

Bewegingsbanen, bobbelbanen en freerunningtracks



Breed motorisch ontwikkelen bij 'bobbelbanen'

Een brede motorische ontwikkeling is voor ieder kind van belang. Bobbelbanen tijdens de lessen bewegingsonderwijs/LO kunnen hiertoe een belangrijke bijdrage leveren. Maar hoe doe je dat? Dit eerste deel van drie artikelen beschrijft de wijze waarop het concept bobbelbanen naadloos aansluit op vele (nieuwe) principes met betrekking tot motorische controle en motorisch leren. In het tweede deel staat een onderzoek over de bijdrage van bobbelbanen aan breed motorisch leren. In het derde praktijkdeel staan praktische voorbeelden uitgewerkt. | **Tekst** Elly van Hyfte en Wim van Gelder

Bobbelbanen

Bobbelbanen zijn zogenaamde (zachte) hindernisbanen, banen met veel hindernissen en matten. De kinderen dienen een afstand van punt A naar punt B af te leggen waarbinnen hindernissen en/of opdrachten de route en de wijze van bewegen bepalen. Het doel is dat de kinderen op eigen wijze over de bobbelbaan gaan.

De term bewegingsbaantjes wordt vooral gehanteerd bij jongere kinderen (0-6 jaar), de term bobbelbanen wordt vooral gehanteerd op de basisschool en de term free runnen wordt vooral gehanteerd bij oudere kinderen en jongeren (vanaf ongeveer 12 jaar). Ook obstacle-runs zijn een variatie op dit thema. Bobbelbanen lenen zich goed voor het ontwikkelen van de Fundamental Motor Skills (FMS). Een bobbelbaan heeft de eigenschappen:

- zeer gevarieerd (aanbod leerlijnen en differentiatiemogelijkheden);
- enorm intensief (in een bobbelbaan met klimmen en diepspringen met zeven hindernissen worden in 20 seconden zeven sprongen gemaakt);

- leuk (dit geven de leerlingen zelf aan);
- oneindig combineerbaar;
- aansluitend bij de nieuwste inzichten van motorisch leren (foutloos leren, leren met externe focus en differentieel leren);
- leerzaam (zelf ontdekkend leren);
- eenvoudig aan te passen.

Het concept van de bobbelbanen en de bijbehorende opdrachten sluiten aan bij de Constraints Led Approach (CLA) (Davids et al., 2008). Bij de CLA, letterlijk vertaald: door beperkingen geleide aanpak, komt een bewegingspatroon voort uit de bewegingsmogelijkheden van de beweging, de taak die hij moet uitvoeren en de omgeving waarin hij zich beweegt. De leerkracht of trainer arrangeert een situatie (met instructie/opdrachten) die bepaalde opties voor beweging toelaat, dan wel beperkt (Bosch, 2022). We zouden ook kunnen spreken over doelgerichte uitdagingen en hoewel de term 'uitdaging' prettiger en mogelijk motiverender is, spreken we in de rest van het artikel over beperkingen: doelgerichte beperkingen (zie onder).

Een voorbeeld:

- Een bobbelbaan met hindernissen op heuphoogte (beperking 1, er hadden ook hindernissen op diverse hoogtes neergezet kunnen worden).
 - De basisinstructie luidt: gebruik/plaats één of twee handen op de hindernis als je er overheen gaat (beperking 2, als deze instructie wordt weggelaten kunnen kinderen ook klimmen, diepspringen en springen op en over de hindernissen).
- Op deze wijze ontstaan er op de verschillende hindernissen (verschillende steunsprongen).
- Een derde beperking zou kunnen zijn om verschillende landingsplaatsen te markeren (met rubber markeerstippen), waardoor de kans op langer of anders steunen groter wordt.
 - Het toevoegen van de opdracht 'stel je landing zo lang je kunt uit' is een vierde beperking.

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.



Foto 1 Voorbeeldsituatie in Vlaanderen waar de bewegingomgeving essentieel anders is dan veel zalen in Nederland



Foto 2 Voorbeeldsituatie in Nederland

Binnen de Constraints Led Approach is de motorische vaardigheidsontwikkeling gebaseerd op de interactie tussen drie groepen van constraints of beperkingen genoemd. Deze sturen het bewegen op een bepaalde manier of binnen bepaalde grenzen. De drie groepen waarbinnen beperkingen kunnen worden aangelegd:

- de eigenschappen van het individu;
- de taak;
- de omgeving.

De taak, het individu en de omgeving hebben dus invloed op het bewegen en kunnen – zodanig - aangepast worden, waardoor er:

- een efficiëntere leeromgeving ontstaat;
- een effectievere aanpak wordt gecreëerd;
- ervoor gezorgd wordt dat leerlingen positieve ervaring hebben met het verwerven van hun motorische vaardigheden (Davids et al., 2008; Renshaw et al., 2010).

Newell (1986) gaf aan dat door de omgeving en materiaal te manipuleren en de taak aan te passen, het ontwikkelingsniveau van het kind kan worden beïnvloed. Door deze beperkingen toe te passen, wordt het leerproces van het kind beïnvloed. Daarnaast biedt het een kader om autonomie ondersteunende leeromgevingen te creëren die de intrinsieke motivatie van de kinderen kan ondersteunen (Moy et al., 2016). In de praktijk is het niet altijd mogelijk (en zinvol) om de beperkingen precies te kwalificeren onder één van de drie groepen (Bosch, 2022). De beperkingen - binnen het arrangement, de opdracht en de feed-up/-forward/-back - moeten kloppen, en dus leiden naar het beoogde doel.

Voorbeelden uit de lessenreeks

Dus een bobbelbaan met hindernissen op heuphoogte lokt vooral steunsprongen uit. Door de hindernis te verhogen of te verlagen of door extra

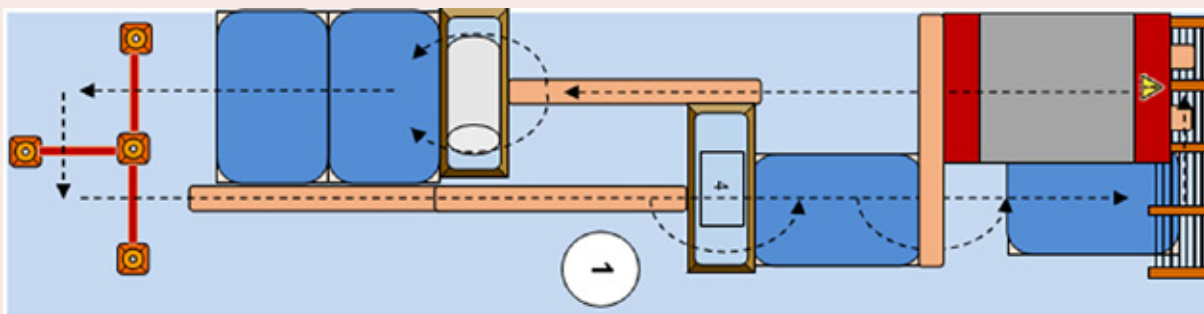
hindernissen te plaatsen, zal er een ander soort sprong uitgelokt worden met het accent op hoogte of verte denkende aanloopsprongen, speed vault, de kong (variaties in steunsprongen).

Op 'individueel niveau' kunnen kinderen een extra taak krijgen, bijvoorbeeld hen vragen elkaar te schaduwen of net niet te schaduwen (andere bewegingsvorm te laten zien dan de medeleerling), of de bewegingen vertraagd of versneld uitvoeren. Ook kan je hen een handicap geven door bijvoorbeeld iets mee te nemen (pittenzak of bal) of één hand op je rug/buik/hoofd, of binnen het thema sluipen/kruipen: met de ogen dicht (met hulp van een medeleerling).

Voor wat de 'omgeving' betreft voer je aanpassingen door in materiaal, de afmetingen, het aantal obstakels, de vorm/soort materiaal en de richting. Bijvoorbeeld de bobbelbaan in de omgekeerde richting uitvoeren, over hardere of zachtere obstakels, obstakels verder weg of dichterbij leggen, meer of minder landingsplekken voorzien, een extra obstakel plaatsen op een hindernis, et cetera.

Wanneer we naar de 'taakfactoren' kijken, komen de variaties in het doel van de beweging, spelregels en instructies aan bod. De opdracht met zijn doel dient duidelijk te zijn voor de leerling. Bijvoorbeeld geef de leerlingen de volgende instructie mee terwijl één leerling een demonstratie geeft (zie tekening 1): "Begin aan deze kant en loop naar de overkant. Wanneer je een hindernis tegenkomt, ga je er al rollend over. Bij het keerpunt klim je omhoog en je rolt naar beneden via de landingsmat. Je loopt verder en laat bij de volgende hindernis terug een rol zien. Op de blauwe maten voor het keerpunt laat je eveneens een rol zien. Je blijft deze richting volgen. Je loopt en rolt zonder een andere leerling aan te raken. Bij het keerpunt met het klimrek en de grote landingsmat mogen er niet meer dan twee leerlingen tegelijkertijd op de landingsmat."

Doel is de leerlingen uitdagen om al rollend de hindernissen te nemen. Variaties: rugrol, judorol, boomstamrol, koprol en rollen met valbreken.



Tekening 1 Bobbelbaan

Feedback kan gegeven worden met aandacht voor motivatie, variatie en externe focus. Bijvoorbeeld:

- Intrapersoonlijk, concreet, taakgericht, uitdaging bieden:
 - “Vorige keer stapte je op de bank en nu sprong je! Kan je het ook op een nog andere manier proberen?” (thema loopsprongen).
- Andere wijzen zijn bijvoorbeeld draaiend, hoger, verder springen of landen op een andere plek.
 - “Vorige keer nam je de zijweg, je kan nu proberen over de kast te klimmen, kies jouw eigen tempo.” (thema klimmen).
 - “Ik zie dat je vlot over de hindernis springt met een tweehandige steun, lukt het je ook met een andere steun? Hogere sprong? Andere landingsplek? Als je zo doorgaat, denk ik dat het je gaat lukken.” (thema steunsprongen).
 - “Het is je gelukt om in één keer over de kast te springen. Leg een blokje of een pylon op de kast en probeer deze niet te raken (uitbreiding arrangement/omgeving).”
- Inzet en doorzettingsvermogen prijzen, positief:
 - “Ik zie dat je blijft proberen om vlot over de banken te gaan, ga zo door!”
- Gericht op persoonlijke doelen en succeservaring:
 - “Je kan starten met tussensprongen over de bank en als het goed gaat, probeer het dan in één keer. Zoek uit wat lukt voor jou.”
 - “Ga zitten op de hoge kast voordat je naar beneden springt. En als dat goed lukt, kan je het hurkend proberen. (thema dieptesprongen).
- Een vraag om creativiteit uit te lokken:

“Hoe zou een giraf met lange benen hieroverheen lopen?”

“Heb je al geprobeerd om als een haas van matje naar matje te springen?”

“Hoe zou een ninja, stuntman of stuntvrouw over deze opgerolde turnmat gaan?”

- Externe focus leggen/analogieën:
 - “De vloer is lava (om van matje tot matje te gaan).”
 - “Probeer te landen alsof je een kikker bent” (om beenbuiging bij landing te stimuleren).
 - “Het dak van de tunnel is van prikkeldraad, probeer het dak niet aan te raken!” (om focus op een lage lichaamshouding te leggen).

Door de veranderende omstandigheden en de feedback van de leerkracht wordt de leerling in een leerzame situatie gebracht en dient het zijn motorisch gedrag aan te passen wat zijn motorisch leerproces ten goed komt. Van de leerkracht wordt verwacht dat hij de instructies geeft die het leerproces bevorderen (Masters & Maxwell, 2004). De rol van de leerkracht verschuift van een instruerende dicterende stijl naar een begeleidende stijl waarin het creëren van voorwaarden centraal staat. De leerkracht bepaalt niet hoe de kinderen exact moeten bewegen, maar creëert een omgeving (arrangement en bewegingsvoorstel) waarin de leerlingen zelf ontdekken hoe zij het beste kunnen bewegen. Ieder kind beweegt op eigen niveau en tempo wat de succes- en plezier beleving ten goede komt; een voorwaarde om graag met plezier deel te nemen aan de lessen bewegingsonderwijs en voor blijvende sportparticipatie

(Lu & De Lisio, 2017). De leerkracht zal dus de taak-omgevings- en persoonsfactoren – met kennis – dienen te variëren om ervoor te zorgen dat de leerlingen effectief en efficiënt leren. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnenlijst



bit.ly/3qngxR2

Contact

elly.vanhufte@hogent.be;
elly.vanhufte@ugent.be
wim@vangelderib.nl

Ely van Hyfte is lector LO Faculteit Mens en Welzijn HOGENT en onderzoeker Research Centre for Learning in Diversity HOGENT PhD Student Department of Movement & Sports Sciences – Motor Control Ghent University – Faculty of Medicine and Health Sciences

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

Foto's

Ely van Hyfte en Wim van Gelder

Kernwoorden

beweglessen, motorisch leren, motorische ontwikkeling, motorische vaardigheden