

# Leren trapezemaal met een tablet

## Bewegingsthem

Steunend zwaaien: aanspringen tot steun, in de zwaai blijven, uit de zwaai komen met draaien voorover af en landen tot stand.

## Beginsituatie

De leerlingen kunnen vanuit loop in de eerste voorzwaai aanspringen tot steun, stabiel steunen op de trapeze en in de tweede of derde voorzwaai voorover duikelen af tot stand (daarbij wordt de trapezestok vastgehouden).

## Tijd

3 lesweken x 20 minuten (= netto beweegtijd)

## Lesorganisatie (voorbeeld)

- Drie zwaaisituaties en een nevenactiviteit.
- De klas wordt gesplitst in twee groepen. De eerste groep (= halve klas) gaat trapezemaal en de tweede groep (= de andere helft van de klas) doet parallel één of twee nevenactiviteiten (bij twee nevenactiviteiten wordt er door de parallelle groep eerst onderling van nevenactiviteit gewisseld).
- De eerste groep verdeelt zich in lengte over de drie arrangementen (4 à 5 leerlingen per arrangement). De kleinste leerlingen bij het eerste arrangement, et cetera.
- Nadat de helft van het lesuur om is, gaat de tweede groep trapezemaal. Beide groepen zwaaien 20 minuten (netto beweegtijd).

## Arrangement trapezemaal

- Springkast in de lengte – drie turnmatten – één landingsmat (zie foto).
- 5-delen kast: hoogte 90 cm = standaardkast minus één tussendeel (hoogte standaardkast = 110 cm).
- Hoogte trapeze onder ophangpunt: vrije zwaai onder ophangpunt/landingsmat (tenen van de langste leerling uit het groepje raken net niet de mat).
- Afstand springkast - ophangpunt: trapeze is op borsthoogte bij stand op de kast. In de achterzwaai raken de voeten de kast niet.
- Ophangpunt wordt op de grond gemarkeerd met een duidelijke streep.
- Zonder leerlingen die vangen of hulpverleners. De docent vangt/ondersteunt eventueel wel als waarborg voor de veiligheid, bijvoorbeeld bij niveau gevorderd (zie vervolopdracht).



### **Bewegingsopdracht**

Ga op de kast staan, spring aan tot steun en zwaai naar voren. Duikel in de tweede voorzwaai voorover en land op de mat.

#### *Basis*

Kom tot steun en duikel voorover tijdens de 2<sup>e</sup> voorzwaai. Zet de draai in boven de streep.

#### *Vervolg*

Spring tot steun en draai voorover tijdens de 2<sup>e</sup> voorzwaai. Houd je benen gestrekt tijdens de draai.

#### *Gevorderd*

Vraag aan de docent om jou bij de eerste keer op gevorderd niveau te vangen.

Spring tot steun. Breng vlak voor het draaien je benen naar voren om ze snel over je heen te kunnen zwaaien.

### **Toelichting**

- Voor alle niveaus geldt: stabiel landen hangt samen met de wijze van uit de zwaai komen. Hoe actiever en hoger de afsprong, hoe moeilijker het is om rechtop en in balans te landen.
- Het juiste moment van inzetten van de draai hangt af van de draaisnelheid. Over het algemeen biedt het ophangpunt (gemarkeerd met een streep) een richtlijn voor het juiste moment van inzetten van de draai: bij een snelle draai vlak na het ophangpunt, bij een langzame draai of de vouwoverslag vlak voor het ophangpunt.

### **Video modellering**

Per arrangement zijn er twee iPads op een tripod:

- iPad met video-instructiebeelden
- iPad met videofeedback

#### *Kijkopdracht*

- Bij jouw zwaaisituatie staan twee iPads.
- Op de iPad met de feedback-app kan je jezelf terug zien. Je mag zelf bepalen wanneer je jezelf wil terug zien.
- Op de andere iPad staan video-instructiebeelden van leerlingen op basis-, vervolg- en gevorderd-niveau. Door naar deze beelden te kijken, zie je waarin je je kan verbeteren.

