

Touwtje springen ⁽²⁾

De methodiek 'Eric Herber'

In het vorige artikel Touwtje springen (1) in *Lichamelijke Opvoeding 1 (2016)*, wordt een route 1 beschreven. Van de bijbehorende stappen zijn beelden beschikbaar via QR code en youtube via de volgende adressen:

Stap 1



<https://youtu.be/1QFQsFtUbRcg?t=37s>

Stap 2



<https://youtu.be/1QFQsFtUbRcg?t=46s>

Stap 3



<https://youtu.be/1QFQsFtUbRcg?t=1m4s>

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 niet verstandig vind om te doen om bij het aanleren van touwtje springen. In een vorig artikel stond ik stil bij veel bestaande misvattingen bij het leren touwtje springen. Nu komen succesvolle routes aan de orde die snel leiden tot resultaat bij beginners.

TEKST ERIC HERBER

Twee routes

Wanneer je de beginner en het rope hebt, zijn er, zoals in een vorig artikel vermeld, twee routes die je kunt volgen:

1. op de plaats
2. in beweging

Bij 10% van de beginners leidt route 1 niet (snel) tot succesbeleving. Met die 10% ga ik met route 2 aan de slag.

Stap 1:

Het rope dat de beginner neemt is wederom (veel) te lang. In tegenstelling tot route 1 begint in route 2 Stap 1 met het rope achter de beginner. Hij/zij gaat nu lopen en tijdens het lopen brengt/gooit hij/zij het rope over het hoofd naar voren en loopt er vervolgens overheen. Het kan best zo zijn dat er vijf meter gelopen wordt en dat er slechts één maal over het rope heen gegaan wordt. Dat is perfect. Dit is de eerdergenoemde fase van het gefaseerd/cyclisch bewegen.



<https://youtu.be/leCu7uEfNscs?t=57s>

Stap 2:

Het rope vaker per afgelegde lengte rond laten gaan.

Stap 3:

Per twee stappen over het rope heen gaan. In plaats van Stap 3, kan nu gegaan worden naar Stap 1 van route 1.

Er blijft altijd een percentage beginners die niet binnen 30 seconden leren touwtje springen. Dit kan vele motorische, sociale en/of emotionele



Een langer rope is absoluut niet nodig. Er hoeft immers maar één persoon in het rope te springen. We gaan er al van uit dat de beginner wel kan springen en gecontroleerd landen.

Stap 1:

Dan blijft de vraag/vaardigheid over: kunnen de draaiers wel draaien? Immers, zonder goede draaiers gaat het rope niet goed rond en niet op het juiste moment onder de springende beginner door.



<https://youtu.be/Zkhj7iQBgyo?t=2m2s>

redenen hebben. Voor deze groep is stijl 1 (zelf springen en anderen het 'touw' om je heen laten draaien.) dan het meest logische alternatief.

Anderen draaien het 'touw'

In deze methodische lijn zijn het te gebruiken rope en de draaiers cruciale factoren. Het te gebruiken rope is natuurlijk weer een beaded rope; maar nu in de lengte 10 of 11 feet.

Focus bij de draaiers ligt op de voeten van de beginner. Wanneer de beginner in de lucht hangt, moet het rope er onderdoor gehaald worden. De beginner moet kijken naar één van de draaiers, zijn tenen moeten naar die draaier gericht zijn. Wanneer de hand van de draaier bijna beneden



is, moet de beginner afzetten en springen. Dit is Stap 1.

Stap 2:

Wanneer Stap 1 gelukt is, volgt Stap 2 waarbij de draaiers het rope doorgaand bewegen en de beginner zijn/haar tweede sprong over het rope maakt. Het maakt hierbij niet uit of er tussen de beide sprongen over het rope een extra/loze sprong gemaakt wordt. Het heet immers touwtje springen en hoeft er niet uit te zien alsof het juiste ritme en professionele uitstraling toegepast worden.

Wanneer Stap 2 ook een feit is, gaat de uitdaging verlegd worden naar drie keer, vijf keer, tien

keer en 'rondje (om de lengteas) draaien'. En dan wordt het ook mogelijk om 'inkomen.' en 'uitgaan' aan te bieden.

In- en uitspringen

Graag wil ik volledigheidshalve het ingaan en uitgaan van het rope behandelen. Daar wordt vaak het juiste bedoeld, maar het verkeerde gezegd en aangeboden. De veel gehoorde aanwijzing is dat iemand moet 'inspringen.' en later moet 'uitspringen'. Dit komt ongetwijfeld van het rijmpje:

"In spring de bocht gaat in, uit sp(r)uit de bocht gaat uit."

Wanneer dit echter voorzien wordt van de juiste leestekens, dan leest het als volgt:

"In. Spring. De bocht gaat in. Uit. sp(r)uit. De bocht gaat uit."

Dan kan je ineens zien wat er echt bedoeld wordt. In ga je wanneer de bocht ingaat. Uit ga je wanneer de bocht uit gaat. Je GAAT dus in! Dat betekent dat je gewoon er in kunt wandelen (!) wanneer de bocht (het rope) voor het gezicht van de beginner langs naar beneden naar/voor de voeten van de draaiers langs gaat.



<https://youtu.be/Zkhj7IQBgyo>





Naast de draaier staan bij ingaan

Als de beginner het zichzelf helemaal makkelijk wil maken, dan gaat hij/zij naast één van de beide draaiers staan. Daar legt hij/zij zijn hand op de schouder van de draaier; de draaier kan dan eventueel zijn/haar vrije hand op de onderrug van de beginner plaatsen. Telkens wanneer het rope het gezicht van de beginner passeert wordt er een '1' bij geteld. Dus '1', '2' en '3'. Bij 3 wandelt/volgt de beginner het rope direct en wel zo dat hij/zij in het midden tussen de beide draaiers komt te staan.

Vervolgens komt het rope er weer aan (dat is dus '4') en springt de beginner voor de eerste keer over het rope heen. Laat dan de beginner genieten van dit moment. Laat hem/haar voor het eerste een serie springen. Zorg er voor dat hij/zij dit herhaalt. 'De kracht van succes ligt in de herhaling!'.

Pas wanneer de beginner gevorderd is geworden, wordt het uitgaan aangeboden. Ook nu wordt weer geteld. Telkens wanneer het rope onder de springer door gaat, wordt er '1' bij geteld. Direct na '3.' wandelt de springer achter het rope aan naar de draaier en tikt diens schouder aan of geeft hem/haar een high of low five. Er wordt niet haaks op het draaiende rope ingekomen of uitgegaan. Dit heeft te maken met het feit dat de snelheid van het rope dicht bij de draaier beduidend minder lijkt, dan in het midden van het rope. Door te starten vanaf de draaier is er ook meer tijd om naar het midden te gaan.

Contact:
Eric Herber

Foto's:
FostFotografie

www.TouwtjeSpringen.nl

Ropesnelheid

Omdat de cirkelsnelheid van het rope overall in het rope gelijk is, daar de cirkel altijd 360 graden bedraagt, is de tijd die nodig is om één rotatie te

voltooien overall in de cirkel gelijk. Ik moet eigenlijk de springer er op wijzen dat het makkelijker is het rope te volgen wanneer deze 'langzaam' voorbij komt (dicht bij de draaier), dan wanneer deze snel voorbij komt (bij de 'buik' van het rope).

Tot slot

Er valt nog veel meer te zeggen en te variëren op touwtje springen. Mijn focus lag op het beantwoorden van de vraag; hoe leer je touwtje springen? Met veel aandacht voor de beginner. Ik hoop dat ik met deze artikelen heb laten lezen en zien hoe ik vind dat het moet worden aangeboden. ■



Bron: <https://youtu.be/Zkhj7iQBgyo?t=2m48s>

Nawoord

De videobeelden zijn gemaakt ter ondersteuning/'illustratie' bij het artikel.

'Buurman Pim' (geboortedatum 11-12-2009) is mijn buurjongen en heeft, hoe onwaarschijnlijk het ook lijkt, nog nooit eerder met mij gesprongen.

Woensdag 3 februari 2016 was de dag dat we 15 (!!)-minuten in een zaal zijn gaan springen.

Ik heb ervoor gekozen om de drie gemaakte video's ongemonteerd te gebruiken, omdat dit het duidelijkst en eerlijkst laat zien hoe Leren kan zijn.

Vervolgens heb ik in het artikel de tijdslijn-codes gebruikt en vertaald naar QR-codes.