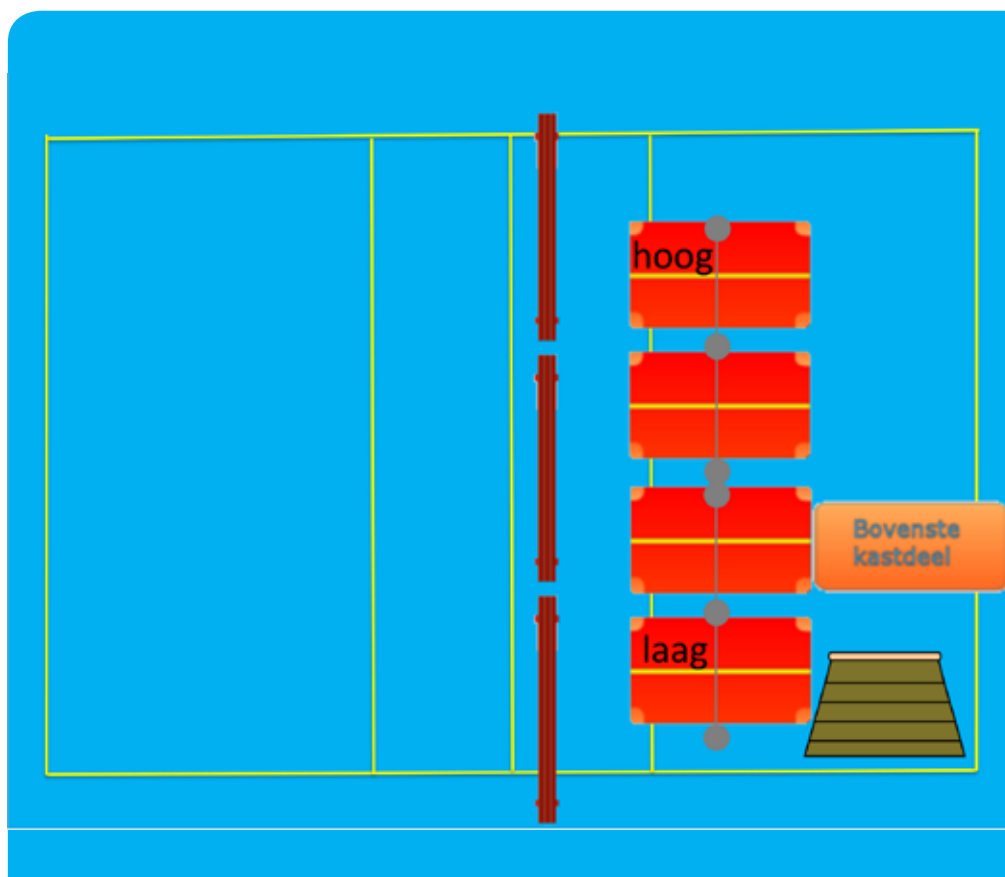
A	Via afzet van materialen: springkastdelen van hoog naar laag, "doe alsof je een halve omhaal doet bij voetbal", via twee leerlingen die een 1-meterstok vasthouden of een leerling die met gevouwen handen je een zet geeft of via afzet van een brugligger
B	Twee helpers die je begeleiden bij rug en onderbenen
C	Zonder hulpverlening, onder de stok afzetten, dicht bij de stok blijven, benen gestrekt houden, komen tot streksteun
D	Met twee benen afzetten
E	Vanuit hang, stok op spronghoogte

Hulpverleners: helper aan de zijkant, pakt voet/enkel beet en maakt zo het omtrekken mogelijk. Als de leerling het niet haalt: been naar stok drukken en als de leerling tot buikligging is gekomen, aan de schouder doorduwen tot steun, evt. tweede helper inschakelen. Als het net niet lukt, vangt de helper het slingerbeen in de lucht en duwt aan de schouder door.

<https://www.youtube.com/watch?v=DzQoCSDRhNk>  
QR code filmbeelden borstwaarts omtrekken: Fontys Sporthogeschool



Situatieschets  
borstwaarts  
omtrekken. Laag wil  
zeggen de rekstok  
op borsthoogte.





▲ *Ringen zwaaien en vouwhang*

Voorbeeld 2  
Leerlijn zwaaien: vouwhang

**Kernwoorden**

turnen, methodiek, leerlijn

**Foto's**

Hans Dijkhoff

**Contact**

[g.kleinlankhorst@maartens.nl](mailto:g.kleinlankhorst@maartens.nl)

**Literatuur**

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: the exercise of control

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour

Mooij, C. e.a. (2011). Basisdocument bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs

Nicholls, J. (1989). The competitive ethos and democratic education

Polman, H. (1986). Dictaat Praktijk methodiek en didactiek gymnastiek/turnen, ALO Groningen

**Video**

Fontys Sporthogeschool

<https://www.youtube.com/watch?v=DzQoCSDRhNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=3hcmpsRwXZM>

A	Duikelen achterover, ringen stil op hoofdhoogte
B	Duikelen achterover en weer terug voorover
C	Omgekeerde hang in ringen stil
D	Vlot en zonder lang naar het evenwicht te zoeken tot een diepe vouwhang aan ringen stil kunnen komen, daarna weer rustig uitvouwen
E	Enige passen achterwaarts, opspringen en meteen vouwen (of vanaf een verhoogd vlak, bijvoorbeeld een blok)
F	Vouwhang maken vanuit aanloop naar voren. Afzet vanaf de grond onder het ophangpunt (of daar net overheen), kleine zwaai (langzaam)
G	Ringen op halve reikhoogte, de aanloop zo lang mogelijk, vanuit spanboog de vouwhang maken en in de volgende zwaai rustig uitzakken
H	Ringen op reikhoogte, na de vijfde voorzwaai invouwen en uitvouwen bij de daaropvolgende voorzwaai, hoge zwaai (snel) of van vouwhang naar buighang
I	Opsteken vanuit vouwhang en zo zwaai vermeerderen in voor- en achterzwaai



Hulpverleners: twee leerlingen aan de voorkant bij het dode punt die vastpakken bij de bovenbenen en doorduwen als de zwaai niet in vouwhang komt en twee leerlingen bij de achterzwaai bij het dode punt die de zwaai tegenhouden bij de voeten als hij te ver doordraait.

**Tot slot**

Uit de oude turnklapper zijn in totaal 66 methodieken beschreven over balanceren, klimmen, zwaaien, over de kop gaan en springen. Er is niet naar gestreefd om volledig te zijn in de genoemde methodieken. Er zijn keuzes gemaakt waarvan ik denk dat kinderen deze bewegingen wel interessant zouden kunnen vinden bijvoorbeeld voor parkour & freerunning, bootcamp, calisthenics of andere gymnastiekbewegingen. Lichaamsspanning is belangrijk maar het hoeft allemaal niet meer met de teentjes gestrekt. In een volgende praktijkreeks komen deze methodieken aan de orde.



<https://www.youtube.com/watch?v=3hcmpsRwXZM>  
QR code filmbeelden vouwhang:  
Fontys Sporthogeschool