

LICHAMELIJKE *opvoeding* MAGAZINE

NUMMER 1 Jaargang 104 | januari 2016

In 2016 bij
elk nummer
bonus-
materiaal op
de website!

TOPIC

Hygiëne en fysieke veiligheid



BEWEEGACTIVITEITEN
VOOR VLUCHTELINGEN

KVLO Golf

De kaderdag in artikelen

kvlo.nl

 KVLO

Touwtje springen (1)

De methodiek 'Eric Herber'

In mei 1995 kwam ik voor het eerst in aanraking met Rope Skipping. Al snel leerde ik dat 'Rope Skipping begint waar touwtje springen ophoudt.' Nu, ruim 20 jaar verder, vind ik dat ik een zeer uitgebreid artikel mag maken wat ik wel en wat ik niet verstandig vind om te doen om touwtje springen aan te leren.

TEKST ERIC HERBER, FOTO'S HANS DIJKHOFF



Voor de taalpuristen onder ons: ik weet dat Van Dale 'touwtjespringen' aangeeft. Gaandeweg dit artikel hoop ik duidelijk te maken waarom ik vind dat het 'touwtje springen' moet zijn. In dit eerste artikel wil ik stil staan bij een aantal misvattingen over leren 'touwtje springen' en geef ik tips voor beginners en het gebruik van het juiste materiaal. In een vervolg artikel zal ik aangeven hoe een beginner kan vervolgen met het leren 'touwtje springen'.

Hoe leer je touwtje springen?

Ik kwam recent deze link tegen: <https://youtu.be/urfbR8WiFu4>. In vijf stappen wordt aangeleerd hoe je touwtje kunt springen. Waarom vind ik deze methode een voorbeeld van 'Old school' en mede daardoor *niet* geschikt? Het is een illustratie van het voorbijgaan aan de essentie van touwtje springen. In deze methode wordt een aantal stappen getoond die goed leren touwtje springen in de weg staan en wellicht nog gebruikt worden op school. Ik bespreek deze, in mijn ogen foutieve stappen en zet vraagtekens bij de bepaalde opdrachten en geef aan hoe het beter kan.

Begin met goede lengte

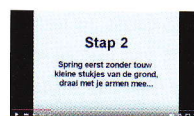


Dit is een aardig begin. Bij een beginner geldt dat het touwtje beter te lang dan te kort kan zijn. Wanneer je 'Vanaf de grond tot onder je oksel' meet weet je zeker dat je touwtje lang zal zijn. Experts springen gemiddeld genomen met het handvat ter hoogte van hun bekkenkam of navel.

Wanneer je de lengte niet aanpast, blijft het touw te lang. Dit heeft als nadeel dat touw te ruim over het hoofd heen gaat, en de handen ver van het lichaam af zijn. Er is te weinig beweging met

armen, ellebogen en polsen. Dit beeld zie je bij heel veel personen die al kunnen springen, maar hun touw veel te lang laten. Dit beeld is ontstaan vanuit de bokswereld; armen wijd en een zwaar leren touw om de spieren van de schoudergordel te trainen.

Begin met springen met touwdraaien



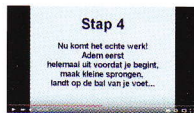
De essentie van touwtjespringen is het springen met touw. Anders wil ik niet eens denken aan 'touwtje springen'! Met je armen meedraaien heeft geen nut zonder touw. Waarom zou ik een lengte-as-rotatie toevoegen aan mijn springen?

Begin met springen over touw



Dit is misschien wel de meest bekende methode die gehanteerd wordt. Ik vind het fout en achterhaald. Waarom ga ik met één hand (en later met zo'n 'dubbel' touw in beide handen) het touw rond laten draaien? De gedachte/verantwoording is veelal: omdat de hand moet leren om het touw vanuit de pols te laten draaien. Waarom ga ik proberen 'het ritme' te pakken? Waarom ga ik dit aanleren? Is mijn doel niet 'touwtje SPRINGEN'? Waarom focus ik niet op het daadwerkelijk SPRINGEN OVER het 'touw'?

Begin met één sprong



Waarom 'Adem eerst helemaal uit'? Waarom focus ik op mijn ademhaling? Wat is het echte werk? Voor de ultieme beginner is het echte werk één sprong. Die bereik ik niet door eerst helemaal uit te ademen. De beginner is al trots wanneer hij/zij het touw

onder zich door kan halen zonder te mislukken. Daar zal eerder een hoge sprong bij plaats moeten vinden, dan een kleine sprong. Een serie van kleine sprongen is in het begin nog te moeilijk.

Oefen eerst met twee voeten tegelijk



Hier wordt bedoeld dat er op één voet gesprongen moet worden; maar dat is een detail. De mogelijkheden om het 'moeilijker' te maken zijn legio. Zelf zou ik op één voet springen pas veel later adviseren. Het is namelijk een enorme verschuiving in de balans van het lichaam ten opzichte van het steunvlak.

Tips voor de beginner

De beginner is meer gebaat bij variaties als:

- op naar de tweede sprong, naar de vijfde zonder fout, tien sprongen, tien seconden zo veel mogelijk, et cetera
- voor- en achteruit
- Side- en Forward Straddle (benen zijwaarts en voor-/achterwaarts spreiden), waarbij spreiding van tien centimeter al meer dan voldoende uitdaging is
- 'Skier' en 'Bell' (zij- en voorwaarts 'hupsen')
- wanneer dit beheerst wordt, dan komen 'Scissors', 'X-jump', 'One-Foot-Jump' en natuurlijk de 'Criss Cross' (= het 'kruisje') aan de beurt.

Kijk op www.SpringBaan.nl:

- 1 Basic Jump → <http://youtu.be/aNw6vcreNdk>
- 2 One Foot Jump → <http://youtu.be/9OvIwJXDjtE>
- 3 Double Bounce → http://youtu.be/ao_vP1nYqPo
- 4 Skier → http://youtu.be/R6yHx_BfegM
- 5 Bell → <http://youtu.be/IljXOdnMktU>
- 6 Side Straddle → <http://youtu.be/ursVK72fZng>
- 7 Forward Straddle → <http://youtu.be/odJqtEZJ6WI>
- 8 Criss Cross → <http://youtu.be/qPbZ1cFztRI>

De juiste methode

Wat vind ik wel de juiste methode? Hoe leer ik een beginner touwtje springen? touwtje springen kan je in twee vaardigheden indelen: touwtje en springen. Wanneer je niet kunt springen, kan je zeker niet touwtje springen. Ik neem aan dat het springen, hoe minimaal ook, inclusief gecontroleerd landen op de voeten, wordt beheerst. Vervolgens kan je bij touwtje springen twee stijlen onderscheiden:

- 1 zelf springen en anderen het touw om je heen laten draaien
- 2 zelf het touw om je heen draaien en er ook nog eens over heen springen.

Natuurlijk zijn er allerhande combinaties en variaties mogelijk. Maar ik beperk me nu tot stijl 2. Dat is namelijk wat je altijd en overal helemaal alleen kunt doen. Uitgaande van stijl 2, heb ik een touw en de beginner nodig. De beginner herken je het makkelijkst aan zijn of haar uitspraak "touwtje springen? Stom! Niet leuk." of "Geen zin in.". Negen van de tien keer betekent dit dat hij of zij het niet kan. Daarom is het Stom, niet leuk of heeft hij/zij er geen zin in. De essentiële vraag aan deze persoon is: "Wil je binnen 30 seconden leren touwtje te springen?"

Het juiste touw

Het perfecte touw vind je bij www.RopeShop.nl. Om precies te zijn: het beaded rope.

Dit touw heeft de perfecte karakteristieken om de beginner binnen een mum van tijd succes-ervaring te laten beleven. Met ruim 20 jaar ervaring op het gebied van touwtje springen, is dit mijn advies. Een rope:

- heeft de juiste massa-weerstand-verhouding
- houdt het beste de hoefijzervorm aan wanneer het in beweging is
- heeft soft beads, waardoor deze ingedrukt worden wanneer je erop staat of springt/landt

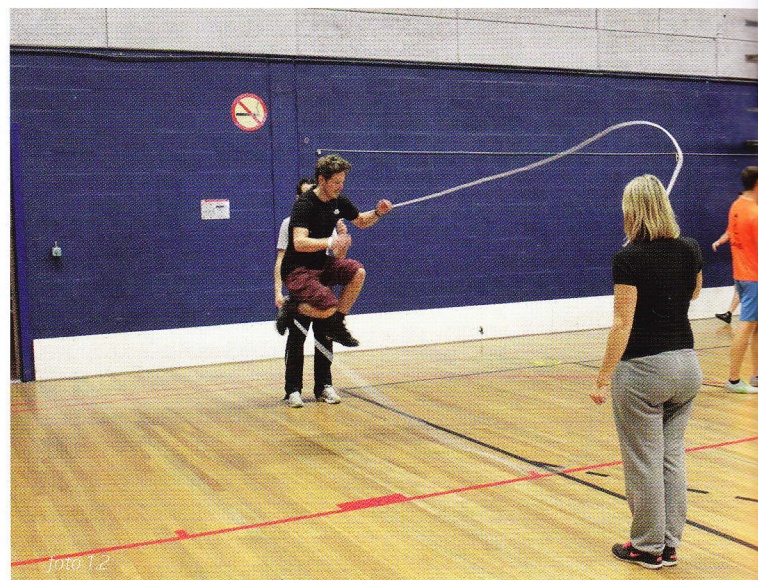
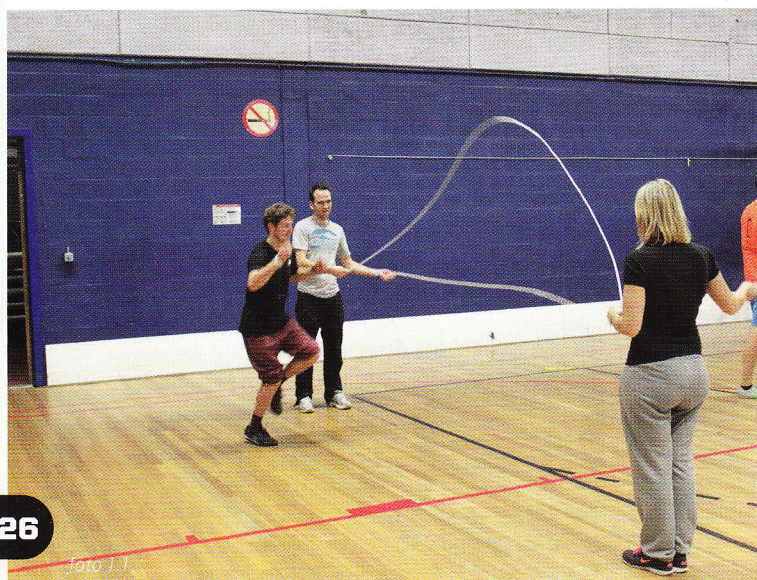




foto 2
het begin
is moeilijk



foto 3 basic
jump

en zorgen er voor dat het touw sneller dood valt
wanneer het de grond raakt

- breekt niet in tweeën, waardoor je er heel lang
plezier van hebt. Dat is met name pas nuttig
wanneer je al kunt springen.

Er zijn nog meer voordelen te noemen, maar ik
beperk me nu even tot het leren touwtje springen
met de echte beginner. Het rope dat ik aan de
beginner geef, is relatief lang; soms komen de
handvatten zelfs boven het hoofd van de begin-



foto 4
gekruisd
springen



ner uit. Het is inderdaad handvatten. Dat komt
van het oud Nederlandse vatten, wat pakken
betekent. Je vat met je hand de greep. Aange-
zien je je handen gebruikt om het touw vast te
pakken, is het handvatten.

Om de lengte van het rope te bepalen wordt
veelal de aanwijzing: "Ga in het midden op je
rope staan en dan moeten de handvatten tot je
oksels komen." Dit is voor een beginner redelijk
goed; voor een gevorderde absoluut veel te lang.
De gevorderde heeft de handvatten op heup-
kam-/navelhoogte. Maar een beginner is absoluut
gebaat bij een te lange rope. Want een lange
rope geeft meer tijd om te handelen. En dat is
wat een beginner nodig heeft: tijd.

Liever nog zeg ik niets over de lengte van het
rope, maar laat ik de beginner kiezen wat lekker
springt, hoewel hij/zij dat nog niet goed kan.
Wanneer ik vervolgens denk dat de lengte niet
goed is, reik ik hem/haar een iets langere of kor-
tere rope aan, waarbij ik een lang rope altijd met
een knoop bij het handvat iets korter kan maken.

Vervolg

In een volgend artikel zal ik verder stilstaan bij de
twee stijlen (zelf touwdraaien, anderen touw-



foto 1.3

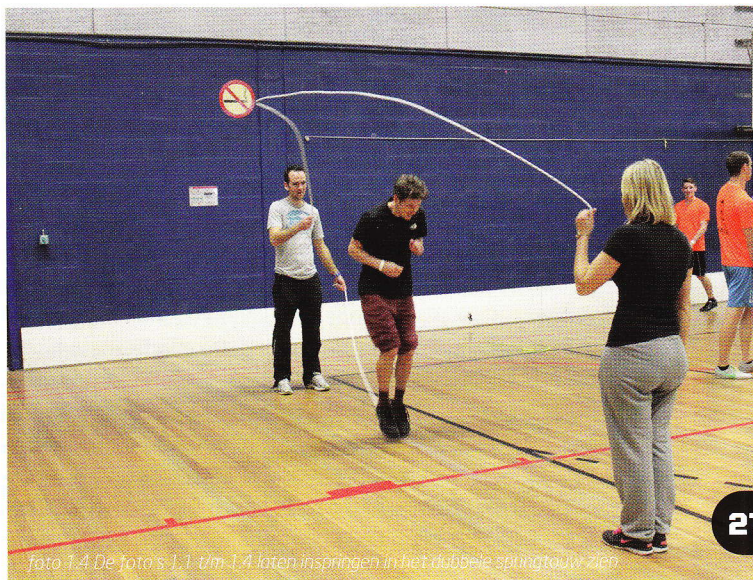


foto 1.4 De foto's 1.1 t/m 1.4 laten inspringen in het dubbele springtouw zien



draaien) en de succesvol te volgen routes bij het leren touwtje springen voor beginners.

Twee routes

Wanneer je de beginner en het rope hebt, zijn er twee routes die je kunt volgen:

- 1 op de plaats
- 2 in beweging.

Zelf kies ik vrijwel altijd voor route 1. Dit heeft te maken met het feit dat het vrijwel overal gedaan kan worden en omdat dit bij 90% van de beginners het snelst tot succes leidt.

Route 1

Stap 1

Het rope voor het lichaam. In een grote beweging bovenlangs naar achteren brengen. En weer bovenlangs terug naar voren. Dit een aantal keer herhalen. In deze stap kan bekeken/ervaren worden of de coördinatie en bewegingsvrijheid in de schoudergordel voldoende zijn.

Stap 2

Het rope voor het lichaam. In een grote beweging bovenlangs naar achteren brengen. Wanneer de handen bijna beneden zijn, een sprongetje maken en zo het rope onder je door laten glijden.

Tegenstrijdige beweging

Dit is de meest cruciale fase. Touwtje springen is namelijk één van de meest tegenstrijdige bewegingscomplexen die er bestaan. Je moet namelijk omhoog springen wanneer je armen en handen naar beneden gaan. Vergelijk dit met hoogspringen, setshot bij basketbal, blokkering en aanval bij volleybal, de gibbon die van tak naar tak springt. Bij alle zie je dat de sprong omhoog ondersteund wordt door het opzwaaien van de arm(en). Dit is de reden waarom beginners altijd *veel te vroeg* springen. De beginner moet dus wachten tot de handen en het rope (bijna) beneden zijn voordat er gesprongen moet worden. De schoudergordel laat slechts één van de twee rotaties van de armen als vanzelf en doorgaand plaatsvinden.

Bij de rotatie van voor via beneden naar achter naar boven, wordt er schuin-achter een blokkade ervaren. Om deze op te heffen worden de armen naar opzij gebracht en vervolgens omhoog. Wanneer echter de rotatie van voor naar boven naar achter naar onder gedaan wordt, verloopt deze zonder blokkade. Als schijnbaar vanzelf gaan de armen rond. De exacte anatomische redenen ga ik niet geven. Maar is wel de reden waarom achteruit draaien en springen sneller leidt tot succesbeleving dan vooruit draaien en springen.

te laten doen. "Maar dan zie ik niks!", is de vaak gehoorde reactie. Perfect. Want niet zien leidt tot beter luisteren. En dat is wat er moet worden gedaan.

De moderne/huidige mens wil veel begrijpen, weten en beredeneren en is daarmee verleerd om te luisteren naar de vele signalen die gegeven worden door het eigen lichaam. De handen vertellen wanneer ze (bijna) beneden zijn. Omdat de beginner weet dat er dan moet worden gesprongen, zal het lichaam dat gaan proberen en daarmee leren. De eerste echte complexe culturele leerbeweging wordt een feit. Tot dan toe was al het beweegleren natuurlijk leren en allemaal causaal gekoppeld op basis van de lichamelijke/menselijke ontwikkeling, volgens mijn eigen ervaring(en) en inzicht(en).

Stap 3

Laat je armen nu doorgaand bewegen als de wieken van een molen; grote bewegingen maken. In deze stap wordt getoond of de beginner gefaseerd, dan wel cyclisch kan bewegen. Wanneer na de sprong over het rope de armen voor stoppen en/of de houding in onbalans is, dan heeft de beginner nog erg weinig ervaring opgedaan met deze beweegvormen. Sommigen pikken dit enorm snel op, anderen niet. Feit is dat Stap 3 het snelst leidt tot touwtje springen; je gaat immers van één sprong naar twee sprongen, dus van *spring*, naar *springen*.

Van groot naar klein

De slechtste aanwijzing die door vrijwel iedereen die-het-goed-bedoelt gegeven wordt is: "Draaien vanuit je polsen!" of "Houd je armen dicht bij je." Natuurlijk zie je elke pro zo touwtje springen, maar die hebben geoefend. Je leert en beweegt altijd van groot-motorisch naar klein(fijn)-motorisch. touwtje springen is daar geen uitzondering op. Laat daarom eerst de armen zo groot als de wieken van een molen gaan. Later, wanneer de timing van draaien en springen geen probleem meer vormt, gaat de efficiëntie vanzelf toenemen en worden de armbewegingen kleiner en blijft er slechts een perfect getimed polsbeweging over; maar dan is ook het rope al aanzienlijk korter gemaakt.

Wanneer Stap 3 lukt, is de weg naar achter elkaar drie keer, vijf keer een tien keer foutloos springen helemaal open. Ook kan nu ineens vooruit gesprongen worden. Het lichaam heeft de capaciteit en kracht om heel snel de vertaalslag te maken van achteruit naar vooruit. Ook is nu de beperking van de schoudergordel ineens (nagenoeg) verdwenen. Ineens is de beginner gevorderd geworden en is touwtje springen wel leuk(!) geworden. ■

Contact

Eric Herber

www.touwtjespringen.nl

Leren luisteren naar je lichaam

Om Stap 2 nog makkelijker te laten verlopen, is het aan te raden om de beginner de ogen dicht