

Blindelings Bewegen

Leidraad voor het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs



BARTIMEÛS REEKS

Bartiméus wil kennis en ervaring over de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking vastleggen en verspreiden. De Bartiméus Reeks is daar een voorbeeld van.

Deze leidraad wil ik graag opdragen aan mijn onovertroffen turn- en zwemdocent van de CALO Rein Bloem (104 jaar), *die mij de liefde voor het vak bijbracht en mij leerde echt naar mijn leerlingen te kijken.*

Bartiméus

Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
Nederland
Tel. (088) 88 99 888
Email: info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Tekst:

Jan Schippers

Redactie:

Elise Schouten

Foto's:

Monique Koornneef
Jan Schippers

Deze publicatie is mogelijk gemaakt door de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt

ISBN 978-90-71534-98-0

Eerste druk

Copyright 2010 Bartiméus

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

In het spanningsveld tussen belemmering, uitdaging en haalbaarheid heeft Jan Schippers gedurende veertig jaar een praktijk van bewegingsonderwijs voor slechtziende en blinde leerlingen ontwikkeld, die bij veel collega's bewondering en respect afdwong. De bewegingstheorie van Gordijn verleende hem de taal om met anderen over bewegend gedrag van kinderen en jongeren met een visuele beperking te communiceren. Het was voor velen een belevenis zijn bewegingslessen bij te wonen. Jan leerde je kijken!

Vanaf de jaren '80 van de vorige eeuw zorgde de toenemende integratie van leerlingen met visuele beperkingen in het regulier onderwijs voor een nieuwe uitdaging. Vanuit een oprechte bezorgdheid om de kwaliteit van het gymnastiekonderwijs en de beperkingen die de reguliere omstandigheden meebrengen, verleende de auteur een aantal jaren adviezen aan bewegingsleerkrachten in basis- en voortgezet onderwijs. Scholen kunnen rekening houden, zo schrijft hij op basis van die ervaring, met een aantal belangrijke factoren die invloed hebben op de resultaten van bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking. Over die factoren gaat dit boek.

Dertig jaar ondersteunt Bartiméus onderwijsgevend en van blinde en slechtziende kinderen en jongeren in het regulier basis- en voortgezet onderwijs. Deelname van deze leerlingen aan het onderwijs in eigen woonomgeving is een belangrijke doelstelling. Inmiddels is meer dan 75% van alle leerlingen met een visuele beperking in Nederland 'geïntegreerd', en met succes. De ervaring leert echter, dat echte - ook door leerlingen zelf ervaren - participatie in het bewegingsonderwijs niet zonder meer vanzelfsprekend is. Een visuele beperking treft mensen met name in oriëntatie en bewegen, waar het in bewegingsonderwijs op aan komt. Deelname aan onderwijsleersituaties met goedziende leerlingen stelt hoge eisen aan een verantwoorde leerstofkeuze en organisatie. Dit boek komt in deel 2 hieraan tegemoet.

Voor het schrijven van deze leidraad beschikt de auteur over de ideale combinatie van expertise ontwikkeld in het 'laboratorium' van het speciaal bewegingsonderwijs van Bartiméus en die van de gymnastiekpraktijk op reguliere scholen. Wij zijn hem erkentelijk dat hij de uitdaging is aangegaan en de klus heeft geklaard.

Ik hoop van harte dat dit boek zijn weg vindt naar alle professionals die zich bezighouden met bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking en uiteindelijk bijdraagt aan plezier in bewegen van mensen die blind of slechtziend zijn.

Johan Berghuis

algemeen directeur Bartiméus Onderwijs

Inhoudsopgave

Deel 1	7
Inleiding	7
1 Menselijk bewegen	11
1.1 Wat beweegt ons?	11
1.2 Hoe leren wij ons bewegen?	12
1.3 Sferen van bewegen	12
2 Bewegen met een visuele beperking	15
2.1 Bewegen in een (gedeeltelijk) onzichtbare wereld	15
3 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking	19
3.1 Speciaal bewegingsonderwijs	19
3.2 Leerdoelen van speciaal bewegingsonderwijs	20
3.3 Recreatief bewegen met een visuele beperking	21
4 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs	23
4.1 Bewegingsonderwijs aan slechtziende leerlingen	23
4.2 Bewegingsonderwijs aan blinde leerlingen	26
Deel 2 Praktijk	29
Inleiding	29
5 4 B's: beveiligen, beschermen, begeleiden, buddy's	31
5.1 Beveiligen	31
5.2 Beschermen	31
5.3 Begeleiden	33
5.4 Buddy's	33
6 Atletiek	37
6.1 Lopen	40
6.2 Springen	44
6.3 Werpen	46

7	Gymnastiek	51
	7.1 Zwaaien en schommelen	52
	7.2 Duikelen en rollen	60
	7.3 Balanceren	72
	7.4 Springen	78
	7.5 Klimmen en klauteren	91
	7.6 Partnervormen	98
	7.7 Handgereedschappen	104
	7.8 Ritmische leervormen	116
	7.9 Combinatievormen	124
8	Spelen	133
	8.1 Zangspelen	134
	8.2 Overloopspelen	138
	8.3 Tikspelen	142
	8.4 Trefbalspelen	144
	8.5 Team(bal)spelen	148
	8.6 Overige spelen	162
9	Zwemmen	169
	9.1 Watervrij worden	172
	9.2 'Hondjes' crawl	174
	9.3 Schoolslagen	176
	9.4 Crawlslagen	178
	9.5 Diploma eisen	180
10	Recreatief en sportief bewegen	185
	10.1 Wandelsport	186
	10.2 Watersport	186
	10.3 Wintersport	187
11	Outillage, materialen en hulpmiddelen	191
	11.1 De zaal	192
	11.2 Het veld / de atletiekbaan	194
	11.3 Het zwembad	196
	11.4 Materialen en hulpmiddelen	198
Deel 3		201
	Literatuurlijst	201
	Adressenlijst	203



Deel 1

Inleiding

Blindelings de weg vinden. Het betekent dat je de weg zó goed kent, dat je niet meer hoeft te kijken. Blinden en mensen met een ernstige visuele beperking (visus < 0,05) moeten altijd blindelings (letterlijk: zonder te zien) de weg vinden als zij zich bewegen. Zeker wanneer zij een weg voor het eerst afleggen, is het een opmerkelijke prestatie dat zij veilig hun doel bereiken.

Hans, oud-leerling van de voormalige brailleschool van Bartiméus, was zó goed georiënteerd op het terrein, dat hij blindelings wist waar het ijzeren hek van de school was, en er overheen stapte zonder het aan te raken.

Om zo, zonder het 'stuur' van je ogen te leren bewegen, moeten er letterlijk en figuurlijk een groot aantal obstakels worden overwonnen. De kans dat je de wereld om je heen als 'vijandig' ervaart, is dan groot. Daardoor kan iemand op zichzelf worden teruggeworpen, waardoor hij zich minder gaat bewegen en minder initiatieven neemt om te gáán bewegen. Daarbij spelen ook negatieve ervaringen bij het leren bewegen een rol, zoals valpartijen, botsingen en missers. Hierdoor voelt de wereld aan als een omgeving die weerstand biedt.

Wie niet kan zien, mist ook de aantrekkingskracht, die uitgaat van het zien van iets dat beweegt. Een blind geboren kind kan niet leren bewegen door af te kijken, terwijl dat dé manier is om bewegen te leren. Dit kind kan wel leren staan als de lichamelijke voorwaarden daarvoor aanwezig zijn, bijvoorbeeld doordat hij de beschikking heeft over spijlen van de kinderbox waaraan hij zich kan vastgrijpen en optrekken. Maar hoe staan eruit ziet, ontgaat hem.

In het beginstadium van het leren bewegen is de rol van ouders, begeleiders en bewegingsleerkrachten zeer belangrijk. Zij moeten het bewegen van peuters en kleuters in en door de ruimte zo spoedig mogelijk op gang helpen. Bewegen is voor de mens immers één van de belangrijkste mogelijkheden is om zich te verwerkelijken en zijn plaats in te nemen in zijn wereld. Het spreekwoord Jong geleerd, is oud gedaan is nergens zó van toepassing als bij het goed leren bewegen.

In deze leidraad staat het bewegingsonderwijs aan kinderen met een visuele beperking (visus < 0,3) op reguliere scholen centraal, en wel in de ruimste zin: er komen zoveel mogelijk aspecten van het bewegingsonderwijs aan de orde. Deze leidraad biedt handreikingen aan allen die bewegend omgaan (beroepsmatig, dan wel vrijwillig) met kinderen met een visuele beperking. Deze praktische handreikingen zijn gebaseerd op een brede ervaring in het werken met deze doelgroep. Dankzij de financiële bijdrage van de Vereniging Bartiméus Sonneheerdt, kunnen wij leerlingen uit bovengenoemde groep al decennia lang begeleiden bij de ontwikkeling van hun bewegen door middel van het organiseren van lessen bewegingsonderwijs, zeilkampen en langlaufkampen.

Dank

We willen hierbij onze grote dank betuigen aan de collega's die door hun betrokkenheid en onmisbare steun hebben meegeholpen aan het tot stand komen van deze Leidraad; Jo Moonen als gangmaker (coördinator); Aat Aanstoot, Jantine Gelink, Paul Lagerweij en Mike Russchen als koersbepalers (leescommissie), Elise Schouten als tekstbepaler (redactie) en Monique Koornneef als artistieke blikbepaler (foto's).

In deze leidraad wordt steeds de mannelijke vorm gebruikt. Waar 'hij' staat, moet ook 'zij' worden gelezen.



Hoofdstuk 1 Menselijk bewegen

Bewegen is meer dan een bewegend lichaam. Door te bewegen treden mensen in contact met de buitenwereld en laten zij zien welke intenties zij hebben. Althans, volgens de visie van ‘het bewegingsonderwijs’, die ten grondslag ligt aan deze leidraad. We presenteren deze visie kort en bondig.

1.1 Wat beweegt ons?

Deze titel hebben Prof. Dr. C. C. F. Gordijn en zijn medeauteurs hun boek over het *bewegingsonderwijs* meegegeven. Gordijn zag als geen ander het belang van het bewegen in het geheel van het menselijk bestaan. Zijn gedachtegoed heeft vorm gekregen in het bewegingsonderwijs, een stroming binnen de lichamelijke opvoeding. De visie van Gordijn en degenen die zijn gedachtegoed verder hebben uitgewerkt ligt ten grondslag aan deze leidraad voor bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

Tja, wat beweegt ons eigenlijk? Volgens Gordijn is het de ‘ingeschapen’ verbondenheid tussen de mens en de mensen en dingen om hem heen (de buitenwereld). De mens is voor deze wereld geschapen, ervoor toegerust. En de wereld is er voor de mens. De wereld is als het ware voorbereid op de komst van de mens. De mens kan de wereld zien, voelen, horen, kortom ervaren, en de wereld is er om gezien, betast, beluisterd te worden. Dit contact, deze omgang van mensen met de buitenwereld, noemen wij gedrag. Gedrag is zichtbaar; het zegt iets over de mens en zijn omgang met de buitenwereld. De mens heeft een ingeschapen innerlijke drang om met de buitenwereld om te gaan; de buitenwereld ligt er voor hem ‘aanlokkelijk’ bij. Dat is eigenlijk wat de mens tot bewegen brengt.

Het persoonlijke menselijke bewegen is meer dan een ‘lichaam dat beweegt’. Het bewegen is niet uitsluitend motoriek, maar een persoon, waarvan lichaam en geest onverbreekbaar met elkaar zijn verbonden. De mens is intentioneel (bedoelend) en laat ook door zijn bewegen zien wat hij bedoelt. Door te bewegen verwerkelijkt hij zijn bedoelingen (intenties). Behalve door te bewegen, gaat de mens ook op andere manieren om met de buitenwereld, bijvoorbeeld door middel van taal.

1.2 Hoe leren wij ons bewegen?

Bewegend omgaan met mensen en dingen is één van de allereerste stappen in de ontwikkeling van baby tot volwassen mens. Het is tevens één van de belangrijkste stappen, want wie zich niet beweegt, heeft weinig kans op een volledig menselijk bestaan. Bijna al het menselijk bezig zijn komt via het bewegen tot stand of heeft het bewegen nodig als basis. De dominee moet zich eerst bewegen (verplaatsen) om te kunnen preken, de kunstschilder schiept al bewegend zijn schilderij en zelfs de chauffeur moet zich eerst bewegen om bewogen te kunnen worden.

De mens heeft de aanleg, is voorbereid om zich bewegend ten opzichte van de buitenwereld te gedragen. Hij moet het echter wel leren. Hij moet het veroveren, het moet van hém worden. Elk mens ontwikkelt zijn eigen wijze van bewegen, net zoals bijvoorbeeld zijn eigen stem. Een kind leert niet fietsen door ernaar te kijken, maar door óp de fiets te ervaren hoe hij, met zijn lengte, zijn gewicht, angst of durf moet omgaan met de fiets, zodat hij er niet afvalt, maar er een stukje mee kan rijden. We moeten het bewegen leren, het veroveren, verwerven.

Daar begint het heel jonge kind al mee. De buitenwereld ligt er aanlokkelijk voor hem bij en het kind voelt de aantrekkingskracht en wil erop ingaan. De kleur van de rammelaar in de wieg lokt hem, en na de eerste tik ertegen, het geluid. Dat wil hij weer horen. En dan begint hij zijn arm steeds zekerder te gebruiken als middel tot contact. Zo bouwt het kind een schat aan op, die zal uitmonden in wat we *bewegingsgevormdheid* noemen; dat is het vermogen om je snel en zeker nieuwe, onbekende bewegingen eigen te maken. Dat vermogen maakt het mede mogelijk dat mensen zich veilig bewegend in en door de wereld kunnen verwerklijken, ofwel: bewegend de doelen bereiken die zij nastreven.

De mens leert zich stap voor stap bewegen, met zijn eigen aanleg en zijn eigen doelen. Zijn eigen doelen roepen de aantrekkingskracht vóór en ván zijn buitenwereld op.

Zo bouwt de mens zijn bewegen steeds verder uit en daarmee ontwikkelt hij zijn mogelijkheden tot volledig mens zijn.

1.3 Sferen van bewegen

Het menselijk bewegen doet zich op drie verschillende wijzen aan ons voor: als zuiver doelgericht bewegen (van a naar b; arbeid), als speels doelgericht bewegen (spelen, het doel ligt meer in het bewegen zelf) en het dansante, ritmische bewegen, waarbij vooral de muzikale begeleiding de beweging oproept en onderhoudt. In de gehele geschiedenis van de mensheid komen wij deze drie sferen van het bewegend gedragen tegen.

Het kind speelt meer dan het werkt, de volwassene werkt meer dan hij speelt.

De dans is voor de mens een mogelijkheid om bewegend om te gaan met medemensen en muzikaal ritme. Hij gebruikt de ruimte om de dansfiguur te realiseren, al of niet samen met één of meer danspartners. Het gespeelde ritme bepaalt het tempo en de duur van het bewegen. Door het dansante bewegen ontwikkelt de mens ook het ritmisch bewegen (beter). Het ritmisch bewegen, dat zich ook vaak manifesteert in het doelgerichte en speelse bewegen, zorgt ervoor dat de bewegingsenergie (spierkracht) beter wordt benut, waardoor de beweging langer kan worden volgehouden. Het ritmisch bewegen 'stroomlijnt' als het ware het menselijk bewegen, waardoor mensen met dezelfde energie doelgerichter bewegen dan wanneer zij a-ritmisch bewegen. In de sportwereld zien we daarvan diverse voorbeelden. Ook het verenigen van de kracht van meerdere mensen door middel van ritmische bewegingen is een bekend fenomeen; denk aan het (ritmisch) binnenhalen van een visnet of het leggen van kabels.



Hoofdstuk 2 Bewegen met een visuele beperking

We stelden vast dat bewegen een middel is om met de wereld in contact te treden en om te gaan. Hoe het bewegen zich ontwikkelt, is afhankelijk van de persoon die zich beweegt én van de omgeving waarin hij zich beweegt. Daarom is het niet alleen van belang hoe de persoon is toegerust, maar ook hoe zijn omgeving eruit ziet en met hem omgaat.

Als een kind de aantrekkingskracht van de buitenwereld niet volledig kan ondergaan, doordat hij bijvoorbeeld niet kan horen, zien of tasten of omdat zijn verstandelijke vermogens ernstig beperkt zijn, dan ondervindt hij een belemmering in de omgang met de wereld. Dat uit zich onder andere in het bewegen. Anderzijds, wanneer de omgeving het kind onvoldoende uitnodigt, doordat zij bijvoorbeeld beperkend, gevaarlijk, onbegrijpelijk of beangstigend is, wordt de omgang met de omgeving nadelig beïnvloed en ontwikkelt het bewegen zich minder vanzelfsprekend en/of volledig.

2.1 Bewegen in een (gedeeltelijk) onzichtbare wereld

Zien is één van de mogelijkheden waarmee we in verbinding treden met de wereld om ons heen. Met onze ogen herkennen we kenmerken van mensen en dingen, die van belang zijn voor de manier waarop we contact met onze omgeving leggen en onderhouden. Wie de wereld moet leren kennen en bewonen zonder de hulp van zijn ogen, of met ogen die een onvolledig beeld geven van de wereld, merkt veel kenmerken van zijn omgeving niet of onvoldoende op. Mensen met een visuele beperking kunnen gelukkig op andere manieren (horen, tasten) eigenschappen van hun omgeving opmerken, maar zij missen geheel of gedeeltelijk de - zeker in de huidige maatschappij belangrijke - mogelijkheid van het zien.

Hierdoor is de wereld van mensen met een visuele beperking niet minder, maar wél anders dan de wereld van ziende mensen. Hun wereld is een onzichtbare of gedeeltelijk zichtbare wereld en zij moeten deze geheel of gedeeltelijk via andere zintuigen dan hun ogen leren kennen. Dat geldt ook voor het bewegen. En dat is zeer ingrijpend, omdat we bewegen, zoals is verwoord in hoofdstuk 1, niet alleen beschouwen als 'zich lichamenlijk verplaatsen', maar als de zichtbare verwerking van de persoon.

Daarom is het belangrijk dat leerkrachten die (bewegend) werken met leerlingen met een visuele beperking in staat zijn om de buitenwereld zo aan te bieden, dat deze de leerlingen maximaal uitnodigt tot bewegen. Dit betekent dat leerkrachten rekening moeten houden met het feit dat deze leerlingen de wereld anders 'zien'. Doen zij dat niet of onvoldoende, dan is de kans groter dat de leerling wordt geconfronteerd met botsingen, missers en valpartijen. Zulke ervaringen kunnen bij de leerling gevoelens van onzekerheid, angst, onmacht, minderwaardigheid en zelfs

agressiviteit oproepen; gevoelens die een gezonde persoonlijkheidsontwikkeling in de weg staan.

Bewegen met een visuele beperking; enkele gevolgen

- *Hoe kleiner het gezichtsveld(kokergezichtsveld), hoe kleiner de waarnemingscirkel ofwel: hoe kleiner de wereld.*
- *Hoe minder de visus, hoe lager het bewegingstempo.*
- *Hoe minder de visus, hoe moeilijker het is om los te komen van de grond.*
- *Met een beperkt gezichtsvermogen is het lastig om je evenwicht te vinden/ bewaren.*
- *De 'instrumentaliteit' (handigheid) van armen en benen loopt terug bij een beperktere visus; bij het lopen zien we dit aan de arm- en beenbewegingen.*
- *Ten gevolge van een beperkte visus, staat de tijd-ruimteoriëntatie ten opzichte van de grond en van obstakels onder druk.*



Hoofdstuk 3 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking

We zagen dat leerkrachten bewegingsonderwijs de buitenwereld zo aan visueel beperkte leerlingen moeten aanbieden, dat zij maximaal worden uitgenodigd tot bewegen. Met dit ‘speciale bewegingsonderwijs’ hebben scholen voor speciaal onderwijs veel ervaring opgedaan. Wat zijn de belangrijkste kenmerken van speciaal bewegingsonderwijs?

3.1 Speciaal bewegingsonderwijs

Op speciale scholen voor leerlingen met een visuele beperking wordt speciaal bewegingsonderwijs gegeven. Dit bewegingsonderwijs is niet zo zeer speciaal omdat het zo anders is, maar vooral omdat het specifiek is afgestemd op deze doelgroep en op hun specifieke leervragen.

Waar kan het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking toe bijdragen?

1. *Dat zij bewegend beter aan hun trekken komen; goed bewegend bezig kunnen zijn dus;*
2. *Dat zij, al bewegend, leren omgaan met hun medeleerlingen; zich ook “sociaal” leren bewegen;*
3. *Dat zij zich zó leren bewegen, dat zij later optimaal hun dagelijks werk kunnen doen;*
4. *Dat zij, met hun mogelijkheden en beperkingen, veilig kunnen deelnemen aan het verkeer;*
5. *Dat zij, als blinde of slechtziende, gebruik kunnen maken van de mogelijkheden van bewegend recreëren.*

Dat het gaat om speciaal bewegingsonderwijs zien we terug in de leerstofkeuze, in de wijze waarop het bewegen wordt aangeboden en begeleid en in aanpassingen in arrangementen (opstellingen) en materialen. Speciaal bewegingsonderwijs reikt dié leerstof, arrangementen, organisatie en materialen aan, die de lacunes en achterstanden in bewegingsgevormdheid van visueel beperkte leerlingen helpen beperken. De ontwikkeling van een goede bewegingsgevormdheid wordt bevorderd door de leerling in bewegings(ler) situaties te brengen, waarin hij zijn in aanleg aanwezige bewegingspotentie kan uitbouwen tot efficiënt en veilig bewegingsgedrag.

Noot: ‘Bewegingsgevormdheid’ is het vermogen van een mens om zich in nieuwe bewegingssituaties efficiënt en veilig te bewegen.

Om dat te realiseren, is het belangrijk dat het bewegingsonderwijs wordt gegeven in optimale omstandigheden:

- De groep bestaat uit maximaal 7 (blinde leerlingen) tot 12 leerlingen (slechtziende leerlingen).
- Naast de bewegingsleerkracht, is er tijdens de lessen minstens één klassenassistent/ stagiaire aanwezig.
- De les wordt gegeven in een ruime zaal. Vloeren en materialen hebben contrasterende kleuren, er is een contrasterende, éénduidige belijning en de muren zijn obstakelvrij.
De zaal wordt egaal (indirect) verlicht en er is geen invallend zonlicht.
- De materialen zijn contrastrijk en handvriendelijk. Er zijn diverse soorten en maten ballen, eventueel met rinkel. Er zijn fel gekleurde elastische banden en partijhesjes, gekleurd plakband om te markeren, geluidsbakens (piepers) voor blinde leerlingen en veel val- en landingsmatten.
- Het veld is een ruim, vlak (kunst)grasveld (voetbalafmetingen). Er zijn een sprintbaan (100m x 5m) van kunststof met enkele banen, een vérspringbak, slingerbal- en kogelstootfaciliteiten, kunststof horden (contrasterende kleur) tot een hoogte van ca. 50 cm. Zie ook: H11 (Outillage)

3.2 Leerdoelen van speciaal bewegingsonderwijs

Speciaal bewegingsonderwijs in de zaal, op het veld en in het zwembad besteedt ruime aandacht aan de drie eerder genoemde vormen van bewegen: zuiver doelgericht, speels doelgericht en door ritme geïnspireerd bewegen (zie 1.3).

Zuiver doelgericht bewegen staat voor bewegingen die ophouden wanneer een bepaald doel is bereikt, bijvoorbeeld de zaal oversteken, een boksprong maken of over een turnbank lopen. Het gaat erom *door de ruimte* te komen en tijd speelt een belangrijke rol.

Bij speels *doelgericht* bewegen gaat het er vooral om dat leerlingen *in de ruimte* (meestal afgebakend) blijven bewegen. De tijdsfactor is hier ondergeschikt aan het bewegen. Bij *dansante* bewegingsvormen is het ritme de bepalende factor en zijn tijd en ruimte van ondergeschikt belang.

De leerkracht bewegingsonderwijs probeert bij alle bewegingsvormen in te haken op de individuele mogelijkheden van de leerling. Hij zoekt voor elke leerling naar een voor deze leerling zo aantrekkelijk mogelijke opdracht. Het kind is vrij om daarop al of niet in te gaan. Voor kinderen met een zeer grote bewegingsachterstand of ernstige bewegingsverhinderingen (bijvoorbeeld angst), is het vaak noodzakelijk dat zij apart les krijgen. Het lukt helaas niet altijd om dat rooster-technisch te realiseren, maar een andere mogelijkheid om deze leerlingen individuele ondersteuning te bieden, is de inzet van klassenassistenten, stagiaires of vrijwilligers.

Door middel van de drie genoemde vormen van bewegen wil speciaal bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking de volgende leerdoelen bereiken:

1. Groeiprikkels geven voor een gezonde ontwikkeling van de lichamelijkeheid. Ook deze leerlingen hebben een natuurlijke behoefte tot bewegen, onder andere ten dienste van de lichamelijke gezondheid. Het bewegingsonderwijs komt tegemoet aan deze behoefte.
2. Een adequate bewegingsomgang bevorderen met medemensen en dingen. Hiermee worden ongelukken, valpartijen en missers voorkomen.
3. De in aanleg aanwezige bewegingsmogelijkheden optimaliseren, rekening houdend met de visuele beperking van de leerling. Dit is een belangrijke voorwaarde voor een gezonde psychische ontwikkeling en een goed functioneren in de maatschappij.
4. Bevorderen van het veilig en zelfstandig bewegen in het (risicovolle) verkeer.
5. Mogelijkheden ontwikkelen tot recreatief bewegen in een sociale context. Het gaat hier met name om het speelse bewegen. Mensen bewegen zich niet alleen doelgericht, maar hebben ook ontspanning nodig. Zeker wanneer het speelse bewegen zich afspeelt in een goede sociale context, bevordert dit het welbevinden.

3.3 Recreatief bewegen met een visuele beperking

Het is van groot belang dat de school leerlingen met een visuele beperking stimuleert en mogelijkheden biedt voor recreatief bewegen. Dit is allereerst in het belang van hun lichamelijke gezondheid. Bewegen stimuleert bijvoorbeeld de bloedsomloop en de stofwisseling. Wanneer de ontwikkeling van het bewegen onder druk staat, zoals bij mensen met een visuele beperking, kan dat consequenties hebben voor hun gezondheid.

Verder is recreatief bewegen een zinvolle en gezonde invulling van de (toenemende) vrije tijd die mensen tegenwoordig hebben. Dit is misschien voor mensen met een beperking nog wel een belangrijker motief, omdat zij vanwege hun beperkte arbeidsmogelijkheden vaak over meer vrije tijd beschikken dan andere mensen.

Ook voor mensen met een visuele beperking zijn er verschillende mogelijkheden om in hun vrije tijd recreatief (zonder wedstrijdelement) of sportief (competitie) te bewegen, al vallen er door hun beperking enkele sporten af. In het algemeen is het verstandig dat deze mensen samen met een ziende gaan sporten. Dat dient niet alleen het sociale aspect van het bewegen, maar biedt de visueel beperkte sporter ook (letterlijk of figuurlijk) ondersteuning in risicovolle situaties.

We maken onderscheid in drie categorieën van recreatieve en sportieve bewegingsmogelijkheden voor mensen met een visuele beperking:

- Recreatief bewegen zonder begeleider, zoals wandelen, joggen (bijvoorbeeld met geleidehond op een vrij parcours), fitness en zwemmen.
- Recreatief bewegen met begeleider of instructeur, zoals fietsen, atletiek, gymnastiek, kanoën, klimmen, langlaufen, skiën, judo, schaatsen, skeeleren, badminton, zeilen. Deze sporten kunnen vaak ook in competitieverband worden beoefend.
- Sportief bewegen (competitie) (meestal) in teamverband, zoals goalbal en showdown voor blinden, en voetbal, korfbal, volleybal en basketbal ook voor slechtzienden.

Deze opsomming is niet uitputtend, maar geeft de mogelijkheden aan, die Bartiméus Onderwijs heeft uitgeprobeerd. Er zijn zeker mensen met een visuele beperking die ook andere sporten beoefenen. In deel 2 wordt aan diverse sporten meer aandacht besteed.

Gehandicaptensport Nederland in Bunnik coördineert activiteiten voor mensen met een (visuele) beperking, zowel bij reguliere verenigingen als bij sportverenigingen voor mensen met een beperking.

Zwemmen

Mensen met een visuele beperking lopen een extra risico om onverhoeds in het water te vallen, omdat zij water niet of niet op tijd zien. Dat is een belangrijke reden om leerlingen met een visuele beperking zo goed mogelijk te leren zwemmen. Daarmee wordt immers het verdrinkingsrisico beperkt. Bovendien is zwemmen voor deze groep mensen een uitstekende recreatieve en sportieve activiteit. We besteden in deze leidraad dan ook extra aandacht aan zwemmen.

Elke leerling met een visuele beperking kan leren zwemmen, als er aan bepaalde voorwaarden is voldaan. Met name de leermethode is van essentieel belang. Dit geldt overigens voor alle kinderen en niet alleen voor leerlingen met een visuele beperking. Veel mensen zijn bang voor water, omdat ze nooit goed geleerd hebben hoe ze met water moeten omgaan of omdat ze op een verkeerde manier hebben leren zwemmen. In deel 2 van deze leidraad komt aan de orde hoe leerkrachten watervrees kunnen voorkomen of leerlingen kunnen helpen deze te overwinnen, zodat zwemmen, ook voor leerlingen met een visuele beperking, een plezierige en veilige mogelijkheid wordt om te recreëren, te sporten en hun levenswereld te verruimen.

Hoofdstuk 4 Bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking in het reguliere onderwijs

Het is van belang dat leerkrachten bewegingsonderwijs die een blinde of slechtziende leerling in de groep hebben, enige kennis hebben van de implicaties van de beperking van deze leerlingen. Dit hoofdstuk presenteert factoren die bepalend zijn voor de resultaten van het bewegingsonderwijs aan deze leerlingen. We maken onderscheid in slechtziende en blinde leerlingen.

Alle leerlingen met een visuele beperking hebben in meerdere of mindere mate speciaal bewegingsonderwijs nodig. Alleen voor 'sportieve' leerlingen met een visus groter dan 0,3 geldt dit niet altijd. Getalenteerde bewegers met een visuele beperking zijn veel minder beperkt bij het bewegen dan lotgenoten die motorisch minder vaardig zijn. Het omgekeerde geldt echter ook.

In het reguliere onderwijs zijn de omstandigheden in de lessen bewegingsonderwijs meestal heel anders dan in speciale scholen. De groepsgrootte, de zaal, het veld, de materialen, de organisatie en de begeleiding voldoen meestal niet aan de voorwaarden van speciaal bewegingsonderwijs die in paragraaf 3.1 zijn geformuleerd. Wel kunnen scholen rekening houden met een aantal belangrijke factoren, die invloed hebben op de resultaten van bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

4.1 Bewegingsonderwijs aan slechtziende leerlingen

De leerling

Net zoals alle mensen, hebben ook leerlingen met een visuele beperking een eigen uniek karakter en specifieke persoonlijke eigenschappen. Zij zijn van nature vlug of langzaam; rustig of nerveus; zij zijn dik of dun; behulpzaam of egoïstisch; handig of onhandig; sportief of onsportief.

Het is belangrijk dat de leerkracht begrip en respect heeft voor de eigenheid van de leerling. Dat betekent onder andere dat hij lessituaties creëert, die leerlingen de kans geven zich te ontwikkelen. Zo heeft het bijvoorbeeld weinig zin om een veel te dik kind te leren kopje duikelen in de ringen of te leren touwklimmen. Het is zinvoller om zo'n leerling een alternatief aan te bieden, dat:

- deze leerling erbij laat horen;
- maakt dat de leerling een positieve bijdrage levert aan de klas;
- eventueel de dikte bestrijdt;
- deze leerling een zinvolle beweging leert.

De leerkracht zoekt de mogelijkheden en onmogelijkheden van de leerling, sluit aan bij zijn mogelijkheden en probeert zijn onmogelijkheden in positieve zin te

veranderen. Met andere woorden: de leerkracht respecteert en accepteert de leerling.

De aard van de visuele beperking

Er zijn veel verschillende vormen van slechthoortheid. Elke slechthoorende leerling neemt de wereld weer anders waar. De aard van de visuele beperking is zeer bepalend voor de bewegingsmogelijkheden van slechthoorende leerlingen, maar de leerkracht heeft hierop geen invloed. De visuele beperking is een gegeven. Het is echter van belang dat de leerkracht zich realiseert dat hij nooit precies weet wat de slechthoorende leerling wel en niet ziet, en vooral *hoe* de leerling dingen ziet. Ook is het belangrijk dat de leerkracht zich ervan bewust is dat de slechthoorende leerling niet weet wat er allemaal te zien is, of anders gezegd: dat hij niet weet hoe de ‘ziende wereld’ eruit ziet.

De aard van de visuele beperking wordt bepaald door de volgende factoren:

- De gezichtsscherpte.
Voor het bewegen is de gezichtsscherpte niet van het grootste belang. Ook al ziet de leerling een object wazig, hij merkt het wel op en zal er beweging op inspelen.
- De lichtgevoeligheid;
De gevoeligheid voor lichtprikkels kan in bepaalde omstandigheden bewegingsproblemen opleveren, bijvoorbeeld bij schemer of bij felle zon. Een oogarts zei eens: “In het donker hebben alle mensen een visuele beperking!”
- Kleuren zien;
Kleuren helpen om contrasten te zien, maar in hoeverre iemand kleuren ziet is niet essentieel voor het bewegen.
- Het gezichtsveld;
Als het gaat om bewegen, is dit de belangrijkste component van het zien. Wanneer het gezichtsveld beperkt is, bijvoorbeeld bij een kokergezichtsveld (heel klein gezichtsveld), ziet de leerling objecten niet of te laat, met alle gevolgen van dien voor (de veiligheid van) het bewegen. Mensen met een beperkt gezichtsveld zijn bovendien vaak in sterke mate nachtblind. NB. Maatschappelijk blind wordt iemand genoemd wanneer iemand wel braille (blind) leest, maar zich beweegt als een slechthoorende.

In hoeverre de beperking invloed heeft op het bewegen, is ook afhankelijk van de wijze waarop de leerling omgaat met zijn beperking. Wanneer een leerling zijn beperking (nog) niet heeft geaccepteerd, heeft hij in feite een extra beperking. We stellen wel eens wat boud: “De mate van visuele beperking en de (vermeende) zichtbaarheid daarvan zijn omgekeerd evenredig met de mate van acceptatie van de beperking door de betreffende persoon.” Dat is een grove benadering, maar er zit veel in. Hoe minder zichtbaar het is dat iemand een visuele beperking heeft, hoe moeilijker hij voor zijn beperking uit durft te komen. Omgekeerd geldt hetzelfde.

Het is van belang dat de leerkracht de beperking van de leerling, na verloop van tijd, bespreekbaar maakt en (letterlijk, en/of figuurlijk) naast de leerling gaat staan. Door leervormen aan te bieden die binnen de mogelijkheden van de leerling liggen

en die gemakkelijk lukken, stimuleert de leerkracht het zelfvertrouwen van de leerling.

Slechtziendheid heeft in het algemeen onder andere de volgende gevolgen voor het bewegen en de bewegingsmogelijkheden van leerlingen:

- De leerling kan bewegingen niet of moeilijk afkijken en nadoen.
- Missers, valpartijen en botsingen veroorzaken bewegingsangst en belemmeren het hénemen.
- Het bewegingstempo loopt meestal sterk terug, onder andere als gevolg van een inadequate bewegingshouding en -uitvoering.

De groep

De groepsgrootte heeft ontegenzegglijk invloed op de bewegingsmogelijkheden van slechtziende leerlingen. Dat begint al in de kleedkamer. Maakt de slechtziende leerling deel uit van een kleine groep, dan is er meer ruimte, meer overzicht en is de leerling minder snel iets kwijt. In de lessen bewegingsonderwijs hebben slechtziende leerlingen beslist meer mogelijkheden in een kleine groep. Daarom is het raadzaam ernaar te streven dat leerlingen met een visuele beperking in de kleinste klas worden geplaatst.

Ook de samenstelling van de groep heeft invloed. Er zijn rustige en drukke klassen, groepen die je veel vrijheid kunt geven en klassen die je altijd kort moet houden. Soms bepalen twee of drie leerlingen de sfeer in de klas, en een meisjesgroep is weer anders dan een jongensgroep. Kortom, de samenstelling van de groep heeft invloed op het functioneren van de groep en daarvan is ook die éne slechtziende leerling mede afhankelijk. Leerkrachten kunnen weinig of geen invloed uitoefenen op de samenstelling van de groepen, maar ook in dit opzicht is het raadzaam om slechtziende leerlingen in een kleine groep te plaatsen. Verder is het natuurlijk van belang dat de leerkracht sociale problemen binnen de groep signaleert, bespreekt en zo mogelijk verhelpt.

De leerkracht

Bewegingsonderwijs staat of valt met de leerkracht. De rol van de leerkracht is dan ook het meest bepalend voor het resultaat van het bewegingsonderwijs, ook voor de slechtziende leerling.

Allereerst is het belangrijk dat de leerkracht *overwicht* heeft op de groep, omdat leerlingen dan eerder iets van hem aannemen. De leerkracht legt de leerlingen niets op, maar geeft leiding en stuurt zijn leerlingen in de juiste richting. Als de leerkracht overwicht heeft op zijn leerlingen, fungeert hij als voorbeeld, óók ten aanzien van de wijze waarop hij omgaat met de slechtziende leerling. Zo kan hij de houding van de groep tegenover deze leerling positief beïnvloeden.

Praktijkervaring van de leerkracht maakt dat hij met gemak omgaat met leervormen en didactische situaties. Dat geeft hem ruimte en tijd om wat meer aandacht te besteden aan de slechtziende leerling. Als de leerkracht bóven de stof en náást zijn leerlingen staat, voldoet hij aan belangrijke voorwaarden voor een goede leerstofoverdracht aan leerlingen met een visuele beperking.

Verder is de *betrokkenheid* van de leerkracht van groot belang. Hij zal zich extra moeten inspannen om de slechtzinnige leerling in zijn lessen aan zijn trekken te laten komen. Leerkrachten die zich sterk betrokken voelen bij hun leerlingen en hun vak, kost het minder moeite om deze extra inspanningen te leveren. Ook de *omvang* van de *dienstbetrekking* speelt hierbij een rol. Een leerkracht, die een baan heeft aan één school kan meer tijd en aandacht besteden aan een slechtzinnige leerling dan een leerkracht die op meerdere scholen werkt. Er komt dan zoveel extra werk op de leerkracht af, dat hij nauwelijks tijd en aandacht heeft om zich grondig te verdiepen in deze speciale leerlingen. Gelukkig is dit geen wetmatigheid en zijn er ook leerkrachten die met deze leerlingen in minimale omstandigheden veel bereiken.

4.2 Bewegingsonderwijs aan blinde leerlingen

Als leerlingen een visus hebben van minder dan 0,05, heeft dit ingrijpende consequenties voor het leren bewegen; vooral wanneer zij dit moeten leren in een context die hiervoor niet optimaal is toegerust. Overigens is een kleine restvisus (van minder dan 0,05) zeker waardevol voor het zich oriënteren in de ruimte.

Bewegingsonderwijs aan blinde leerlingen zou moeten plaatsvinden onder de meest optimale condities. Het is niet alleen noodzakelijk dat de groepsgrootte, zaalinrichting, materialen en hulpmiddelen adequaat zijn aangepast, het is vooral essentieel dat deze leerlingen deskundige begeleiding krijgen. Is er in de lessen bewegingsonderwijs niet aan deze voorwaarden voldaan, dan staat de bewegingsontwikkeling van deze leerlingen onder (té) grote druk en zijn de resultaten verre van optimaal.

Willen we voorkomen dat een blinde leerling in de lessen bewegingsonderwijs op de reguliere scholen alleen maar aanwezig is en er geen "schijn" participatie ontstaat, dan is het noodzakelijk dat de gymdocent en zo mogelijk ook de vaste begeleider van deze blinde leerling een speciale cursus volgt hoe hij die leerling optimaal kan/moet begeleiden bij het bewegingsonderwijs. Het is voor een blinde leerling absoluut noodzakelijk dat hij zijn bewegingsmogelijkheden optimaal ontwikkelt om zich in de huidige samenleving goed te kunnen handhaven en verwerklijken.

Ook is het dringend gewenst dat er materiële voorzieningen getroffen worden om een blinde leerling veilig, en in een rustige (geluidsarme) omgeving, bijvoorbeeld in een aparte ruimte met een kleiner aantal klasgenoten, te laten werken.

Wanneer deze noodzakelijke aanpassingen niet gerealiseerd (kunnen) worden, dan zal de verdere emancipatie van onze blinde medemensen naar onze vaste overtuiging daarvan de dupe worden.

Om blinde leerlingen binnen het reguliere onderwijs bewegend aan hun trekken te laten komen, zal er door het Ministerie van Onderwijs extra geld moeten worden uitgetrokken om hen de noodzakelijke ruimte, tijd en begeleiding te bieden. Het is echt noodzakelijk dat de ambulante onderwijskundige begeleiding voor het bewegingsonderwijs meer faciliteiten ter beschikking krijgt om het speciaal bewegingsonderwijs aan blinden op het reguliere onderwijs te optimaliseren.

In deel 2 worden tips gegeven om de situatie voor blinde leerlingen in reguliere lessen te verbeteren, onder andere door gebruik te maken van 'buddy's'.



Deel 2 Praktijk

Inleiding

Mensen met een visuele beperking bewonen een wereld, die in eerste instantie voor zienden is geschapen en ingericht. Het is niet mogelijk deze wereld helemaal aan te passen aan de behoeften van mensen met een visuele beperking en dus moeten deze mensen leren zich aan te passen aan de bestaande wereld en daarmee goed en veilig om leren gaan. Dat doel is een belangrijk uitgangspunt van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

Dit tweede deel biedt leerkrachten in het reguliere onderwijs die bewegings- onderwijs geven aan leerlingen met een visuele beperking praktische handreikingen om deze leerlingen beter te begeleiden bij de ontwikkeling van hun persoonlijke beweging. Dit deel II in het bijzonder is bedoeld als een leidraad voor hen bij het werken met bovengenoemde leerlingen.

We beschrijven een aantal veel gebruikte leervormen en geven aan hoe de leerkracht deze het beste kan aanbieden en beter toegankelijk kan maken voor de visueel beperkte leerling. We besteden tevens aandacht aan het helpen en aan de veiligheid. De beschrijvingen worden ondersteund en verduidelijkt door tekeningen van de arrangementen, de foto's zijn voornamelijk illustratief.

Dit deel II is opgebouwd volgens de bekende 'oude' indeling: atletiek, gymnastiek, spelen, zwemmen. Daarnaast zijn er voor mensen met een visuele beperking gelukkig tal van recreatieve bewegingsactiviteiten mogelijk, zowel binnen als buiten schooltijd, een aantal daarvan wordt in deze leidraad genoemd of beschreven. Verder wordt aandacht besteed aan de outillage: zaal, veld, zwembad, materiaal en verlichting. Hoewel leerkrachten in het reguliere onderwijs (vanwege de hoge kosten) helaas niet altijd in staat zijn om deze zaken aan te passen, is het van belang dat zij weten wat voor deze leerlingen ideale, optimale omstandigheden zijn.

Op de school voor speciaal onderwijs van de stichting Bartiméus hebben we vele slechtziende en blinde (oud)leerlingen begeleid bij de activiteiten die in dit deel aan de orde komen en hebben we geconstateerd hoe wezenlijk bewegingsrecreatie kan bijdragen aan een zinvoller bestaan in de wereld, waarin deze leerlingen leven en zich bewegen.



YOU ARE NOT SPECIAL
THE ORIGINALS

Hoofdstuk 5

4 B's: beveiligen, beschermen, begeleiden, buddy's

Bij de lessen bewegingsonderwijs waaraan ook leerlingen met een visuele beperking meedoen is het zaak de volgende aandachtspunten heel goed in acht te nemen: 4 B's: Beveiligen, Beschermen, Begeleiden en Buddy's.

5.1 Beveiligen

Het is van groot belang dat we de omgeving waarin leerlingen met een visuele beperking bewegen zo veilig mogelijk maken: om botsingen en valpartijen te voorkomen, om de kwetsbare visus zo veel mogelijk te beschermen, en om vaak aanwezige bewegingsangst te voorkomen en/of te verminderen;

- Geef alle toestellen, materialen en andere 'losse' spullen zoveel mogelijk vaste plaatsen. Dat is niet bepaald eenvoudig in een gymzaal (kleedkamer, veld) waar ook andere collega's en scholen werken, maar toch is dit erg belangrijk voor leerlingen met een visuele beperking, omdat zij zich dan vrijer en adequater kunnen bewegen.
- Gebruik afbakenlinten, oranje pylonen, elastisch band en gekleurd plakband om 'gevaarlijke' uitsteeksels van toestellen te beveiligen. Plak bijvoorbeeld gekleurd tape op de zijkanten van kast en bok en zet twee pylonen vlak voor de minitramp om het inspringen veiliger te maken (zie hst 6,7,8,9).
- Zorg voor goede vangers en helpers om het risico op valpartijen zoveel mogelijk te beperken. Niet alle ongelukjes zijn te voorkomen, maar neem uitsluitend 'verantwoorde risico's'.

5.2 Beschermen

Leerkrachten bewegingsonderwijs moeten rekening houden met een eventuele sportbeperking van hun leerlingen met een visuele beperking. Een sportbeperking is een dringend advies van een oogarts aan (ouders en leerkrachten van) visueel gehandicapten om met bepaalde onderdelen of takken van sport niet mee te doen of bij bepaalde sportieve oefeningen veiligheidsmaatregelen te treffen in verband met de kwetsbaarheid van hun ogen/visus. Ook bij andere handicaps kent men sportbeperkingen, bijvoorbeeld bij kinderen met een drain of epilepsie. Veel voorkomend zijn sportbeperkingen voor zogenaamde 'kopsprongen' (duiken) in het zwembad en het koppen bij voetbal.

De volgende visueel beperkte groepen krijgen een sportbeperking:

- Leerlingen met een sterke 'minbril' (> -10), een te lange oogas (hoog myoop).
- Leerlingen met kwetsbare verklevingen binnen het oog.
- Leerlingen die gevaar lopen lensluxaties (de lens raakt van zijn plaats) te krijgen.
- Leerlingen met een te hoge oogdruk (kans op netvliesloslatingen).

Het *behoud* van de bestaande visus is het belangrijkste uitgangspunt bij het omgaan met leerlingen met een sportbeperking. Dat wil zeggen dat het beoefenen van sport altijd ondergeschikt is aan het behouden van het gezichtsvermogen, hoe klein dat gezichtsvermogen ook is. Een zeer beperkt gezichtsvermogen hebben of helemaal blind zijn maakt bij het dagelijkse bewegen namelijk een enorm verschil.

In de praktijk betekent dit het volgende:

- Kies altijd voor de veilige weg wanneer u twijfelt of een leerling met een sportbeperking wél of níét kan meedoen met een bepaalde leervorm.
- Laat een leerling met een sportbeperking (met name leerlingen met een hoge oogdruk) minder lang inspannende oefeningen uitvoeren dan de andere leerlingen.
- Houd deze leerlingen beter in de gaten in de les en betrek hen bijvoorbeeld niet in doelschimmages en basketbalrebounds.
- Neem met name bij turnen specifieke maatregelen: vang deze leerlingen (extra) goed, gebruik meer en zachtere matten en bescherm de toestellen. We zien in de praktijk helaas nog vaak onbeschermd brugliggers in de zaal staan. Vooral als er tikkertje tussen de toestellen wordt gedaan, is de visueel gehandicapte leerling extra kwetsbaar. Door een paar oranje pylonen over de uiteinden van de brugliggers te doen, vallen ze meer op en worden botsingen eerder voorkomen.
- Laat leerlingen zo nodig een beschermende sportbril dragen. In ieder geval zouden leerlingen waarvan slechts één oog functioneert een beschermende bril, liefst met bicarbonaat (extra sterk/hard) glazen, moeten dragen ter bescherming van het nog functionerende oog. Zij zien minder goed diepte en lopen dus meer gevaar bij ongelukken.
In het zwembad kunnen de leerlingen zwem- of chloorbrillen dragen. Deze beschermen de ogen niet alleen tegen het chloor, maar ook tegen de vingers of tenen van een medezwemmer. Helaas verlies je met zo'n brilletje in het water (tijdelijk) nogal wat zicht op wat er om je heen gebeurt, maar veiligheid is een kwestie van voor- en nadelen tegen elkaar afwegen.

5.3 Begeleiden

In het algemeen moet de begeleiding van deze leerlingen ertoe leiden dat zij zich zo zelfstandig mogelijk kunnen bewegen. Dat is niet eenvoudig. De manier waarop de leerkracht leerlingen met een visuele beperking begeleidt luistert erg nauw: begeleidt hij hen teveel, dan stimuleert hij hun zelfstandigheid onvoldoende, maar geeft hij te weinig begeleiding, dan brengt dat risico's met zich mee. De kunst van het begeleiden van deze leerlingen zit hem in de eerste plaats in het respect en invoelingsvermogen van de leerkracht. De begeleiding heeft de meeste kans van slagen als de leerkracht de volgende tips/uitgangspunten in acht neemt:

- Begeleid de leerling alleen als dat echt nodig is. Dat wil zeggen:
 - als er (grote) kans op ongelukken bestaat;
 - als de leerling het echt niet zelfstandig kan;
 - als hulpmiddelen (de taststok en eventuele geleidehond) niet voldoende begeleiding bieden;
 - als er (snel) wordt bewogen in een ruimte met obstakels;
 - in grote mensenmassa's.
- Leef je in wat de leerling op dat moment niet zelf kan bereiken en waarbij hij een helpende hand nodig heeft.
- Overleg met de leerling hoe hij het beste kan worden begeleid: wat wil je bereiken en hoe kunnen we dat realiseren?
- Voer de begeleiding/hulp in samenwerking met de leerling uit.
- Maak de kans dat de leerling het beoogde doel bereikt zo groot mogelijk. Of met andere woorden: probeer mislukkingen te voorkomen. Het is voor deze leerlingen vaak moeilijk om na een mislukking zich te hernemen en een nieuwe poging te wagen.

5.4 Buddy's

Al eerder in deze leidraad is gesteld dat het ongewenst is dat blinde leerlingen in de lessen bewegingsonderwijs *alleen* werken/bewegen. Het risico op een ongeluk is in zo'n situatie immers bijzonder groot, omdat mensen en materialen steeds van plaats veranderen. Ook bestaat het risico dat de blinde leerling bewegingen fout aanleert (Rein Bloem, onvolprezen turnleraar van de (C)ALO zou zeggen: "Het goed aanleren van de fout").

Door dit alles wordt er bovendien een (te) grote wissel getrokken op de verantwoordelijkheid van de lesgever.

Daarom is het noodzakelijk dat een blinde leerling tijdens de gymlessen een (vaste) begeleider heeft. Het zou het beste zijn als de (vak)leerkracht deze leerling zelf individueel kon begeleiden, maar omdat hij de verantwoordelijkheid heeft voor een hele groep, is dat onmogelijk. Wel kan hiervoor een klassenassistent of stagiair worden ingeschakeld, al is dat meestal geen structurele oplossing.

Een andere mogelijkheid is hiervoor 'buddy's' in te zetten: leerlingen met goede contactuele en sociale vaardigheden, die een visueel beperkte leerling voor een bepaalde tijd begeleiden. Er zijn hiervan vergelijkbare, inspirerende voorbeelden, onder andere in Duitsland waar leerlingen - zogenaamde 'Streitschlichter' - de taak hebben om onderlinge conflicten tussen medeleerlingen te beslechten. Deze 'scheidrechtters' hebben een bepaalde status in deze scholen. Net zo, zouden scholen in Nederland buddy's kunnen aanstellen die de taak hebben slechtziende en blinde medeleerlingen te begeleiden.

De buddy's dragen een herkenbare button, volgen een begeleidingscursus, krijgen een aantal aantrekkelijke faciliteiten in de school en komen regelmatig bij elkaar om ervaringen uit te wisselen. Als blijk van waardering wordt er voor hen elk jaar een leuk en stimulerend dagje uit georganiseerd.

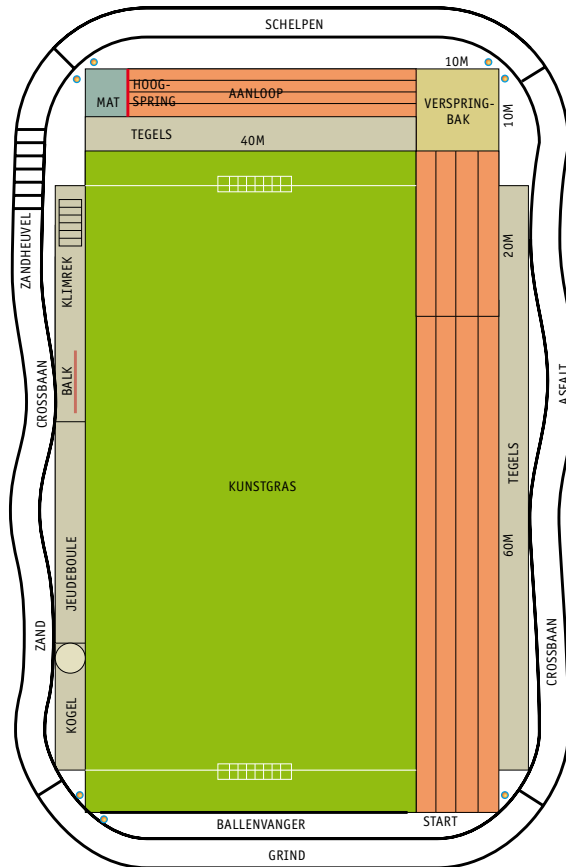
Op een basisschool werd een blinde jongen (Jeroen) jarenlang vrijwillig begeleid door een ziende klasgenote (Chantal). Zij hielp hem vaak letterlijk op het schoolplein en tijdens de gymlessen, maar ook figuurlijk door hem feedback te geven, te bekritisieren en soms terecht te wijzen. Als zij het nodig had, nam zij even afstand om met haar vriendinnen te spelen, maar zij bleef steeds serieus, betrokken en onbaatzuchtig, een echte buddy voor haar blinde klasgenoot!



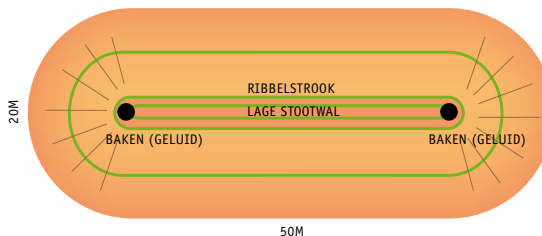


Hoofdstuk 6 Atletiek

Atletiek is een uitstekend middel om het bewegen in grotere ruimten (en buiten) te ontwikkelen. We besteden aandacht aan lopen, springen en werpen, bespreken een aantal geschikte leervormen en geven aan welke aanpassingen nodig zijn voor slechtziende en blinde leerlingen.



FIETS/KART CIRCUIT (VERDIEPT)



Voorbeeld van een mogelijke atletiekbahn voor leerlingen met een visuele beperking.

Vooraf *lopen* en de oriëntatie in de ruimte die dat vereist, is voor mensen met een visuele beperking onontbeerlijk om hun weg in de wereld veilig te vinden. Lopen opent niet alleen de wereld die vóór ons ligt, maar ook dat wat om ons heen en achter ons gebeurt. Dat laatste is bij mensen met een visuele beperking vaak een 'achtergebleven' gebied. Zij hebben namelijk zoveel concentratie nodig voor de weg die vóór hen ligt, dat zij voor dat wat zich achter hen bevindt geen aandacht hebben. Door het (hard)lopen goed te leren beheersen, krijgt de visueel beperkte leerling steeds meer inzicht in tijd- en ruimteverhoudingen. Dit inzicht is heel wezenlijk voor een veilig bewegen door de ruimte.

Het *springen* helpt mee aan het ontwikkelen van inzicht in de driedimensionale ruimte en ook het *werpen* heeft daarin, op een andere manier, een functie. Richtingsgevoel en hoogte-inzicht spelen daarbij een belangrijke rol.

De keuze van leervormen is niet vrijblijvend. De leervormen moeten worden geselecteerd met het oog op het doel van het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking: de leerling zo goed mogelijk bewegend leren omgaan met de wereld om hem heen, zodat hij zich optimaal kan verwerken. De leerkracht selecteert dus leervormen die bijdragen aan de ontwikkeling van de bewegingsgevoerdheid van deze leerlingen.

Uitgangspunten hierbij zijn:

- Herhaal de geselecteerde leervormen veelvuldig, zodat de leerling deze echt leert beheersen en zoek het niet in een veelheid van verschillende leervormen.
- Zorg voor een obstakelvrije ruimte en voor een veilige begeleiding.
- Zorg voor auditieve en/of voelbare signalen om de oriëntatie te bevorderen, bijvoorbeeld mondelinge of tactiele begeleiding tijdens het lopen.
- Gebruik duidelijke gidslijnen en adequate leerhulpen.

Noot: Gidslijnen zijn voelbare, hoorbare of zichtbare extra markeringen (door gebruik van structuur, geluid of kleur) op weg naar een bepaald doel.



6.1 Lopen

School/klas

Alle scholen, klassen en leeftijden

Leervormen

- Verschillende loopvormen
heen en terug lopen (zaal/veld), in cirkels lopen (longéren), tempowisselingen, lopen op verschillende soorten ondergrond, omhoog/omlaag lopen, individueel en in groepsverband lopen (zorg altijd voor voldoende tussenruimte).
- Sprint (50m-100m)
Doe dit bij voorkeur op een atletiekbaan in gescheiden banen (eventueel met een lege baan ertussen) zonder bochten, zodat de leerling echt 'voluit' kan gaan. Zorg ook voor een vrije uitloop.
- 400 meter
Doe ook dit bij voorkeur op een atletiekbaan. Laat de visueel beperkte leerling naast of achter een leerling/begeleider lopen, zodat deze de leerling zonodig mondeling kan coachen.
- Horden lopen
Laat de visueel beperkte leerling alleen op rechte banen lopen en maak de horden nooit hoger dan ca. 50-60 cm. Om blessures te voorkomen moeten de horden massief (goed zichtbaar) zijn en licht van constructie (kunststof).
- Estafette lopen
Gebruik estafettestaafjes met een contrasterende kleur. Vermijd dat de leerlingen tegen elkaar in lopen. Dit kan alleen als er heel veel zijdelingse ruimte is.
- Cross- en duurlopen
Geef de leerling met visuele beperking een vaste begeleider, die (eventueel) met een korte band (hand vast) met hem is verbonden. De begeleider geeft mondelinge aanwijzingen over het parcours en waarschuwt voor obstakels en tegenliggers.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

In de zaal:

- Laat leerlingen in de *lengte* van de zaal heen en terug lopen/rennen.
- Maak door middel van pylonen, matten of elastisch band veilige loopbanen en maak het einde van de baan goed merkbaar, bijvoorbeeld door een contrasterende mat rechtop tegen de muur te zetten.
- Zorg ervoor dat ziende leerlingen niet in de weg lopen.

Cirkels lopen:

- Zet een cirkel van pylonen neer en laat de slechtziende leerling er (buiten) omheen lopen. Laat vóór en áchter de leerling veel ruimte vrij.
- Laat de slechtziende leerling binnen de pylonen lopen (evt. met één of twee anderen) en de andere leerlingen buiten de pylonen.

Op het veld:

- Laat de slechtziende leerling altijd ruim achter een andere leerling lopen (bij voorkeur iemand met contrasterende kleding).
- Laat de slechtziende leerling altijd aan de linker- of rechterzijde van de groep lopen; vooral niet er tussen in.

Aanpassingen blinde leerlingen

In de zaal:

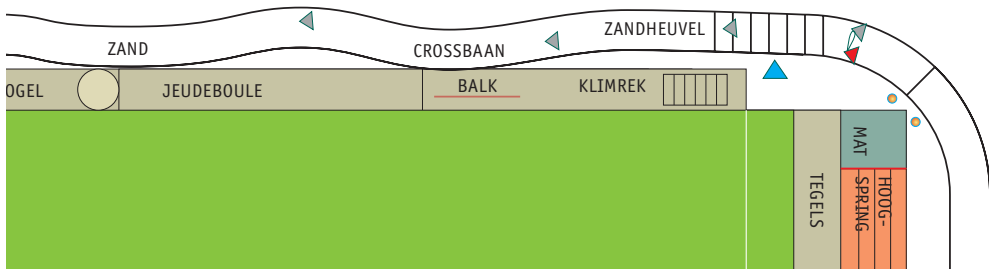
- Maak een lange zijde van de zaal vrij van obstakels en laat de leerling tijdens het lopen met zijn hand/vinger langs de wand glijden. Geef op tijd aan dat hij moet afremmen.
- Longéren: laat de blinde leerling met een lang touw in een hand om de begeleider heen lopen, die het andere eind van het touw in zijn hand houdt. Hierdoor kan de leerling veiliger en harder cirkels lopen. Gaandeweg kan de leerling proberen of hij de 'stuurlijn' minder nodig heeft.

Op het veld:

- Laat een blinde leerling nooit alleen lopen.
- Geef mondelinge informatie (spreektoeter) over richting en het eindpunt, terwijl de leerling naar de leerkracht toe loopt.
- Geef de blinde leerling een gids (medeleerling), die met hem is verbonden door een partijlint dat zij allebei vasthouden.
- Voer het tempo alleen op als de leerling eraan toe is. Dat is te zien aan de loophouding: de leerling loopt dan meer voorover en zet de voeten meer achter elkaar in plaats van 'breed'.
- Laat de blinde leerling (met begeleider) zoveel mogelijk aan de binnenzijde van de baan lopen en laat rechts inhalen.

Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtziende leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leervormen.
- Bij hogere snelheden, bijvoorbeeld bij sprinten, is een obstakelvrije ruimte essentieel voor het vrij en veilig bewegen van slechtziende leerlingen.
- Waarschuw visueel beperkte leerlingen bij lopen in het bos tijdig voor laag hangende takken, doornstruiken, boomwortels e.d. 'Stuur' eventueel bij.
- Zorg altijd voor voldoende tussenruimte bij het lopen in groepjes.





6.2 Springen

Toen we bij Bartiméus begonnen als gymleraar troffen we bij het materiaal drie hoogspringlatten aan. Vol enthousiasme begonnen we buiten op het veld aan onze eerste hoogspringles mét de springlatten. Aan het eind van het eerste lesuur hadden we zes halve springlatten, die we vervolgens maar in de container hebben geworpen.

School/klas

Bovenbouw basisonderwijs, voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Verspringen in de zaal
Springen van mat naar mat (turnmatten) met een kleine aanloop, bijvoorbeeld in de breedte van de zaal. Later van springplank naar turnmatten (min.2) in de lengte van de zaal met een beperkte aanloop (vanaf korte muur).
- Verspringen in de springbak
Zorg voor een duidelijk gemarkeerde afzetzone (contrasterende kleur grondplaat/brede balk) en een korte aanloopstrook met startmarkering. Werk met een meetlat (grote cijfers) in de springbak, zodat de leerling zelf zijn sprong kan meten. Indien mogelijk (zichtbaar) kan er ook vanaf de laatste voetafdruk worden gemeten.
- Hoogspringen
Het is bij het hoogspringen noodzakelijk dat er goede landingsmatten aanwezig zijn en dat de afzetplaats heel duidelijk is gemarkeerd. Maak als afzetplaats een rechthoekige markering, die qua kleur en materiaal contrasteert met de rest van de bodembedekking. Deze strook moet circa 50 centimeter breed zijn en 2 meter lang (parallel aan de lat) en moet circa 30 centimeter vóór de springpalen liggen, zodat de leerling niet te dichtbij afzet. De afzetstrook is bijvoorbeeld van dun rubber (aan beide zijden antislip). Gebruik bijvoorbeeld goede douchematten (2 of 3 naast elkaar).
Geef de leerling ruim voldoende tijd om te oefenen met de lijn/band op 10 centimeter boven de landingsmatten. De voorkeur gaat uit naar de rolsprong voorover (een soort judorol over een lijn), ook wel buik- of duikrol genoemd. De ervaring heeft geleerd dat dit een vrij natuurlijke beweging is en dat leerlingen hierbij hun val goed kunnen (leren) breken. De techniek van deze sprong is niet al te moeilijk, in tegenstelling tot de zijrol, of de Fosbury flip. De rolsprong is interessanter dan de uitgebouwde schaarsprong of Schotse sprong.
- Polsstok hoog/verspringen
Ook het springen met de glasfiber polsstokken (met rubberbollen voor het insteken) kunnen leerlingen met een visuele beperking goed onder de knie krijgen. Mogelijkheden zijn: vanaf de rand van de verspringbak in de bak springen of over een niet te brede, ondiepe sloot of greppel springen. Begin op een eenvoudige manier met het polsstokhoogspringen. Gebruik landingsmatten en gebruik zeker in het begin geen hoogtelijn/-band.

In ons werk als begeleider van leerlingen met een visuele beperking tijdens de lessen bewegingsonderwijs in het regulier onderwijs is het ons vaak opgevallen dat er vooral op de basisschool bij het ver- en hoogspringen in de zaal nogal eens grote risico's worden genomen. Men gaat door tot het uiterste in spronglengte en – hoogte, terwijl de landingsvoorzieningen verre van ideaal zijn (te weinig of verkeerde matten).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Hoog- en verspringen zijn zeker toegankelijk voor slechtziende leerlingen. Met name een korte tot middellange aanloop (goed te overzien) en een goed gemarkeerde afzetplaats zijn belangrijk. Gebruik bij hoogspringen een felgekleurde elastische band.

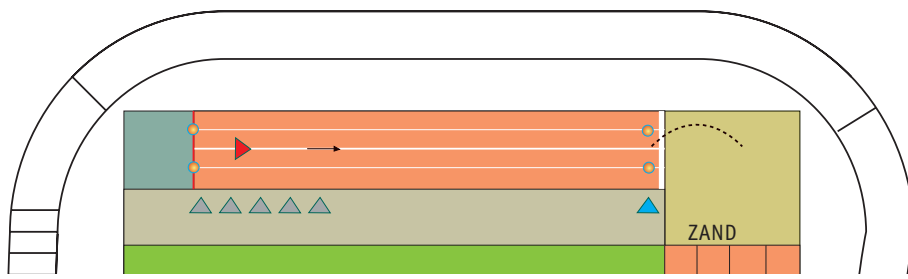
Aanpassingen blinde leerlingen

Verspringen is goed mogelijk; eerst zonder aanloop, later met getelde aanloopstappen. Spoor de leerling mondeling aan bij aanloop en afzet. Laat de leerling aanlopen met de hand langs een gespannen lijn (knoop in de lijn bij afzet). In de sprong kan hij de lijn loslaten (leerkracht/begeleider laat lijn vallen).

Blinde leerlingen kunnen het hoogspringen meestal niet verder ontwikkelen dan tot het uit stand, of met één pas aanloop (hand op de hoogtelijn) springen met de schaarsprong of rolsprong.

Veiligheid

- *Gebruik altijd goede valmatten.*
- *Houd de springgroepen klein of werk individueel.*
- *Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie*
- *Werk met contrasterend materiaal.*
- *Laat leerlingen zo weinig mogelijk tegen elkaar in lopen*
- *Geef de slechtziende/blinde leerling een begeleider (buddy).*



6.3 Werpen

Werpen is voor leerlingen met een visuele beperking in principe goed te doen, met name omdat zij hierbij niet hoeven te vangen. Vangen is voor deze leerlingen meestal erg moeilijk of onmogelijk.

Werpnummers waarbij lichaamsdraaien gemaakt worden, zoals discuswerpen en kogelslingeren, zijn vanwege oriëntatie (het richten) zeer moeilijk voor deze leerlingen. Er is hiervoor echter een goed alternatief, namelijk het balslingeren.

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool, voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Kogelstoten

Op de basisschool kunnen leerlingen beginnen met het stoten van ijzeren jeu-deboulesballen in de zandbak (vanaf de rand). In het voortgezet onderwijs kunnen de leerlingen met zand gevulde rubberen kogels (1kg) gebruiken. Dit kan in de zandbak of op een stukje gras dat langs een rand ligt. Het motiveert leerlingen enorm als ze daadwerkelijk kunnen zien (of voelen) wiens kogel het verst is gekomen. Ga daarna pas meten en kogels ophalen.

- Balslingeren

Het balslingeren is misschien wel het leukste werpnummer. Er zijn twee geschikte werptechnieken, waarmee leerlingen met weinig oefening al gauw redelijke worpen kunnen maken. Basisschoolleerlingen kunnen een voetbal in een netje gebruiken; leerlingen in het voortgezet onderwijs kunnen werpen met de zwaardere rubberen (kunststof) ballen (1kg, 1,5kg of 2 kg) met een gevlochten band met handgreep.

1e techniek: de werper laat de slingerbal met één arm achteroverdraaiend vóór los, zodat deze in een hoek van ongeveer 45 graden wegvliegt. Deze techniek is geschikt voor leerlingen die dit voor het eerst doen. Voetenstand: rechtse werpers zetten hun linkervoet vóór (en omgekeerd).

2e techniek: de werper staat met zijn rug in de werprichting, draait de slingerbal met gestrekte arm voorover (al of niet kruisend links of rechts langs zijn lichaam), maakt in de laatste (meestal derde) zwaai een kwartdraai in de werprichting en werpt de slingerbal schuin omhoog (45 graden) weg. Met deze techniek kunnen leerlingen in het voortgezet onderwijs de bal gemakkelijk 30 tot 50 meter wegwerpen.

- **Fluitbalwerpen**
De fluitbal is een soort rugbybal (langwerpig van vorm) met een staartstuk met stabilisatoren.
Deze bal produceert, als hij door de lucht vliegt, een fluitend geluid. Leerlingen kunnen dus horen hoe de bal vliegt en waar hij ongeveer neerkomt. Dit is een goed en veilig alternatief voor speerwerpen en kan ook worden beoefend door blinde leerlingen, omdat zij de bal kunnen horen. De fluitbal wordt met de bovenhandse strekworp geworpen; ziende leerlingen kunnen de bal ook vangen en terugwerpen.
- **Speerwerpen**
Speerwerpen is alleen geschikt voor leerlingen van het voortgezet onderwijs. Het is voor veel leerlingen één van de meest aansprekende onderdelen van de atletiek.
Wanneer het qua accommodatie, veiligheid, technisch niveau en orde in de klas verantwoord is, kan het speerwerpen zeker bijdragen aan de bewegingsontwikkeling van leerlingen. Laat leerlingen met een visuele beperking aanvankelijk vanuit stand en met wandelpassen werpen ('prikken').

Aanpassingen slechtziende leerlingen

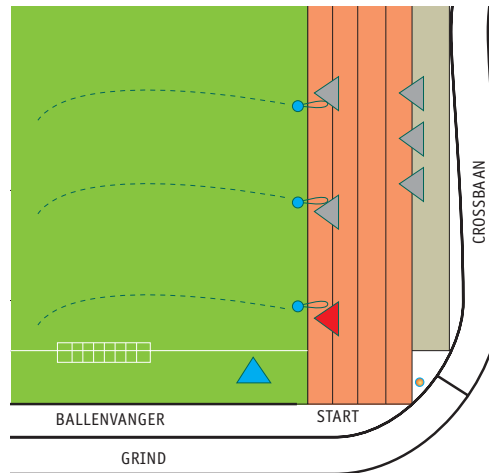
- Kies voor jeu-de-boulesballen en werpkogels in een contrasterende kleur of plak fel gekleurd plakband kruislings over de ballen (herkenning!). Verf desnoods een bal (of speer) in een contrasterende kleur, zodat de visueel beperkte leerling deze beter kan volgen.
- Zet de slechtziende leerling altijd links of rechts naast de rij werpende leerlingen: links wanneer de leerling rechts het beste ziet, en andersom.
- Bij werpen is het - nog meer dan bij lopen en springen - zaak dat er altijd een leerkracht of stagiaire bij de slechtziende leerling in de buurt is.
- Bevestig aan de slingerballen (speren) een belletje, zodat de leerling zijn bal hoort vliegen en deze beter kan volgen.

Aanpassingen blinde leerlingen

- Om ongelukken te voorkomen is het bij blinde leerlingen extra belangrijk dat zij goed worden gecoacht bij het werpen en ophalen.
- Een mooi alternatief voor speerwerpen is het werpen van de fluitbal tegen een muur of gaashek. De leerling doet steeds een stap achteruit waardoor de afstand van de leerling tot dit obstakel steeds groter wordt. Zo hoeft er niet elke keer te worden gemeten en kan de leerling zich geheel concentreren op het raken van muur of hek.

Veiligheid

- Naar elkaar toe lopen, springen en werpen levert voor slechtziende leerlingen meer risico's op. Houd dus meer afstand, houd een lager tempo aan of vermijd deze leervormen.
- Om ongelukken te voorkomen is bij alle werpnummers een strakke discipline noodzakelijk bij het werpen, meten en ophalen.
- Houd de werpgroepen klein of werk individueel.
- Minimaliseer geluiden in verband met de concentratie
- Werk met contrasterend materiaal.
- Geef de slechtziende/blinde leerling een begeleider (buddy).







Hoofdstuk 7 Gymnastiek

Gymnastiek staat hier voor alle leervormen die we in de zaal met de leerlingen beoefenen, met uitzondering van de spelen. De volgende leervormen passeren de revue: zwaaien/schommelen, duikelen/rollen, balanceren, springen, klimmen/klauteren, partneroefeningen, oefeningen met handgereedschappen, ritmische leervormen en combinatievormen. We geven bij elke leervorm suggesties en geven aan welke aandachtspunten van belang zijn voor leerlingen met een visuele beperking.

Bij gymnastiek gaat het vooral om de omgang met de ruimte *waarin*, de medeleerlingen *waarmee* en de materialen *ten opzichte waarvan* de leerling beweegt. Leren bewegen is een 'bouwproces'; met iedere nieuwe beweging wordt voortgebouwd op de vorige.

Beheerst de leerling een beweging goed, dan krijgt hij de volgende, nieuwe beweging sneller onder de knie. Daarom is het van belang dat de bewegingsleerkracht de leerling veel gelegenheid en tijd geeft om zich bewegingen eigen te maken en niet te snel met iets 'nieuws' komt. Vaak worden aan leerlingen met een visuele beperking veel te ingewikkelde en gecompliceerde leervormen aangeboden, waar zij nog niet aan toe zijn. Geef deze leerlingen gelegenheid om te genieten van oefeningen die zij al geleerd hebben, maar waarop zij nog niét zijn uitgeleerd.

7.1 Zwaaien en schommelen

Door zwaaien en schommelen leren leerlingen met een visuele beperking de driedimensionale ruimte kennen en gebruiken.

Zittend zwaaien in de ringen

School/klas

Basisonderwijs groep 3 t/m 8; leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Ringen schommelen
Hierdoor leren leerlingen samenwerken, hoogtevrees overwinnen en anticiperen op bewegende objecten.
De ringen hangen op knie/heup hoogte. De leerling (zwaaiër) gaat in de ringen zitten en houdt zich aan beide touwen vast. Een andere leerling (duwer) pakt van achteren de beide ringen vast en loopt zo ver mogelijk naar achteren, laat dan de ringen los en geeft een duw ná, maar blijft op dezelfde plaats staan. Als de zwaaiër weer bij hem is, duwt hij weer. Hij duwt – als de zwaaiër dat durft – steeds harder. Na tien keer duwen remt de duwer het zwaaien af door beide ringen vast te pakken en mee te lopen tot de ringen stil hangen.
- Trapezestok in ringen
Een variatie op de vorige leervorm: in de ringen hangt een trapezestok waarop de zwaaiër gaat zitten of staan. Bij staand zwaaien mag de duwer bij het begin de ringen maar éénmaal achteruit trekken. De zwaaiër moet zelf de vaart vergroten door in het ritme van de zwaai door zijn knieën te zakken en deze weer te strekken.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Laat de leerling nooit hoger zwaaien dan hij durft.

Om schroom te overwinnen: laat eventueel twee leerlingen op de stok zitten (gezichten naar elkaar toe), neem de leerling op schoot of loop met de zwaaiër mee en houdt hem vast (alleen bij kleine zwaai).

Geef de ringen een opvallende/contrasterende kleur, bijvoorbeeld zwart/wit, fel oranje of fel geel. Gebruik verf die niet glad is en een goede grip geeft.

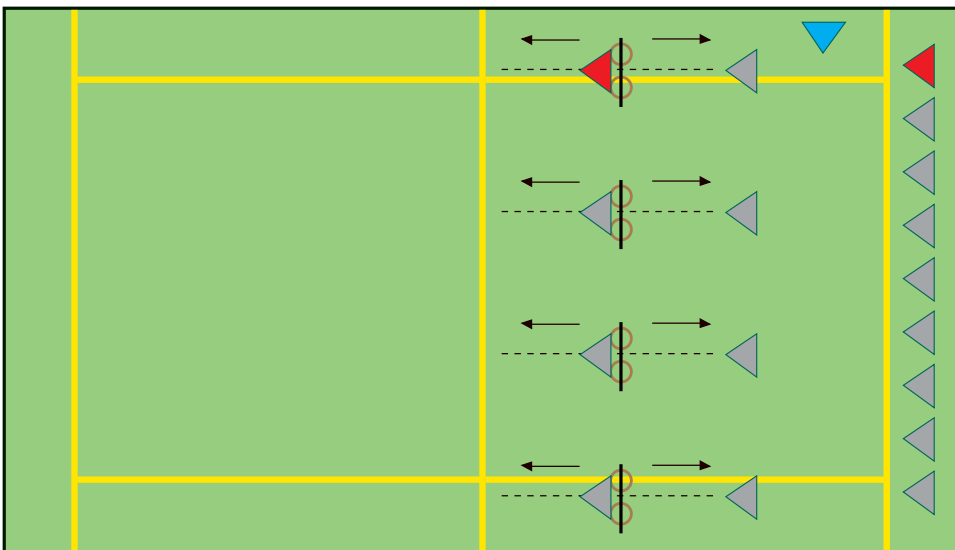
Aanpassingen blinde leerlingen

Laat de leerling eerst zelf schommelen om vertrouwd te raken met het gevoel van schommelen. Geef veel mondelinge informatie en/of praat tegen de leerling. Duw en begeleid deze leerling eerst een paar keer zelf voordat u dat overlaat aan een andere leerling.

Veiligheid

- Leg altijd matten onder de ringen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de ringen aan te geven.
- Zorg dat de zwaairuimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.
- Trek ringen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.
- Markeer de schakels van de ringenketting met bijvoorbeeld wasknijpers, zodat de leerling deze gemakkelijker kan terugvinden.
- Haal een (spring)touwtje door de ringentouwen vlak boven de ringen, om deze gemakkelijker naar beneden te kunnen trekken.
- Laat de visueel beperkte leerling aan de buitenste (bankzijde) ringen werken (i.v.m. botsingen).
- Help bij het schommelen bij voorkeur met twee personen (afsprong).
- Zet de zone van de ringen/touw waarmee de visueel beperkte leerling werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!
- Let op los slingerende ringen.

Arrangement: 7.1 zwaaien en -schommelen in zit (ringen)



Ringzwaaien in strekhang

School/klas

Groep 6 t/m 8 van het basisonderwijs en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Het zwaaien in strekhang geeft veel plezier en voldoening (vooral bij meisjes) en geeft openingen voor een scala van andere bewegingsmogelijkheden met de ringen. Het is een enorme stimulans voor het ritmegevoel van leerlingen: je moet wel mee met de zwaai, en je dus overgeven aan deze wetmatigheid.

Het kan gevaarlijke situaties opleveren als leerlingen deze techniek niet goed beheersen.

Om tot een goede zwaaibeweging te komen, is het zaak dat de leerling recht onder de ringen afzet en de voor- en achterzwaai even ver doorzet. Daarvoor is het erg belangrijk dat de ringen op de juiste hoogte zijn afgesteld: met gestrekt lichaam en met de voeten op de grond aan beide ringen hangend, mogen de knieën slechts licht gebogen zijn. Veel leerlingen werken het liefst met te laag hangende ringen, maar dit is gevaarlijk, omdat de leerling dan voor of achter het midden afzet, waardoor de zwaaibeweging ongelijk wordt.

Als de leerling de ringen goed heeft vastgepakt (denk aan magnesiumpoeder!), gaat hij, zo ver mogelijk achteruit staan. Hij zwaait één been naar achteren, maakt dan een paar krachtige afzetstappen en maakt de eerste zwaai naar voren. Aan het einde van de voorzwaai zwaait de leerling het onderlichaam sterk naar achteren. De leerling maakt steeds recht onder het ophangpunt van de ringen een stap (voor- of achterwaarts) en gebruikt het onderlichaam om de zwaai groter te maken.

Bij het aanleren van dit zwaaien is het goed om bijvoorbeeld drie- of vijfmaal af te zetten, en daarna af te remmen tot stilstand door met de voeten over de grond te slepen. Later kan de leerling het zwaaien beëindigen door achter af te springen (matten!). De leerkracht vangt de leerling, eventueel samen met een leerling als vanghulp. Hij gebruikt de vangtechniek 'Sandwich': één arm achter de rug van de springer en één arm vóór de borst. De leerkracht geeft op het moment van de afsprong (als de zwaaiër achter heel even stil hangt) een duidelijk hoorbaar signaal. Leerlingen die na vijfmaal afzetten niet genoeg vaart kunnen maken, kunnen nog niet goed zwaaien en mogen dus zeker niet hoger.

Aanpassingen voor slechtzienden

Verf de ringen in een felle kleur, of hang er een gekleurd lintje aan ter herkenning. Zet een gekleurde wasknijper aan de ringenketting, zodat de slechtziende leerling zelf de hoogte van de ringen kan verstellen.

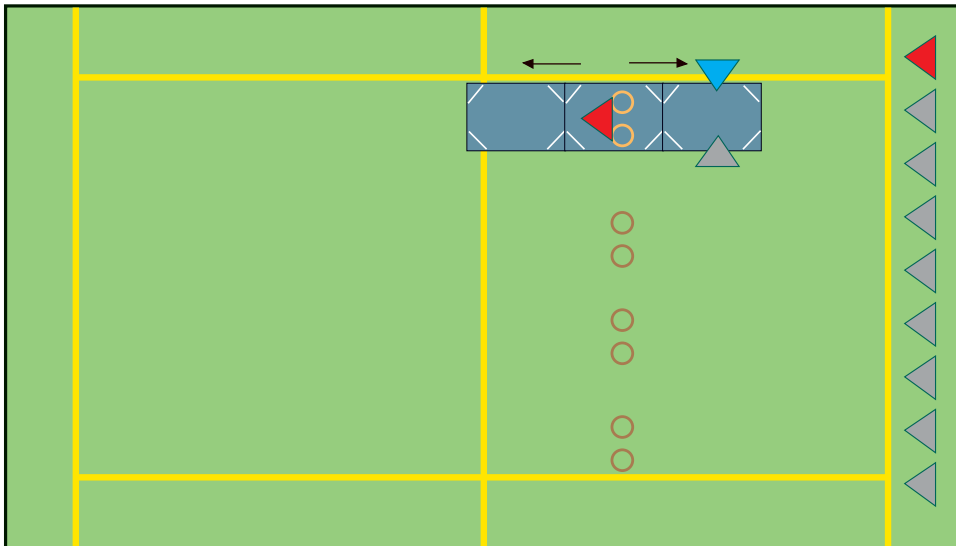
Aanpassingen voor blinden

Breng de leerling naar de ringen en geef de ringen in de handen. Leg een, liefst dunne, mat op de afzetplaats. Geef in het begin hoorbare signalen over de positie en aanwijzingen voor de diverse handelingen (start, afzet, afsprong).

Veiligheid

- *Leg altijd turnmatten onder de ringen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de ringen aan te geven.*
- *Zorg dat de zwaairuimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.*
- *Trek ringen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.*
- *Markeer de schakels van de ringenketting met bijvoorbeeld wasknijpers, zodat de leerling deze gemakkelijker kan terugvinden.*
- *Haal een (spring)touwtje door de ringentouwen vlak boven de ringen, om deze gemakkelijker naar beneden te kunnen trekken.*
- *Laat de visueel beperkte leerling aan de buitenste (bankzijde) ringen werken (i.v.m. botsingen).*
- *Help bij het zwaaien in strekhang bij voorkeur met twee personen (afsprong).*
- *Zet de zone van de ringen/touw waarmee de visueel beperkte leerling werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!*
- *Let op los slingerende ringen.*

Arrangement: 7.1 zwaaien in strekhang (ringen)



Klimtouwen: schommelen in zit

School/klas

Groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Maak aan de korte zijde van de zaal op circa twee meter vanaf de stil hangende touwen een plateau van twee of meer banken met turnmatten erop of gebruik het bovenste deel van de springkast. De leerlingen staan op deze verhoging met een touw in de hand. Op heuphoogte is er een 'zitje' (liefst van kunststof of hout) of een achtknoop in het touw.

De beginnende leerling gaat, staand op het plateau, op het touw zitten met gestrekte benen, zwaait naar voren en terug en probeert weer op het startplateau te landen.

Hij herhaalt deze beweging en probeert steeds verder te zwaaien door het lichaam tijdens het zwaaien naar voren en achteren te brengen. Als de leerling dit goed beheerst, kan hij aan beide einden van de zwaai 180 graden draaien en dan beter landen.

Het is aanvankelijk gemakkelijker om een hele zwaai (heen en terug) te maken dan na een halve zwaai van het zitje af te moeten springen om te landen. Wanneer een leerling nog niet op het zitje durft te zitten, laat hem dat dan eerst oefenen met een stil hangend touw. Ook kunt u de leerling staand het touw laten bewegen en laten uitproberen en ervaren wat het touw doet ('touw rammelen' genoemd). Een andere optie is een (stabielere) schommel te maken van twee touwen.

Aanpassingen voor slechtzienden

Leg de landingsmatten zo, dat de leerling zijn voeten niet tegen de banken kan stoten (mat laten overhangen over de banken). De matten en de vloer zijn bij voorkeur contrasterend van kleur. Is dat niet het geval, plaats dan een paar fel gekleurde pylonen voor de banken. Laat tussen de zwaaiers altijd minstens één touw tussenruimte. Laat de slechtziende leerling aan de zijkant werken. Houd rekening met het licht: zorg dat er geen tegenlicht is.

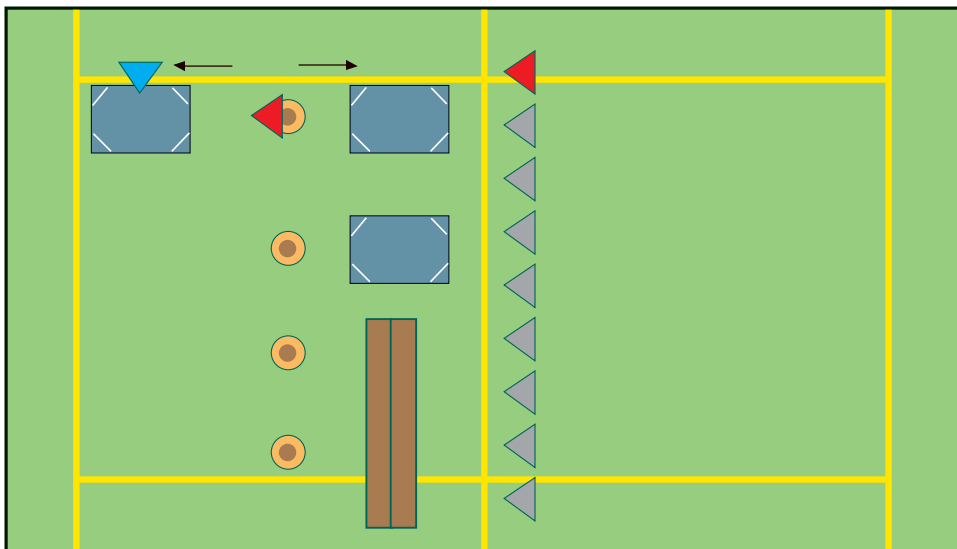
Aanpassingen voor blinden

Breng de leerling naar de touwen en geef de touwen in de handen. Begeleid hem naar de afzetplaats. Geef in het begin hoorbare signalen over de positie en geef aanwijzingen voor de diverse handelingen (start, zwaai, afsprong).

Veiligheid

- Leg altijd matten onder de touwen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de touwen aan te geven.
- Zorg dat de zwaairuimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.
- Trek touwen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.
- Laat de leerling met visuele beperking aan de buitenste (bankzijde) touwen werken (i.v.m. botsingen).
- Zet de zone van het touw waarmee de leerling met visuele beperking werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!
- Let op los slingerende touwen.

Arrangement: 7.1 zwaaien in zit (klimtouwen)



Klimtouwen: zwaaien in hang

School/klas

Groep 7 en 8 van het basisonderwijs; leerjaar 1,2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- De leerlingen zwaaien aan één of twee touwen. Bij het zwaaien aan twee touwen kunnen de wat sterkere leerlingen met gebogen armen zwaaien, de anderen hangen aan gestrekte armen. Deze zwaaien kosten veel spierkracht en zijn daarom niet geschikt om meerdere keren heen en terug te zwaaien. Ze worden gebruikt om over een hindernis of opening te zwaaien.
- De leerling staat op een (kleine) verhoging, zwaait over een denkbeeldige 'sloot' heen en landt met een afsprong op een turnmat. Vooral de jongens vinden het mooi om als 'Tarzan' te zwaaien: één hand grijpt het touw hoog vast, de andere hand steunt als het ware onder het lichaam op het touw. De leerling hangt met zijn bovenlichaam helemaal over het touw heen en gebruikt zo de steun van het touw om naar de overkant te zwaaien. Het landen moeten de leerlingen echt proefondervindelijk leren en levert vaak veel hilariteit op. Deze leervorm kan op verschillende manieren worden uitgebouwd: door de 'sloot' breder te maken, de afzetplaats te verhogen of door bij de terugzwaai bijvoorbeeld áchter de kast te landen (natuurlijk op een turnmat).

Laat alleen de echt goede leerlingen in een zwaaiend touw springen. Laat ze nooit naar voren springen maar omhoog en naar achteren om zo meer zwaai te genereren. Dus: spring niet in het wegzwaaiende touw maar in het naderende touw!

Aanpassingen voor slechtzienden

Laat deze leerlingen aan de buitenste touwen werken, met veel tussenruimte. Plak contrasterende tape op de kastdelen, en leg indien nodig ook nog een turnmat vóór de landingsplaats. Laat bij twijfel over een goede landing de leerling eerst een paar keer slepend over de vloer afremmen.

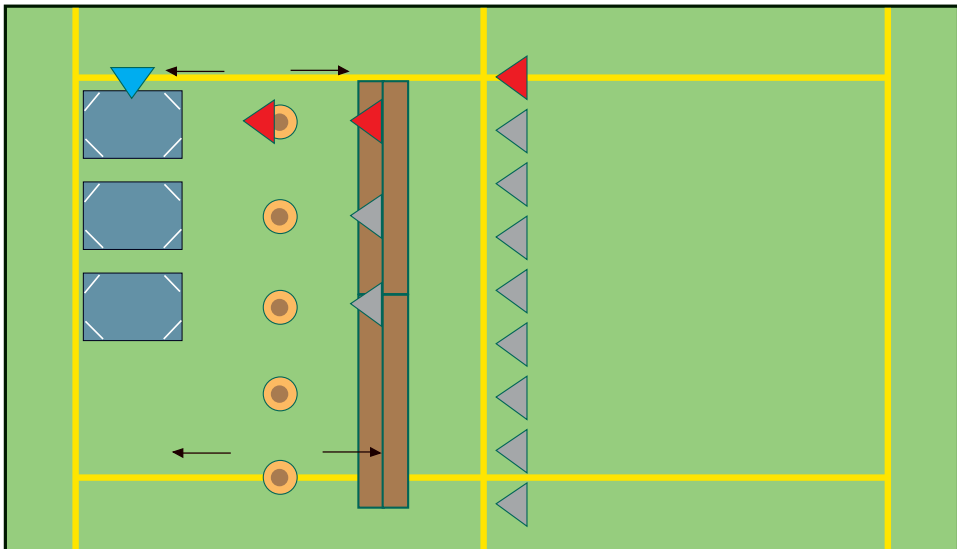
Aanpassingen voor blinden

Laat deze leerlingen nooit in een zwaaiend touw springen. Geef in het begin auditief aan wanneer er afgesprongen moet worden en begeleid de leerling daarbij (vangen!). Begeleid ook het lopen naar en van het toestel/arrangement.

Veiligheid

- Leg altijd matten onder de touwen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de touwen aan te geven.
- Zorg dat de zwaairuimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.
- Trek touwen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.
- Laat de leerling met visuele beperking aan de buitenste (bankzijde) touwen werken (i.v.m. botsingen).
- Zet de zone van het touw waarmee de leerling met visuele beperking werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!
- Let op los slingerende touwen.

Arrangement: 7.1 zwaaien in hang (klimtouwen)



7.2 Duikelen en rollen

Door duikelen en rollen leren leerlingen zich oriënteren in boven- en ondersituaties, zij leren draaien om de breedte-as en hangen aan de benen.

De leerlingen waren aan het kopje duikelen voor- en achterover aan de ringen met een turnmat eronder. We zagen dat Jacob met grote inspanning aan het duikelen was. We moesten even iets uit de kleedkamer pakken en toen we terugkwamen, zagen we tot onze grote schrik dat er een grote bruine 'sigaar' uit de broek van Jacob rolde. Net voordat hij zijn voeten op de mat wilde terugzetten, zetten we de handen aan de mond en brulden: "Jacob, blijf hangen...!" We renden naar de mat en schoven die bliksemsnel weg om zo een puinhoop te voorkomen. Het was even doodstil in de zaal, we herademden en ruimden pijlsnel het corpus delicti weg. Gelukkig gold ook hier: ieder nadeel heeft zijn voordeel; geen van de andere slechtziende leerlingen had wat in de gaten! Alleen Jacob en wij, en dat is zo gebeven.

Voor- en achterover duikelen in de ringen

School/klas

Groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs en de leerjaren 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Voor- en achterover duikelen
De ringen hangen op schouderhoogte en de leerlingen duikelen vanuit stand. Werk met drietallen, zodat steeds twee leerlingen kunnen helpen. Help zo mogelijk zelf de eerste paar keer. Houd de pols van de leerling vast (nooit de ring vastgrijpen!) en ondersteun onder de knie. Houd vast tot de leerling weer staat. Wissel bij voorover duikelen de handen. Later kunt u alleen één hand aan de pols van de leerling houden.
- Duikelen vanuit zit in de ringen
De ringen hangen op schouderhoogte. Tijdens het achterover duikelen uit stand, steekt de leerling zijn voeten in de beide ringen. U (of een medeleerling) helpt de leerling tot zit in de ringen. Hij houdt zich vast aan de touwen. De leerling duikelt voor- of achterover uit de ringen en zet zijn voeten weer op de vloer.

Voor het voorover uit de ringen duikelen is in het begin moed nodig. De leerling moet zijn armen tussen de touwen naar voren steken en de ringen vóór zich vastgrijpen. Hij heeft zo een labiel evenwicht. De helpers houden de polsen van de leerling vast en controleren met hun andere hand de snelheid van de duikeling en helpen eventueel bij het uit de ringen halen van de voeten; eerst de hakken!

- **Vogelnestje**
Bij het maken van het vogelnestje houden de begeleiders de leerling vast bij de polsen totdat hij weer op zijn voeten staat. Ze kunnen in het begin de voeten begeleiden en vasthouden in de ringen. Gevorderde leerlingen kunnen ook een vogelnestje maken in zwaai.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Laat de slechtziende leerling aan de buitenste ringen werken. Zorg bij voorkeur voor twee, maar minstens voor één helper. Laat de leerlingen op commando wisselen en begeleid de leerling met de visuele beperking zo nodig naar de ringen.

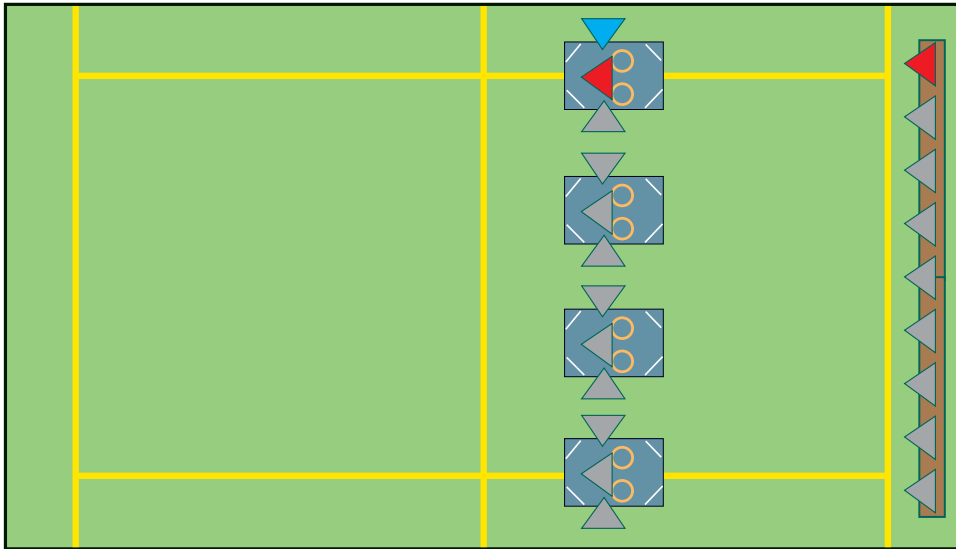
Aanpassingen blinde leerlingen

Begeleid de blinde leerling naar en van de ringen en zorg bij voorkeur voor twee, maar minstens voor één helper.

Veiligheid

- *Leg altijd matten onder de ringen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de ringen aan te geven.*
- *Zorg dat de werkruimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.*
- *Trek ringen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.*
- *Markeer de schakels van de ringenketting met bijvoorbeeld wasknijpers, zodat de leerling deze gemakkelijker kan terugvinden.*
- *Haal een (spring)touw tje door de ringentouwen vlak boven de ringen, om deze gemakkelijker naar beneden te kunnen trekken.*
- *Laat de visueel beperkte leerling aan de buitenste (bankzijde) ringen werken (i.v.m. botsingen).*
- *Help bij het zwaaien in strekhang bij voorkeur met twee personen (afsprong).*
- *Zet de zone van de ringen/touw waarmee de visueel beperkte leerling werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!*
- *Let op los slingerende ringen.*
- *Laat bij het vogelnestje de leerling nooit dóórduikelen, dat kan de schoudergewrichten teveel belasten en een blessure veroorzaken.*

Arrangement: 7.2 duikelen aan de ringen





Ringen: duikelen vanuit zit in zwaai

School/klas

Groep 6 t/m 8 van het basisonderwijs en leerjaar 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs

Leervormen

Laat leerlingen pas duikelen in zwaaiende ringen als zij dit hebben geoefend in stil hangende ringen (zie hiervoor 'Duikelen vanuit zit in de ringen'). Geoefende leerlingen kunnen vanuit zit ook in de ringen gaan staan.

- **Saltostoeltje**
Voor leerlingen die het duikelen moeilijk vinden (maar ook andere leerlingen vinden het leuk), kan het zogenaamde 'saltostoeltje' worden gebruikt. Dit wordt aan de ringen- touwen opgehangen, en door de erin zittende leerling in een ronddraaiende beweging (voor- of achterover) gebracht, terwijl het stoeltje stil hangt of zwaait aan de ringen- touwen.
Het kan nodig zijn om leerlingen bij het saltostoeltje op gang te helpen bij het voor- of achterover draaien.
NB. Let er goed op dat de veiligheidsgordel strak om het middel van de leerling zit!

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Leg minstens drie turnmatten of een lange mat onder de ringen. Zorg voor een obstakelvrije ruimte bij het zwaaien en markeer deze ruimte zo nodig met pylonen, linten of banken.

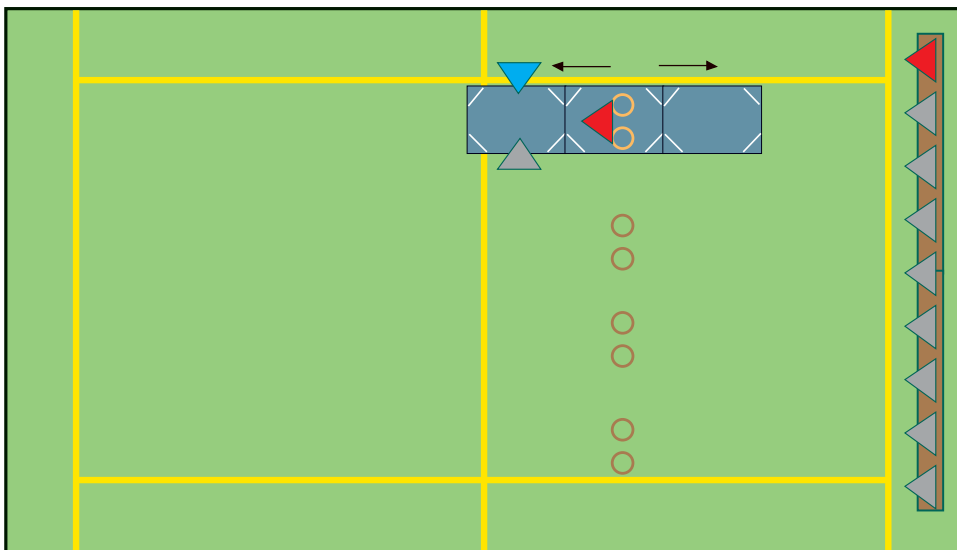
Aanpassingen blinde leerlingen

Begeleid de leerling náár en ván de ringen (denk aan struikelen over de matten). Werk bij voorkeur met twee helpers en geef duidelijke, mondelinge aanwijzingen.

Veiligheid

- Leg altijd matten onder de ringen; niet alleen als valmat, maar ook om de plaats van de ringen aan te geven.
- Zorg dat de werkruimte obstakelvrij is en er niemand doorheen kan lopen.
- Trek ringen die niet in gebruik zijn iets boven hoofdhoogte op, zodat de leerling er niet tegenaan kan lopen.
- Markeer de schakels van de ringenketting met bijvoorbeeld wasknijpers, zodat de leerling deze gemakkelijker kan terugvinden.
- Haal een (spring)touw tje door de ringentouwen vlak boven de ringen, om deze gemakkelijker naar beneden te kunnen trekken.
- Laat de visueel beperkte leerling aan de buitenste (bankzijde) ringen werken (i.v.m. botsingen).
- Zet de zone van de ringen/touw waarmee de visueel beperkte leerling werkt eventueel af met een elastisch snoer (bijvoorbeeld als het gaat om een drukke klas). Een bank met pylonen erop kan ook, maar is aanmerkelijk minder prettig om tegenaan te lopen!
- Let op los slingerende ringen.

Arrangement: 7.2.duikelen in zwaai (ringen)



De duikelstang: duikelen in hang en in steun

School/klas

Groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs en de leerjaren 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Met de duikelstang kunnen onder andere de volgende leervormen worden gedaan:

- **Duikelen in hang**
Hang de duikelstang op schouderhoogte. De leerling duikelt hangend aan de armen, achterover tussen armen en stang door tot stand op de mat. De handen blijven vast en de leerling duikelt weer voorwaarts terug. Houd altijd één hand om de pols van de leerling en begeleid met de andere hand de benen om de rol te sturen.
- **Duikelen met handstand-áf**
Hang de duikelstang op schouderhoogte. De leerling doet eerst hetzelfde als hiervoor, slaat dan zijn knieën om de stang en hangt ondersteboven. Dan laat hij zijn handen los, eerst eventjes, later langer. Hij zet zijn handen op de grond, loopt op de handen naar voren en komt daarna been -voorbeen van de stang en zet zijn voeten op de grond.
Help de leerling door op de onderbenen te drukken, zodat de knieën niet van de stang afglijden.
- **Duikelen uit steun**
Hang de duikelstang op schouderhoogte. De leerling springt op tot steun (handen in bovengreep om de stang). Hij duikelt vanuit steun voorover tot de voeten op de vloer staan. Het duikelen gaat beter als de leerling zich in steun goed opdrukt (lang maakt).
- **Borstwaarts om**
Hang de duikelstang op schouderhoogte. De leerling plaatst de voeten onder de stang en houdt de handen in ondergreep aan de stang. Hij leunt goed achterover met gestrekte armen, gooit één been met een zwaai omhoog en achterover om de stang heen, het tweede been volgt snel tot het onderlichaam op de stang ligt. De leerling strekt het lichaam uit tot steun.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Maak de duikelstang aan de beide uiteinden goed zichtbaar met felgekleurd plakband. Leg altijd een turnmat onder de duikelstang. Daarmee maakt u extra zichtbaar waar de stang hangt. Wanneer de duikelstangen nog niet worden gebruikt, hang er dan een partijhesje aan, zodat de slechtziende leerling er niet tegenaan loopt.

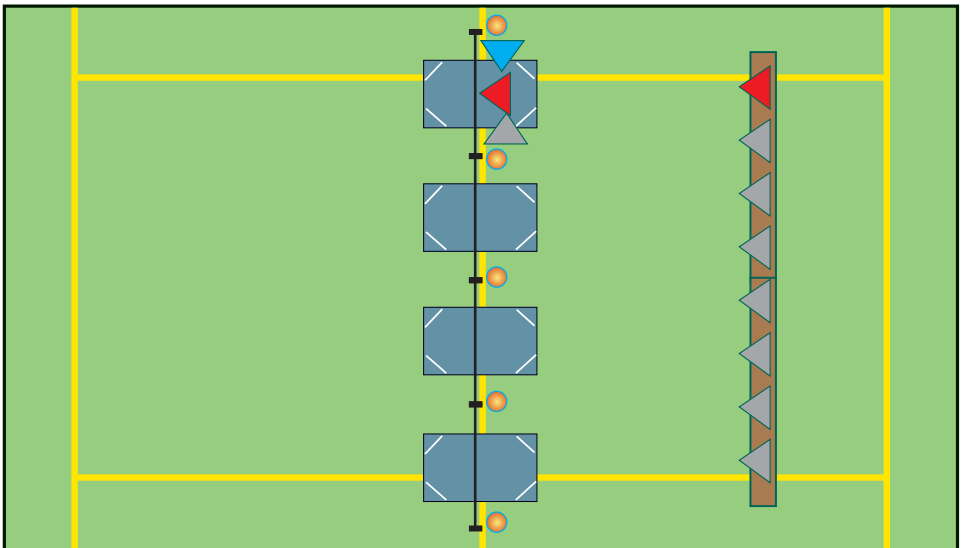
Aanpassingen blinde leerlingen

Begeleid de leerling naar en van de stang om te voorkomen dat hij zijn hoofd stoot. Werk bij voorkeur met twee helpers, omdat de leerling dan 'evenwichtiger' kan worden gesteund.

Veiligheid

- *Leg minstens één turnmat onder de duikelstang, bij de ondersprong minstens twee.*
- *Bind aan beide einden van de duikelstang een felgekleurd lint of plak felgekleurde tape om de stang heen*
- *Zet onder tegen de staanders van de duikelstang een paar oranje pylonen.*

Arrangement: 7.2 duikelstang



Duikelen/rollen op de mat

School/klas

Groep 3 t/m 8 van het basisonderwijs en de leerjaren 1,2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Koprol voorover**
Het aanleren van een goede koprol voorover is belangrijk voor vervolgoefeningen, zoals salto's en sprongen op minitramp en trampoline. Wie goed kan koprollen heeft bij dat soort oefeningen minder kans op blessures. Werk met een rij turnmatten die in de breedte van de zaal liggen en werk bij voorkeur niet met meer dan 4 leerlingen per mat. Twee helpers, geknield aan beide zijden van de leerling, kunnen de rol begeleiden. Laat de leerling in één beurt meerdere rollen maken; dan leert hij de beweging sneller.
De leerling staat wijdbeens op de rand van de mat (lengte) en zet beide handen plat voor zich op de mat, en wel zo dicht mogelijk bij/tussen zijn voeten; hij buigt het hoofd naar beneden en probeert tussen zijn benen door te kijken. Als hij nu zijn armen buigt rolt hij als vanzelf voorover tot rugligging op de mat. Later kan hij vanuit hurkzit voorover rollen tot zit of hurkzit op de mat.
- **Koprol achterover**
Achterover rollen is voor veel leerlingen een stuk moeilijker. Begin daarmee pas als de leerlingen wat meer ervaring hebben met rollen.
De leerling zit gehurkt op de voorrand van de mat met zijn rug naar de mat; zijn handen houdt hij achterover gebogen naast zijn hoofd; de duimen wijzen naar de oren; hij laat zich nu achterover rollen en wordt aanvankelijk door twee helpers onder zijn rug en onderbenen gestuurd en begeleid bij deze koprol tot hij weer op zijn hurken zit.
- **Judorol**
Bij de judorol rolt de leerling als het ware over één schouder. Bij de inzet zet hij beide handen op de mat, maar hij schuift één hand naar de voeten waardoor er eerst één schouder op de mat komt en het hoofd opzij wegdraait. Zo rolt hij als het ware schuin/diagonaal. De leerling landt op één knie en één voet waardoor hij heel gemakkelijk weer snel op kan staan. Deze rol is heel geschikt om bij onverwachte valpartijen het hoofd te beschermen. Het hoofd draait immers weg, terwijl de arm en schouder de schok van de val opvangen. Daarom is het belangrijk dat mensen die veel risico lopen om te struikelen en te vallen de judorol leren.
.De judorol wordt pas aangeleerd als de leerling de koprol goed beheerst. Als leerlingen namelijk eerst over één schouder hebben leren rollen, vinden zij het moeilijk om 'rechtuit' te leren rollen. Dat belemmert hen later een goede salto te leren maken.
Hulpverleners is bij de judorol bijna nooit nodig. Zorg wel dat de leerling niet van de mat kan afrollen door eventueel meerdere matten tegen elkaar te leggen.

- **Rollen vanuit handstand**
De leerling maakt (met hulp van twee helpers) eerst een handstand en rolt van daaruit door tot zit. Gebruik de turnmatten in de lengte. Eerst wordt de leerling na eventjes in de handstand te hebben gestaan door de helpers weer rustig teruggezet met zijn voeten op de vloer. Als dit goed gaat, kan de leerling de handstand tegen een muur uitvoeren. Later kan hij vanuit handstand doorrollen tot zit/stand op de mat.
- **Radslag**
De radslag kan het beste worden aangeleerd met behulp van een kleine verhoging van twee turnmatten op elkaar. Leg de matten overdwars. De leerling plaatst achtereenvolgens zijn handen in de breedte na elkaar op de matten, en zwaait zijn benen één voor één omhoog over de matten heen. Als de leerling het principe van de radslag begrijpt en deze goed uitvoert (het been dat het eerst wordt opgezwaaid wordt ook weer het eerst aan de andere kant neergezet) kan hij meer beenzwaai geven en eventueel een aanloopje nemen. Ondersteun de leerling door uw handen tijdens de opzwaai en de landing in de zijden van de leerling te plaatsen.
Het is belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking pas met de radslag beginnen als zij de koprol beheersen en de handstand veel hebben geoefend.
- **Handstand overslag**
Hiervoor moeten leerlingen de hiervoor beschreven leervormen goed beheersen. Gebruik het bovenste deel (eventueel twee delen) van de springkast in de breedte en leg er dubbele turnmatten of een landingsmat achter. Om de leerling meer beenopzwaai te kunnen laten maken, legt u een springplank voor de kast.
De leerling komt aanlopen zet beide handen met gestrekte armen op de kast en zwaait zijn benen na elkaar met een flinke zwaai omhoog. Twee helpers, die achter de kast staan, grijpen de leerling met één hand om de bovenarmen en met hun andere hand in de lenden. De leerling zwaait, ondersteund door de helpers, vanuit handstand door en landt met beide voeten op de mat. Door veel oefenen hoeven de helpers alleen nog een ondersteunende hand in zijn rug te leggen (tegen terugvallen) of zijn bovenarm vast te houden (tegen doorschieten). Voor wie de handstand overslag beheerst, zijn er vele uitbouwmogelijkheden voor mat-, minitramp- en tafelspringen.
- **Salto voorover**
Toen we in de zaal nog niet beschikten over minitramp, val- en landingsmatten, hebben we met onze slechtziende leerlingen veel genoeg beleefd aan het saltospringen met behulp van een opgehouden turnmat. Drie leerlingen en de leraar houden een turnmat aan de lussen op ongeveer kniehoogte boven de vloer. Zet er een sprinkplankje voor en een flinke landingsplaats van turnmatten achter. Om de opgehouden turnmat wat te ontzien, worden er een paar spanbanden kruislings onderdoor gehaald en tegelijk met de lussen vastgehouden. De leerling neemt een aanloopje en maakt eerst een 'gewone' koprol voorover op de opgehouden mat. Gaandeweg neemt de leerling steeds meer aanloop en kan hij bijna helemaal 'los' een zwevende rol (salto) over de

mat maken. De achterste helpers kunnen hem eventueel corrigeren door de achterrand van de mat wat hoger of lager te houden. Hoewel dit een goede en veilige manier is om leerlingen het saltospringen te leren en hen de sensatie daarvan te laten ervaren, bieden de minitramp en de landingsmatten meer mogelijkheden, ook voor leerlingen met een visuele beperking (zie paragraaf 7.4).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg voor een goed contrast tussen vloer en turnmatten. Leg matten midden over een speellijn in de zaal en plaats eventueel oranje pilons. Voorkom tegenlicht (kan verblinden). Werk in kleine groepen, geef veel beurten en wees extra attent bij aanloop en afzet.

Markeer de aanloopte.

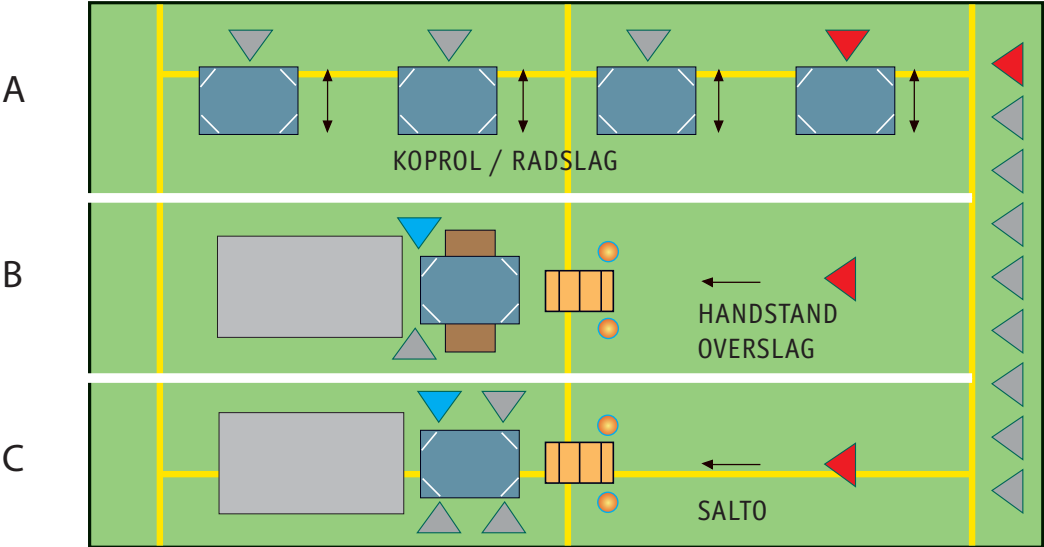
Aanpassingen blinde leerlingen

Geef veel tactiele (tast-) en mondelinge aanwijzingen en besteed veel tijd aan eenvoudige leervormen zoals koprol en handstand enz. Zorg voor een vaste begeleider. Plaats eventueel een geluidsbron (pieper).

Veiligheid

- *Laat de klas op een vaste plaats (bank) zitten en laat leerlingen zo weinig mogelijk heen en terug lopen door de zaal.*
- *Werk eerst zelf met de visueel beperkte leerling en geef de begeleiding dan pas over aan een of twee andere begeleiders.*

Arrangement: 7. 2 duikelen/rollen op matten



7.3 Balanceren

Balanceren is een kwestie van evenwicht. Wie een goed evenwichtsgevoel heeft, verhoudt zich lichamelijk - staand of lopend - zó ten opzichte van de omgeving, dat hij niet omvalt, maar zijn doel veilig bereikt. Maar als je dat zonder de hulp van je ogen moet doen, staat je evenwicht onder grote druk. Je stabiliteit wordt labiliteit en je begint te wankelen. Ziezen kunnen dat ervaren door een poosje met gesloten ogen te staan; ze merken dat ze de oriëntatie kwijtraken en beginnen te 'zwaaien' op hun benen. Veel blinden, zeker degenen die motorisch zwak zijn, lopen meer wijdbeens dan mensen die goed zien, omdat ze daardoor meer evenwicht hebben. Het is dan ook belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking veel oefeningen doen die het evenwichtsgevoel helpen ontwikkelen.

Er is geen sprake van evenwicht als we steunen op/aan een 'vast' object. Het *echte* evenwichtsgevoel is er pas als we stilstaand (op één been en al of niet op een verhoging) ons evenwicht kunnen bewaren. Het balanceren wordt gestimuleerd als we dit doen op smalle en hoge vlakken in plaats van op een breed, laag vlak. Ook is balanceren gemakkelijker op één been dan met twee benen achter elkaar, omdat we het 'vrije' been kunnen gebruiken om ons lichaam in balans te brengen.

Balanceren op de vloer

School/klas

Alle groepen van de basisschool.

Leervormen

- Twee leerlingen staan met het gezicht naar elkaar toe en houden elkaars handen vast. Om de beurt gaat één leerling op één (wisselend) been staan. Daarna proberen beide leerlingen tegelijk op één been te gaan staan.
- De leerlingen hinkelen in tweetallen (één hand vast) over de breedte van de zaal. Ze hinkelen terug op het andere been en met de andere hand vast.
- De leerlingen hinkelen alleen naar de overkant van de zaal en hinkelen op het andere been terug.
- De leerlingen staan stil op één been. Ook op het andere been.
- De leerlingen hinkelen op de plaats en maken een hele draai. Ook op het andere been.

Balanceren boven de vloer

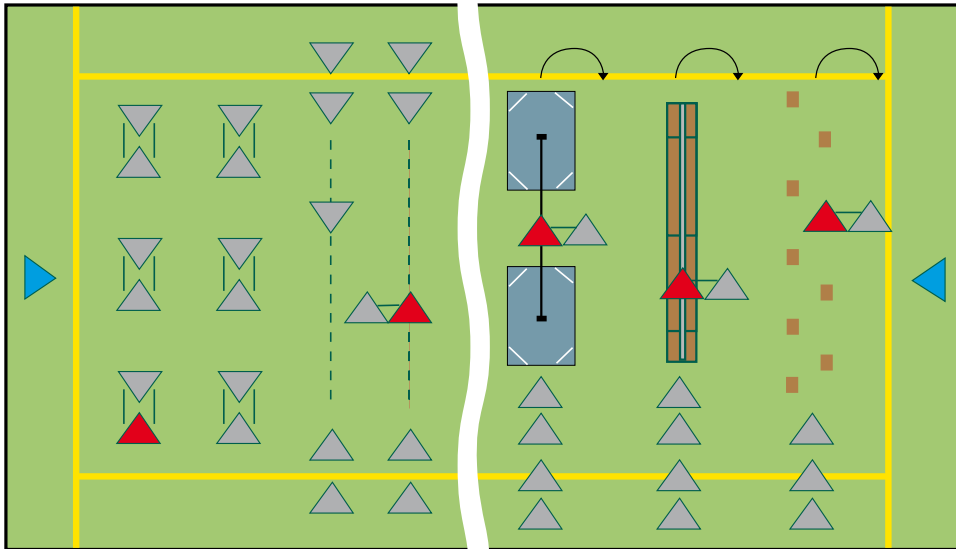
School/klas

Alle groepen van de basisschool en klas 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- De leerlingen staan op en lopen over blokjes die verspreid liggen op de vloer. De kleur van de blokjes moet zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de vloer. Leerlingen steken bijvoorbeeld de zaal over, stappend van blokje naar blokje.
- De leerlingen schuifelen op twee blokjes naar de andere kant van de zaal.
- De leerlingen staan op twee en één been op de evenwichtslat (omgekeerde turnbank). Ter ondersteuning van het evenwicht kan de leerkracht de leerlingen hierbij een kinderparaplu in de hand geven (circus!), de onderarm (van de leerkracht) laten vasthouden of de bank dichtbij een muur neerleggen, zodat de leerling steun kan vinden door met één vinger langs de muur te strijken. De school voor speciaal onderwijs van Bartiméus heeft iets bredere evenwichtslatten onder de turnbanken laten zetten om het balanceren van leerlingen beter op gang te krijgen.
- De leerlingen staan op en lopen over een duikelstang die op de vloer ligt. Het is gemakkelijker om het evenwicht te bewaren als de leerlingen in beide handen een knots meenemen.
- De leerkracht verhoogt de duikelstang door ze overdwars op twee turnmatten te leggen (pas op voor wegglijden).
- Tenslotte lopen de leerlingen die eraan toe zijn over de 'echte' evenwichtsbalk (op de standaards). Beveilig dit door er landings- en valmatten onder te leggen.

Arrangement: 7. 3 balanceren op en boven de vloer



Sport- en Cultureel
Centrum "De Camp" →
Gemeentewerf
Millestraat →



Balanceren op bewegende vlakken

School/klas

Groepen 7 en 8 van de basisschool, alle klassen van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Pedalo's**
Gebruik de uitvoering met zes wielen, omdat die het meest stabiel is en 'pedalen' heeft waar de voeten volledig op passen.
De leerlingen werken in drietallen. De leerling op de pedalo wordt aan beide zijden ondersteund door helpers (handen op onderarmen van de helpers) en beweegt zich balancerend voort in de lengte van de zaal. Er wordt aan het einde van de zaal steeds gewisseld. Later proberen de leerlingen hetzelfde met één helper en vervolgens doen zij het alleen en zoeken zij met één hand steun langs een muur. De helpers lopen mee totdat de leerling veilig zelf kan rollen. Bij het achteruit rollen moeten leerlingen nog beter worden ondersteund. Het is bij het rollen zaak om steeds het lichaamsgewicht al op het andere been over te brengen voordat het eerste been helemaal beneden is. Het rollen gaat dan gelijkmatiger.
- **Balanceerton**
Leerlingen balanceren op een ton, aanvankelijk met twee helpers (onderarmen vastpakken). Leg de ton op een lange mat of op aan elkaar gelegde (liefst verbonden) turnmatten. Dat rolt wat langzamer en voorkomt dat de ton slipt.
- **Balanceerbal**
De leerlingen balanceren op een bal met behulp van twee helpers. Er zijn grote (75cm diameter) en kleinere (50cm) ballen. De voorkeur gaat uit naar de kleinere variant, omdat de helpers dan wat dichterbij de oefenende leerling staan.
- **Fietsen en stappen**
Dit zijn goede balanceeroefeningen voor leerlingen met een visuele beperking. Oefen dit bijvoorbeeld op een groot (kunst)grasveld (mountainbikes!) zonder obstakels en later op een atletiekbaan, een oude startbaan (vliegveld) of iets dergelijks. Laat de leerlingen in ieder geval nooit op de openbare weg oefenen. De begeleider rijdt naast de fietser mee en begeleidt hem/haar mondeling of met de hand op de arm. Deze wijze van balanceren is uiterst interessant voor leerlingen met een visuele beperking en wordt hogelijk gewaardeerd.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Laat leerlingen in het begin altijd met twee begeleiders balanceren en laat hen eerst stilstaand evenwicht zoeken. Gebruik materialen die goed contrasteren met de vloer en zorg voor een obstakelvrije baan. Wees vooral alert op het risico van achterover vallen. Laat de leerlingen altijd langzaam voortbewegen.

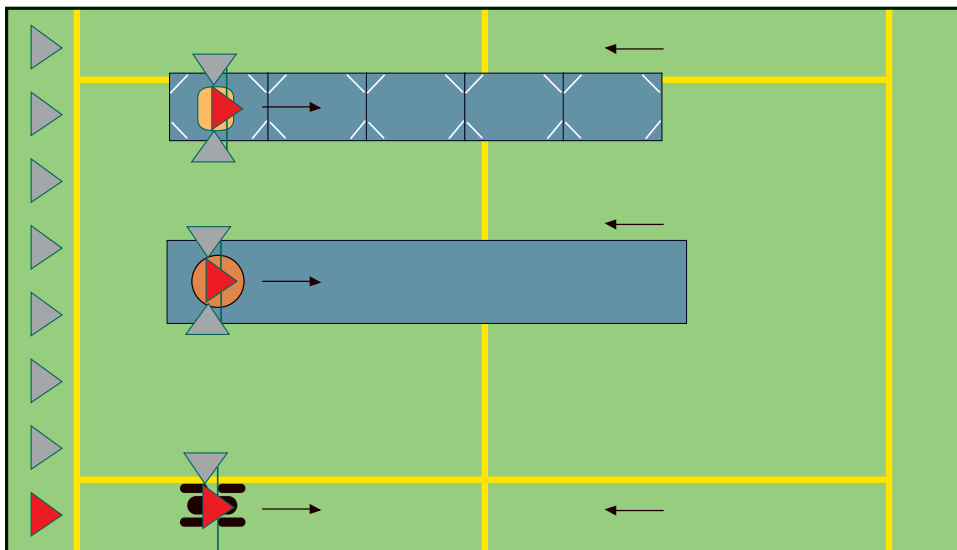
Aanpassingen blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen gelden dezelfde aanpassingen als voor slechtziende leerlingen, maar geef blinden veel mondelinge aanwijzingen en informatie over houding en beweging. Laat deze leerlingen bijvoorbeeld tussen twee gespannen lijnen werken, of maak 'leuningen' voor steun. Een geluidsbaken aan het eind van de route kan hen helpen richting te houden.

Veiligheid

- *Laat de leerlingen eerst echt goed leren om stilstaand hun evenwicht te bewaren, en ga dan pas voortbewegen of oefenen op een verhoging.*
- *Zorg ervoor dat de helpers uiterst serieus ondersteunen; sta geen 'grapjes' toe.*
- *Pas vooral op voor achterover (op het hoofd) vallen.*
- *Zorg voor rust in de oefenruimte, concentratie is erg belangrijk.*
- *Houd het tempo van bewegen laag, het gaat om evenwicht, niet om snelheid.*

Arrangement: 7.3 balanceren op bewegende vlakken



7.4 Springen

Door het springen ontwikkelen leerlingen onder andere het inzicht in de tijdruimteverdeling (aanloop, afzet, landing), en leren zij zich oriënteren in de (drie dimensionale) ruimte.

Matspringen

School/klas

Alle groepen en leerjaren van basisschool en voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Leg minstens drie turnmatten achter elkaar, in de breedte van de zaal met tussenruimten van 0,50-1,00m. De leerlingen nemen een aanloopje en springen steeds met één voet op de eerste, tweede, en derde mat. De matten kunnen eventueel wat verder uit elkaar worden gelegd, maar de gehele groep moet mee kunnen blijven doen. Leg het accent op het 'in ritme' springen van mat naar mat.
- Leg de matten in de lengte achter elkaar met een tussenruimte van één tot anderhalve meter. Na een aanloop springen de leerlingen met twee stappen per mat over de matten. Ook hier gaat het om ritmisch springen. Liever iets hoger springen dan verder!

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg altijd voor een obstakelvrije, niet te lange en afgepaste aanloop. Zet een merkteken bij het begin en eventueel ook bij het einde van de aanloop en markeer het afzetpunt met oranje pylonen. Laat de aanlooproute zo mogelijk met een vloerlijn samenvallen.

Laat bij het begin van de aanloop geen file ontstaan; dat verstoort de concentratie van de (slechtziende) springer bijna altijd. Geef 'onderweg' mondelinge informatie over inspringen afzetmoment.

Aanpassingen blinde leerlingen

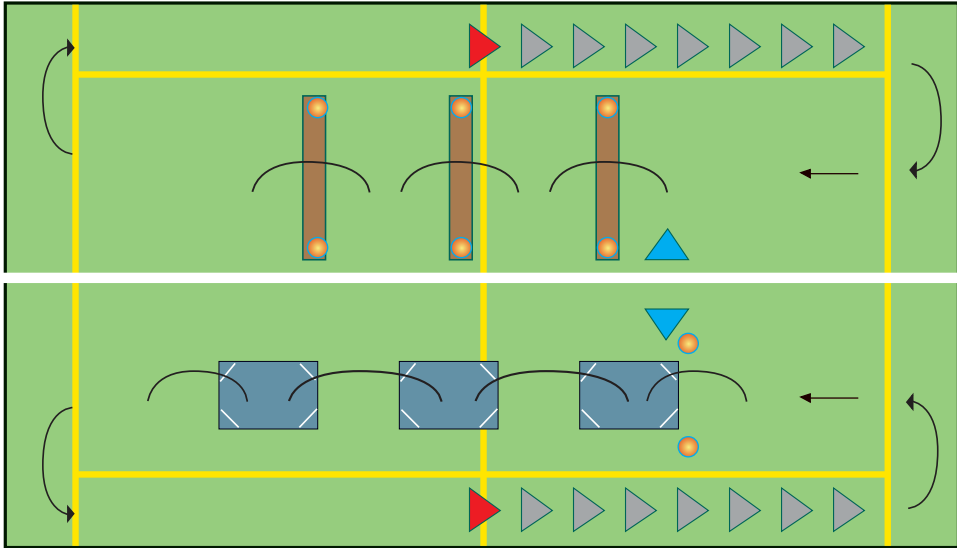
Voor blinde leerlingen is springen met een aanloop bijzonder moeilijk. Laat hen slechts één of twee stappen nemen voor de afzet. U kunt soms ook samen met de leerling springen (elkaars handen vasthouden). Mondelinge aanwijzingen zijn dan ook meestal nog nodig.

Ook kunt u de blinde leerling een aangepaste springvorm aanbieden, die hij min of meer zelfstandig kan uitvoeren: zet een bok heel laag met een turnmat ervoor en erachter en laat de leerling heen en terug spreidsprongen maken (eventueel met een wisselende medeleerling). Ook kunt u een minitramp tegen de wandrekken plaatsen. U bevestigt twee springtouwjes aan het wandrek. De leerling houdt deze touwen in zijn handen en maakt rechtstandige sprongetjes op de minitramp.

Veiligheid

- *Laat leerlingen de sprongen bij het matspringen eerst stapvoets uitvoeren.*
- *Houd goed afstand tussen de springende leerlingen ; slechtziende leerlingen hebben vaak moeite met het inschatten van afstand, diepte en snelheid.*

Arrangement: 7.4.mat/bankspr.



Bankspringen

School/klas

Alle groepen en leerjaren van basisschool en voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Zet drie banken met 2,00- 2,50 m tussenruimte in de breedte van de zaal. Bij jonge kinderen kunnen de banken ook omgekeerd worden neergezet. De leerlingen springen na een aanloop over de banken en maken een hele stap sprong tussen de banken in. Ook hier ligt het accent op het ritme van de loopsprongen. De afstand tussen de banken kan worden aangepast aan de geoefendheid van de leerlingen.
- De banken staan hetzelfde als bij de voorgaande leervorm. Leerlingen maken een (hele) draaisprong over de banken. Om valpartijen te voorkomen moeten deze sprong eerst stapvoets oefenen. De leerling maakt een stap over de bank, waarbij het lichaam al een halve draai maakt. In de volgende stap (achter de bank) wordt op de andere voet de draai doorgezet tot de leerling helemaal is gedraaid.
- Er staan minsten twee banken in de lengte van de zaal. De leerlingen springen steeds van links naar rechts en terug over de banken heen. Ze doen daarbij zogenaamde schaarsprongetjes waarbij het been dat het dichtst bij de bank is het eerste wordt opgezwaaid. De leerlingen lopen terug via de zijwanden van de zaal.
- Steunsprongen over banken
Groepjes van 4 tot 6 leerlingen gebruiken één bank (in de lengte). Ze verplaatsen zich in de lengte over de bank met de zogenaamde 'hazensprong': de leerling gaat wijdbeens voor de bank staan en legt zijn beide handen plat op de bank. Door de handen steeds naar voren te verplaatsen en met voeten naar voren te springen, gaat hij naar het eind van de bank. Leg aan het eind van elke bank een turnmat voor de leerlingen, die aan het eind te ver doorspringen en voorover duikelen.
- Doe hetzelfde als bij de vorige leervorm, maar nu zit er aan het einde van de bank een leerling in elkaar gedoken (overdwars, of in de lengte). De leerling die springt, zet zijn handen op de rug van deze 'bok' en springt erover heen met gespreide benen. Een goede voorbereiding op het bokspringen!
- De banken staan hetzelfde als bij de vorige oefening. Nu verplaatsen de leerlingen zich als volgt over de banken: de leerling staat naast de bank, grijpt met beide handen de randen van de bank vast en spring met beide benen (liefst tegelijk) naar de andere zijde van de bank. Hij verschuift zijn handen naar voren en springt weer terug, zo doorgaand tot het einde van de bank.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg altijd voor een obstakelvrije, niet te lange en afgepaste aanloop. Zet een merkteken bij het begin en eventueel ook bij het einde van de aanloop en markeer het afzetpunt met oranje pylonen. Laat de aanlooproute zo mogelijk met een vloerlijn samenvallen.

Beplak bok, kast en tafel met contrasterende tape (voorkant en eventueel de bovenkant). Laat bij het begin van de aanloop geen file ontstaan; dat verstoort de concentratie van de (slechtziende) springer bijna altijd. Geef 'onderweg' mondelinge informatie over inspring- en afzetmoment. Wees heel oplettend bij het vangen en hulpverlenen; een leerling met een visuele beperking kan heel gemakkelijk een misser maken bij de aanloop, het plaatsen van de handen en bij het landen!

Aanpassingen blinde leerlingen

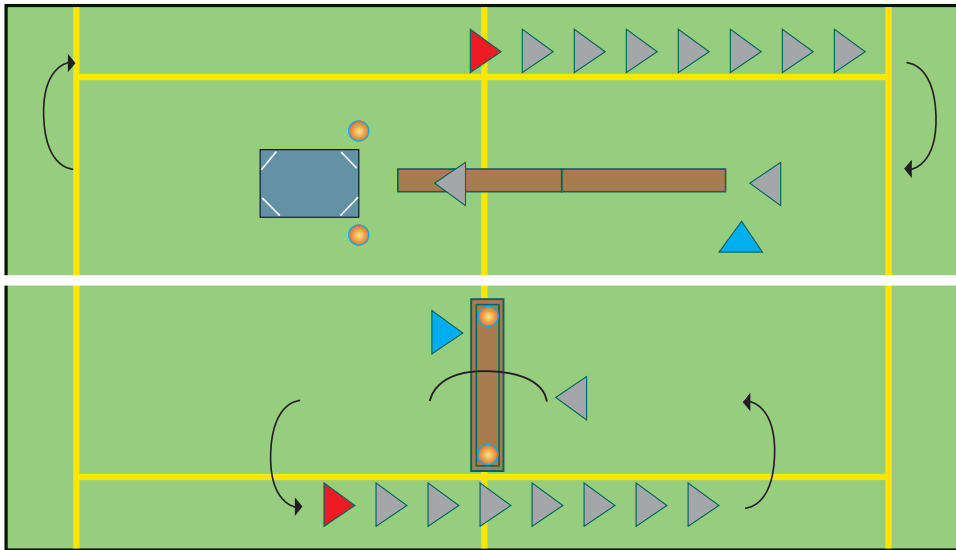
Voor blinde leerlingen is springen met een aanloop bijzonder moeilijk. Laat hen slechts één of twee stappen nemen voor de afzet. Als zij hun handen moeten neerzetten om de sprong te kunnen maken, is een aanloop meestal onmogelijk. Laat deze leerlingen dan springen na een aantal veringen op plankje of minitramp. U kunt soms ook samen met de leerling springen (elkaars handen vasthouden). Mondelinge aanwijzingen zijn dan ook meestal nog nodig.

Ook kunt u de blinde leerling een aangepaste springvorm aanbieden, die hij min of meer zelfstandig kan uitvoeren: zet de bok heel laag met een turnmat ervoor en erachter en laat de leerling heen en terug spreidsprongen maken (eventueel met een wisselende medeleerling). Ook kunt u een minitramp tegen de wandrekken plaatsen. U bevestigt twee springtouwjes aan het wandrek. De leerling houdt deze touwen in zijn handen en maakt rechtstandige sprongetjes op de minitramp.

Veiligheid

- Laat leerlingen de sprongen bij het bankspringen eerst stapvoets uitvoeren.
- Wees voorzichtig met minitramp en trampoline; leerlingen met een visuele beperking hebben vaak moeite met het inschatten van afstand, diepte en snelheid.
- Wees heel oplettend bij het vangen en hulpverleners; een leerling met een visuele beperking kan heel gemakkelijk een misser maken bij de aanloop, het plaatsen van de handen en bij het landen!

Arrangement: 7.4 bank steunsprongen





Bokspringen

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en alle leerjaren van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Bokspringen over medeleerling**
Elke leerling springt minstens vier keer voordat er wordt gewisseld. Als de bok te hoog is, zet hij zijn handen lager op zijn benen (enkels) en maakt zichzelf kleiner. Om nog kleiner te worden, kan hij zijn benen net boven de enkels vastgrijpen! De bokstaande leerling moet zijn kin goed tegen zijn borst houden en mag tijdens de sprong niet inzakken.
- **Spreidsprong over de bok**
Zet de bok (in de breedte) op de juiste hoogte voor de lengte van de leerlingen; aanvankelijk liever wat te laag dan te hoog. Voor groep 7 kunt u, indien nodig, twee turnbanken (dubbelbreed) met een springplank erop, voor de bok zetten, zodat de hoogte van de bok minimaal is. Leg een landingsmat achter de bok en zorg ervoor dat de springplank niet kan wegglijden.
- **Bokspringen met de minitramp**
Vanaf groep 8 kunt u de minitramp voor de bok zetten. Leerlingen kunnen dan beter afzetten en de bok kan wat hoger worden afgesteld. Ook hier kunt u twee turnbanken voor de minitramp zetten om de sprong te vergemakkelijken. Doordat zij vanaf het begin van de banken aanlopen, halen de leerlingen hun afzet niet uit een (té) lange aanloop, maar uit een hoge insprong in de minitramp. Daardoor komt de sprong beter tot zijn recht.

Bij het bokspringen is hulp zeer belangrijk. De vangers grijpen de springende leerling, wanneer hij zijn handen op de bok zet, zo hoog mogelijk bij de bovenarmen en begeleiding hem totdat hij met beide voeten op de landingsmat staat. De vangers staan in een voorwaartse spreidstand en bewegen soepel met de springer mee, zodat deze toch 'vrij' kan springen.

Kastspringen

Werken met de springkast is voor leerlingen met een visuele beperking uiterst toegankelijk. De kast is stabiel, hij kan heel laag en hoog worden gebruikt en leerlingen kunnen er goed op 'landen' bij het aanleren van sprongen. De kast is bovendien goed te combineren met andere toestellen. De huidige aluminium kasten zijn weliswaar iets minder stabiel in de breedte dan de oude houten exemplaren, maar door de juiste opstelling te arrangeren hoeft dit geen onoverkomelijk bezwaar te zijn.

Leervormen

- Kastspringen lengte

Zet de kast in de lengte. Zet, afhankelijk van de leeftijd van de leerlingen, meer of minder delen van de kast op elkaar, eventueel met een springplankje (of een paar banken) ervoor. Leg achter de kast een paar matten of een landingsmat.

De leerlingen doen de volgende sprongen met steun van hun handen:

- Opknieën, opstaan, doorlopen en afspringen
- Ophurken, opstaan, doorlopen en afspringen
- Ophurken, handen naar voren plaatsen en spreidsprong af (wel goed vangen)
- Ophurken, koprol voorover tot zit, afspringen
- Spreidsprong tot spreidzit op de kast (eerst met weinig snelheid). Deze sprong kan worden uitgebouwd tot spreidsprong over de gehele kast (de handen steeds een stukje verder weg op de kast zetten). Met gebruik van de minitramp wordt dit voor meer leerlingen haalbaar.
- Koprol op de kast. Ook deze sprong kan worden uitgebouwd door de minitramp te gebruiken.

- Kastspringen breedte

Voor leerlingen met een visuele beperking zijn wend-, flank- en keersprongen met behulp van handensteun geschikter dan de zogenaamde 'losse' sprongen, die gevaarlijk kunnen zijn, omdat deze leerlingen bij het stappen en springen over obstakels de afstand en hoogte verkeerd kunnen inschatten.

Bij de wendsprong keert de springer zijn borst naar de hindernis, bij de flanksprong zijn zijde, en bij de keersprong zijn rug (bijvoorbeeld de schaarsprong bij het hoogspringen). Deze laatste variant is moeilijker omdat de springer niet kan zien waar hij de steunhanden plaatst. De wendsprong daarentegen is zeer geschikt om over de kast uit te voeren.

Handstand overslag en tipsalto over de kast in de breedte zijn meer geschikt voor de hogere klassen van het voortgezet onderwijs en zijn ook haalbaar voor de zich beter bewegende leerlingen met een visuele beperking. Gebruik de minitramp voor de afzet en leg één of twee turnmatten in de lengte over de kast, zodat de leerling kan steunen en afzetten op een gebogen en zachte bovenzijde. Zorg voor een goede landingsmat achter de kast. Leerlingen maken handstand overslag of een snelle koprol op de kast. Na enige oefening zien we dan vaak hele acceptabele overslagen en zelfs losse salto's. Aan elke zijde staat een helper die de bovenarmen van de springer vasthoudt en hem ondersteunt tijdens de overslag (lendenen) of salto (nek/schouders).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg altijd voor een obstakelvrije, niet te lange en afgepaste aanloop. Zet een merkteken bij het begin en eventueel ook bij het einde van de aanloop en markeer het afzetpunt met oranje pylonen. Laat de aanlooproute zo mogelijk met een vloerlijn samenvallen.

Beplak bok, kast en tafel met contrasterende tape (voorkant en eventueel de bovenkant). Laat bij het begin van de aanloop geen file ontstaan; dat verstoort de concentratie van de (slechtziende) springer bijna altijd. Geef 'onderweg' mondelinge informatie over inspring- en afzetmoment.

Aanpassingen blinde leerlingen

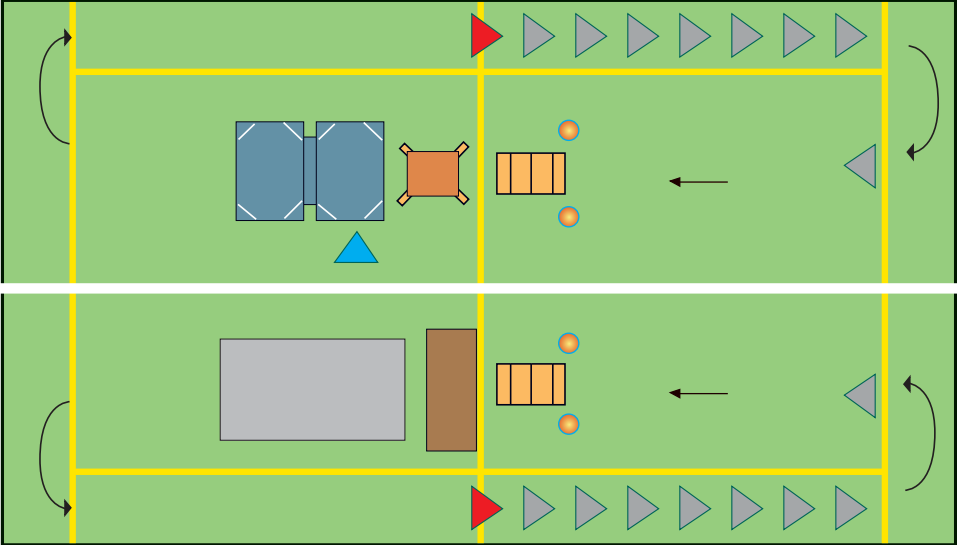
Voor blinde leerlingen is springen met een aanloop bijzonder moeilijk. Laat hen slechts één of twee stappen nemen voor de afzet. Als zij hun handen moeten neerzetten om de sprong te kunnen maken, is een aanloop meestal onmogelijk. Laat deze leerlingen dan springen na een aantal veringen op plankje of minitramp. U kunt soms ook samen met de leerling springen (elkaars handen vasthouden). Mondelinge aanwijzingen zijn dan ook meestal nog nodig.

Ook kunt u de blinde leerling een aangepaste springvorm aanbieden, die hij min of meer zelfstandig kan uitvoeren: zet de bok heel laag met een turnmat ervoor en erachter en laat de leerling heen en terug spreidsprongen maken (eventueel met een wisselende medeleerling). Ook kunt u een minitramp tegen de wandrekken plaatsen. U bevestigt twee springtouwjes aan het wandrek. De leerling houdt deze touwen in zijn handen en maakt rechtstandige sprongetjes op de minitramp.

Veiligheid

- *Laat leerlingen de sprongen bij het boken kastspringen eerst met een heel korte aanloop uitvoeren, om goed afzet, sprong en landing te leren inschatten.*
- *Wees voorzichtig met minitramp en trampoline; leerlingen met een visuele beperking hebben vaak moeite met het inschatten van afstand, diepte en snelheid.*
- *Wees heel oplettend bij het vangen en hulpverlenen; een leerling met een visuele beperking kan heel gemakkelijk een misser maken bij de aanloop, het plaatsen van de handen en bij het landen!*

Arrangement: 7.4 Bok/kastspringen



Tafelspringen

Daar er tegenwoordig in (bijna) geen enkele zaal of sporthal nog een springtafel te vinden is, maken we er zelf een. Zeker jongens vinden het een zeer uitdagend toestel. Zet twee springkasten in de lengte tegen elkaar en leg er minstens twee turnmatten (ook in de lengte) bovenop. Zet de minitramp ervoor en een landingsmat erachter. Klaar is de springtafel!

School/klas

Leerjaren 2 t/m 6 van het voortgezet onderwijs

Leervormen

- Rechtstandige sprong tot stand op de tafel (onder andere om de sprongkracht te vergroten). De hulpverleners staan op de tafel en grijpen de bovenarmen van de springer.
- Koprool tot zit op de tafel.
Dit kan worden uitgebouwd tot een zweefkoprol met landing achter de tafel. De hulpverlener zit geknield op de tafel. Zet voor een langere 'zweef' de minitramp naar achteren, zodat twee leerlingen in bokhouding tussen de minitramp en de tafel kunnen staan.
- Spreidsprong over geknielde medeleerling tot stand op de tafel.
- Radslag op de tafel met afsprong.
- Koprool over op de tafel liggende medeleerling.
- Handstand overslag over de tafel.

Minitramp- en Trampolinespringen

Bij het werken met deze twee toestellen kunnen bij onoordeelkundig gebruik ernstige ongevallen gebeuren. Daarom is het van belang er extra voorzichtig mee om te gaan en geen onverantwoorde risico's te nemen. Dit geldt zeker bij leerlingen met een visuele beperking, omdat zij problemen kunnen hebben met het inschatten van diepte, hoogte, snelheid en richting bij hun bewegen. Kijk goed naar de leerling en doe bij twijfel een stapje terug: maak de leervorm eenvoudiger of laat de leerling een minder moeilijke oefening doen. Beperk u tot de eenvoudige sprongen en draaivormen en laat de complexere turnvormen over aan de gespecialiseerde verenigingsleiders.

School/Klas

Leerjaar 2 t/m 6 van het voortgezet onderwijs

Leervormen

- Rechtstandige sprong vanuit de minitramp op de landingsmat.
Laat de leerlingen deze sprong nooit maken nadat zij koprolachtige sprongen of salto's hebben gemaakt; hun lichaam heeft dan nog de neiging om tijdens de rechtstandige sprong voorover te gaan draaien.
- Rechtstandige sprong met halve of hele draai om de lengteas, met hurken en strekken in de sprong of met spreiden en hoeken in de lucht.
Laat leerlingen nooit vanaf de minitramp koprollen maken. Het risico op nek/rugletsel is daarbij heel groot.
- Trampoline
Er zijn diverse mogelijkheden die weinig risico hebben: springend staan en zitten afwisselen, draaisprongen om de lengteas, knielen en zitten afwisselen (de armzwaaien krijgen een heel belangrijke functie), vanuit knielstand een koprol voorover maken, met twee personen (gezichten naar elkaar) om en om ritmisch springen. Als u meer wilt, dan is een saltogordel onontbeerlijk.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg altijd voor een obstakelvrije, niet te lange en afgepaste aanloop. Zet een merkteken bij het begin en eventueel ook bij het einde van de aanloop en markeer het afzetzpunt met oranje pylonen. Laat de aanlooproute zo mogelijk met een vloerlijn samenvallen.

Beplak bok, kast en tafel met contrasterende tape (voorkant en eventueel de bovenkant).

Laat bij het begin van de aanloop geen file ontstaan; dat verstoort de concentratie van de (slechtziende) springer bijna altijd. Geef 'onderweg' mondelinge informatie over inspring- en afzetmoment. Vang zeer geconcentreerd.

Aanpassingen blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen is springen met een aanloop bijzonder moeilijk. Laat hen slechts één of twee stappen nemen voor de afzet. Als zij hun handen moeten neerzetten om de sprong te kunnen maken, is een aanloop meestal onmogelijk. Laat deze leerlingen dan springen na een aantal veringen op plankje of minitramp. U kunt soms ook samen met de leerling springen (elkaars handen vasthouden). Mondelinge aanwijzingen zijn dan ook meestal nog nodig.

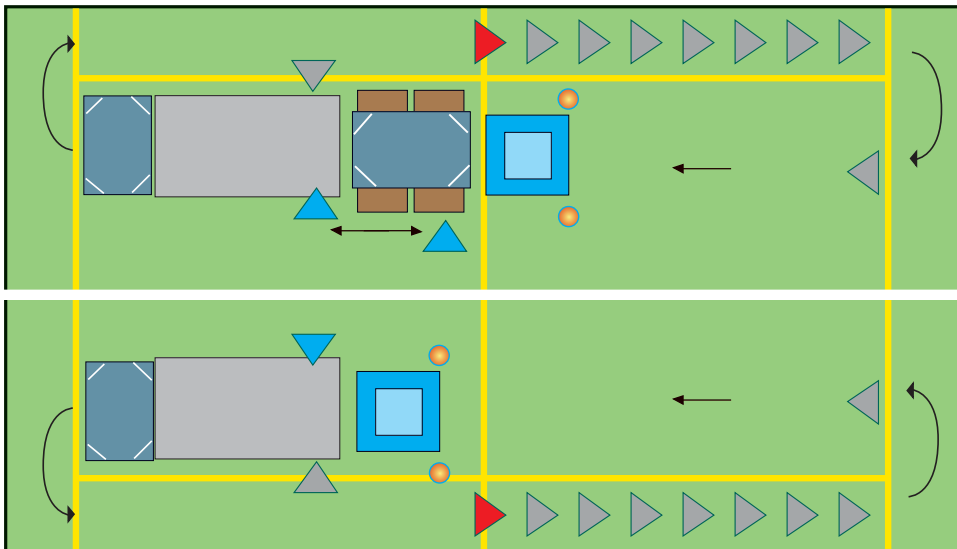
Ook kunt u de blinde leerling een aangepaste springvorm aanbieden, die hij min of meer zelfstandig kan uitvoeren: zet de bok heel laag met een turnmat ervoor en erachter en laat de leerling heen en terug spreidsprongen maken (eventueel met een wisselende medeleerling). Ook kunt u een minitramp tegen de wandrekken plaatsen. U bevestigt twee springtouwjes aan het wandrek. De leerling houdt deze touwen in zijn handen en maakt rechtstandige sprongetjes op de minitramp. Op de trampoline kunnen de hulptouwjes het beste worden vastgehouden door twee medeleerlingen die op springkasten naast de trampoline staan.

Veiligheid: Wees extra voorzichtig

- Laat leerlingen de sprongen op de minitramp eerst laag, en eventueel met hulp uitvoeren.
- Wees extra voorzichtig bij het minitramp en trampoline springen; leerlingen met een visuele beperking hebben moeite met het inschatten van afstand, diepte en snelheid.
- Maak bijvoorbeeld een 'veiligheidsgordel' van een broekriem en twee springtouwjes, vastgehouden door twee helpers!

NB. Laat iemand met een visuele beperking waarbij gevaar bestaat voor netvliesloslating, lensluxaties of een hoge oogdruk niet met de trampoline springen.

Arrangement: 7.4 Tafel/Minitrampspr.



7.5 Klimmen en klauteren

Kinderen en jongeren houden ervan te klimmen en te klauteren. Dat geldt ook voor kinderen met een visuele beperking. Echter, als je blind bent geboren, gaat de aantrekkingskracht van een hoog ding, het lokken tot klimmen, aan je voorbij. Toch kunnen ook blinde en slechtziende leerlingen hieraan veel plezier beleven. Temeer daar leervormen, waarbij er voortdurend contact is met een toestel, toegankelijker zijn voor leerlingen met een visuele beperking dan toestellen, die bijvoorbeeld een aanloop en afzet vereisen, zoals een bok of kast.

Naast het gecoördineerd werken met armen en benen, leert de leerling zich door het klimmen oriënteren in de (driedimensionale) ruimte. Vooral het neerspringen en het opvangen van het lichaamsgewicht zijn hierbij belangrijk.

De plaatsing van wandrekken en klimtouwen in de zaal is van belang. Kunnen leerlingen gemakkelijk door en over het wandrek klimmen op diverse hoogtes? Kunnen zij vrij in de touwen klimmen en ermee zwaaien zonder hinderlijke obstakels?

Wandrek

School/klas

Alle leerjaren van het basisonderwijs en leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Door het wandrek heen klauteren
Eerst oefenen de leerlingen dit op de vloer van de zaal. Zij stappen met één been door de tweede opening (van onderen), steken er een arm door en grijpen de bovensport vast. Daarna gaat de rest van het lichaam door de opening en draait de leerling zijn lichaam aan de andere zijde weer naar het wandrek toe. Als laatste volgt de tweede arm. Dit is de veiligste manier om door het wandrek te klauteren; veel veiliger dan wanneer eerst de twee benen door het gat worden gestoken. De leerling kan dan moeilijker zien waar hij zijn voeten neerzet en als hij uitglijdt, kan hij zijn rug bezeren. Het heeft in het algemeen de voorkeur om met het gezicht naar een klautertoestel toe te werken en niet met de rug.
Als leerlingen deze techniek beheersen, kunnen zij ook hoger door de openingen klauteren, en eventueel weer terug. Als ze over het wandrek heen klauteren, gaat dat op dezelfde wijze. Hoewel ze dan boven alle ruimte hebben, is ten behoeve van de stabiliteit het verstandig om zo laag mogelijk te blijven (buik op de bovenste sport).

- Zijwaarts verplaatsen aan het wandrek
Dit is niet moeilijk, maar wordt interessanter wanneer de leerling dit op grotere hoogte doet en ook om het wandrek heen klautert en aan de achterzijde weer terug. Leer de leerlingen eerst zijwaarts klauteren door hun handen en voeten bij het zijwaarts verplaatsen steeds aan te schuiven. Later kunnen zij hun handen en voeten ook kruislings verplaatsen om sneller te kunnen klauteren.
- Springen uit het wandrek
De leerling hurkt diep op de tweede of derde sport in het wandrek. Hij veert iets omhoog, doet zijn benen naar beneden, laat daarna zijn handen los, landt rugwaarts op de mat en laat zich achterwaarts weggrollen om de schok op te vangen. Hij gebruikt beide handen op de mat om te remmen. De leerlingen kunnen steeds een stapje hoger gaan.

De leerkracht kan leerlingen bij deze leervormen helpen door achter een leerling mee te lopen als hij laag in het wandrek oefent (eventueel handen op zijn de rug) of op grotere hoogte eventueel achter de leerling mee te klauteren.

- Wandrekken kunnen als extra steun dienen bij andere leervormen en arrangementen.

We geven een paar voorbeelden:

- Banken tegen het wandrek zetten en er tegenop lopen of afglijden.
- Vanaf het wandrek heen en terugzwaaien aan de touwen.
- Valmat met banken schuin tegen het wandrek (koprol af).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het neerkomen. Beplak de sporten van wandrekken met contrasterende tape en laat deze leerlingen werken aan de buitenste wandrekvelden, klimtouwen, of –palen.

Zorg ervoor dat bij het wandklimmen de diverse grepen en uitsteeksels zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de wand (zie ook pag. 96).

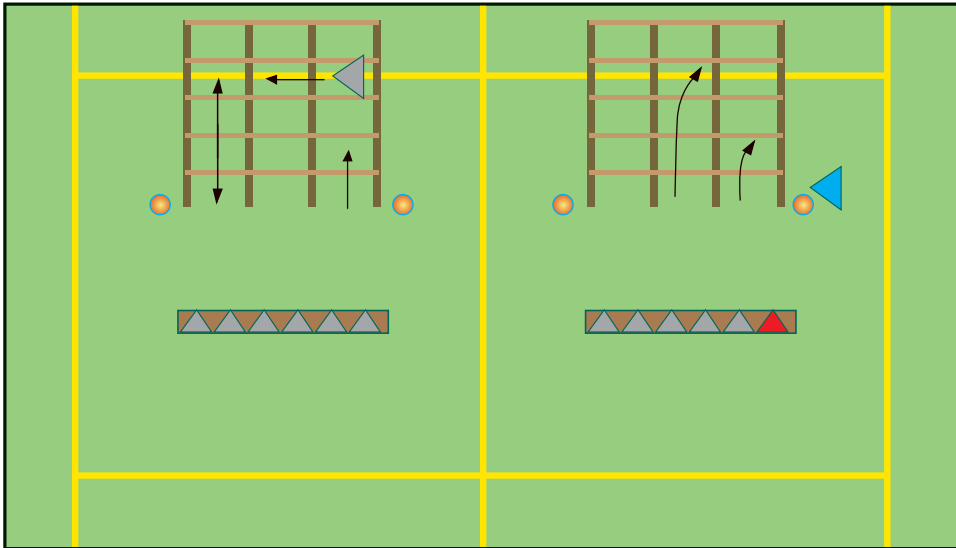
Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus (< 0,05) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken.

Veiligheid

- *Besteed bij het klauteren veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.*
- *Plak contrasterende tape op de sporten in één veld van het klimrek, en laat daar de leerling met de visuele beperking klauteren.*
- *Laat leerlingen nooit eerst met beide benen tussen twee sporten door klimmen, maar eerst met één arm en één been (zittend op de onderste sport) en dan pas schouders en hoofd door de opening, enzovoort.*

Arrangement: 7.5 Wandrek klimmen.



Klimtouwen

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Bij klimmen is de techniek erg belangrijk. Wie een goede techniek heeft, loopt minder risico te vallen, maar bespaart ook veel kracht. Leerlingen dragen bij voorkeur een lange broek en eventueel handschoenen. Onze voorkeur gaat uit naar de zeemans- of schippersslag, een klimslag waarbij de leerling een beenklem toepast, die veel kracht oplevert en het klimmen een stuk gemakkelijker maakt dan met de schoolklimslag of de soldaten klimslag. Laat leerlingen ook weer naar beneden klimmen en laat hen nooit naar beneden glijden (wrijving!).

U kunt de leerling aanvankelijk helpen bij het aanleggen van de beenklem. Ook kunt u het klimtouw stilhouden, zodat de klimmer zijn klimslagen rustiger kan maken. Zet eventueel een turnbank onder de klimtouwen als “opstapje”.

- Verhuizen met de touwen

De leerlingen verhuizen van het ene touw naar het andere touw; eerst laag aan de touwen, maar (bij een zeer goede klimslag) kan het ook helemaal bovenin. Zij verhuizen altijd eerst de benen en daarna pas de armen naar het volgende touw.

Leerlingen kunnen alle touwen doorlopen, maar er kunnen ook twee groepen aan elke kant beginnen, waardoor ze slechts de helft van de touwen hoeven te overbruggen.

Deze oefening wordt gemakkelijker als u knopen of zitjes in de touwen hangt, waarop de leerlingen kunnen staan tijdens het verhuizen.

Klimpalen

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Paalklimmen

Het is jammer dat er nog maar weinig sportzalen en –hallen zijn waar we klimpalen aantreffen, want paalklimmen spreekt veel leerlingen aan. Ook hier is de techniek erg belangrijk. De zeemansslag is bij de paal niet bruikbaar. De voorkeur gaat uit naar de schoolklimslag, waarbij de paal tussen de beide benen wordt geklemd. Ook kunnen de voetzolen aan weerskanten van de paal worden geklemd. En de heel lenige klimmers kunnen met hun voeten (gebogen benen) tegen de paal oplopen, zoals inlanders in een kokospalm klimmen. Leerlingen hebben meer grip op de paal als zij ‘stroeve’ kleding en schoeisel dragen.

- Paalklimmen in twee palen
De leerling klimt tussen twee palen naar boven. Hij grijpt met iedere hand een paal vast en klemt zijn onderbenen om de palen heen, de knieën aan de binnenkanten en de voeten aan de buitenkanten van de palen. Door de palen met zijn knieën uit elkaar te drukken schuifelt de leerling zich tussen beide palen langzaam omhoog. Het kan ook andersom: knieën aan de buitenkant, voeten aan de binnenkant.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het omhoog komen. Laat deze leerlingen aan de buitenste touwen en palen klimmen. Laat een niet gladde, lange broek dragen, laat magnesiumpoeder in de handen wrijven, dat alles om het klimmen te vergemakkelijken, en bovenin te komen. Waarschuw voor te snel naar beneden glijden (brandblaren!).

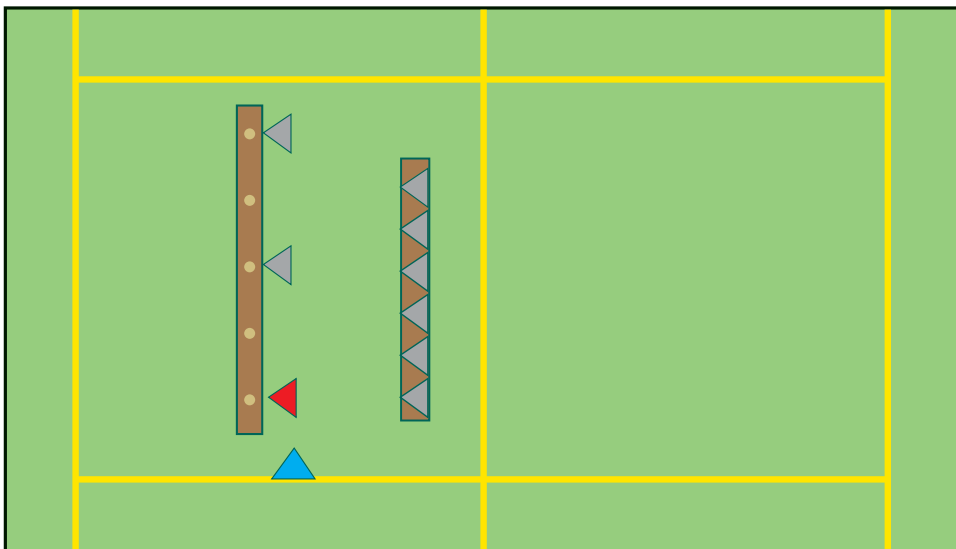
Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden.

Veiligheid

- *Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures.*
- *Laat nooit meer leerlingen tegelijk in één touw of paal klimmen.*
- *Laat nooit met touwen 'los' slingeren, de knoop of het zitje kan een medeleerling ernstig aan het hoofd verwonden!*

Arrangement: 7.5 K-touwen/K-palen



Klimwand

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en alle leerjaren van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

De klimwand biedt – ook voor leerlingen met een visuele beperking – goede, interessante en bewegingstimulerende mogelijkheden, al zijn extra zorgvuldigheid en voorzichtigheid zeer belangrijk. Docenten die geen (cursus)ervaring met deze materie hebben, dienen zich er niet aan te wagen. Wie met (visueel beperkte) leerlingen met de klimwand wil werken, raden we aan om een boekje met klimmogelijkheden te raadplegen.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Bij klimmen en klauteren is het van belang de slechtziende leerling mondeling te begeleiden. Geef eventueel hulp bij het neerkomen. Beplak de sporten van wandrekken met contrasterende tape en laat deze leerlingen werken aan de buitenste wandrekvelden, klimtouwen, of –palen. Zorg ervoor dat bij het wand klimmen de diverse grepen en uitsteeksels zoveel mogelijk contrasteren met de kleur van de wand.

Aanpassingen blinde leerlingen

Zie de aanpassingen voor slechtzienden. Ook voor leerlingen met een minimale visus ($< 0,05$) kunnen sterk contrasterende kleuren het klimmen vergemakkelijken. Geef veel mondelinge informatie over de klimroute en de steunpunten.

Veiligheid

- *Besteed bij het klimmen veel aandacht aan de techniek. Een goede techniek voorkomt valpartijen en blessures en bespaart veel kracht.*
- *Zorg voor met de klimwand contrasterende steunpunten, die vindt een slechtziende eerder.*
- *De persoon die de blinde of slechtziende bij het (wand)klimmen begeleidt, moet praktische ervaring hebben in het zekeren van klimmers.*



7.6 Partnervormen

Zoals eerder is opgemerkt, zijn leervormen waarbij er direct contact is tussen leerling en toestel/medeleerling geschikter voor leerlingen met een visuele beperking dan oefeningen waarbij dit niet het geval is. Partnervormen, ook wel ‘wederzijdse ondersteuning’ genoemd, zijn daarvan een goed voorbeeld. Hierbij zijn twee of meer partners direct afhankelijk van elkaar en is er sprake van zeer directe tactiele informatie. Dit stimuleert leerlingen met beperkte visuele mogelijkheden enorm. Bovendien versterken deze leervormen het meestal wat ‘wankele’ evenwichtsgevoel van deze leerlingen; hun stabiliteit wordt duidelijk verstevigd.

Duwen/trekken

School/klas

Groep 3 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Twee leerlingen leggen de handen op elkaar's schouders en proberen elkaar over een obstakel te duwen of trekken. Neem bijvoorbeeld een plat kussen of een vloermat, liefst antislip.
- Twee leerlingen proberen elkaar van een turnmat af te duwen/trekken, terwijl zij hun armen rug aan rug staande in elkaar haken. Zorg ervoor dat de leerlingen een vergelijkbaar lichaamsgewicht/lengte hebben. Een derde, wisselende leerling kan als scheidsrechter optreden. Blinde leerlingen kunnen bij deze leervorm een volwaardige partner zijn.
- Drie leerlingen staan om een uitgevouwen krant. Zij grijpen elkaars polsen vast en proberen elkaar op de krant te duwen. Zorg voor veel kranten! U kunt ook een vuilniszak op de vloer plakken.
- Zwieren of walsen: twee leerlingen grijpen kruislings elkaars polsen, leunen achterover en draaien samen om elkaar heen (kan ook op muziek). Jaag leerlingen niet op tot de uiterste snelheid (zeker niet bij leerlingen met een hoge oogdruk), in verband met duizeligheid, struikelen en het losschieten van de handen.
- U kunt ook diverse judo-oefeningen als partnervorm toepassen.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Controleer bij deze leervormen extra of de leerling de uitleg goed heeft begrepen. Doe de diverse handgrepen en lichaamshoudingen 'aan -den- lijve' voor. Laat deze leerling aan de zijkanten van de groep werken. Markeer de route die moet worden afgelegd met lijnen of baken deze af met kegels.

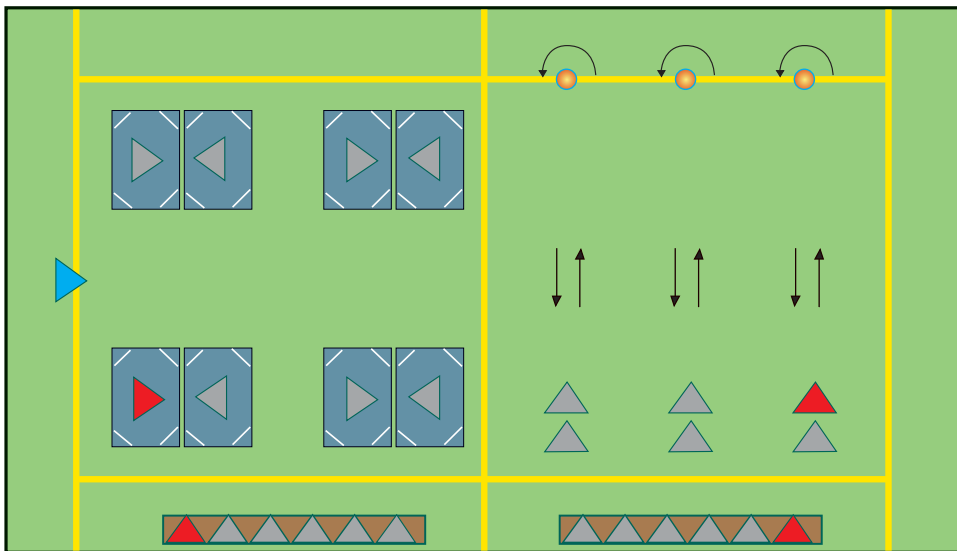
Aanpassingen blinde leerlingen

Controleer of de leerling de instructie heeft begrepen en begeleid de leerling, zeker de eerste keren, bij een leervorm. Geef mondelinge informatie over en begeleiding bij het bewegen.

Veiligheid

- *Doe deze leervormen niet als wedstrijd, maar als 'prestatie'!*
- *Houd rekening met het gewicht en de lengte van de leerlingen.*
- *Zorg ervoor dat de ondergrond (mat, kranten) niet kan wegglijden tijdens het duwen en trekken. Gebruik antislip of plakband.*

Arrangement: 7.6 Partnervormen (duwen & trekken + paard & ruiter)



Dragen/vervoeren

School/klas

Groep 3 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Leerlingen vervoeren elkaar met de alom bekende paard/ruiter vervoersgreep. Dit kan al met jonge kinderen. Zij leren hierdoor zorgvuldig om te gaan met de medeleerling. Een derde leerling kan fungeren als begeleider, hulpverlener en als aflosser. Let op dat de 'ruiter' de partner niet 'keelt'; laat hem de schouders van de ander vastpakken. Laat leerlingen elkaar bijvoorbeeld van de ene naar de andere mat vervoeren met een wissel.
- Twee leerlingen maken een 'stoeltje' door elkaar bij de pols vast te pakken. Een derde leerling gaat hierop zitten en slaat zijn armen om de schouders van de dragers. De dragers brengen hem van mat naar mat. Wissel veel, want het is een vermoeiende werkvorm.
- Een leerling zit in de kruiphouding op een mat. De ander stapt op zijn rug, geknield of staand (voeten op de heupen van degene die knielt). Een derde leerling helpt. Laat leerlingen zich bij deze werkvorm niet verplaatsen (de rug van de 'onderman'!).
- Knieopstap: de onderman zit met gespreide benen en opgetrokken knieën op een bank die tegen de muur of het wandrek staat. De bovenman pakt kruislings de polsen van de onderman en stapt voorzichtig op diens (horizontale) bovenbenen. Beide leerlingen moeten hun armen gestrekt houden en de bovenman hangt sterk achterover. Nu komt de onderman voorzichtig omhoog van de bank tot ook hij bijna gestrekt staat.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Controleer bij deze leervormen extra of de leerling de uitleg goed heeft begrepen. Doe de diverse handgrepen en lichaamshoudingen 'aan den lijve' voor. Laat deze leerling aan de zijkanten van de groep werken. Markeer de route die moet worden afgelegd met lijnen of baken deze af met kegels.

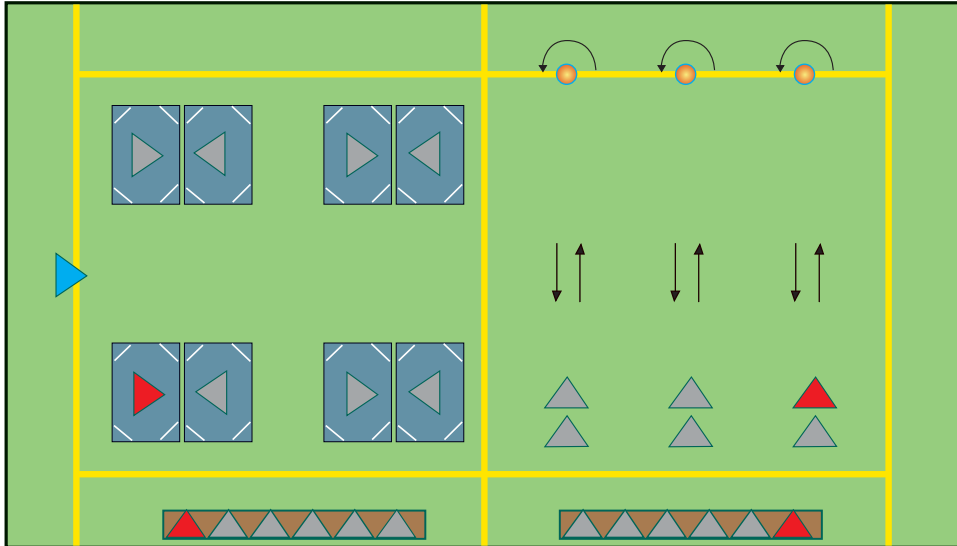
Aanpassingen blinde leerlingen

Controleer of de leerling de instructie heeft begrepen en begeleid de leerling, zeker de eerste keren, bij een leervorm. Geef mondelinge informatie over en begeleiding bij het bewegen.

Veiligheid

- *Doe deze leervormen niet als wedstrijd, maar als 'prestatie': wie vervoert de ander het zorgvuldigst?*
- *Houd rekening met het gewicht en de lengte van de leerlingen.*

Arrangement: 7.6 Partnervormen (duwen en trekken + paard & ruiter)



Piramides

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en leerjaar 1,2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Bouw met behulp van de wandrekken, de klimtouwen of -palen een menselijke piramide met 3 tot 8 leerlingen. Deze leervorm geeft leerlingen een 'kick', vooral als iemand er een paar foto's van maakt. We bespreken een paar vormen.

- **Wandrekpiramide**
Twee leerlingen staan naast elkaar met hun rug tegen een wandrek en slaan één arm om elkaar's schouders. Met de buitenste arm grijpen zij het wandrek stevig vast. Een derde leerling klimt in het wandrek, gaat op de binnenste schouders van de twee ondermannen staan en houdt zich met beide armen horizontaal vast aan een sport van het wandrek.
Eventueel kunnen er nog twee leerlingen met één been op de buitenste schouders van de ondermannen gaan staan. Zij grijpen zich vast aan de beide armen van de bovenman; hun buitenste been en arm heffen zij naar opzij. Als we de steunarmen een beetje camoufleren, levert dit een spectaculaire foto op. Een leerling met visuele beperking kan aan deze leervorm gewoon meedoen.
- **Klimtouwpiramide**
Hang alle klimtouwen uit en zet drie (stevige) leerlingen tussen de middelste vier touwen. Zij slaan de armen om elkaars schouders. De buitenste twee leerlingen grijpen de buitenste touwen op schouderhoogte stevig vast. Twee goede klimmers klimmen in de touwen (rechts en links) en stappen op de schouders van de buitenste ondermannen, zij grijpen met de binnenste armen elkaars schouders stevig vast en pakken met de andere hand het naast hangende touw vast. Dan klimt de laatste leerling omhoog en gaat op de schouders staan van de bovenmannen, zijn beide handen aan de touwen naast zich. Zet aan weerszijden van de piramide nog een paar leerlingen en maak een foto.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Laat de slechtziende leerling bij voorkeur aan de zijden van de piramide staan; geef tactische aanwijzingen hoe men elkaar moet vasthouden en ondersteunen. Zorg ervoor dat er rustig gewerkt wordt en dat de leerling zich ook goed zekert. In principe moet de leerling met de visuele beperking volwaardig aan de piramide kunnen meedoen.

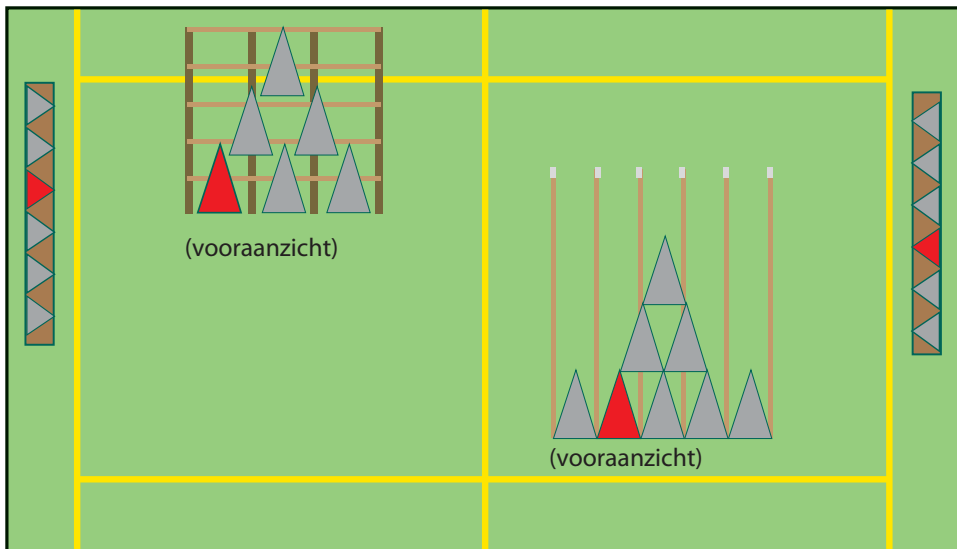
Aanpassingen blinde leerlingen

Controleer of de leerling de instructie helemaal heeft begrepen en begeleid de leerling, zeker de eerste keren, zorgvuldig. Geef mondelinge informatie over en begeleiding bij het opbouwen en afbreken van de piramide. Onderman zijn heeft voor een blinde de kick van het dragen van de hele piramide

Veiligheid

- *Doe deze leervormen niet als wedstrijd, maar als 'prestatie': wie ondersteunt de ander het zorgvuldigst?*
- *Werk kalm en voorzichtig en leg eventueel matten voor en achter de klimtouwen waar de piramide opgebouwd wordt.*
- *Houd rekening met het gewicht en de lengte van de leerlingen.*

Arrangement: 7.6 piramide



7.7 Handgereedschappen

Werken met handgereedschappen -stokken, hoepels, springtouwen, knotsen, ballen- is moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking. Een voorwerp loslaten en weer opvangen/vastpakken (jongleren) is immers bijzonder moeilijk als je niet goed kunt zien. Bovendien is de oog/hand coördinatie van deze leerlingen vaak niet optimaal. Toch is het goed om deze leervormen regelmatig te doen, omdat deze de tijd/ruimte inschatting ten goede komen. Het is raadzaam te beginnen met het manipuleren, waarbij het voorwerp niet losgelaten wordt, maar wel wordt bewogen in of op de hand (denk aan drummen). Deze vorm is voor blinde leerlingen het meest toegankelijk.

Er zijn verschillende manieren om de moeilijkheidsgraad van het jongleren te verlagen:

- door de handgereedschappen trager te maken (bijvoorbeeld zwaarder);
- door ze makkelijker vangbaar te maken (ruwer en zachter);
- door ze zichtbaarder te maken (meer contrast, veelkleuriger);
- door ze 'vangbaar' toe te werpen;
- door ze eerst tweedimensionaal aan te bieden (rollen!);
- door ze geluid te laten maken.

Begin met de gemakkelijkste handgereedschappen. De hierna beschreven leervormen staan (vanuit het perspectief van de visueel beperkte leerling) in volgorde van makkelijk naar moeilijk.

Stokken

School/klas

Groep 1 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- De leerling houdt de stok in het midden vast met twee handen en houdt hem horizontaal dwars voor het lichaam. Hij draait de stok links- of rechtsom door de verticale stand heen, waarbij hij de stok steeds met één hand even loslaat en weer in onder- of bovengreep vastpakt. Zo blijft de stok voortdurend wentelen. Laat de beweging ook andersom uitvoeren. Probeer de draaisnelheid langzaam op te voeren zonder de stok te laten vallen.
- De leerling houdt de stok verticaal in één hand voor het lichaam en geeft de stok over in de andere hand. Hij doet dit steeds sneller, zodat de stok uiteindelijk een stukje 'vliegt'. Maak de afstand tussen de handen langzaam groter. Wie de stok laat vallen, moet wachten totdat iemand anders zijn stok laat vallen.

- De leerling rolt met een stok in de hand een op de vloer liggende stok vooruit. Eerst vrij door de zaal; wie botst is éven af. Later moeten de leerlingen de stok over de lengte van de zaal naar de overkant rollen. Daarna moeten zij rondjes rollen om twee banken heen die achter elkaar staan in de lengte van de zaal.
- Stok/balstuiten
Dit is een leervorm voor de hogere klassen. De leerling probeert met de stok een volleybal aan het stuiten te brengen en te houden en zich al stuitend te verplaatsen. Het wordt echt jongleren als hij de bal ook óp de stok kan krijgen en houden.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Geef de stokken een contrasterende kleur met de zaalvloer door middel van tape of verf. Laat de leerling aan de rand van de groep werken, niet tussen de anderen.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Plak een stukje tape rond het midden van de stok als oriëntatiepunt.

Hoepels

School/klas

Groep 3 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- De leerling zet de hoepel rechtop voor het lichaam op de vloer en brengt deze in een draaiende beweging (alsof het een tol is). Welke hoepel draait het langste? Laat de leerlingen ook de andere kant op draaien.
- De leerling houdt de hoepel verticaal voor het lichaam in de lucht laat hem steeds een stukje verder door de handen schuiven. Dit uitbouwen door de hoepel een klein beetje omhoog te werpen en weer op te vangen. Wie de hoepel laat vallen, moet wachten tot een ander zijn hoepel laat vallen.
- Twee leerlingen rollen een hoepel over de breedte van de zaal naar elkaar toe. Eén hand richt de hoepel, de andere hand geeft de rolsnelheid. De leerlingen rollen de hoepel eigenlijk opzij weg.
- Hoepel springen: de leerling gaat in de liggende hoepel staan en tilt deze voor zich met twee handen (bovengreep, handen iets uit elkaar) van de vloer, de achterzijde van de hoepel blijft op de vloer rusten. De leerling bukt voorover en draait de hoepel over zijn hoofd naar voren waarna hij over de hoepel springt. Hij draait de hoepel achter zijn rug door omhoog en springt weer als de hoepel voor onder is.
Gebruik zo mogelijk wat grotere hoepels. Dit is een goede voorbereiding voor het leren touwtje springen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Zorg voor contrasterende kleuren. U kunt ook twee of meer hoepels aan elkaar tapen. Dan zijn ze beter te zien en beter te hanteren.

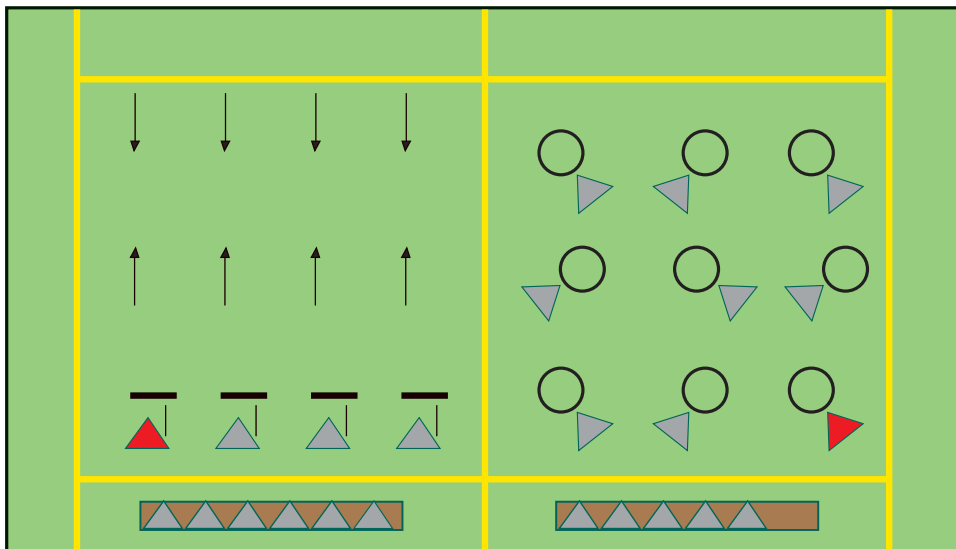
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Tape meerdere hoepels aan elkaar en span een lijntje in de hoepel met een belletje eraan.

Veiligheid

- *Zorg voor voldoende onderlinge tussenruimte als leerlingen met handgereedschappen bezig zijn.*
- *Laat de leerling met een visuele beperking aan de rand van de groep werken.*
- *Pas op voor rondvliegende handgereedschappen.*

Arrangement: 7.7 Stokken/hoepels





Springtouwen

Touwtjespringen is – ook voor mensen met een visuele beperking – een uitstekende mogelijkheid tot actief en gezond bewegen. Boksers hebben het touwtjespringen al decennia geleden ontdekt als een sublieme oefening om hart en longen te trainen, maar ook om de stabiliteit en het evenwichtsgevoel te verbeteren.

School/klas

Groep 3 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Leren touwtjespringen**
Ook touwtjespringen moeten we leren. Dat geldt zeker voor blinde kinderen, die zich er aanvankelijk geen voorstelling van kunnen maken hoe dat touwtje nu eigenlijk draait en hoe je het draaiend kunt houden. Leer de leerling dan ook eerst met één hand draaien aan één eind van het springtouw. De begeleider draait gelijktijdig met het andere eind van het touw. Als dat goed lukt, oefent de leerling het springen met een springtouw dat door twee anderen wordt gedraaid. Begin telkens met het touw tegen de voeten van de springer en geef commando's voor het draaien en springen.

Het zelfstandig touwtjespringen (draaien en springen tegelijk) is voor veel leerlingen met een minimale visus en een beperkte bewegingsgevormdheid erg moeilijk. Het kost veel tijd, energie en doorzettingsvermogen. Gebruik een stevig springtouw, dat wat stug is en goed een gebogen vorm aanhoudt tijdens het draaien. Het springen door een grote, lichte hoepel helpt als voorbereiding.

- **Basisprongen en variaties**
We onderscheiden bij het touwtjespringen vier basisprongen (met een scala aan variaties):
 1. Hupsprong (2-benig) met tussenhup op de plaats.
 2. Hupsprong (2-benig) zonder tussenhup op de plaats.
 3. Loopsprong (been voor been) met tussenhup (hink); ook met voortbewegen.
 4. Loopsprong zonder tussenhup (looppas); ook met voortbewegen.

Als de leerling deze basisprongen 'blindelings' kan springen, kan hij de volgende variaties leren:

- Touw achterover draaien
- Twee springers met één touwtje; tegenover elkaar, of naast elkaar.
- Gekruist springen: tijdens het draaien steeds de armen te kruisen (touwtje gaat mee!) en weer te ont kruisen.
- De 'dubbele' sprong, waarbij het touwtje tijdens één sprong tweemaal onder de voeten doordraait;

Bij de Nederlandse Hartstichting is een promotiefilm (dvd) over touwtjespringen verkrijgbaar met veel leuke en nuttige oefeningen!

Aanpassingen voor slechthziende leerlingen

Gele springtouwjes zijn vaak beter waarneembaar bij het ronddraaien. U kunt ook een stukje tape om het touw heen draaien.

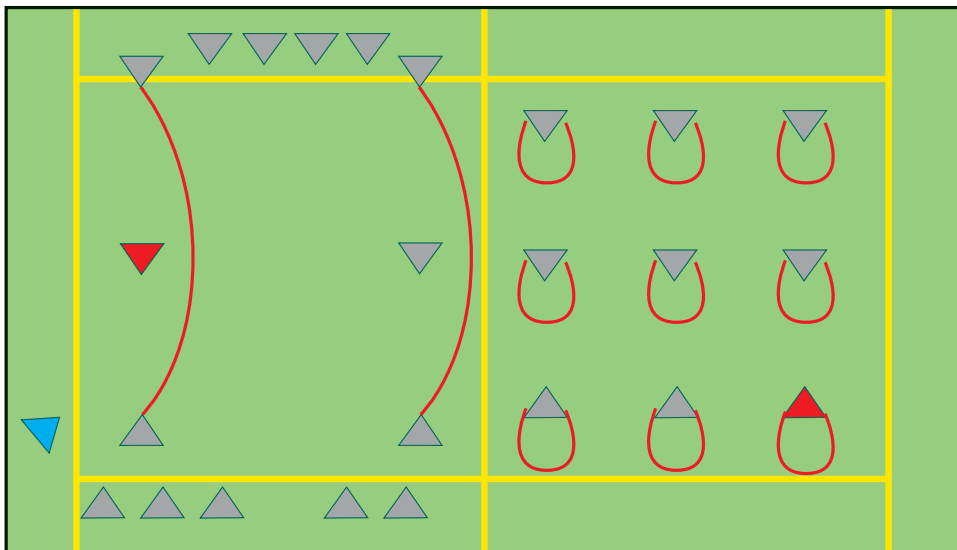
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Bind op een halve meter van de uiteinden van het springtouw een klein belletje. Dat geeft de leerling informatie over waar het touw zich bevindt.

Veiligheid

- *Zorg voor voldoende onderlinge tussenruimte als leerlingen met handgereedschappen bezig zijn.*
- *Laat leerlingen met een visuele beperking altijd aan de rand van de groep oefenen.*
- *Het is bij het touwtjespringen van belang af en toe de hartslag te controleren, en te zorgen voor een niet té harde ondergrond (mat) en voor goed schoeisel.*
- *Pas op voor rondvliegende handgereedschappen.*

Arrangement: 7.7 Touwtjespringen



Knotsen

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Gebruik de moderne grote witte knotsen/kegels van lichte kunststof. Deze zijn voor leerlingen met een visuele beperking beter te zien. Blinde leerlingen beleven vaak erg veel plezier aan deze leervormen als zij deze goed onder de knie hebben.

- **Knotszwaaien**
Bij het zwaaien houdt de leerling de knots in de hand en zwaait ermee. Hij kan de knots ook overgeven in de andere hand. De knots kan het armzwaaien bij ritmische bewegingen (dansen) stimuleren/ondersteunen. Voor leerlingen met een visuele beperking wordt daardoor het lichaam als het ware beweeglijker. Dit is met name het geval bij armzwaaien waarbij beide armen (met de knotsen) in tegengestelde richting zwaaien en draaien.
- **Jongleren**
De leerling werpt de knotsen een stukje omhoog, al of niet in een draaiende (over de kop) beweging en vangt de knots daarna weer op. Dit is al behoorlijk moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking.
- De leerling houdt de knots horizontaal in één hand, gooit hem een stukje omhoog en vangt hem weer op. De knots moet horizontaal blijven. Ditzelfde met de andere hand doen en daarna met twee handen (knotsen) tegelijk. Ook kan de leerling de knotsen in de lucht laten kruisen en weer opvangen of de knots tijdens het zweven één of meer salto's laten maken.
- De leerling houdt de knots in de handpalm en manipuleert deze in allerlei richtingen en standen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Geef de knotsen een contrasterende kleur met de zaalvloer door middel van tape of verf. Laat de leerling aan de rand van de groep werken, niet tussen de anderen. Neem veel onderlinge tussenruimte.

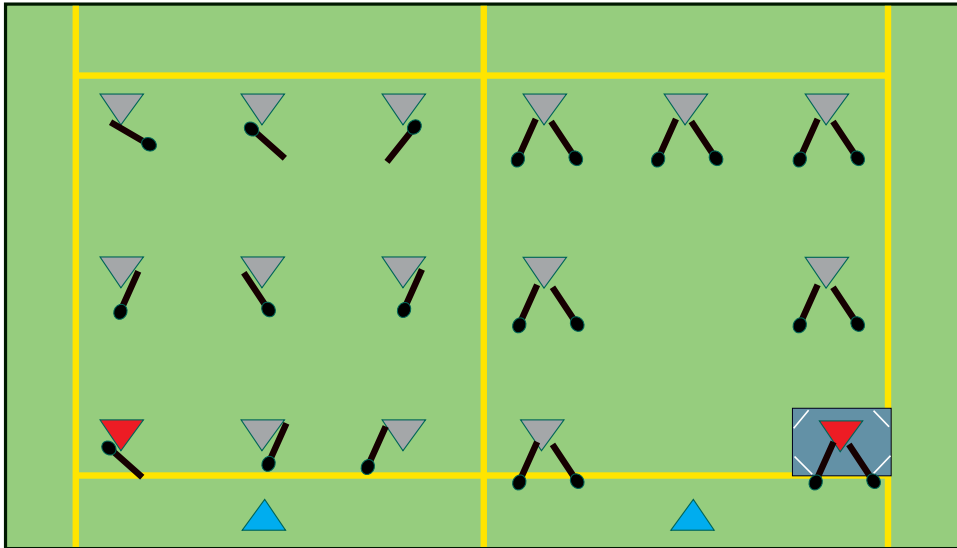
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Doe een elastiekje met een belletje om de handgreep van de knots.

Veiligheid

- *Zorg voor voldoende onderlinge tussenruimte als leerlingen met handgereedschappen bezig zijn.*
- *Laat de leerling met de visuele beperking aan de rand van de groep werken.*
- *Pas op voor rondvliegende handgereedschappen.*

Arrangement: 7.7 Knotsen



Ballen

Een bal is aantrekkelijk en uitdagend. Door met een bal om te gaan, ontdekt de leerling de mogelijkheden en eigenschappen van de bal en bouwt hij zijn bewegingsmogelijkheden uit. Het versterkt het ruimtelijk inzicht, de oriëntatie en het manipulatief vermogen van leerlingen. We beschouwen het omgaan met ballen hier niet in de eerste plaats als voorbereiding op de balspelen, maar als een manier om het manipuleren te ontwikkelen.

School/klas

Alle klassen van de basisschool en het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Bal op de hand**
De leerling beweegt de bal in verschillende richtingen op de hand en de arm zonder de bal te laten vallen. De bal is iets groter dan de hand; gebruik bij kleuters bijvoorbeeld een tennisbal. Later geeft de leerling de bal ook over in de andere hand en gaat hij zitten en staan, met de bal op de hand/arm.
- **Bal rollen**
De leerling zit wijdbeens op de vloer voor een muur, rolt de bal met één of beide handen tegen de muur en vangt hem weer op als hij terugrolt. Later wordt de afstand tot de muur vergroot. De leerling kan deze oefening ook staand doen of de bal zittend of staand naar een medeleerling rollen. Verder kan hij de bal over de lengte of breedte van de zaal rollen en er kegels mee omrollen.
- **Bal werpen en vangen**
De leerling staat circa een meter van de muur en werpt een lichte bal met beide handen onderhands tegen de muur en vangt de terugkaatsende bal weer met beide handen op. De afstand tot de muur (dus de vereiste werpkracht) wordt steeds vergroot. De bal kan ook een keer stuiten als hij terugkomt. De leerling kan de bal ook heen en weer werpen naar een medeleerling; de afstand tussen de leerlingen is 3 á 4 meter. Het is belangrijk dat een beginnende vanger goed vangbare ballen krijgt, zodat hij zelfvertrouwen ontwikkelt.
- **Bal stuiten**
De leerling zit op een turnbank, laat de bal vallen (met twee handen) en vangt hem weer op (passief stuiten). Als dit goed gaat, kan hij de bal wat actiever naar de vloer stuiten en weer opvangen. Laat hem vervolgens met één hand stuiten en met twee handen vangen. Later kan de leerling deze leervormen lopend oefenen, totdat hij echt kan dribbelen.

- **Bal slaan**
 Het wegslaan van een bal, zeker een aangegooide bal, is voor leerlingen met een visuele beperking zeer moeilijk, zo niet onmogelijk onder de knie te krijgen. Toch kunnen we hen op eenvoudige manieren een bal laten slaan. Het is immers een uitnodigende en uitdagende bewegingsvorm. Begin met het over de vloer wegslaan van een tennisbal of plastic rinkelbal met een slagplankje. De leerling zit op de vloer en moet het balletje tegen een gekantelde bank slaan. Als u een omgekeerde emmer als trefpunt neerzet met twee trechtersvormig opgestelde gekantelde banken, heeft de leerling een prachtig doel. U kunt ook andere ballen gebruiken (volleybal, basketbal, hockeybal). Soms lukte het enkele slechtziende leerlingen om een onderhands aangegooide volleybal (zwart/wit geverfd) met een softbalknuppel ver het veld in te slaan, wat natuurlijk een daverend applaus opleverde!

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Gebruik ballen in meerdere kleuren, die goed contrasterend zijn. Verf ze eventueel met schoenverf (geen schoensmeer!). Gebruik goed stuitende, handvriendelijke ballen; pas op met de zware basketballen. Druk kleine rinkelbelletjes in de plastic ballen met gaatjes; zodat ze ook te horen zijn.

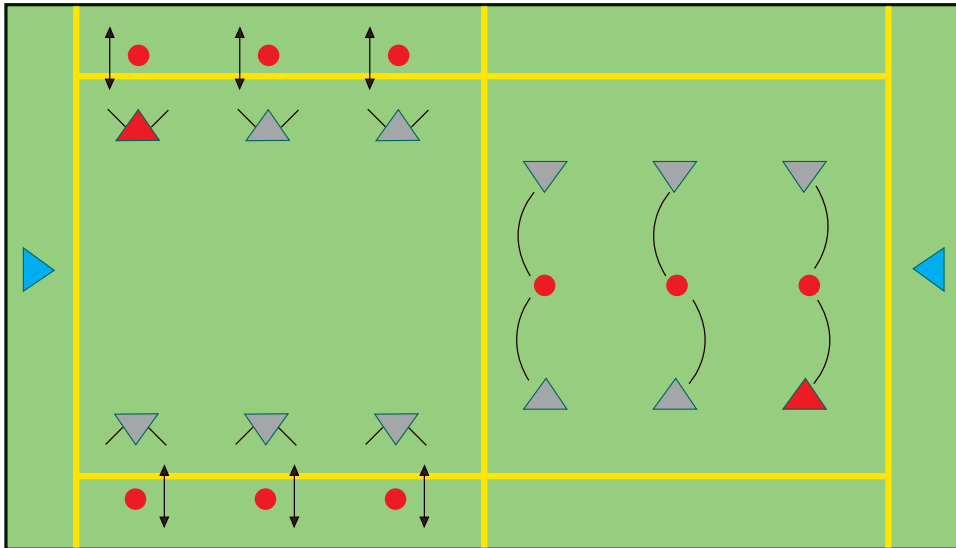
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Werk voornamelijk tweedimensionaal met ballen en doe er rinkels in of gebruik rinkelballen. Zorg voor een begeleider die een wegrollende bal kan terugrollen.

Veiligheid

- *Zorg voor voldoende onderlinge tussenruimte als leerlingen met handgereedschappen bezig zijn.*
- *Laat de leerling met de visuele beperking aan de rand van de groep werken.*
- *Laat vooral niet onbeheerst tegen ballen trappen*
- *Pas op voor rondvliegende handgereedschappen.*

Arrangement: 7.7. Ballen





7.8 Ritmische leervormen

Ritmisch bewegen (dansen) is een ingeschapen menselijke bewegingsmogelijkheid, waarin hij zich bewegend manifesteert, gestructureerd door de muziek, de dansruimte en de andere dansers. Het ritmisch bewegen kan worden begeleid met een bongo, castagnetten of gitaar, maar ook door muziek van een cd. Door ritmische leervormen leren leerlingen een aantal eenvoudige dansvormen, maar kunnen zij ook iets ervaren van de magie, die het dansen op muziek kan oproepen.

Leerlingen met een visuele beperking kunnen hieraan meestal goed meedoen, zeker als het tempo niet te hoog ligt, de dansgroep niet te groot is, en de ruimte vrij. Ook deze leerlingen staan van nature open voor het muzikale ritme en de dans. Vaak is het raadzaam een blinde leerling bij het dansen bij de hand te nemen en samen de dansfiguren te doorlopen.

Huppelpas

School/klas

Groep 1 t/m 6 van de basisschool

Leervormen

- **Huppelpas**
De leerlingen huppelen over de lengte van de zaal; de leerkracht huppelt voorop. Kinderen, die (nog) niet kunnen huppelen, mogen met het linker- of rechterbeen voor blijven springen. Laat hen een volgende keer met het andere been beginnen met huppelen en laat ze vervolgens proberen te wisselen van been. Lukt het dan nog niet; wacht dan een paar maanden tot ze 'vanzelf' gaan huppelen.
Variaties zijn: in een kring huppelen, in twee rijen tegen elkaar in over de breedte van de zaal huppelen, in rijen van vier, met handen vast, naast elkaar huppelen. Aan de ontspannen armhouding kunt u zien of de leerling de huppelpas goed genoeg beheerst en aan een nieuwe leervorm toe is.
- **Schotse pas**
Dit is huppelen waarbij het been tweemaal voor blijft. Het is een zogenaamde wisselsprong. Hier kunt u dezelfde variaties toepassen als bij de huppelpas.



Galop

School/klas

Groep 3 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Galop zijwaarts
De zijwaartse galop is een sprong in de loop, waarbij één been steeds spreidt, en het andere been aansluit. De armen losjes mee laten bewegen of de handen in de zij. Laat de leerlingen eerst over de breedte van de zaal zijwaarts galopperen; het is behoorlijk inspannend. Variaties: laat twee leerlingen tegenover elkaar, met de handen vast of met de handen op elkaars schouders, galopperen (ideale vormen voor een blinde leerling). Verder: galop in een kring met handen vast, na twee galopsprongen een halve draai in de looprichting (blinde leerling goed begeleiden!). De galop is voor de meeste slechtziende leerlingen wat moeilijker, omdat zij tijdens de sprongen niet goed naar opzij kunnen kijken. Zet deze leerling dus zo dat er iemand vóór hem staat, maar liever niemand achter hem.
- Galop voorwaarts
Leerlingen die nog niet kunnen huppelen, maken meestal een voorwaartse galop. Deze danspas behoeven we onze leerlingen dus meestal niet meer te leren. Bij de voorwaartse galop blijft hetzelfde been steeds voor en het andere achter. Laat leerlingen wisselen van been. Hier kunt u dezelfde variaties toepassen als bij de huppelpas.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Laat deze leerlingen in rechte banen langs de gekleurde lijnen op de zaalvloer dansen/lopen. Zet bij het lopen in cirkels de rand van de cirkel af met bakens. Laat deze leerlingen bij voorkeur in tweetallen werken. Gebruik bij dansuitvoeringen contrasterende kleding. Geef duidelijk hoorbare commando's voor het inzetten en het veranderen van richting.

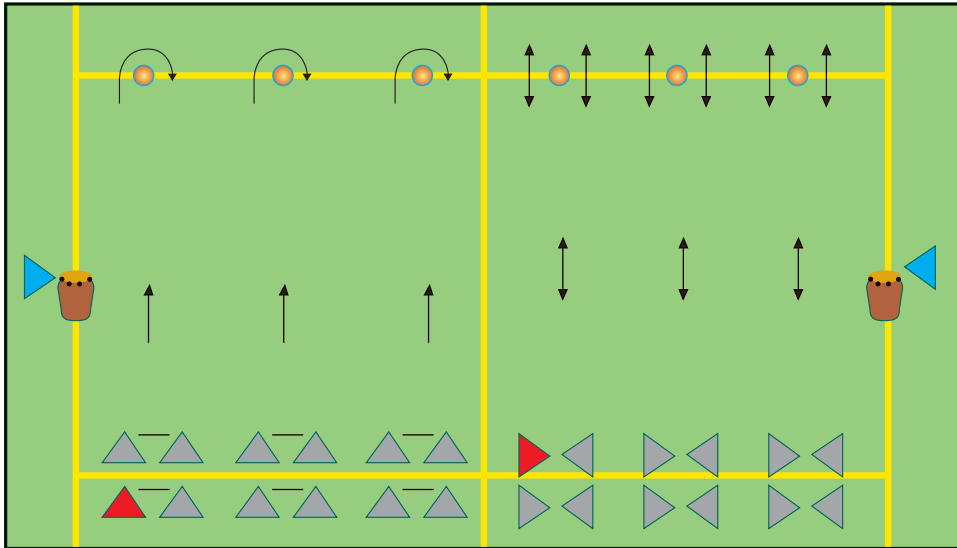
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Blinde leerlingen moeten zich bij dansante leervormen erg goed kunnen concentreren. Zorg er daarom voor dat er geen overbodige, storende geluiden zijn tijdens het bewegen, bijvoorbeeld wanneer er leerlingen aan de kant wachten. Geef blinde leerlingen zoveel mogelijk een vaste begeleider bij deze leervormen.

Veiligheid:

- *Geef duidelijke, hoorbare signalen wanneer gestart en gestopt moet worden;*
- *Pas op voor 'kruisende' leerlingen;*
- *Zorg voor een absoluut obstakelvrije ruimte waarin bewogen wordt;*
- *Bij muzikale ondersteuning moeten de bewegende leerlingen toch gehoord kunnen worden.*

Arrangement: 7.8 Huppelen/galop



Kruispas

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervorm

Leerlingen leren de kruispas het beste onder de knie krijgen als ze deze eerst stappend uitvoeren: met het eerste been wordt zijwaarts gestapt, daarna volgt het andere been voor over het eerste been kruisend, dan stapt het eerste been weer zijwaarts en kruist het andere been achterlangs, het eerste been stapt weer zijwaarts, enzovoort. Wanneer de leerlingen de kruispas stappend goed beheersen, kunt u het tempo verhogen tot het looppastempo is bereikt. Hier kunt u dezelfde variaties toepassen als bij de huppelpas. De kruispas kan ook in de $\frac{3}{4}$ maat (walsmaat) worden gesprongen (met het kruisende been inzetten!). Dit ziet er leuk uit.

Beenzwaaien

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervorm

Beenzwaaien doen we vooral op de plaats. Geef de plaats voor leerlingen met een visuele beperking aan met een klein matje op de springplek. Bij beenzwaaien worden afwisselend het linker- en rechterbeen zijwaarts opgezwaaid en weer neergezet. Het standbeen huft intussen één- of tweemaal (enkel- of dubbelverend beenzwaaien).

Variaties: beenzwaaien voor- of achterwaarts, met roterende beenzwaaien of in tweetallen met handen vast en gezichten naar elkaar toe. Het beenzwaaien kan worden afgewisseld met een zijwaartse galop.

Cirkel- en kruisloop

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Cirkelloop**

Leerlingen lopen een cirkel om een geluidsbron (bongo, castagnetten) in het midden van de zaal of een 8-baan om twee geluidsbronnen (circa 10 meter uit elkaar).

Zij kunnen dit doen in verschillende passen (zie hiervoor) of combinaties hiervan. Het ritme kan worden gevarieerd en leerlingen kunnen met meertallen lopen.

- **Kruislopen**
 Leerlingen lopen vanuit de hoeken van de zaal en steken diagonaal over; eerst uit twee naast elkaar liggende hoeken, later uit vier hoeken. Een bongo geeft het loopritme aan. Er vertrekt in wandeltempo uit één hoek van de zaal een leerling, die diagonaal naar de tegenover liggende hoek loopt. Acht tellen later vertrekt uit de naaste hoek een leerling die ook diagonaal oversteekt. Dit gaat zo door tot alle leerlingen de zaal zijn overgestoken en weer terug in hun start hoek.
 Variaties: om de 4 tellen vertrekken; uit 4 hoeken vertrekken (uit diagonale hoeken wordt tegelijk vertrokken!), het looptempo verhogen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Laat deze leerlingen in rechte banen langs de gekleurde lijnen op de zaalvloer dansen/lopen. Zet bij het lopen in cirkels de rand van de cirkel af met bakens. Laat deze leerlingen bij voorkeur in tweetallen werken. Gebruik bij dansuitvoeringen contrasterende kleding. Geef duidelijk hoorbare commando's voor het inzetten en het veranderen van richting.

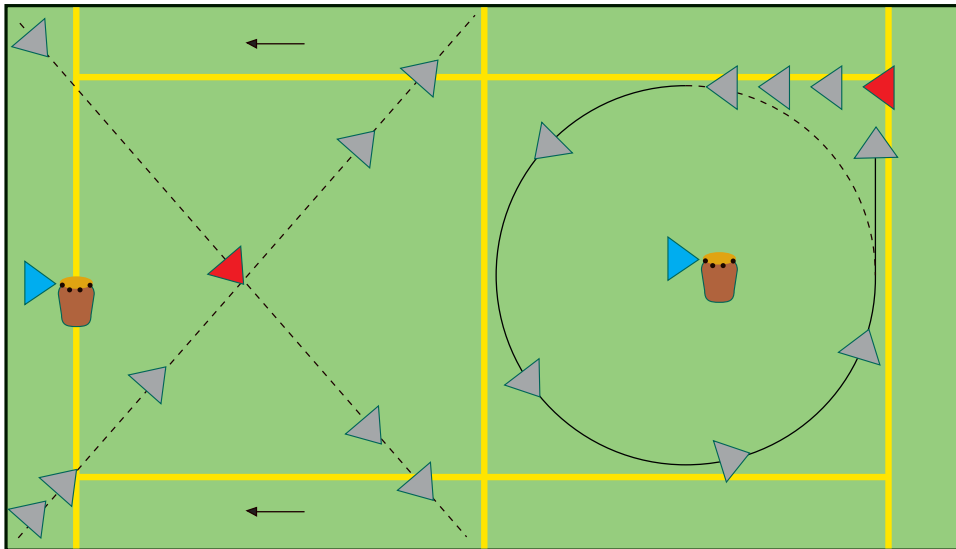
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Blinde leerlingen moeten zich bij dansante leervormen erg goed kunnen concentreren. Zorg er daarom voor dat er geen overbodige, storende geluiden zijn tijdens het bewegen, bijvoorbeeld wanneer er leerlingen aan de kant wachten. Geef blinde leerlingen zoveel mogelijk een vaste begeleider bij deze leervormen.

Veiligheid:

- *Geef duidelijke, hoorbare signalen wanneer gestart en gestopt moet worden;*
- *Pas op voor 'kruisende' leerlingen;*
- *Zorg voor een absoluut obstakelvrije ruimte waarin bewogen wordt;*
- *Bij muzikale ondersteuning moeten de bewegende leerlingen toch gehoord kunnen worden.*

Arrangement: 7.8 Kruis/cirkelloop





7.9 Combinatievormen

Combinatievormen, waarbij een aantal toestellen met elkaar worden verbonden/gecombineerd, zijn de laatste jaren enorm populair geworden. Leerlingen passen hierbij verschillende bewegingstechnieken toe en beleven er meestal veel plezier aan. Ook leerlingen met een visuele beperking kunnen veel leren van de combivormen en hebben er plezier in om hiermee te werken. Hierbij gaat het met name om oriënteren en (durven) bewegen in een driedimensionale ruimte. Het is mogelijk om in de zaal of sporthal oefenplekken in te richten waar leerlingen zelfstandig kunnen werken.

Kast/ringen/lijn

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en leerjaar 1 t/m 4 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Deze combivorm is al bijna een klassieker, maar is nog steeds populair bij de leerlingen, zeker als we de lijn/lat omhoog brengen.

Plaats de kast in de lengte 2 meter achter de ringen. Zet de hoogspring palen met lijn ongeveer 2,00m vóór de ringen, en een landingsmat tussen de palen en naar voren. Leg uit voorzorg een aantal turnmatten tussen kast en landingsmat voor de te late en te vroege springers. Stem alles zo op elkaar af dat de kleinste leerling op de kast staande de ringen kan vastpakken, en dat de langste leerling niet met zijn knieën over de vloer schuift bij het zwaaien.

De leerlingen zwaaien, hangend in de ringen, vanaf de kast over de lijn. Boven de lijn laat de leerling de ringen los en landt hij op de mat, waar twee vangers staan. Begin aanvankelijk zonder lijn, totdat de leerlingen de zwaaietechniek onder de knie hebben. Verhoog de lijn gaandeweg. Om de ringen makkelijker te kunnen aangeven, kunt u een springtouwje dubbel door de ringentouwen halen en de uiteinden los onder de ringen laten hangen, zodat de leerling die op de kast staat deze bij het toegooien kan pakken.

Vliegend tapijt

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Hoe het vliegende tapijt wordt opgebouwd, is afhankelijk van de beschikbare toestellen. Er bestaan ook kant en klare rekken en houders voor de landingsmat, die in de ringen of touwen wordt opgehangen. Belangrijk is dat het 'tapijt' vrij heen en weer kan zwaaien, zonder muren en andere obstakels te raken, dat er op de mat touwen zijn gespannen om je vast te grijpen en dat er (met lijnen, kegels, of banken) een afzetting is gemaakt rondom het vliegende tapijt, zodat het niet tegen iemand aan kan zwaaien.

De leerlingen brengen het vliegende tapijt door duwen en trekken in zwaai, dit kan vanaf de vloer, maar ook door aan de ophangtouwen te trekken. Op en vanaf het zwaaiende tapijt springen kan voor leerlingen met een visuele beperking erg gevaarlijk zijn en is daarom af te raden.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Maak met slechtziende leerlingen eerst een paar proefrondjes om de situatie te verkennen. Zet op 'moeilijke' plaatsen een helper neer en gebruik oranje pylonen, tape of elastisch geleideband om zaken goed aan te geven. De leerling kan eventueel een hindernis overslaan.

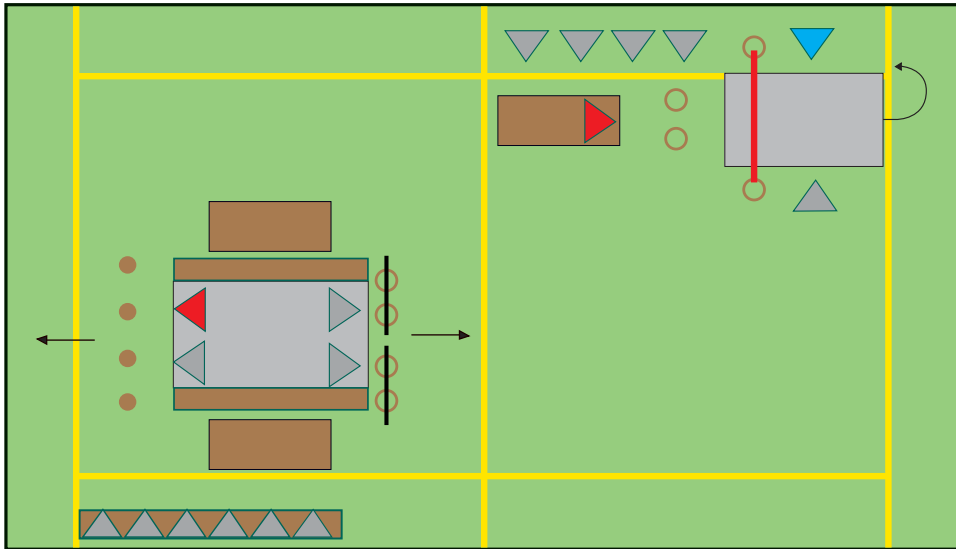
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Aan de hier besproken leervormen kunnen – met goede begeleiding - ook blinde leerlingen meedoen.

Veiligheid

- *Maak bij combinatievormen altijd eerst een 'oefen' ronde met de leerlingen met de visuele beperking;*
- *Leg voldoende matten op de juiste plaatsen;*
- *Zet vangers/helpers op de juiste plaatsen;*
- *Gebruik duidelijke (contrasterende) aandachtstekens op gevaarlijke plaatsen.*

Arrangement: 7.9 Kast/ringen en vliegend tapijt





Bankskiën

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Hang twee banken naast en tegen elkaar, schuin omhoog in het wanddrek. Dat is een mooie helling, waar leerlingen op (dikke) sokken vanaf kunnen 'skiën'. Hang de banken ongeveer op anderhalve meter hoogte en zet ze in de meubelwas (spuitbus en doekje). Leg een paar turnmatten of een landingsmat op de landingsplaats. Eventueel kunt u met touwen of klimpalen leuningen langs de baan bevestigen. Laat de leerlingen eerst op hun hurken naar beneden glijden. Wie dat beheerst, kan wat meer rechtop gaan skiën; altijd met één voet iets meer naar voren (stabiliteit).

Het is mogelijk de skibaan eens zo hoog en lang te maken door nog twee banken hogerop in het wandrek te hangen en aan te laten sluiten aan de onderste banken (let op de overlap; de onderrand van de bovenste banken moet net iets uitsteken boven het begin van de onderste banken). Er is bovenaan dan wel een leuning of geleidetuow nodig. De leerkracht staat halverwege, naast de banken, te 'vangen'.

Touwentikkertje

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Alle klimtouwen hangen uit en zijn omgeven door een kring van banken, matten, bovenste kastdelen, (eventueel) de minitramp en dergelijke. Maak eventueel een opening waarover heen moet worden gesprongen of een 'oversteek' in het midden (mat). Leerlingen doen hier tikkertje zonder de grond aan te raken. Doe geen harde zitjes in de touwen, een knoop kan eventueel wel. Er mag nooit met de touweinden worden gegooid; wie dat doet is af. Iedere tikker krijgt twee beurten achter elkaar en tikt tot er een zeker aantal (niet te veel) leerlingen is afgetikt of op de vloer is gekomen. Iedereen mag er weer in als de tikker op de vloer is gekomen. Begin het spel altijd met een langzame tikker en eindig met de snelste. Houd het aantal spelers klein en speel korte spelletjes.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Maak met slechtziende leerlingen eerst een paar proefrondjes om de situatie te verkennen. Zet op 'moeilijke' plaatsen een helper neer en gebruik oranje afbakenkegels, tape, of elastisch geleideband om zaken goed aan te geven. De leerling kan eventueel een hindernis overslaan.

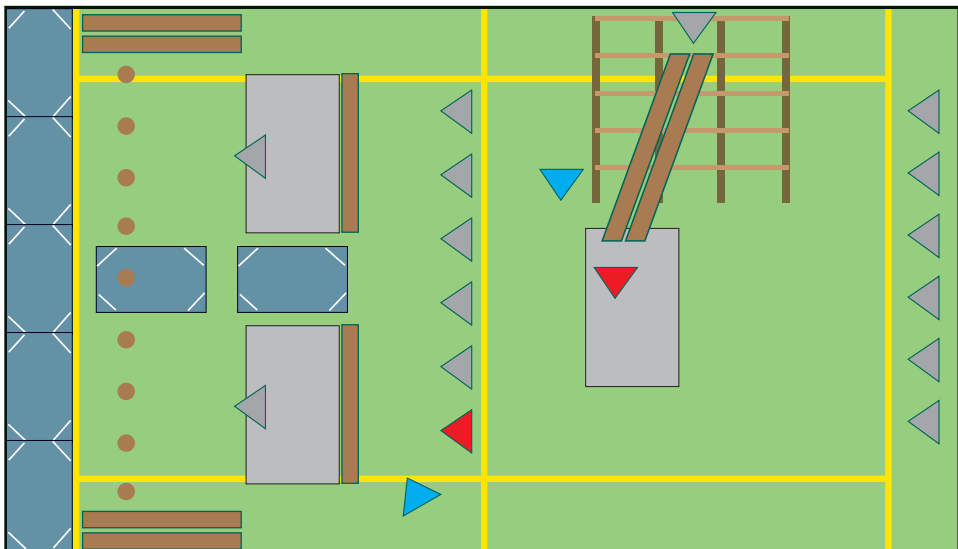
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Al de hier besproken leervormen kunnen – met goede begeleiding - ook blinde leerlingen doen, behalve touwentikkertje. Dat is beslist onmogelijk. Zoek daarom een alternatief voor deze leerling, bijvoorbeeld wand klimmen, touwspringen, minitramp/wandrek springen.

Veiligheid

- *Maak bij combinatievormen altijd eerst een ‘oefen’ ronde met de leerlingen met de visuele beperking;*
- *Leg voldoende matten op de juiste plaatsen;*
- *Zet vangers/helpers op de juiste plaatsen;*
- *Gebruik duidelijke (contrasterende) aandachtstekens op gevaarlijke plaatsen.*

Arrangement: 7.9 Bank skiën/touwentikkertje



Hindernisbaan

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1, 2 en 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Een hindernisbaan kan zeer verschillend zijn; afhankelijk van de toestellen en materialen die worden gebruikt. Zoek geen extremen, jaag de leerlingen niet op, maar rem ze eerder af. Neem geen onbekende leervormen in de hindernisbaan op. Speel op zeker! We geven hieronder een voorbeeld van een hindernisbaan waarmee leerlingen met een visuele beperking – na wat oefening – goed uit de voeten moeten kunnen. Pas de hoogte van de onderdelen aan het bewegingsniveau van de leerlingen aan.

Als uitgangspunten nemen we de vaste toestellen, zoals ringen, klimtouwen en wandrekken. We plaatsen de andere toestellen daartussen.

De leerling loopt over een turnbank die op kniehoogte aan een trapezestok in een stel ringen is gehangen, hij springt neer op een dubbele turnmat in de lengte, loopt door naar een kast in de breedte met springplank en springt of klautert eroverheen (vangers!). Hij landt op een landingsmat met een turnbank dwars erachter en zwaait vanaf de bank met een klimtouw naar het wandrek, waar een paar matten voor liggen. De leerling landt op de matten of in het wandrek, klimt zijwaarts in het wandrek tot een lage springkast. Vanaf de kast zwaait de leerling met een klimtouw naar een landingsmat. Hij loopt over twee omgekeerde banken (evenwichtslatten) die naast elkaar staan, klautert daarna over een kast in de lengte, springt van de kast op een minitramp en springt door naar een landingsmat (kan ook zonder minitramp direct van de kast naar de mat). Na de landing op de mat maakt de leerling eventueel een koprol.

Reis om de wereld

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Reis om de wereld bestaat in vele varianten, als een ongestructureerde hindernisbaan, als ‘apenkooien’ en alles wat daar tussen ligt. We raden af om met leerlingen met een visuele beperking in zo’n omgeving een tikspel te doen. Het risico op een valpartij of botsing is erg groot. We raden aan te kiezen voor ‘vrije’ hindernisbaan, waarbij een maximaal aantal toestellen verspreid over de zaalvloer is uitgezet. Het gaat niet om snelheid, maar om zorgvuldigheid bij het nemen van de diverse hindernissen. Als leerlingen niet op de vloer mogen komen, moeten er duidelijk overstapsituaties zijn. Leg geen hoepels op de vloer om in te stappen, maar matten en banken om verbindingen te maken. Geef een milde straf als de leerling wél op de vloer stapt, bijvoorbeeld een paar minuutjes uitrusten op een bank en naar de anderen kijken (is ook leerzaam!).

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Maak met slechtziende leerlingen eerst een paar proefrondjes om de situatie te verkennen. Zet op 'moeilijke' plaatsen een helper neer en gebruik oranje pylonen, tape of elastisch geleideband om zaken goed aan te geven. De leerling kan eventueel een hindernis overslaan.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

De de hier besproken leervormen kunnen – met goede begeleiding – ook blinde leerlingen uitvoeren, mocht dat toch niet gaan, zoek dan een alternatief voor deze leerling, bijvoorbeeld wand klimmen, touwspringen, minitramp/wandrek springen. Geef de andere echter wel de gelegenheid om de blinde te passeren zonder deze te hinderen!

Veiligheid

- *Maak bij combinatievormen altijd eerst een 'oefen' ronde met de leerlingen met de visuele beperking;*
- *Leg voldoende matten op de juiste plaatsen;*
- *Zet vangers/helpers op de juiste plaatsen;*
- *Gebruik duidelijke (contrasterende) aandachtstekens op gevaarlijke plaatsen.*



Hoofdstuk 8 Spelen

Met name balspelen zijn erg moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking, maar als het aanbod en de methodiek worden aangepast, zijn er vele mogelijkheden en kunnen zij met veel plezier en goede resultaten meedoen. We besteden aandacht aan zangspelen, overloopspelen, tikspelletjes, trefbal- en team(bal)spelen.

Boyd ging na de basisschool bij Bartiméus naar een reguliere technische school. Hij trof het niet met gym. Hij had weliswaar drie gymuren per week, maar van drie verschillende gymdocenten. In één van de eerste gymlessen werd er trefbal gespeeld met twee ballen. We waren toevallig net op bezoek. Boyd was al gauw een paar maal getroffen, van voren en van achteren. Hij zag het niet meer zitten, zeeg neer op de zaalvloer en hield beide armen om z'n hoofd gevouwen. We hebben hem snel uit het veld gehaald, hem op z'n schouder geklopt en gezegd: 'Goed gedaan, jochie!'

De (bal)spelen zijn leervormen, die leerlingen met een visuele beperking het moeilijkst onder de knie krijgen. Daardoor is het niet eenvoudig om hen in de reguliere school gelijkwaardig met de andere leerlingen mee te laten doen.

Spelen is misschien wel de belangrijkste manier waarop kinderen bewegend leren omgaan met de mensen en de dingen om hen heen. Al spelend maakt het kind zich bewegingsvormen eigen en leert het zich beter in de wereld thuis voelen. Zij leren de hen omringende ruimte beter 'bewonen' en gebruiken en leren de richting en snelheid van hun bewegen beter beheersen. Ook leren zij door spelen bewegend omgaan met hun medeleerlingen.

Naarmate visueel beperkte leerlingen ouder worden, kunnen we de speelse bewegingssfeer uitbreiden, er medeleerlingen aan toe voegen en de gebruikte voorwerpen uitbreiden. Wanneer de leerkracht bewegingsonderwijs zorgt voor de noodzakelijke voorwaarden, kunnen leerlingen met een visuele beperking, zeker de slechtzienden met veel plezier en goede resultaten aan veel (bal)spelen meedoen. Voor de blinde leerlingen zal vaak een alternatief gezocht moeten worden; een balspel dat over de grond gespeeld wordt, showdown, of fitnessoefeningen.

8.1 Zangspelen

School/klas

Groep 3 en 4 van de basisschool

Leervormen¹

- Moet dwalen

Moet dwa-alen, moet dwa-alen, langs bergen en langs da-alen

Daar komt een kleine springer in het veld

Hij zwaaide met zijn hoed, hij stampte met zijn voet

Komt laat ons samen, dansen gaan, dansen gaan

En de anderen moeten blijven staan

Dansen gaan, dansen gaan en de anderen moeten blijven staan

De leerlingen staan in een of meer kringen met de linkerschouder naar het middelpunt gekeerd en houden elkaar's handen vast. Zodra zij gaan zingen, lopen zij linksom.

Binnen in de kring loopt één leerling in tegenovergestelde richting.

Bij de regel *Komt laat ons samen dansen gaan* kiest deze leerling iemand uit de kring en danst ermee rond. Bij de regel *De anderen moeten blijven staan* blijft de kring staan met het gezicht naar het midden. Zij klappen in de handen op de maat van het liedje, terwijl de twee leerlingen in het midden nog een rondje dansen. Na de laatste regel draait de kring zich weer in de looprichting en zingen zij het versje weer. De twee binnenste leerlingen lopen in tegengestelde richting achter elkaar en zoeken ieder weer een leerling uit waarmee zij dansen. Dit herhaalt zich totdat er in beide kringen evenveel leerlingen lopen. Dan volgt de laatste ronde en dansen alle leerlingen twee aan twee rechtsom.

- Twee emmertjes water halen

Twee emmertjes water halen, twee emmertjes pompen

Een meisje op 'r klompen, een meisje met 'r houten been

Rij maar door het poortje heen

Van je ras, ras, ras, rij de koning door de plas

Van je voort, voort, voort, rij de koning door de poort

Van je sterk, sterk, sterk, rij de koning door de kerk

Van je één, twee, drie

De leerlingen staan twee aan twee tegenover elkaar in een rij of kring, met de armen gekruist en de handen vast. Zij maken tijdens het zingen trekkende en duwende bewegingen met de armen. Bij de regel *Rij maar door het poortje heen* laten ze de handen los en doen een stapje achteruit, zodat er twee leerlingen naast elkaar tussendoor kunnen dansen. Twee van tevoren aangewezen leerlingen huppelen hand in hand door het 'poortje', terwijl de andere kinderen op de maat in

¹ uit: R. M. Bloem, Bewegingsonderwijs voor de basisschool

hun handen klappen. De twee leerlingen moeten ervoor zorgen dat zij aan het eind van het lied weer terug zijn op hun eigen plaats.

- Schipper mag ik overvaren
Eén leerling is de schipper.
De groep zingt:

*Schipper mag ik overvaren, ja of nee?
Moet ik dan ook geld betalen, ja of nee?*

De schipper antwoordt: ja, of nee.

De klas staat aan één (korte) kant van de zaal achter een streep (niet te dicht bij de muur!). De schipper staat in het midden van de zaal. Zegt hij 'nee', dan lopen de kinderen naar de overzijde van de zaal (ook weer tot achter een lijn). Zij kunnen onderweg door de schipper worden afgetikt.

Zegt de schipper 'ja'; dan vraagt de groep 'hoe?' en doet de schipper voor hoe ze moeten lopen, bijvoorbeeld hinkelend, huppelend of op handen en knieën. De schipper moet zelf ook zo lopen en probeert de anderen af te tikken. Geef de tikker bij voorkeur meerdere beurten achter elkaar en laat de afgetikte leerlingen steeds weer meedoen. Begin nooit met een sterke tikker!

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Werk (veel) indien nodig met handen vast.

Maak bij de oriëntatie in de zaal gebruik van bestaande lijnen op de vloer.

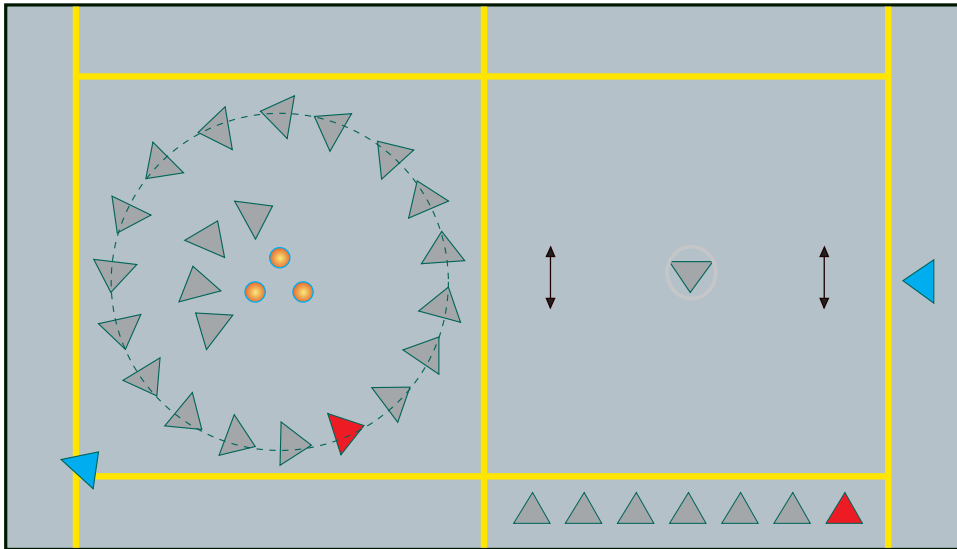
Aanpassingen blinde leerlingen

Werk in principe altijd met handen vast.

Veiligheid

- *Houd, zeker in het begin, een rustig tempo van zingen en bewegen aan;*
- *Geef de blinde en slechtziende leerling altijd een hand;*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegrimte eventueel met oranje pylonen;*
- *Ook kan er in het midden van een dans- of speelkring een geluidsbaken worden geplaatst;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije dansruimte.*

Arrangement: 8.1 Zangspelletjes





8.2 Overloopspelen

Door overloopspelen leren leerlingen veilig door de ruimte te komen en de hele speelruimte te ontdekken en te gebruiken. Zij leren anticiperen op bewegende obstakels en ontwikkelen vertrouwen in de eigen bewegingsmogelijkheden. Bij overloopspelen hebben de zwakkere leerlingen een vrijplaats om uit te rusten en nieuwe kansen af te wachten.

Speel deze spelletjes met de lagere klassen altijd met een klein aantal leerlingen. Verdeel de groep zo nodig in twee of drie groepen, die in de breedte van de zaal spelen.

School/klas

Groep 3 t/m 6 van de basisschool.

Leervormen

- **Mat wisselen**
Leg alle turnmatten verdeeld over de zaal met minimaal 2 meter tussenruimte. Op elke mat staat één leerling en in het midden staat één leerling zonder mat. Terwijl de leerlingen wisselen van mat, probeert de leerling zonder mat een mat te 'stelen'. Speel zelf in het begin een tijdje mee om het spel op gang te brengen en uitdagende situaties te creëren.
- **Mattentikkertje**
Leg aan beide korte zijden van de zaal twee turnmatten tegen elkaar. Er staan 4 tot 6 leerlingen op de matten en zij moeten, zonder afgetikt te worden, oversteken naar de matten die aan de overkant liggen. Aan de kant zitten twee 'wisselleerlingen'.
In het midden van de zaal staat de tikker. Zorg ervoor dat deze heel duidelijk herkenbaar is (contrasterend T-shirt of partijhesje). Neem de eerste keer een langzame tikker. Wie wordt getikt moet aan de kant gaan zitten; als er drie leerlingen aan de kant zitten, mag de eerste weer in het spel. Pas op voor botsingen!
- **Chinese muur**
De zaal is door matten of banken verdeeld in twee gelijke delen (kan ook in de breedte). De leerlingen staan tegen de achtermuur en moeten over de barrière heen naar de tegenoverliggende muur rennen. De tikker staat achter de barrière en probeert leerlingen die over de barrière zijn gekomen af te tikken, voordat zij over de streep bij de andere muur zijn. Wisselen met de reserve leerlingen.

- Drie is te veel
Maximaal tien leerlingen zitten in tweetallen achter elkaar in een kring op de grond. De tikker en één andere leerling (die kan worden afgetikt) lopen buiten de kring. De laatste kan vluchten naar een vrijplaats door in de kring voor een tweetal te gaan zitten. Maar drie is teveel, dus moet de achterste van dit drietal wegrennen, omdat hij nu kan worden afgetikt. Wie wordt afgetikt, wordt de tikker.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg ervoor dat de visueel beperkte leerling in een kleine groep speelt (maak bijvoorbeeld één kleinere speelgroep). Leid het spel strak en voorkom dat leerlingen overal dwars doorheen rennen. Speel in het begin desnoods zelf als tikker.

Geef de tikker een duidelijk zichtbaar hesje en neem tussendoor de tijd om de hesjes te wisselen, zodat de visueel beperkte leerling aan de nieuwe tikker kan wennen.

Gebruik bij voorkeur matten die contrasteren met de vloer of zet een oranje pylon naast de matten. U kunt ook gekleurde badmatten (of iets dergelijks) gebruiken. U kunt bij aanvang van het spel een tijdje meespelen om de visueel beperkte leerling te helpen, te stimuleren en te sturen.

Aanpassingen blinde leerlingen

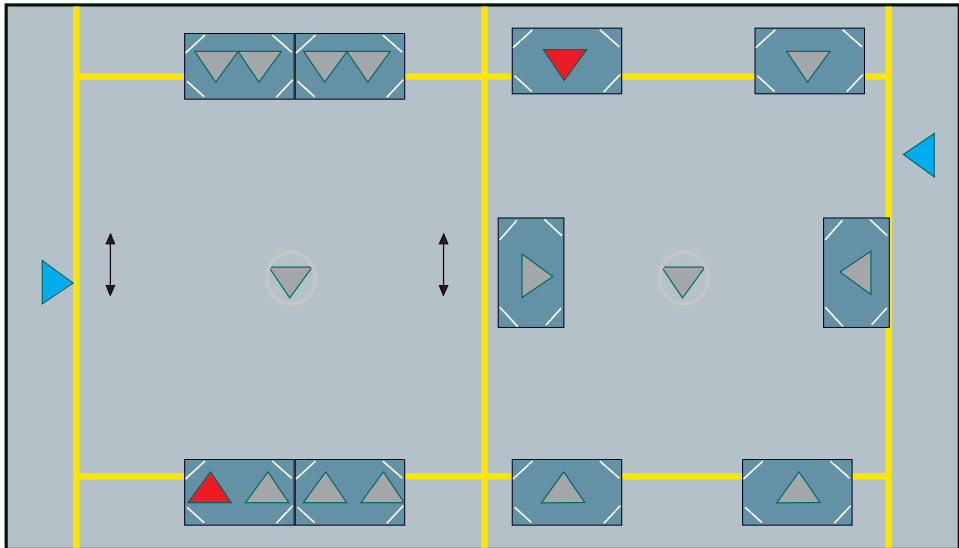
Deze leerlingen moeten bij deze spelen aan de hand worden begeleid.

Geef de tikker een geluidsbron, zodat de blinde leerling kan horen waar hij is (rinkelband om enkel of pols).

Veiligheid

- *Werk bij deze spelletjes gestructureerd en voorkom dat leerlingen allemaal door elkaar heen rennen.*
- *Geef de blinde en slechtziende leerling eventueel een hand;*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegrimte eventueel met oranje pylonen;*
- *Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.*

Arrangement: 8.2 Overloopspelen





8.3 Tikspelen

School/klas

Groep 4 tot en met 8 van de basisschool.

Leervormen

- Twee is te veel
De leerlingen zitten in een kring op de vloer (bij grotere groepen in meerdere kringen). Twee leerlingen (per kring) lopen buiten de kring. Eén van hen is de tikker (partijhesje aan en belletje in de hand), die de ander probeert af te tikken. Als deze wordt getikt, wordt hij de tikker. De wegloper mag in de kring vóór een andere leerling gaan zitten en is dan vrij, maar de leerling waar hij voor is gaan zitten kan dan worden getikt en moet dus weglopen. Er mag niet door de kring heen worden gelopen. Speel het spel niet met een staande kring, want dat is onduidelijker voor kinderen met een visuele beperking omdat de kring dan niet stabiel is.
- Slingertikkertje
De leerlingen lopen vrij door de zaal en één leerling is de tikker (partijhesje aan en belletje in de hand). Wie wordt getikt, geeft de tikker een hand. Zo wordt de slinger tikkers steeds langer. Speel het spel totdat een bepaald aantal kinderen of totdat alle kinderen zijn getikt. Speel in twee groepen in de twee helften van de zaal, zodat de spelgroep niet te groot is.
- Tikkertje met verlos
De leerlingen lopen vrij door (de helft van) de zaal. Er is één tikker (hesje aan, belletje in de hand). Wie getikt wordt, gaat met gespreide benen op de plaats staan waar hij is getikt. Als er een andere leerling tussen zijn benen doorkruipt, is hij weer vrij.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Zorg ervoor dat de visueel beperkte leerling in een kleine groep speelt (maak bijvoorbeeld één kleinere speelgroep). Leid het spel strak en voorkom dat leerlingen overal dwars doorheen rennen. Speel in het begin desnoods zelf als tikker.

Geef de tikker een duidelijk zichtbaar hesje en neem tussendoor de tijd om de hesjes te wisselen, zodat de visueel beperkte leerling aan de nieuwe tikker kan wennen.

Gebruik bij voorkeur matten die contrasteren met de vloer of zet een afbakenkegel naast de matten. U kunt ook gekleurde badmatten (of iets dergelijks) gebruiken. U kunt bij aanvang van het spel een tijdje meespelen om de visueel beperkte leerling te helpen, te stimuleren en te sturen.

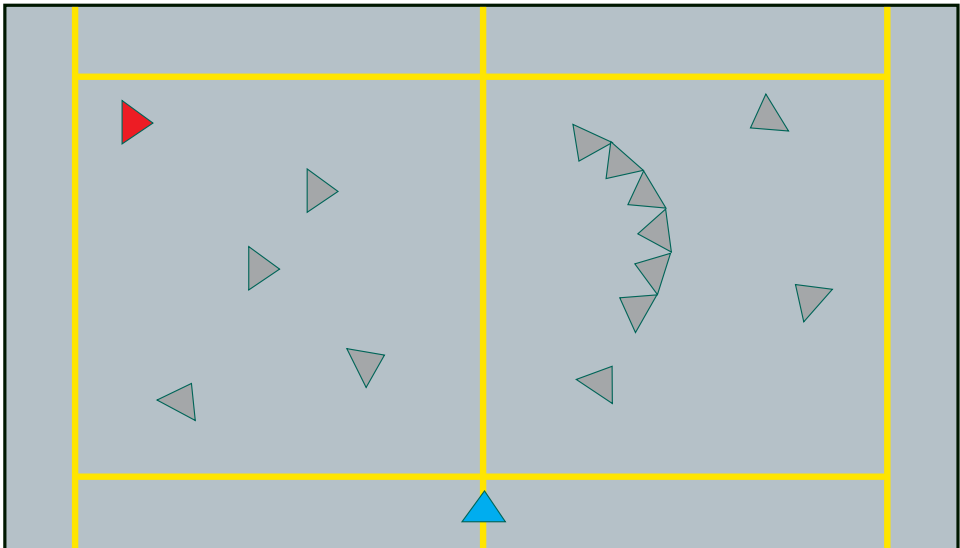
Aanpassingen blinde leerlingen

Deze leerlingen moeten bij deze spelen aan de hand worden begeleid.
Geef de tikker een geluidsbron, zodat de blinde leerling kan horen waar hij is (rinkelband om enkel of pols).

Veiligheid

- *Doe bij deze spelen de tikker altijd een fel gekleurd partijhesje aan.*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruijnte eventueel met oranje pylonen;*
- *Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.*

Arrangement: 8.3 Slingertikkertje



8.4 Trefbalspelen

School/klas

Groep 6 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 en 2 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Jagerbal
De leerlingen lopen vrij rond in de (helft van de) zaal. Eén of twee leerlingen zijn de jagers (fel gekeurd hesje) en moeten de leerlingen afwerpen door een niet te hard opgepompte volleybal (liefst wit/zwart geveerd) onderhands tegen de benen van de leerlingen te rollen. Een jager mag niet lopen als hij de bal in zijn handen heeft. De jagers mogen wel (rollend) overspelen. Wie af is, moet aan de kant gaan zitten. Als er een bepaald aantal leerlingen aan de kant zit (bijvoorbeeld drie) mag degene die het langste zit weer meedoen.
- Iemand is 'm, niemand is 'm
De leerlingen lopen vrij door de zaal. De leerkracht probeert met een zachte volleybal leerlingen tegen de onderbenen af te werpen/rollen met een onderhandse slingerworp. Als de bal tegen de onderbenen komt, is de leerling af. Afwerpen met de armen mag.
Iedereen die de bal te pakken krijgt, mag een ander trachten af te werpen/rollen. Wie af is, gaat op de bank zitten en schuift door. Eén af = één erin!
- Trefbal
Trefbal kan in vele variaties worden gespeeld. We beschrijven hier een variant die kan worden meegespeeld door slechtziende leerlingen.
Verdeel de zaal door lijnen of door over de vloer gespannen elastisch band in twee vakken. Markeer achter elk vak nog een vak van twee á drie meter diep voor de leerlingen die af zijn.
Verdeel de groep in twee groepen of (beter!) in twee jongensgroepen en twee meisjesgroepen. Dan spelen jongens tegen jongens en meisjes tegen meisjes (jongens vangen meer ballen en gooien roekelozer dan meisjes). Elke groep staat in een vak. Een zachte, goed contrasterende volleybal wordt over de lengte van de middellijn rollend in het spel gebracht. Een ieder die de bal pakt, probeert iemand van de andere groep met een onderhandse worp tegen de onderbenen af te rollen. Wie af is, moet in het achtervak gaan staan en probeert vandaar iemand van de tegenpartij af te rollen. Als dat lukt mag hij weer terug in het oorspronkelijke vak. U kunt het spel spelen tot er een groep helemaal af is, maar beter is het om een bepaalde tijd te spelen en de overgebleven spelers te tellen om te zien wie er gewonnen heeft.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel trefbal nooit met twee ballen; dit is voor slechtziende leerlingen erg frustrerend; ze hebben al moeite genoeg om één bal te volgen, en worden dan vervolgens totaal onverwachts van achteren door de tweede bal getroffen en moeten het veld ruimen. Maak bij tik- en balspelen de partijen zo klein mogelijk. Zorg dat de tikker en de tegenstander duidelijk zichtbaar zijn (gekleurde hesjes). Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

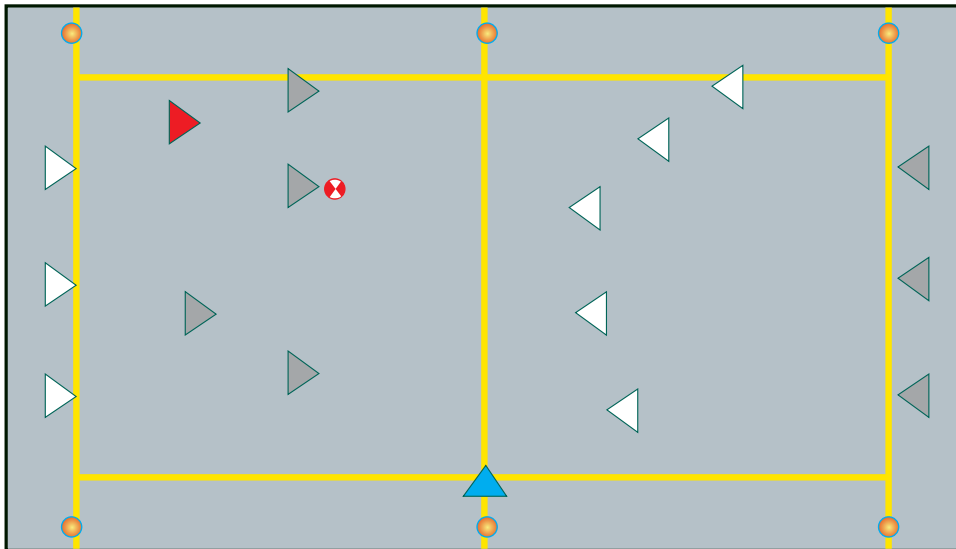
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen is het nog belangrijker om in zeer kleine groepjes te spelen dan voor slechtzienden. Verder moet het betrekkelijk stil zijn, zodat zij het niet zien kunnen compenseren door goed te luisteren. Blinde leerlingen moeten bij bovengenoemde spelvormen altijd een begeleider hebben. Speel balspelen alleen over de vloer met een rinkelbal en een afgebakend speelveld. Een blinde leerling speelt bij voorkeur in een andere ruimte (geluid!) of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

Veiligheid

- *Gebruik bij de trefbalspelen altijd een zachte (volley) bal.*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruimte eventueel met oranje pylonen;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.*
- *Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking laag over de vloer.*
- *Formeer eventueel niveauringen.*

Arrangement: 8.4 Trefbal





8.5 Team(bal)spelen

School/klas

Groep 4 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- Lummelen

Dit spel is heel geschikt om samenspel en baltechniek te oefenen. Het spel moet goed worden geleid, omdat het gemakkelijk kan omslaan in wanorde, slechte techniek en zelfs handgemeen. Het kan met drie spelers worden gespeeld, maar het is beter om het te spelen in een groep van 5 tot 10 spelers.

De leerlingen zitten of staan in een kring met een diameter van 4 á 5 meter en rollen of werpen de bal in willekeurige volgorde naar elkaar toe. Eén of twee leerlingen (de 'lummels') staan in de kring en proberen de bal te onderscheppen. Als dat lukt, wisselt hij met degene die de bal het laatst heeft aangeraakt. De leerlingen die in de kring staan mogen zich niet verplaatsen (alleen om de bal op te halen); de lummels mogen zich in de kring vrij bewegen.

Lummelen kan zittend of staand en met verschillende soorten ballen worden gespeeld. U kunt dit spel bij jonge leerlingen introduceren door zittend met een (rinkel)bal te rollen. Speel zelf mee en speel de bal (ook) de zwakke leerlingen toe. De regels kunnen, bijvoorbeeld bij zeer technische spelers, worden aangepast: de bal mag bijvoorbeeld per keer maar éénmaal worden aangeraakt of mag de grond niet raken.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Maak bij tik- en balspelen de partijen zo klein mogelijk. Zorg dat de tikker en de tegenstander duidelijk zichtbaar zijn (gekleurde hesjes). Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Voor blinde leerlingen is het nog belangrijker om in zeer kleine groepjes te spelen dan voor slechtzienden. Verder moet het betrekkelijk stil zijn, zodat zij het niet zien kunnen compenseren door goed te luisteren. Blinde leerlingen moeten bij bovengenoemde spelvormen altijd een begeleider hebben. Speel balspelen alleen over de vloer met een rinkelbal en een afgebakend speelveld. Een blinde leerling speelt bij voorkeur in een andere ruimte (geluid!) of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

Veiligheid

- *Gebruik bij dit spel altijd een zachte (volley) bal.*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruiimte eventueel met oranje pylonen;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.*
- *Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking laag over de vloer.*
- *Formeer eventueel niveauringen.*

• *Bal/over/de/streep*

Verdeel de groep in twee partijen. Aan elke korte zijde van de zaal staat een partij achter een lijn. Verdeel ballen over de twee partijen en leg een grotere, lichte bal op de middellijn. Normaalgesproken wordt dit spel met tennisballen gespeeld, maar als er een visueel beperkte leerling meedoet, is het beter om met grotere ballen (bijvoorbeeld een volleybal, voetbal of handbal) te werken. De leerlingen gooien met de ballen tegen de grotere bal en proberen deze zo bij de tegenpartij over de lijn te laten rollen. De leerlingen mogen de ballen die op de eigen helft liggen, pakken en weer (vanachter de lijn) werpen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel bij voorkeur niet met harde ballen, en laat niet vrij werpen; alleen onderhands werpen (slingerworp). Leg het spel stil om ballen te verzamelen, en start pas weer als iedereen achter de speellijn staat, of zit.

Maak bij tik- en balspelen de partijen zo klein mogelijk. Zorg dat de tikker en de tegenstander duidelijk zichtbaar zijn (gekleurde hesjes). Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

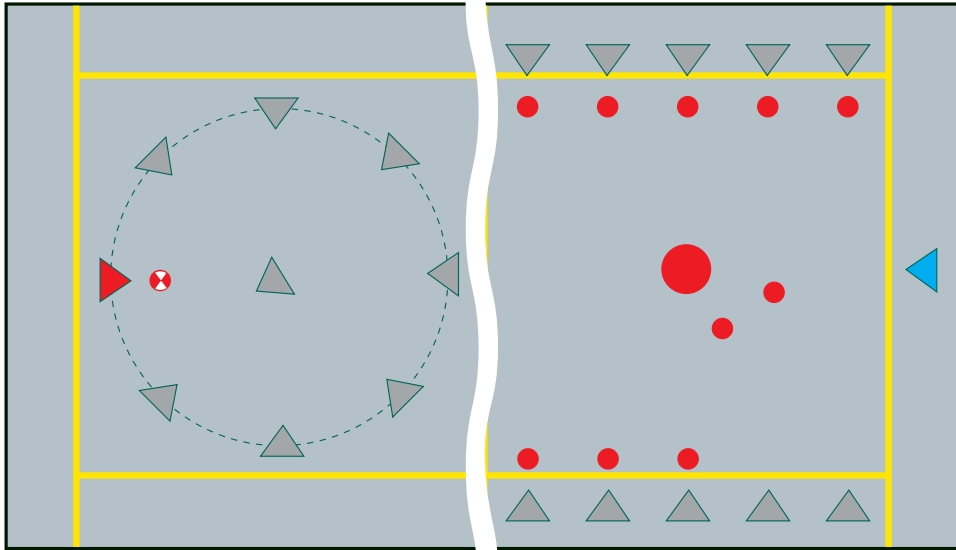
Voor blinde leerlingen is het nog belangrijker om in zeer kleine groepjes te spelen dan voor slechtzienden. Verder moet het betrekkelijk stil zijn, zodat zij het niet zien kunnen compenseren door goed te luisteren. Blinde leerlingen moeten bij bovengenoemde spelvormen altijd een begeleider hebben. Speel balspelen alleen over de vloer met een rinkelbal en een afgebakend speelveld.

Een blinde leerling speelt bij voorkeur in een andere ruimte (geluid!) of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

Veiligheid

- Gebruik bij dit spel bij voorkeur zachte meerkleurige ballen;
- Laat alleen de onderhandse slingerworp gebruiken (rollend);
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;
- Markeer de beweegruijnte eventueel met oranje pylonen;
- Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst;
- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.
- Laat alleen ballen verzamelen/ terughalen in een speelpauze.

Arrangement: 8.5 Lummelen/bal over de streef





- **Stuitbal**

School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

Stuitbal of Prellbal wordt in Duitsland vooral door ouderen (competitie) gespeeld. Verdeel de zaal door twee banken in twee helften. Op iedere helft staan 3 tot 6 leerlingen, net als bij volleybal. Er wordt gespeeld met een zachte, goed stuitende bal.

De bal wordt door de rechtsvoor staande speler in het spel gebracht door de bal eerst op de eigen helft te laten stuiten, en daarna over de banken heen naar de andere helft van het speelveld. Vandaar moet de bal dan weer - met eerst een stuit op eigen helft - naar de overzijde worden teruggespeeld. Raakt de bal de banken of gaat hij - zonder in het andere vak gestuit te hebben - het veld uit, dan heeft degene die de bal het laatst geraakt heeft een fout gemaakt en heeft de andere partij een punt. Net al bij volleybal mag de andere partij dan opslaan. Ook het doordraaien gaat hetzelfde als bij volleybal.

Er mag aan iedere zijde drie tot vijf keer worden overgespeeld door middel van een tussenstuit. De partij, die het eerst 10 of 15 punten heeft gescoord, wint de set. Het spel is goed aan te passen aan het niveau van de spelers. Ook is het mogelijk dat de ene speler mag vangen en werpen en dat een andere speler alleen mag slaan.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Neem eventueel een grotere lichte strandbal als speelbal. Laat eventueel meerdere keren stuiten tussen het overspelen. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

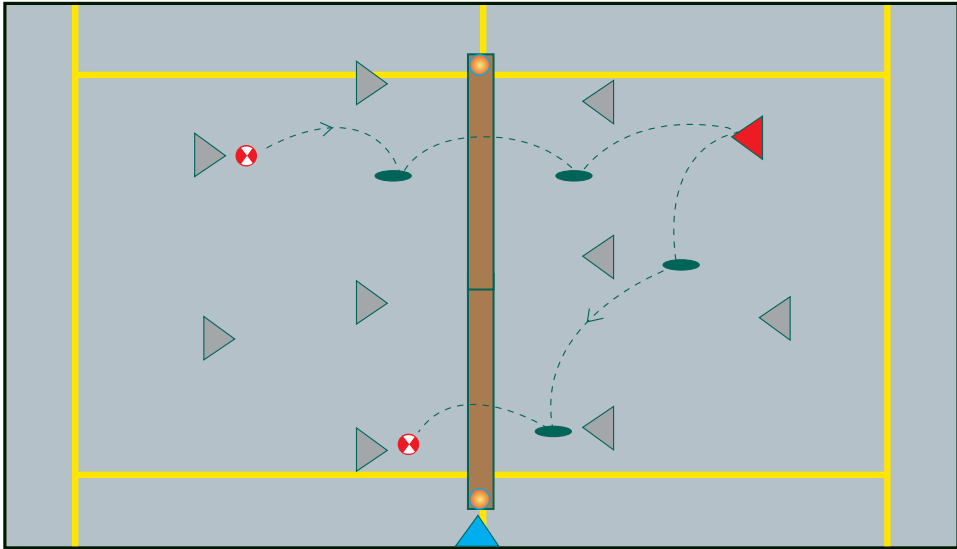
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Dit spel is voor blinde leerlingen niet te spelen; zoek een alternatief spel; speel bijvoorbeeld over de vloer met een rinkelbal(zie slagbal).

Veiligheid

- Gebruik bij stuitbal altijd een zachte, goed opstuitende bal.
- Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;
- Markeer de banken(veld afscheiding) met oranje pylonen;
- Ook kan er een geluidsbaken op de banken worden geplaatst;
- Zorg uiteraard voor een obstakelvrije speelruimte.
- Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking altijd via de vloer.
- Formeer eventueel niveauringen.

Arrangement: 8.5 Stuitbal



- **Goalbal**

Dit teamspel is een typisch spel voor blinden en slechtzienden, maar kan ook goed door zienden worden gespeeld, maar dan met een afgeplakte bril. Twee partijen van drie spelers zitten geknield tegenover elkaar, elk aan een zijde van de zaal. Twee spelers zitten naast elkaar met ongeveer 3 meter tussenruimte, de derde speler zit tussen de beide spelers in, maar circa anderhalve meter naar voren. Er zijn plakkers op de vloer geplakt, zodat de spelers zich tactisch kunnen oriënteren. Achter elke partij staat een breed (7m) en laag (1m) doel met achternet. De partijen moeten doelpunten maken door een zware (1-1½ kg) rinkelbal bij toerbeurt in het doel van de andere partij te rollen. De bal moet de vloer raken vóór een lijn, die op circa 3 meter voor de middellijn is getrokken. Anders is het namelijk geen rol, maar een worp. Daar staat een strafworp op, die slechts door één speler van de overtredende partij mag worden gestopt (de andere twee spelers moeten even aan de kant). Alle spelers zijn verplicht een afgeplakte veiligheidsbril te dragen.

Zie voor de officiële spelregels het handboek van Gehandicaptensport Nederland (deel 3 literatuurlijst).

Een variatie van goalbal gaat als volgt: het spel wordt gespeeld met twee spelers tussen twee of vier gekantelde banken, die zo ver van elkaar staan dat er precies een turnmat aan beide uiteinden tussen past als doel. De leerlingen gaan geknield op de matten zitten en proberen een rinkelbal met een slagplankje de matrand van de ander te treffen.

Dit spel is afgeleid van het zogenaamde showdown spel, een soort tafeltennis spel voor blinden (zie bij Overige spelen 8.6.).

Aanpassingen voor slechtzienden en blinden

Dit spel is al helemaal aangepast voor wensen met een visuele beperking; het moet echter heel stil zijn in de speelruimte zodat de speler zicht op het geluid van de rinkelbal kunnen concentreren.

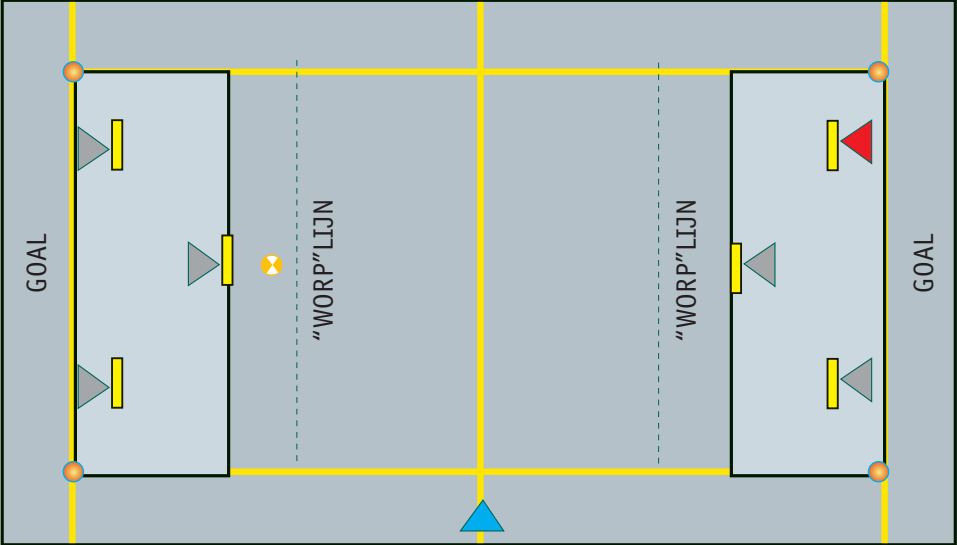
Aanpassingen voor zienden

Alle ziende spelers dragen een ondoorzichtige bril!

Veiligheid

- *Gebruik bij dit spel altijd een grote rinkelbal.*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruijnte eventueel met oranje pylonen en of plakband;*
- *Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije ruimte.*
- *Formeer eventueel niveaugroepen.*

Arrangement: 8.5 Goalbal



- **Tienbal**

Twee partijen spelen tegen elkaar. Het gaat erom dat een team de bal tien keer overspeelt zonder balverlies. Dat geeft één winstpunt. Gebruik een volleybal met een contrasterende kleur. Het is voor leerlingen met een visuele beperking erg belangrijk dat de partijen goed van elkaar te onderscheiden zijn (felgekleurde hesjes) en dat een partij bestaat uit niet meer dan 5 a 6 leerlingen. Dit spel kan goed in de twee helften van een zaal worden gespeeld, zodat er twee keer twee partijen tegelijk spelen.

De gymdocent kan de visueel beperkte leerling meer aan de bal laten komen door vangbare ballen aan te gooien.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel met een meerkleurige bal. Zorg dat de tegenstander duidelijk zichtbaar is (gekleurde hesjes). Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

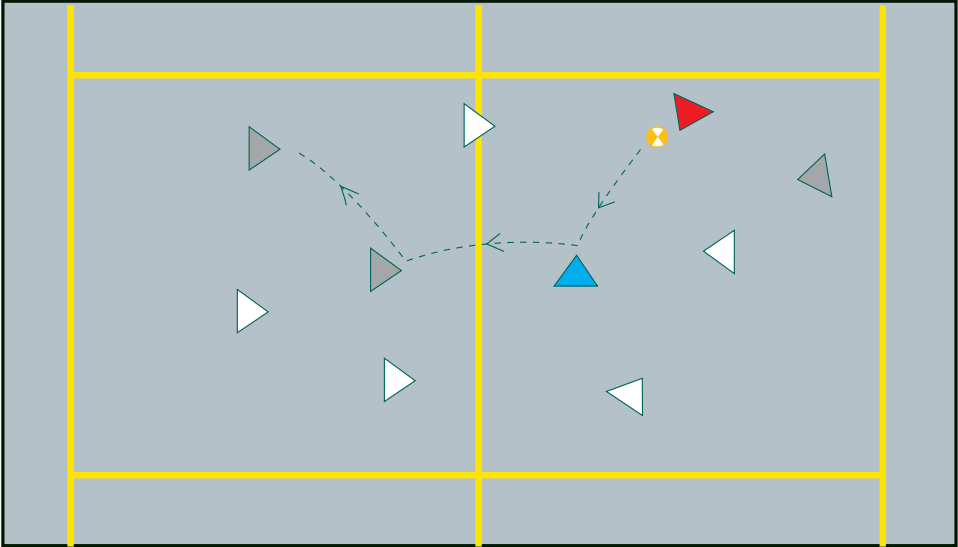
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Een blinde leerling speelt bij voorkeur een ander spel in een andere ruimte (geluid!) of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit.

Veiligheid

- *Gebruik bij tienbal altijd een zachte (volley) bal;*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruijnte eventueel met oranje pylonen;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte;*
- *Speel de bal naar een leerling met een stuit;*
- *Formeer eventueel niveaugroepen.*

Arrangement: 8.5 Tienbal



School/klas

Groep 7 en 8 van de basisschool en leerjaar 1 t/m 6 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Lijnbal en volleybal**

Deze twee teamspelen kunnen we de 'opvolgers' van stuitbal noemen. In plaats van over de bank wordt er nu over een lijn of net gespeeld. Bij lijnbal werpen de leerlingen de bal; bij volleybal zullen de leerlingen eerst de speciale techniek van het volleyballen onder de knie moeten krijgen.

De meeste leerlingen met een visuele beperking kunnen lijnbal goed meespelen als het wordt gespeeld met een grotere en tragere bal, die contrasterend van kleur is of rinkelend. U kunt als spelregel invoeren dat de bal voor het vangen één of meer keren mag stuiten, ook bij het overspelen binnen de eigen partij.

Volleybal is alleen te spelen als leerlingen een visus van minimaal 20% hebben (uitzonderingen daargelaten).

- **Basketbal en korfbal**

Leerlingen met een visuele beperking kunnen de techniek van het basketballen - met name het dribbelen en doelen - heel goed oefenen. Maak voor de beginners gebruik van de grotere opzet basket. Speel met junior basketballen, die twee- of meerkleurig zijn. Het is beter om slechtziende leerlingen aan te spelen met een stuitworp en om zone verdediging te spelen dan man - to - man. Pas op voor ballen tegen het hoofd, zeker bij leerlingen met hoge oogdruk en gevaar voor lensluxaties, drains en dergelijke.

Bij korfbal is het doelen extra moeilijk. U kunt een grotere opzetkorf gebruiken, deze lager zetten en met plakband of linten duidelijk zichtbaar maken. Desondanks blijft dit spel erg moeilijk voor leerlingen met een visuele beperking, temeer daar er bij korfbal man - to - man wordt verdedigd. Speel desnoods met een zachtere bal.

Sylvie, een slechtziend meisje, kwam tot het tweede team van haar korfbalclub! Haar coach en trainster pasten graag een paar dingen voor haar aan. Haar directe tegenspeelster droeg tijdens een wedstrijd altijd een duidelijk herkenbaar hesje en er werd altijd met een bijna nieuwe (witte) bal gespeeld. In de hogere teams werd het voor Sylvie, ondanks haar fenomenale doorzettingsvermogen, helaas ondoenlijk om zinvol mee te spelen. In deze teams werd er te snel overgespeeld en bewogen en er werd 's avonds in het half donker getraind.

- **Slagbal (voor blinden)**

Speel slagbal in de zaal met drie matten (honken), een slagplankje en een rinkelballetje. De veldpartij ligt of zit verspreid door de zaal en probeert de door de slagman over de grond geslagen rinkelbal tegen te houden en terug te rollen naar de in een hoek zittende vanger, die de bal in een mand brandt. De slagman rent ondertussen zelfstandig of begeleid naar het eerste honk achterin de zaal, en is binnen als er nog niet is gebrand.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel met meerkleurige ballen indien mogelijk; druk belletjes in plastic gatenballetjes voor hockey (kunststof sticks) Zorg dat de tegenstanders duidelijk zichtbaar zijn (gekleurde hesjes). Breng goed zichtbare speellijnen aan en speel met een bal met een contrasterende kleur. Geef tijdens het spel mondelinge aanwijzingen en informatie, bijvoorbeeld over het spelverloop.

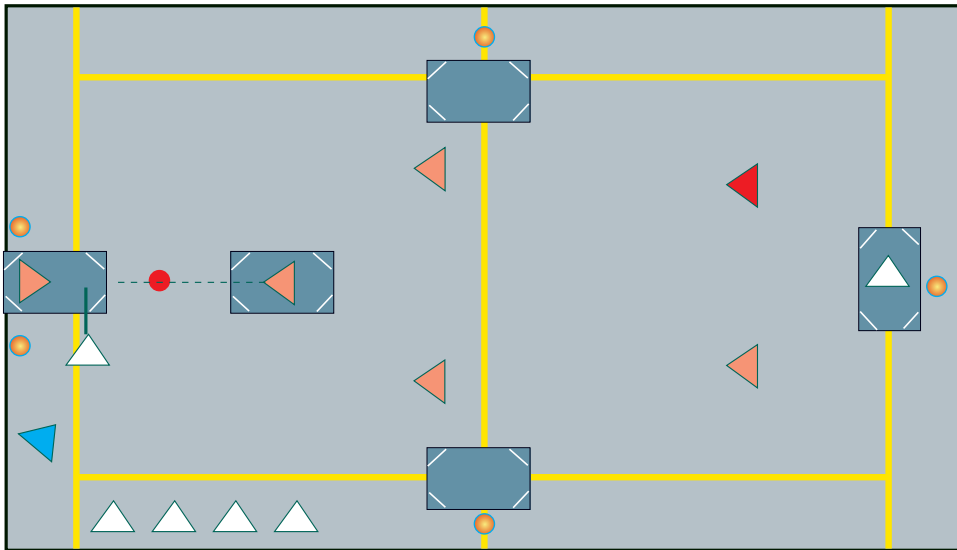
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Een blinde leerling speelt bij voorkeur in een andere ruimte (geluid!) of voert onder begeleiding een alternatieve leervorm uit (oa. slagbal, showdown, goalbal, fitness).

Veiligheid

- *Gebruik bij de balspelen altijd een zachte (volley) bal.*
- *Gebruik bestaande lijnen in de zaal als uitgangspunten en/of eindpunten;*
- *Markeer de beweegruijnte eventueel met oranje pylonen;*
- *Ook kan er op cruciale plaatsen een geluidsbaken worden geplaatst;*
- *Zorg uiteraard voor een obstakelvrije loopruimte.*
- *Speel de bal naar een leerling met een visuele beperking via een stuit.*
- *Formeer eventueel niveauteams.*

Arrangement: 8.5 Slagbal voor slechtzienden



- **Softbal**

U kunt op het veld softbal spelen we met een zwart/witte volleybal, kleinere honk-afstanden en witte lijnen van honk naar honk. De docent of een goede werper uit de klas werpt de bal onderhands aan en de slagman probeert de bal met softbalknuppel het veld in te slaan. Bij twee slag fout mag de slagman uit de hand slaan, of vanaf een afbakenkegel (pylon). Zo is het spel met slechtzienden heel goed en spannend te spelen, zeker als er nog helpers bij het eerste en derde honk staan. De veldpartij rolt de bal terug naar de honklieden of naar de vanger.

- **Voetbal**

Voetbal is met leerlingen met een visuele beperking in de zaal of op het veld met een paar aanpassingen goed te spelen. Zorg voor goed zichtbare partijhesjes voor beide partijen, houd de bal laag bij het spelen, wees voorzichtig met koppen, neem geen keiharde voetbal, maar een iets zachtere en eventueel 'langzamere' bal, die goed contrasteert met de ondergrond waarop wordt gespeeld. Zorg ook voor ruimte, zet liever wat minder spelers in het spel dan te veel. Laat de leerling met visuele beperking bij voorkeur áchterin spelen, dan ziet hij het spel op zich afkomen. Geef hem een vaste plek in het veld.

Bij zaalvoetbal is het zaak om de randen van het speelveld zo vrij mogelijk te maken. Kantel dus de banken en haal obstakels weg die de loop van de bal verstoren.

- **Hockey**

Buiten hockeyen is voor leerlingen met een visuele beperking heel moeilijk. Het is voor te licht, de bal is te klein en te snel en de afstanden zijn te groot. Bovendien is het moeilijk om de stick goed te hanteren.

In de zaal is hockey echter wel heel goed te spelen met deze leerlingen. Gebruik een rinkelballetje (is trager) en de platte kunststof sticks. Speel in teams van drie spelers en een keeper en gebruik een gekantelde bank als doel. Let erg goed op 'sticks' (een stick die te hoog wordt gezwaaid).

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Speel met meerkleurige, met de vloer contrasterende ballen. Markeer en andere hulpmiddelen eventueel met tape of zet er oranje pylonen bij. Laat technisch zwakke leerlingen met twee handen werpen en vangen. U kunt bij veel balspelen ook een strandbal gebruiken.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Blinden kunnen - behalve aangepast slagbal(zaal) en goalbal - de bovengenoemde teambalspelen (8.5) eigenlijk niet in teamverband met zienden spelen. Wel kunnen zij spelen in een één op één situatie, waarbij een rinkelbal wordt gebruikt. Ook kunnen zij op een gelijkwaardige manier meedoen als de andere spelers een doek voor hun ogen binden of een zwarte bril dragen, zodat zij ook niet kunnen zien.

Veiligheid

- *Softbal; speel met een zwart/witte volleybal of met een kleinere zachte bal.*
- *Laat de slechtzijnde een sportbril dragen.*
- *Hockey; pas op voor sticks en hoge ballen.*



8.6 Overige spelen

School/klas

Groep 4 t/m 8 van de basisschool en leerjaar 1 t/m 3 van het voortgezet onderwijs.

Leervormen

- **Kegelen**

Zet een turnmat rechtop tegen de korte muur van de zaal en plak een halve meter ervoor met contrasterende tape zes kruisjes in een V-vormige figuur op de vloer.

Zet op elk kruisje een grote witte kunststof kegel (zie arrangement). De openingen tussen de kegels moeten iets kleiner zijn dan de bal. Neem een wat zwaardere bal, die is namelijk koersvaster. Leg op een flinke afstand - afhankelijk van de leeftijd van de leerlingen - een turnmat vanwaar de leerlingen de kegels omver werpen. Het is het mooiste als de werpmat en de kegels op één lijn liggen (richtlijn!).

De werper mag tweemaal werpen om alle kegels om te gooien, net als bij het bowlen. Een helper haalt de omgegooide kegels weg en zet na de tweede worp alle kegels weer op de tape. Als er een blinde leerling in de groep zit, legt u aan beide zijden van de werpstrook banken op hun kant om de bal te geleiden. De jongste leerlingen kunt u de bal laten rollen in de gleuf tussen twee parallel staande banken. Aan het eind van de banken staan de kegels, bijvoorbeeld op een kastdeel.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel over de vloer en gebruik zwaardere (goal)ballen. Zorg ervoor dat de ballen contrasteren met de vloer. Laat kegelen over bestaande lijnen op de vloer. Maak met plakstrip een patroon op de vloer waarop de kegels komen te staan. Laat de leerling met de visuele beperking langs een muur werken en niet midden in de zaal.

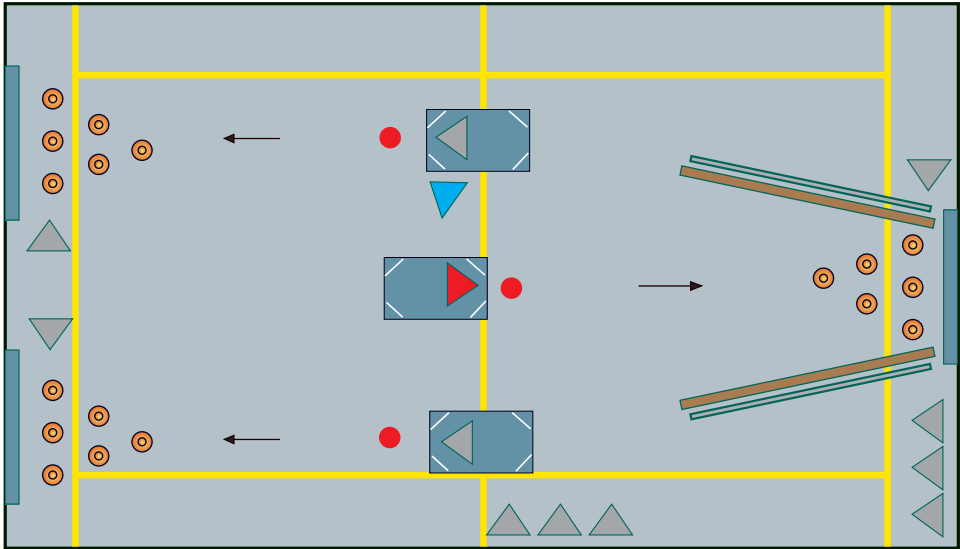
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Kegelen is voor blinde leerlingen goed te spelen wanneer u goalballen gebruikt waarmee zij mogen werpen. Maak een smalle baan d.m.v. banken op hun kant om de bal te begeleiden.

Veiligheid

- *Er mag alleen worden gerold;*
- *Er mag dus niet tegen de bal worden geschopt;*
- *Zorg dat de bal duidelijk zichtbaar is (bijvoorbeeld zwart/wit;)*
- *Laat, indien mogelijk, over bestaande lijnen rollen;*
- *Pas op voor rondvliegende kegels.*

Arrangement: 8.6 Kegelen



- **Minigolf**

Maak een parcours met hindernissen van kasten, bok, matten, banken, touwtjes, hoepels, stokken enzovoort. De leerlingen slaan met een kunststof hockeystick een rinkelbal (of tennisbal) langs, over en onder de hindernissen. Bij iedere hindernis staat een grote witte kegel, die ze om moeten slaan. Het aantal slagen dat zij daarvoor nodig hebben wordt genoteerd. Geef de afslagplaats en de plaatsen van de kegels aan met tape. Bouw de hindernissen in de breedte van de zaal op, zodat de leerlingen zig - zag door de zaal heen werken. Scheid de hindernissen eventueel van elkaar door er banken (in de breedte van de zaal) tussen te zetten. Daarop kunnen de leerlingen even rusten en wachten tot ze aan de beurt zijn.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Gebruik een balletje met rinkels erin. Zorg dat de kleur van het speelballetje contrasteert met de vloer. Bak de speelbanen zoveel mogelijk af.

Aanpassingen voor blinde leerlingen

Minigolf is voor blinde leerlingen ook te spelen als kegelen met hindernissen; gebruik goalballen om te rollen; en plaats hindernissen in de vorm van matten, kastdelen, en springplankjes om overheen te rollen. Laat deze leerlingen wel eerst goed het parcours verkennen.

Veiligheid

- *Er mag niet hoog en hard worden geslagen;*
- *Er mag niet tegen een balletje worden geschopt;*
- *Zorg dat een balletje duidelijk zichtbaar is (bijvoorbeeld zwart/wit;)*
- *Laat leerlingen met bijzonder kwetsbare ogen een sportbril dragen;*
- *Laat bij alle balspelen de leerling met een visuele beperking een beschermbril dragen. (bv. een squashbril)*

- **Voetsnooker**

Maak een vierkant van vier turnbanken, die op de zijkant liggen, met op de hoeken een doelopening van circa 50 cm. Leg in het vierkant 10 ballen (grootte: 3, 4, 5-jes) neer en één speelbal met contrasterende kleur(en). Als er genoeg banken en ballen zijn, kunt u meerdere speelvelden maken, bijvoorbeeld van drie banken en een zaalmuur of van twee banken en twee muren in een hoek (er zijn dan natuurlijk maar drie doelopeningen). Speel het spel met 2 tot 4 spelers, zodat de wachttijd niet te lang is. De speler die begint (loten!) probeert met de speelbal in één schot een andere bal door een opening naar buiten te spelen. Als dat lukt heeft hij een punt en mag hij doorgaan. Lukt het niet, dan is de volgende leerling aan de beurt. Als de bal óver de banken gaat, is de leerling af. Het spel is afgelopen als alle ballen uit het speelveld zijn geschopt. De leerling die de meeste ballen door de openingen heeft geschopt is de winnaar. Het spel kan ook als zaalhockey worden gespeeld of voetballend met tennisballen.

Aanpassingen voor slechtziende leerlingen

Speel laag en gebruik zachte ballen. Zorg ervoor dat de ballen sterk contrasteren met de vloer. Gebruik gekleurde ballen en plak witte strips op de hoeken van de banken. Baken de doelopeningen af met omgekeerde kegels en gebruik eventueel rinkelballen.

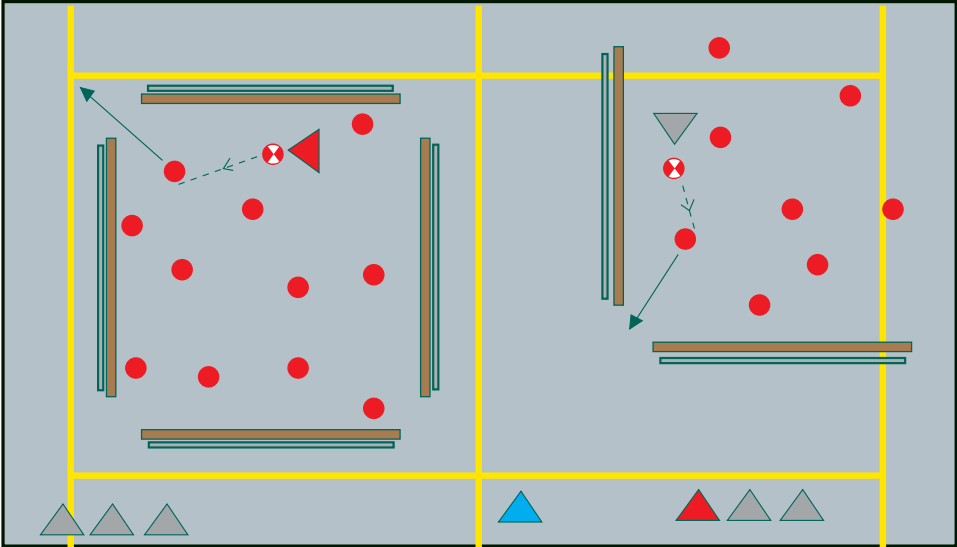
Aanpassingen voor blinde leerlingen

Voetsnooker is wel te spelen, maar dan zonder een vaste speelbal; iedere bal mag rechtstreeks door de poortjes worden getrapt. Er kunnen eventueel “piepers” bij de poortjes worden geplaatst.

Veiligheid

- *er mag niet hoog en hard worden geschopt;*
- *er mag alleen met de voeten worden gespeeld;*
- *zorg dat de ballen goed contrasteren met de vloer;*
- *laat de leerling met de visuele beperking een beschermbril(squashbril) dragen.*

Arrangement: 8.6 Voetsnooker



- **Showdown**

Showdown, is een soort tafeltennis voor mensen die blind zijn, of die door een ondoorzichtige bril tijdens het spel niets kunnen zien. Er wordt hierbij een harde kunststof rinkelbal ter grootte van een hockeybal op een tafel met opstaande randen heen en weer geslagen. In het midden van deze tafel zit op de tafelrand een plank overdwers (zie foto) het balletje onderdoor kan rollen. Aan de korte zijden van de tafel waar de twee tegenspelers staan zit een rechthoekig gat in de tafel met een netje eronder dat het doel is waar het balletje ingeslagen moet worden. De vier hoeken van de tafel zijn rond gebogen (90 graden) en geleiden het balletje naar het doel toe. Iedere speler heeft een batje van plexiglas in een hand en kan daarmee het balletje slaan en tegen houden. Deze hand wordt beschermd door een stevige handschoen.

Er wordt razendsnel heen en weer gespeeld en men probeert daarbij zijn tegenstander door middel van diverse trucjes te omspelen en zo te scoren.



Hoofdstuk 9 Zwemmen

Zwemmen is - ook voor leerlingen met een visuele beperking - een belangrijke en plezierige mogelijkheid om te bewegen en hun bestaanswereld te verruimen. We besteden aandacht aan het watervrij worden, 'hondjes' crawl, de schoolslag en crawl en bespreken een aantal oefeningen die leerlingen moeten beheersen om een zwemdiploma te behalen.

Onze schoonzuster en Engelse zwager David gingen een keer mee met het schoolzwemmen in het KNVB-zwembad in Zeist. Één van onze slechtzinnende leerlingen ging opeens vlak voor David staan en keek hem strak aan. Op onze vraag wat hij deed, antwoordde hij: "Ik heb nog nooit een Engelsman van dichtbij gezien!"

Water heeft meerdere betekenissen voor de mens. Behalve als drinkwater, gebruiken we het om in te baden, te zwemmen en te varen. We gaan vrijwel altijd bewegend om met water en hoeven onze aanleg tot zwemmen alleen maar te ontwikkelen. Het is belangrijk dat we goed leren omgaan met water. Immers, wie niet kan zwemmen, zinkt onherroepelijk. Het is zeker voor mensen met een visuele beperking erg belangrijk dat zij kunnen zwemmen. Zij lopen immers meer risico om onverwacht in het water te vallen. Daarnaast is zwemmen ook voor hen een uitstekende mogelijkheid om recreatief en sportief bezig te zijn.

Elke leerling met een visuele beperking kan in principe leren zwemmen, althans, als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- kniediep water, om in ligsteun het hoofd boven water te kunnen houden;
- een rustige en obstakelvrije ruimte; zij moeten het niet zien (gedeeltelijk) kunnen compenseren door het gehoor;
- een aangename watertemperatuur; dit maakt het gemakkelijker om mogelijke watervrees te overwinnen;
- helder en schoon/zuiver water;
- een goede verlichting; dit bevordert de oriëntatie tijdens het zwemmen;
- de geleidelijnen in het water moeten kunnen worden aangepast.

Verder zijn de begeleiding, de groepsgrootte, de drijfmiddelen en de leermethode van belang. Vooral het laatste, de leermethode, luistert nauw bij het leren zwemmen. Dit geldt voor leerlingen met een visuele beperking, maar in feite voor alle kinderen. Het is bekend dat een slechte ervaring - bijvoorbeeld bijna verdrinking of 'kopje onder' houden - watervrees kan veroorzaken. Ook door verkeerd gebrachte waarschuwingen en aangedikte verhalen over verdrinkingen kunnen gevoelige kinderen watervrees ontwikkelen.

Een natuurlijke houding van ouders ten opzichte van het zwemmen heeft juist een zeer goede invloed. Ook de voorbeeldfunctie van de zwemleraar is van belang: als deze veel in het water is en laat merken hoe heerlijk hij zwemmen vindt, werkt dat zeer stimulerend. Overigens is het niet zo dat kinderen met een visuele beperking vaker watervrees hebben dan andere kinderen. Maar hebben zij dit wel, dan is het zaak dat we hen helpen deze angst te overwinnen.

Nog beter is het natuurlijk watervrees te voorkomen. Daarom is het van belang veel aandacht te besteden aan watergewenning of het 'watervrij worden'. Dat wil zeggen dat de leerling het water, de eigenaardigheden van water leert kennen, leert hoe het water zich gedraagt als hij zich erin beweegt. Kinderen moeten leren wat er wél en wat er níét in het water kan; zij moeten leren omgaan met water. Water is erg duidelijk, daarom is het ook zo'n bijzonder goed leermiddel.

De ene leerling voelt dat van nature beter aan dan de andere; de één moet heel wat áfleren, de ander moet veel bíjleren in het water. Zo moeten wilde, bazige kinderen afleren om wild en woest in het water te bewegen, omdat dit leidt tot snelle vermoeidheid of zinken. Zij moeten leren dat zij over water niet de baas kunnen spelen. Erg voorzichtige, gevoelige kinderen denken juist te gauw dat het water de baas over hen wil spelen. Die leerlingen moeten leren om met het water te durven samenwerken. Het water kan van vijand tot vriend worden.

Mensen leren veel van de omgang met het water, namelijk:

- Goed naar het water te luisteren; leren hoe zij ermee om moeten gaan; wat kan er wel in het water, en wat niet? Hoe moeten zij zich in het water bewegen om veilig in het water te kunnen zijn?
- Wij mensen moeten leren rekening te houden met de eigen aard van het water.
- Als wij leren de eigenaardigheid van het water te herkennen en respecteren, en dat kan met een zwemslag, dan kunnen wij ons veilig in het water bewegen en er levenslang van genieten!

Zo werkt het zwemmen eigenlijk als een soort 'geneesmiddel', het verlost ons van angst, geeft zelfvertrouwen, schenkt 'life time' ontspanning, bevordert de gezondheid en last – but – not – least: het kan ons leven redden. Dit laatste is heel belangrijk in verband met mogelijk verdrinkingsgevaar. Daarom is het levensgevaarlijk en onverantwoord om leerlingen met een visuele beperking, die de zwemslagen onvoldoende beheersen, toch een zwemdiploma te geven omdat zij gehandicapt zijn.

Gezien het voorgaande is het zeer belangrijk dat leerlingen met een visuele beperking leren zwemmen. Deze leidraad wil helpen om dat op een verantwoorde en veilige manier te doen.



9.1 Watervrij worden

Het is van wezenlijk belang dat kinderen met een visuele beperking eerst goed watervrij worden voordat zij de zwemslagen leren. De (extra) tijd die u besteedt aan het watervrij maken van kinderen, wordt later bijna altijd 'beloond' met betere zwemslagen en meer plezier in het zwemmen.

'Watervrij' wil zeggen dat het kind, met of zonder drijfmiddelen, in het water op de buik durft te gaan liggen en het gezicht tot aan de haargrens onder water durft te steken, zonder met de handen op de bodem te steunen. Als het kind dit (nog) niet durft, zijn er onvoldoende voorwaarden aanwezig om tot een goede, verantwoorde zwemslag te komen. Het kind zal het lichaam verkrampen en dat verhindert een goede beweging. Bovendien belemmert de psychische spanning dat het kind zich durft 'over te geven' aan het water. Ook dat blokkeert een adequate zwembeweging.

Leeftijd/klas

Kinderen van 1 tot 4 jaar en groep 1 t/m 3 van de basisschool.

Leervorm

- De zuigeling
Het is goed om tijdens het dagelijkse baden van de baby royaal met water om te gaan, nooit met een krachtige douchestraal, maar met het uitknijpen van een nat washandje (niet boven het gezicht). Eerst knijpt de opvoeder het washandje uit, maar later zal het kind dat zelf gaan doen. Bij zuigelingen waarvan bekend is dat zij visueel beperkt zijn is het van belang dat dit alles zoveel mogelijk tactiel wordt gedaan; dat wil zeggen: met de hand van het kind erbij. Het water mag zo diep zijn, dat de zuigeling er op de rug plat in kan liggen zonder dat het gezicht in het water komt. Vanzelfsprekend is er altijd een volwassene bij.
- De peuter
Peuters kunnen we vaak al in een douchebak zetten met een laagje water en wat speeltjes, waarmee het kind water kan scheppen en gieten. Ook kunnen we de stop uit de douchebak halen en de zacht sproeiende douchekop in de douchebak leggen. De peuter gaat (van)zelf ontdekken wat er kan. Ook hier blijft de volwassene er natuurlijk bij.
- De kleuter
Met kleuters kunnen we in het ondiepe kleuterbad allerlei 'oefeningetjes' doen. Forceer niets, maar doe naast het kind de oefeningen voor, mee, of na: bellen blazen, ligsteun met beide handen op de bodem, het hoofd in het water steken, jezelf in het water wassen, enzovoort. Laat vooral zien en merken hoe lekker u het zelf vindt in het water.
Pas ervoor op dat het kind niet omver wordt gelopen door andere (wilde) kinderen; dat kan het watervrij worden sterk belemmeren.

Kinderen met een visuele beperking die bovengenoemde ervaringen door omstandigheden hebben gemist, kunnen dit op de basisschool niet 'even' inhalen tijdens de zwemlessen. Houd hier rekening mee (zie ook hoofdstuk 11 over drijfmiddelen).

Aanpassingen slechtzienden

Speel niet in het midden van het bad, maar in een hoek. Dat geeft meer rust en een veilig gevoel. Gebruik veelkleurig speelmateriaal. Warmer water lokt eerder uit tot spelen dan (ijs)koud water, zeker als een kind angstig is. Zorg voor goed passende, maar niet knellende armbandjes.

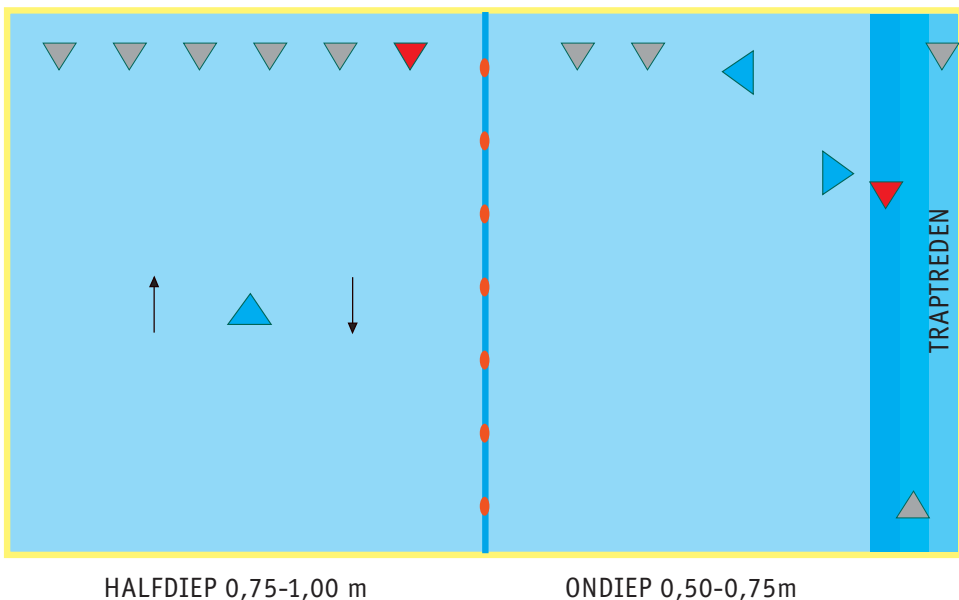
Aanpassingen blinden

Hier gelden dezelfde aandachtspunten als voor slechtzienden. Werk met blinde kinderen in het water altijd 1 op 1. Raak de kinderen veel aan, houd ze (losjes) vast en spreek veel en duidelijk.

Veiligheid

- *Pas op voor uitglijden; voeten stoten; op een ander springen; of onverhoeds in het water duikelen.*
- *Begeleid daarom intensiever, ook naar de douches en kleedkamers en zeker als er ook andere groepen in het zwembad zijn.*
- *Gebruik fel gekleurde en tastbare oriëntatiepunten zoals pylonen, drijfplankjes en geleidelijnen.*

Arrangement: 9.1 Watervrij/hondjes crawl



9.2 'Hondjes' crawl

Leeftijd/klas

Groep 1 t/m 3 van de basisschool.

Leervorm

'Hondjes' crawl (H-crawl) is naar onze mening de beste manier om kinderen met een visuele beperking te leren omgaan met water en watervrij te maken. Bij het aanleren van deze slag ligt de leerling languit in kniediep water met de handen op de bodem en het hoofd boven water. Hij 'loopt' op zijn handen naar de overkant van het bad (waar het water even ondiep is). De benen blijven tijdens deze oefening zo goed als passief. Vindt het kind dit eng, dan kan hij eerst op handen en knieën kruipen.

Zorg ervoor dat kinderen die leren om in het water te liggen zich kunnen vastgrijpen aan een vast punt, bijvoorbeeld aan een zwemtrap of aan de goot in de zwembadrand. Dat is voor angstige leerling 'zekerder' dan de hand van de begeleider. Gebruik als drijfmiddel bij voorkeur een goed passende luchtband om het lichaam van de leerling (hoog onder de oksels) of armbandjes om de bovenarmen.

Herhaal de oefening vaak en nodig de leerling uit (niet dwingen) om steeds grotere 'stappen' met zijn handen te nemen. Doe eventueel naast de leerling (aan de diepe kant) mee en laat merken hoe fijn het is. Laat de leerling merken dat hij alle tijd krijgt om het water te leren kennen.

Na verloop van tijd zal de leerling door de opwaartse druk van het water en de zekerheid van de bodem, steeds meer durven drijven. Wanneer hij zich met de armen door het water vooruit kan bewegen zonder dat hij de bodem nog veel nodig heeft, probeert u of de leerling in heel ondiep water op zijn rug durft te gaan liggen. U legt daarbij eventueel twee handen onder het hoofd van de leerling, die zich nu ruggelings laat slepen. Vraag of de leerling met zijn benen (voeten eigenlijk) wil mee trappen zodat hij achteruit zwemt. Dit kan vervolgens in wat dieper water, al of niet met steun onder het hoofd of onder de oksels.

Tijdens het oefenen op de buik vraagt u tussendoor af en toe of de leerling het gezicht even in het water wil houden. In dit stadium is het niet verstandig de leerling al met armen én benen te laten crawlen. Laat hem op de buik alleen de armen gebruiken en op de rug alleen de benen (bijvoorbeeld op de terugweg). Later, als er duidelijk sprake is van goede arm- en beenstuwings, kan de leerling proberen om op zijn buik ook de beenslag erbij te doen. Pas wanneer de leerling met deze H-crawl in het diepe bad kan springen en zwemmen, zet u de volgende stappen in het aanleren van de zwemslagen. De leerling heeft dan hoogstwaarschijnlijk bijna geen lucht meer in het zwembandje nodig of kan het zelfs helemaal afdoen.

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Houd er rekening mee dat deze leerlingen heel moeilijk kunnen leren door afkijken. Leg heel duidelijk uit wat de bedoeling is en doe de bewegingen 'aan' het kind voor: leg bijvoorbeeld uw hand over de hand van de leerling heen om een bepaalde handhouding voor te doen.

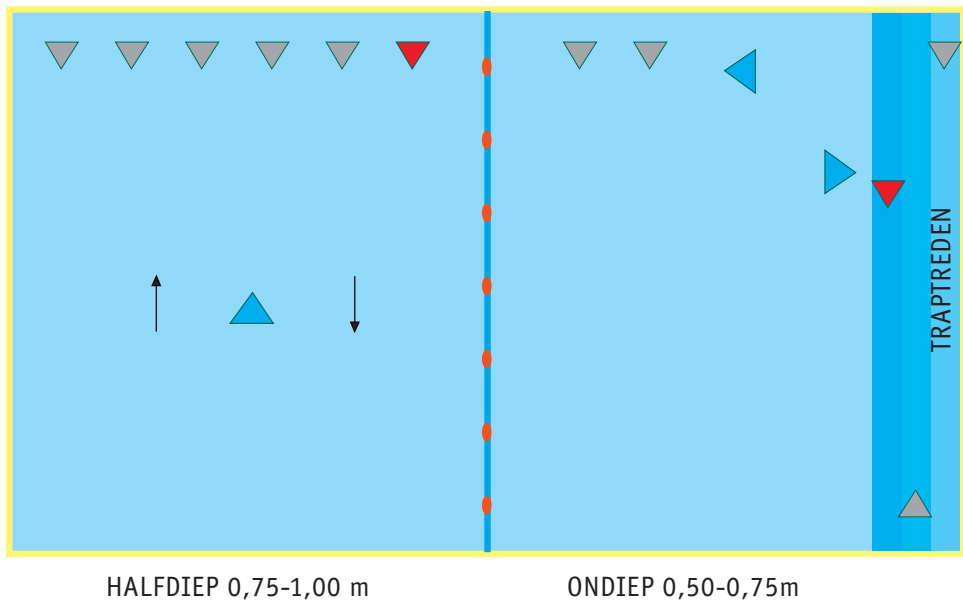
Aanpassingen blinde leerlingen

Mondelinge en tactiele informatie is heel belangrijk. Spreek in een lawaaiig zwembad door een omgekeerde pyloon, zodat de leerling u beter kan horen. Baken met lijnen de ruimte af waarbinnen de leerling oefent. Stuur de leerling bij het zwemmen mondeling dan wel met armen en voeten bij. Zwem op de rug vóór de leerling uit om hem goed te kunnen begeleiden. Waarschuw op tijd als de leerling de badrand nadert. Bind bijvoorbeeld een drijfmiddel aan een zwembaanlijn op 1 meter voor de badrand.

Veiligheid

- *Pas op voor uitglijden; voeten stoten; op een ander springen; of onverhoeds in het water duikelen.*
- *Begeleid daarom intensiever, ook naar de douches en kleedkamers en zeker als er ook andere groepen in het zwembad zijn.*
- *Gebruik fel gekleurde en tastbare oriëntatiepunten zoals oranje pylonen, drijfplankjes en geleidelijnen.*

Arrangement: 9.2. Watervrij/hondjes crawl



9.3 Schoolslagen

Leeftijd/klas

Groep 3 en 4 van de basisschool.

Leervorm

Van alle zwemslagen is voor de doorsnee zwemmer de schoolslag veruit de beste slag om zich in het water langere tijd drijvende te houden. Het is noodzakelijk dat de schoolslag alleen door goed geschoolde zweminstructeurs wordt aangeleerd. Het mag niet worden overgelaten aan onbevoegden, zoals broertjes, zusjes, ouders of stagiaires (ALO-stagiaires uitgezonderd). Dit geldt in versterkte mate bij het (zwem)lesgeven aan leerlingen met een visuele beperking.

Leer de leerlingen eerst de beenslag. Het is, zeker bij visueel beperkte leerlingen, verstandig de beenbeweging eerst uit te leggen en te oefenen op het aloude ‘vijfzijdige’ bankje. Leg uw handen in ondergreep om de voetzolen van de leerling en stuur de benen van de leerling met uw handen.

Oefen de beenslag vervolgens in knie-/heupdiep water. Dan heeft u zelf de beste hulphouding. De leerling ligt languit op de borst, liefst met het hoofd in het water. Hij kan ook een goede drijfplank gebruiken, met handgrepen. In het begin kunt u de leerling ‘op gang’ houden door hem aan het plankje iets mee te helpen, zodat hij merkt dat hij vooruit komt. Geef deze hulp zeer gedoseerd; niet teveel maar ook niet te weinig.

Laat de leerling elke les beginnen met het oefenen van de schoolbeenslag en ga daarna pas over op eventuele andere zwemoefeningen. Zorg ervoor dat u bij het aanleren van de schoolbeenslag altijd in de buurt bent, zodat u direct een foute beweging kunt corrigeren. Want, om met onze zeer gewaardeerde turn- en zwemleraar Rein Bloem te spreken: let op dat je leerling zijn fout niet té goed leert, want dan leert hij hem nooit meer af!

Begeleid de leerling met de beenslag totdat hij deze zelfstandig en met goede stuwung uitvoert. Om te controleren of de leerling de schoolbeenslag goed beheerst, laat u hem even watertrappen met de vuisten boven water. Als het hoofd royaal boven water blijft, zit het wel goed met de beenslag.

Dan kunt u de leerling de armslag leren. Dat kan het beste zittend op de bodem in kniediep water. U doet de armbeweging voor terwijl u naast of achter de leerling zit (uw armen om de leerling heen). Bij blinde leerlingen legt u uw handen over de handen van de leerling en maakt u de armbeweging samen met de leerling (vooral niet te groot).

Doe deze oefening totdat er een voldoende vloeiende armbeweging ontstaat en de leerling al zittend zelfs een beetje naar voren schuift. Daarna gaat de leerling de arm- en beenslag combineren. Laat hem dus niet eerst alleen de armslag oefenen, maar leer hem direct de arm- en beenslag te combineren. Leer hem dat door de leerling op commando eerst een hele armslag te laten uitvoeren en daarna pas een hele schoolbeenslag. We zien dan dat in 99 van de 100 gevallen hierna de juiste combinatie spoedig een feit is!

Aanpassingen slechtziende leerlingen

Houd er rekening mee dat deze leerlingen heel moeilijk kunnen leren door afkijken. Leg heel duidelijk uit wat de bedoeling is en doe de bewegingen 'aan' het kind voor: leg bijvoorbeeld uw hand over de hand van de leerling heen om een bepaalde handhouding voor te doen.

Aanpassingen blinde leerlingen

Mondelinge en tactiele informatie is heel belangrijk. Spreek in een lawaaiërig zwembad door een omgekeerde pylon, zodat de leerling u beter kan horen. Bakken met lijnen de ruimte af waarbinnen de leerling oefent. Stuur de leerling bij het zwemmen mondeling dan wel met armen en voeten bij. Zwem op de rug vóór de leerling uit om hem goed te kunnen begeleiden. Waarschuw op tijd als de leerling de badrand nadert. Bind bijvoorbeeld een kurk aan een lijn op 1 meter voor de badrand.

Veiligheid

- *Pas op voor uitglijden; voeten stoten; op een ander springen; of onverhoeds in het water duikelen.*
- *Begeleid daarom intensiever, ook naar de douches en kleedkamers en zeker als er ook andere groepen in het zwembad zijn.*
- *Gebruik fel gekleurde en tastbare oriëntatiepunten zoals afbakenkegels, drijfplankjes en geleidelijnen.*

9.4 Crawlslagen

Leeftijd/klas

Groep 5 en 6 van de basisschool

Leervorm

De crawlslagen zijn dé zwemslagen waarmee de mens zich optimaal in het water beweegt. Men zou kunnen stellen dat je pas een echte ‘zwemmer’ bent als je de borst- en rugcrawl goed beheerst. Daarom is het belangrijk dat ook leerlingen met een visuele beperking deze slagen zo goed mogelijk leren beheersen. Dit heeft een zeer positieve invloed op de bewegingsgevormdheid van de leerling.

Zeker bij het aanleren van de crawlslagen, kijken we goed naar de ander en leren we veel door anderen na te doen. Omdat leerlingen met een visuele beperking deze methode niet kunnen toepassen, zult u hulpmiddelen moeten aanwenden om deze leerlingen een goede borst- en rugligging voor de crawlslagen bij te brengen. U gebruikt de volgende hulpmiddelen: een ondiep bad en zwemvliezen.

Crawl armslag: Bij het leren van de borstcrawlarmslag houdt u de leerling met beide handen net beneden de oksels aan het bovenlichaam vast, terwijl hij languit in kniediep water ligt. Vraag de leerling zijn armen zoveel mogelijk over het water naar voren te brengen en onder water door te halen. Terwijl hij dat doet, draait u de leerling met uw handen beurtelings op zijn rechter- en linkerzij, zodat hij gemakkelijker zijn armen over het water kan zwaaien.

In het begin haalt de leerling nog geen adem, maar blijft zijn hoofd een paar slagen onder water. Later kan hij onder één arm door aan de voorkeurskant adem happen en onder water weer uitblazen. Als u zo een aantal keren met de leerling hebt geoefend, kan hij in het ondiepe water zelf verder oefenen. Hij kan zonodig af en toe met de handen op de bodem rusten. Deze methode is niet bedreigend en stimuleert de leerling te blijven oefenen. Dat lukt in het diepe bad vaak nog niet.

De crawlbeenslag leert u aan door de leerling deze op de rug te laten oefenen met zwemvliezen aan en een drijfplankje in de nek. De enige aanwijzing die u geeft is: beweeg niet je knieën, maar je voeten. Zorg ervoor dat de leerling zich niet met het achterhoofd aan de badranden stoot.

Als de borstcrawlarmslag goed verloopt en de rugcrawlbeenslag zonder zwemvliezen voldoende stuwings geeft, kunt u de leerling vragen tijdens de borstcrawl zijn beenslag te gebruiken. Meestal gaat dat dan ‘vanzelf’ goed.

Hetzelfde geldt voor de rugcrawl: u loopt in het ondiepe bad een stukje achter het hoofd van de leerling mee, pakt zijn bovenarmen vast en maakt met zijn armen de armslag. Hierna komt de rugcrawlcombinatie meestal vanzelf op gang, als er tenminste voldoende beenstuwings is. Verder is het goed leren crawlen een zaak van veel oefenen. Vaak lijkt het of het crawlen meer ontspannen en soepeler gaat wanneer de leerling enigszins vermoeid is; kennelijk verbetert daardoor het contact en samenspel met het water.

Aanpassingen slechtzienden

Het is heel persoonlijk of het gebruik van zwembrillen deze leerlingen helpt. Boven water zien zij minder, onder water meestal iets beter. In ieder geval tegen irritatie van de ogen door chroling van het water. Leg bij het banen zwemmen een stapeltje gele drijfplankjes op de badrand en laat de leerling er na iedere baan één afhalen en er naast stapelen.

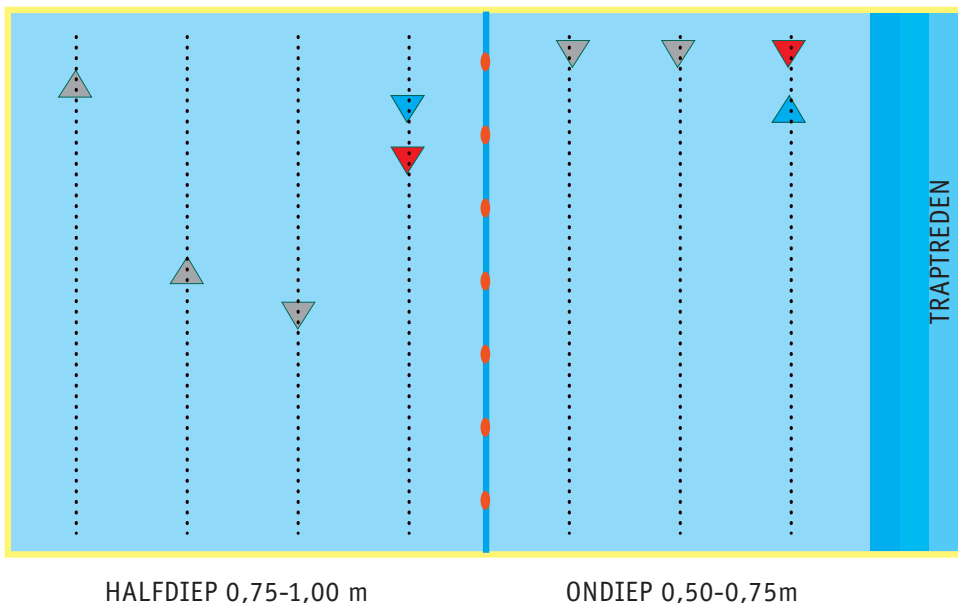
Aanpassingen blinden

Voor blinde leerlingen is het in het water moeilijk om 'koers' te houden. Laat hen daarom oefenen tussen twee drijflijnen, voor de schoolslag met een tussenruimte van 1.50 - 2.00 meter en voor de crawlslagen met een tussenruimte van circa 1 meter. Daardoor zal de leerling rechter zwemmen. Dat komt de slagtechniek, vooral bij de schoolslag, ten goede. Gebruik niet de wand van het bad als scheidlijn in verband met stoten, en daardoor een verkeerde zwemslag ontwikkelen.

Veiligheid

- *Pas op voor uitglijden; voeten stoten; op een ander springen; of onverhoeds in het water duikelen.*
- *Begeleid daarom intensiever, ook naar de douches en kleedkamers en zeker als er ook andere groepen in het zwembad zijn.*
- *Gebruik fel gekleurde en tastbare oriëntatiepunten zoals afbakenkegels, drijfplankjes en geleidelijnen.*

Arrangement: 9.4. Crawlslagen



9.5 Diploma eisen

Een zwemdiploma behalen is voor de meeste kinderen een fel begeerd doel. Het is bovendien belangrijk, omdat zwemmen zonder diploma de nodige risico's met zich meebrengt. Een aantal onderdelen van het zwemexamen zijn voor leerlingen met een visuele beperking moeilijk onder de knie te krijgen. We behandelen deze onderdelen hier, zodat ook deze kinderen gemakkelijker hun diploma kunnen behalen: voet- en kopsprongen, onderwater door een gat zwemmen, gekleed zwemmen, reddend zwemmen, snorkelen.

Leeftijd/klas

Groep 5 t/m 8 van de basisschool.

Leervormen

Voet- en kopsprongen

Zorg ervoor dat de leerling al heeft geleerd langs de stijlen van de zwemtrap tot op de bodem af te dalen en dus al gevoel heeft ontwikkeld voor de diepte van het water.

Voetsprongen oefent u met deze leerlingen in het diepe bad. U geeft de leerling een hand en laat hem op de rand van het bassin staan. Laat de leerling aftellen en laat hem zelf bepalen wanneer hij springt. Dat het zijn eigen beslissing is om te springen is heel belangrijk voor het verder ontdekken van wat springen en duiken met/bij hem doen. Laat de leerling ook voelen hoe de lichaamshouding moet zijn bij het 'potloodspringen'. Heeft de leerling het springen van de kant goed door en heeft hij geen startangst (aarzelingen) meer, dan kan hij van het startblok springen, en vervolgens misschien wel van de 1 meter plank.

- **Hurkval**

Deze voetsprong is erg nuttig wanneer we in ondiep, onbekend en ondoorzichtig (smerig!) water moeten/willen springen. Bij deze sprong staat de leerling met X-benen en O-armen op de kant en springt hij met het bovenlichaam voorover gebogen naar voren, als het ware tegen het water aan (nooit omhoog springen!). Angstige leerlingen doen deze sprong al 'vanzelf', omdat ze niet onder water willen komen met hun hoofd.

- **Kopsprongen**

Duiken leert u aan door de leerling op de bovenste trede van de zwemtrap te laten zitten, de voeten twee treden lager en de knieën gespreid. De leerling buigt zich nu met het bovenlichaam naar voren en met de armen gestrekt naar beneden voor zich uit. Uw instructie is: "Maak met je handen een gat in het water en laat je daar invallen!" Door de geringe hoogte lukt dit meestal wel en wordt het vervelende 'plat vallen' voorkomen.

Lukt het niet, dan kunt u de leerling op zijn knieën (op een kunststof drijfplankje) vanaf de rand van het zwembad laten duiken. Deze techniek is het meest effectief als de badrand laag is en de waterspiegel hoog. U mag de leerling bij deze duikbeweging wel sturen, maar nooit duwen.

Onderwater zwemmen door het 'gat'

U bereidt deze oefening voor door de leerling eerst met het hoofd in het water te leren zwemmen, daarna over de bodem van het ondiepe bad. Dan laat u de leerling in het ondiepe bad door een 'oefengat' zwemmen dat u in het water houdt. U kunt bijsturen door het 'gat' te verplaatsen zodat de leerling er recht voor uitkomt, maar ook door de leerling bij te sturen aan zijn lichaam. Het is voor leerlingen met een visuele beperking van belang dat zij steeds in dezelfde diepte en met dezelfde afstanden oefenen.

In het diepe oefenen we met de leerlingen eerst om zwemmend van de oppervlakte naar de diepte te duiken. Leer de leerling zo recht mogelijk te duiken en zet hem dan ook zo recht mogelijk voor het gat in het zeil dat op 5 meter afstand hangt. Komt hij naast het gat uit, dan moet hij snel met z'n handen het gat opzoeken en er doorheen zwemmen.

Hang voor slechtziende leerlingen aan de oppervlakte een gekleurde kurk boven het gat waar zij doorheen moeten zwemmen.

Gekleed zwemmen

Gekleed zwemmen is voor ieder die een goede zwemslag heeft, gemakkelijk te leren. Zorg dat de kleding niet 'slobbert'. Goed passende kleding zwemt veel lichter en stevige, goed vastgeknoopte schoenen geven een betere afzet aan de beenslag en maken het zwemmen dus ook lichter. Begin het gekleed zwemmen altijd met droge kleren aan.

Reddend zwemmen

Oefen de zogenaamde vervoers- of reddingsgrepen eerst in het ondiepe bad.

- De kopgreep
De redder zwemt enkelvoudige rugslag en heeft de te vervoeren persoon met twee handen aan weerszijden van het hoofd vast. De redder zorgt ervoor dat hij het hoofd van de ander boven water houdt, en zwemt met korte, snelle beenslagen; de drenkeling wordt heel dichtbij op de borst getrokken.
- De dubbele bovenarmgreep
De redder heeft beide bovenarmen van de drenkeling in ondergreep vast, terwijl deze zijn armen voor de borst vouwt.
- De dubbele onderarmgreep
De redder pakt de polsen van de drenkeling in bovengreep (onder de oksels door) vast.

Snorkelen

Met een goede duikbril op kunnen slechtzienden onder water veel zien. Voor veel slechtziende leerlingen is het snorkelen een openbaring; ook in een 'gewoon' zwembad. Voor angstige leerlingen is de snorkel (met bril) een goed middel om in het water te leren liggen.

Eerst doet de leerling alleen de bril op. Hij staat of zit op zijn knieën in het ondiepe bad en doet het gezicht in het water. Leg iets op de bodem, dat de leerling moet vinden. Als de leerling hier vrij genoeg in is, doet hij hetzelfde met de snorkel. Leer de leerling hoe hij voorkomt dat hij water binnenkrijgt.

Later kunt u – ook de slechtziende leerling – langdurig en vrij het hele (diepe) bad af laten schuimen op zoek naar allerlei objecten die u op de bodem hebt laten zinken. Door het snorkelen verbeteren leerlingen vaak hun ligging.

Aanpassingen slechtzienden

Zoek (in het vaak lawaaige zwembad) een rustige, ruime plek. Blijf dichtbij de leerling en doe veel samen, eventueel met handen vast. Oefen veel in het ondiepe gedeelte: hier kunt u beter corrigeren en zijn mislukkingen gemakkelijker op te vangen. Gebruik een spreektoeter als u niet in het water bent. Het is voor deze leerlingen extra belangrijk dat u pas verder gaat met een nieuwe oefening als de leerling het vorige onderdeel helemaal beheerst.

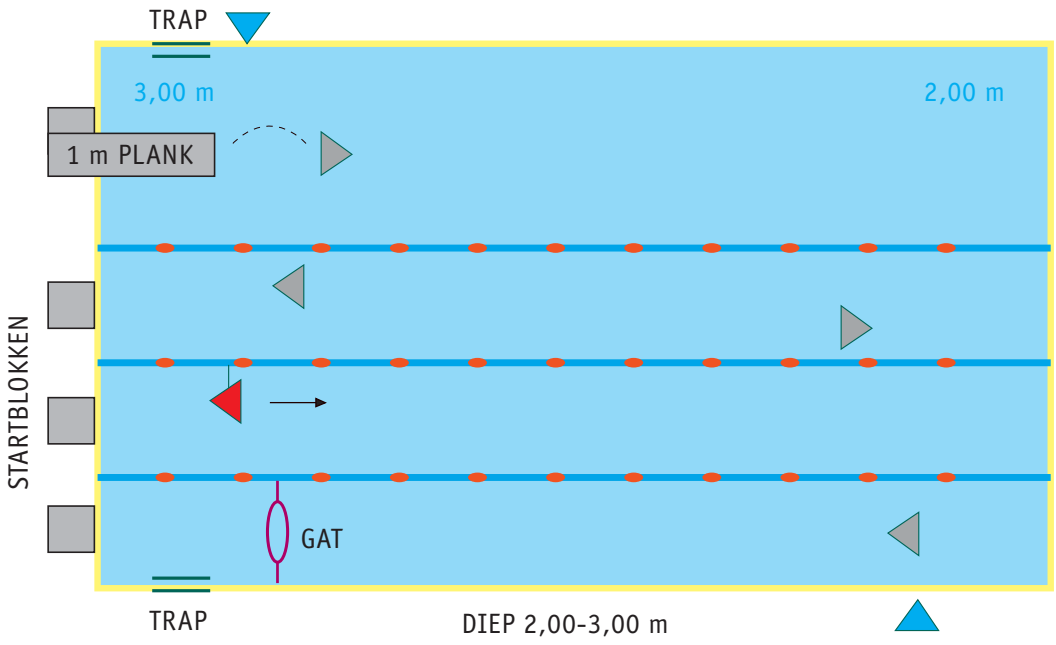
Aanpassingen blinden

Voor blinde leerlingen lijkt het misschien niet altijd even zinnig dat zij zich al deze leervormen eigen maken, omdat ze deze later waarschijnlijk nooit zullen beoefenen. Toch is de ambitie van blinde leerlingen die hebben leren zwemmen vaak groot. Zij willen bijvoorbeeld ook leren snorkelen en willen graag een paar vervoersgrepen onder de knie krijgen. De aanpassingen zijn verder hetzelfde als bij de slechtzienden.

Veiligheid

- *Pas op voor uitglijden; voeten stoten; op een ander springen; of onverhoeds in het water duikelen.*
- *Begeleid daarom intensiever, ook naar de douches en kleedkamers en zeker als er ook andere groepen in het zwembad zijn.*
- *Gebruik fel gekleurde en tastbare oriëntatiepunten zoals afbakenkegels, drijfplankjes en geleidelijnen.*

Arrangement: 9.5. Diploma eisen



diepte 2,00m



Hoofdstuk 10 Recreatief en sportief bewegen

Hoewel bepaalde sporten door mensen met een visuele beperking niet kunnen worden beoefend, hebben zij ondanks dat, nog vele mogelijkheden om recreatief en sportief te bewegen. We noemen een reeks mogelijkheden en gaan wat dieper in op de wandelsport, watersport en wintersport.

Bewegen is belangrijk voor onze lichamelijke gezondheid. Wanneer iemands bewegen onder druk staat, zoals bij mensen met een visuele beperking, kan dat consequenties hebben voor zijn gezondheid. Daarom is het van belang dat ook zij recreatief bewegen. Het is een gezonde, zinvolle invulling van de (toenemende) vrije tijd. Misschien hebben mensen met een visuele beperking - vanwege hun beperkte arbeidsmogelijkheden - nog wel meer vrije tijd dan andere mensen. Redenen genoeg om in de lessen bewegingsonderwijs mogelijkheden te openen voor een verantwoorde bewegingsgerichte vrijetijdsbesteding.

Ook voor mensen met een visuele beperking zijn er talloze mogelijkheden om recreatief (zonder wedstrijdelement) en sportief (met competitie) te bewegen, al vallen er enkele sporten af vanwege de beperking. In het algemeen is het voor iemand met een visuele beperking om verschillende redenen verstandig om samen met een ziende te bewegen: in verband met sociaal contact en ter ondersteuning (letterlijk of figuurlijk) in risicovolle situaties.

We verdelen de bewegingsmogelijkheden voor mensen met een visuele beperking in drie categorieën:

- Recreatief bewegen dat mogelijk is zonder begeleider, zoals wandelen in de eigen omgeving (met geleidehond), joggen (met geleidehond op een vrij parcours), fitness (onder andere touwspringen, zie hoofdstuk 7.7) en zwemmen (zie hoofdstuk 9).
- Recreatief bewegen (bij voorkeur) met begeleider of instructeur, zoals fietsen, atletiek, gymnastiek, roeien, kanoën, klimmen, langlaufen, skiën, judo, schaatsen, skeeleren, badminton en zeilen. Deze sporten kunnen incidenteel ook in competitieverband worden beoefend.
- Sportief bewegen, meestal in teamverband maar ook individueel, zoals goalbal, showdown, atletiek, roeien, kanoën, langlaufen, voetbal, zwemmen, judo. Gehandicaptensport Nederland in Bunnik coördineert deze activiteiten bij reguliere verenigingen of bij sportverenigingen voor mensen met een beperking.

Deze opsomming van mogelijkheden is niet uitputtend. Er zijn mensen met een visuele beperking, die nog vele andere sporten beoefenen. We gaan nader in op de mogelijkheden van drie recreatieve sporten; wandelsport, watersport en wintersport.

Met deze sporten hebben we persoonlijk de nodige ervaring in het begeleiden van jongeren en volwassenen met een visuele beperking. In het kader van deze leidraad is het ook niet mogelijk om meerdere sporten te behandelen.

10.1 Wandelsport

Wandelen is populair, zowel onder jonge mensen (denk aan de Avondvierdaagse) als onder ouderen. Er zijn overal in Nederland wandelverenigingen en er worden vele wandeltochten georganiseerd, waarvoor je kunt inschrijven. Het is gezond en gezellig om over stranden en duinen, bossen en heidevelden te kuieren of stevig door te stappen.

Het sociale aspect van wandelen is groot, mensen delen in familie- of groepsverband een belevenis in de natuur. Het is een kleine moeite om daarbij ook iemand mee te nemen die wat begeleiding nodig heeft.

Voor mensen met een visuele beperking zijn gezelschap en begeleiding tijdens het wandelen erg belangrijk. Zij hebben veel baat bij een gesprekspartner, die wat over de omgeving vertelt en die hen tevens attent maakt op obstakels en oneffenheden. Ook kan de begeleider de visueel beperkte wandelaar zondig een hand geven. Het is echter van belang dat de begeleider hem niet alle initiatief uit handen te neemt, maar genuanceerde begeleiding geeft, precies zoveel als nodig is. De begeleider informeert naar de begeleidingsbehoefte van de ander. Hij houdt tijdens de wandeling letterlijk en figuurlijk contact en zorgt ervoor dat het echt sámen wandelen is.

Mensen met een visuele beperking kunnen ook deelnemen aan georganiseerde buitenlandse wandelreizen met begeleiding, onder andere via 'Twin Travel' reizen.

10.2 Watersport

Het waterland Nederland nodigt, ook mensen met een visuele beperking, uit tot recreatief en sportief bewegen op het water, zoals kanoën en zeilen.

- Kanoën
Kanoën is een actieve watersport, zeer gezond en goed voor de conditie. Met een kanovest aan in een tweepersoons kano kunnen blinden en slechtzienden prachtige tochten maken. Zo maakten slechtziende jongeren vanuit Bartiméus met veel plezier in Canadese kano's een kanotocht over de Maas in Limburg. Met een goede begeleiding is het mogelijk dat een blinde kanoër een tocht maakt in een eenpersoons kajak. Er is dan altijd een begeleidende kanoër in de buurt. Peddelen kan eigenlijk iedereen.
Echt goed leren kanoën duurt wat langer, maar ook voor de beginner is kanoën

een heel ontspannende inspanning. Er bestaan zogenaamde 'uitleggerkano's', die aan één of aan twee zijden een extra drijver hebben. Die drijvers voorkomen dat de kano omslaat. Deze kano's geven, zeker bij beginners, een groter gevoel van veiligheid.

- Zeilen
Zeilen is ánders actief bezig zijn dan kanoën. Het is enerverend door het unieke samenspel van schip, water en wind, dat resulteert in een (snelle) vooruitgang van het schip. Ook mensen met een visuele beperking ervaren het zeilen vaak als een unieke en spannende belevenis.

Zij dragen tijdens het zeilen bij voorkeur een zwem- of reddingsvest, er is een ziende schipper/begeleider aan boord en er zijn mogelijkheden om meer of minder actief zelf mee te zeilen. Zo kan de visueel beperkte passagier sturen (met een audiokompas), schoten bedienen of zelf in de trapeze hangen. Een open- of kajuitcatamaran of trimaran loopt minder risico op omslaan, zeker wanneer de zeilen zijn gereefd.

De vele zeilscholen in ons land bieden volop de mogelijkheid om een week heerlijk te zeilen en ondertussen te leren zeilen. Zo kunnen mensen met een visuele beperking bijvoorbeeld deelnemen aan een watersportweek op de Loosdrechtse plassen bij het Robinson Crusoe eiland (Gehandicaptensport Nederland in Bunnik). NB. Dé watersport bij uitstek, zwemmen, wordt in hoofdstuk 9 van deze leidraad uitgebreid behandeld!

10.3 Wintersport

Wintersporten kunnen in Nederland helaas bijna niet worden beoefend behalve schaatsen. Tenminste als we dat willen doen in ideale omstandigheden, namelijk een echt sneeuwlandschap. In de wintersportlanden zijn er, ook voor mensen met een visuele beperking, echter volop mogelijkheden.

- Schaatsen
Schaatsen is een sport die veel gevoel voor evenwicht vraagt; een eigenschap die bij leerlingen met een visuele beperking meestal meer problemen geeft dan bij goedziende mensen. Schaatsen leren is daardoor voor hen extra moeilijk en kan ook gevaarlijk zijn vanwege de grote kans op valpartijen en botsingen. Als we echter de juiste (veiligheids-)maatregelen nemen is deze gezonde en ontspannende bewegingssport ook voor blinden en slechtziende zeker mogelijk. Schaatsen op een kunstijsbaan! Oefen het leren schaatsen op lage schaatsen met stevige schoenen; neem een glijdend steunmiddel mee (dat kan een stevige stoel zijn) en zorg altijd voor een meerijdende, of glijdende begeleider. Het dragen van een valhelm bij het schaatsen is aan te raden.

- **Alpineskiën**
 Het alpineskiën is behoorlijk risicovol. Wanneer u deze sport gaat beoefenen met leerlingen met een visuele beperking, moeten het skigebied, de oefenpistes en de skileraren extra zorgvuldig worden gekozen. De begeleider skiet bij voorkeur naast of achter de leerling. De school voor speciaal onderwijs van de stichting Bartiméus heeft jarenlange ervaring met wintersportweken met visueel beperkte leerlingen. Deze ervaringen hebben duidelijk gemaakt dat veel leerlingen prima kunnen leren skiën, daar veel zelfvertrouwen van krijgen en veel plezier aan beleven. Er zijn leerlingen die na hun schoolperiode nog jarenlang verder gegaan zijn met het beoefenen van deze spannende tak van wintersport.
- **Langlaufen**
 Langlaufen is voor meer leerlingen met een visuele beperking toegankelijk dan alpineskiën. Het is minder risicovol en vooral voor blinden wat zelfstandiger te beoefenen dan het snelle afdalen bij het alpineskiën. De loipes (sporen), die in de sneeuw zijn getrokken, geleiden de langlaufer tijdens zijn tocht. De begeleider kan bij het langlaufen wat meer afstand nemen en hij kan zich vaak beperken tot het waarschuwen voor een afdaling of tegenligger.
 Het inspannende karakter van het langlaufen (je moet op eigen kracht omhoog skiën) is echter voor velen een belemmering om deze prachtige toersport te beoefenen.
 Het moderne langlaufen, het zogenaamde skaten (Freestyle), is bij jonge mensen wel enorm populair aan het worden, en door blinde skiërs met een vaste begeleider ook goed te doen.
 De Nederlandse Skivereniging voor Visueel Gehandicapten verzorgt ski- en langlauf vakanties in diverse Europese landen.



Hoofdstuk 11 Outillage, materialen en hulpmiddelen

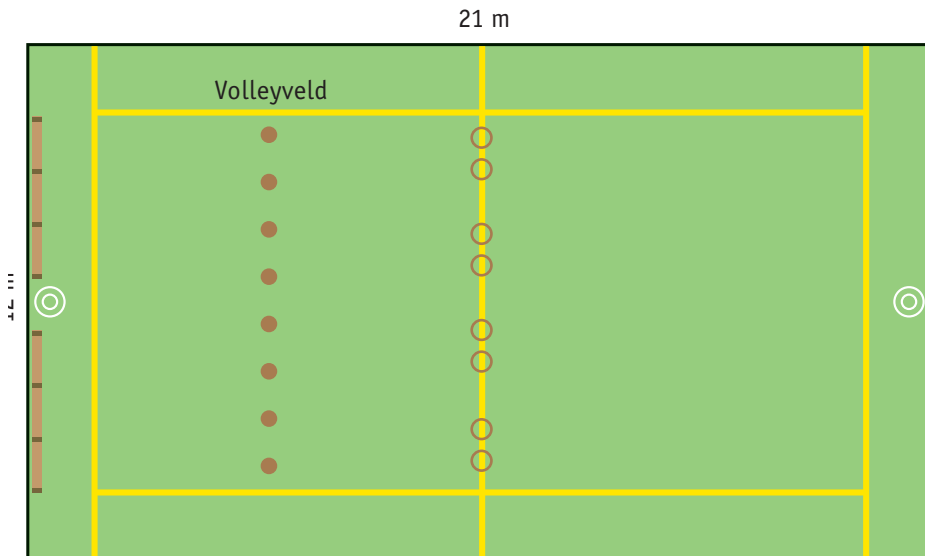
Ook de inrichting en uitrusting van de plaatsen waar bewegingsonderwijs wordt gegeven, hebben invloed op de resultaten van de lessen voor leerlingen met een visuele beperking en het plezier dat zij eraan beleven. We inventariseren de belangrijkste eisen die moeten worden gesteld aan de zaal, het veld, de atletiekbaan en het zwembad en bespreken een aantal hulpmiddelen.

Donkerbruine gymlokaaltjes uit het begin van de 20ste eeuw, waarbij je je afvraagt of het licht nu aan of uit is. Trefbal met '20 tegen 20', waarbij de leerling met de visuele beperking tegen de muur opklimt van ellende. Zó dus liever niet meer! De leraar bewegingsonderwijs kan helaas echter weinig veranderen aan een accommodatie die niet voldoet aan de voorwaarden die voor leerlingen met een visuele beperking van belang zijn. Toch is het goed om te weten aan welke minimale voorwaarden de accommodatie zou moeten voldoen willen leerlingen met een visuele beperking zich daar bewegend kunnen ontwikkelen temidden van hun klasgenoten.

11.1 De zaal

- Grootte
12 x 21 meter voor circa 18 leerlingen.
- Vloer:
Lichtgrijze, groene of blauwe kunststof, met witte of gele belijning, vooral geen 'drukke' belijning.
- Verlichting:
Geen direct zonlicht in de zaal. Royale, egale, indirecte tl-verlichting, niet verblindend en regelbaar in sterkte, liefst met aparte schakelaars om diverse delen van de zaal wél of níét te kunnen verlichten.
NB. De sportzaal van 'Abrona' in Soesterberg is een optimaal voorbeeld van een accommodatie voor mensen met een visuele beperking!
- Materiaal:
 - Zóveel materiaal, dat er altijd met tweetallen kan worden gewerkt.
 - Het materiaal contrasteert zoveel mogelijk met de onder- en achtergrond.
 - Alternatief materiaal, bijvoorbeeld badmintonrackets zonder of met een korte steel.
 - Markeringsmateriaal, zoals oranje/witte afbakenkegels (pylonen).

Arrangement: 11.1. Gymzaal



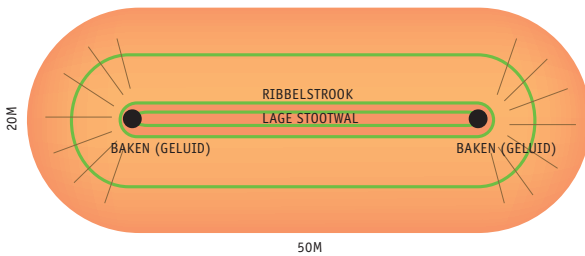
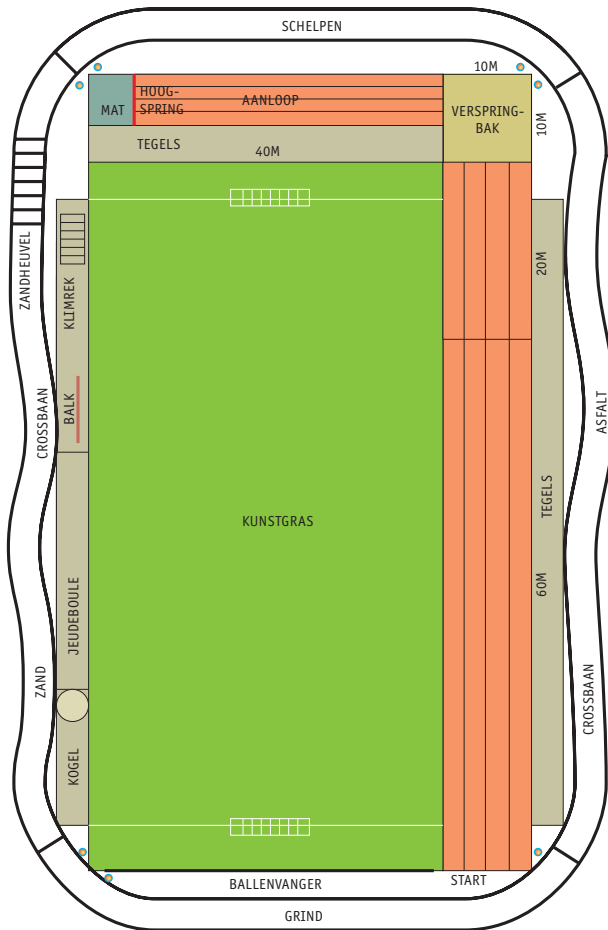


11.2 Het veld / de atletiekbaan

De buitenaccommodatie bestaat uit:

- Een (kunst)grasveld (voetbal, korfbal, softbal en dergelijke) met verplaatsbare doelen, 100 x 50 m en/of een halfverhard veld.
- Een 100 m baan met uitloop, bij voorkeur met gemarkeerde loopbanen (1-1.50 m breed).
- Een crossbaan (5 meter breed), bij voorkeur met een gevarieerde ondergrond (zand, grind, plaveisel, houtsnippers) en hoogteverschillen.
- Een verspringbak met een brede, duidelijk zichtbare afzetbalk.
- Hoogspring matten voor Schotse (schaar-)sprong en rolsprongen.
- Een werpkooi voor bal slingeren, discuswerpen en eventueel speerwerpen.
- Kogelstoot ring met zandbak, waar ook jeu-de-boules gespeeld kan worden.

Arrangement: 11.2 Atletiek accommodatie



Ontwerp J. Houwers
Verdiepte skelter/fiets/skeeler circuit

11.3 Het zwembad

Onze voorkeur gaat uit naar een zwembad met:

- een geluidsarme (af te scheiden) ruimte met kniediep water (eventueel iets oplopend);
- een brede stenen trap om in het water te komen;
- water van een aangename temperatuur (ca 28-30 graden);
- een heldere, gelijkmatige belichting van het wateroppervlak;
- een duidelijke belijning (drijflijnen) om de oriëntatie te ondersteunen; voor blinde leerlingen moeten de zwembanen circa 1.50m breed zijn.

Groepsgrootte:

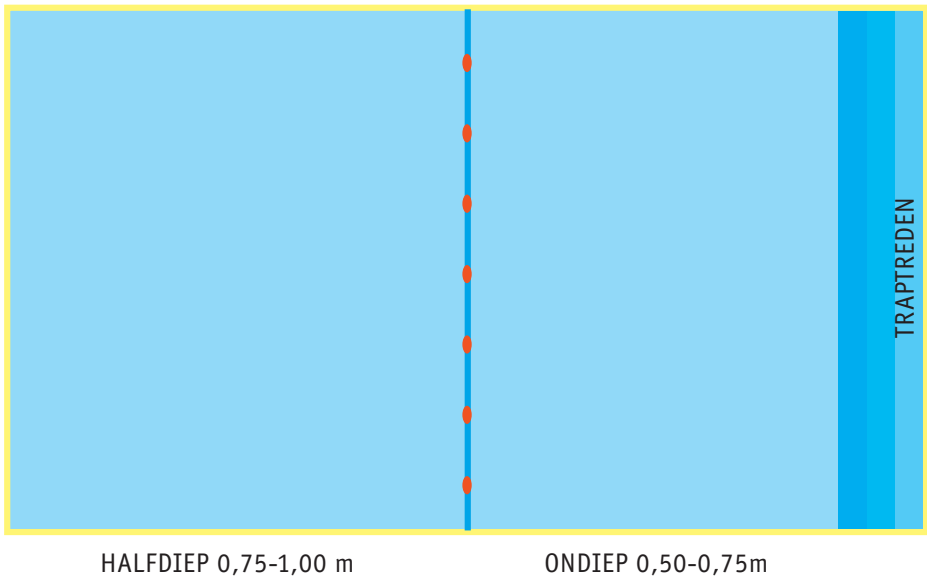
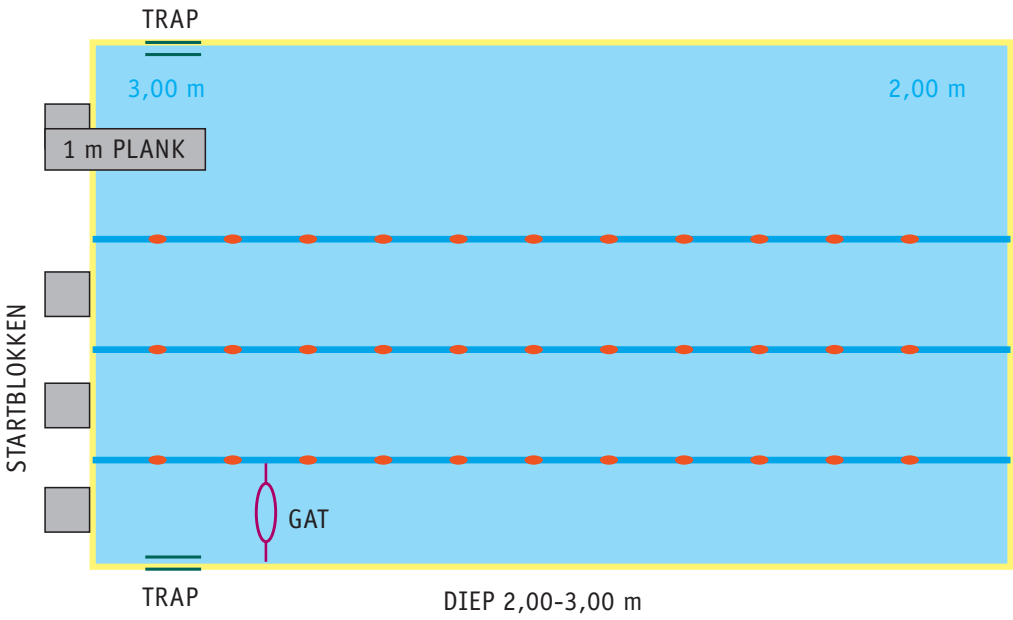
Voor slechtziende leerlingen is een zwemgroep van maximaal 4 leerlingen en een instructeur (die in het water is) optimaal. Blinde leerlingen moeten tijdens zwemlessen 1 op 1 begeleid worden.

Drijfmiddelen:

Veel drijfmiddelen zijn niet echt ideaal; óf ze hinderen de leerling tijdens het leren zwemmen, óf ze belemmeren een goede ligpositie in het water (vooral op de buik) die nodig is om de zwemslagen goed te kunnen aanleren.

- Kunststof 'kurken' om het middel en opblaasbandjes om de bovenarmen: Dat zijn de meest gebruikelijke drijfmiddelen.
- Ronde zwemband om het bovenlichaam:
Hiermee hebben we goede ervaringen, als ze redelijk stevig om de borst zitten en hoog, onder de oksels, worden gedragen. Dan hebben de leerlingen een goede ligging voor het zwemmen op de borst en hindert de band de armbewegingen niet. Deze bandjes zijn aan het niveau van de leerling aan te passen door er meer of minder lucht in te doen. Het is aan te bevelen om deze zwembanden te voorzien van verstelbare schouderbandjes, zodat ze niet ineens naar de heupen van een leerling kunnen afglijden waardoor de leerling voorover duikelt.
- Spaghettirollen:
Deze geven weliswaar een goede ligging op de borst, maar ze kunnen onder de oksels wegschieten, waardoor de leerling zonder drijfmiddel ligt (paniek).
- Duik- of chloorbrillen:
Deze zijn belangrijk voor leerlingen met een visuele beperking. Ze kunnen er onder water meestal beter mee zien dan boven water en dat maakt het onder water zwemmen aantrekkelijker. Een snorkel kan voor leerlingen die eraan toe zijn helpen bij het watervrij worden (zie hoofdstuk 9).

Arrangement: 11.3 Zwembad



11.4 Materialen en hulpmiddelen

Het verschil tussen materialen en hulpmiddelen is niet altijd even duidelijk aan te geven, maar we kunnen stellen dat het werken met materialen door hulpmiddelen gemakkelijker kan worden. Een zwembandje is bijvoorbeeld duidelijk een hulpmiddel bij het leren zwemmen en wordt later overbodig. Een voetbal is materiaal waarmee je kunt voetballen. Het voert te ver om alle materialen en hulpmiddelen die we bij het bewegingsonderwijs gebruiken op te sommen. We noemen een aantal materialen en hulpmiddelen die hun nut hebben bewezen bij het bewegingsonderwijs aan leerlingen met een visuele beperking.

- Materialen
 - Badmintonracket; korte steel rood.
 - Balanceerbal; 0,75 m rood.
 - Balanceerton; zwart; balanceerplank, blank.
 - Ballen; zwart/wit (geel/blauw), duidelijker zichtbaar en daardoor beter vangbaar.
 - Basketbal; (jr) rood/wit/blauw.
 - Basketbal; nr. 5 oranje/geel.
 - Basketbalbord; afneembaar rood/wit.
 - Fluitballen voor werpen en doeltreffen.
 - Foambal; met huid geel/zwart.
 - Frisbee; rubber blauw/rood.
 - Gatenbal; klein formaat, met rinkels er in gedrukt, wit, geel.
 - Goalbal; 1250 gr oranje.
 - Hockeystick; Playfit wit.
 - Horden; kunststof, opvouwbaar, 50 cm hoog, felle kleuren
 - Jongleerdoek; diverse kleuren.
 - Jongleerknots wit/zwart, ook als kegel te gebruiken.
 - Korfbal; Molten wit/zwart.
 - Mini-Easyracket; oversized blauw, zwart.
 - Pedalo; 6-wielig, geel.
 - Polsstok 200 cm geel, voor polsstokver- en -hoogspringen.
 - Rinkelballen in diverse groottes.
 - Showdownbal; rinkel, wit.
 - Showdownbat; 2 stuks.
 - Shuttle; groot model blauw/wit.
 - Shuttle; Yonex 300, slow geel.
 - Springtouwjes met een gewicht van ca. 500 gram voor individuele conditietraining.
 - Springtouw; perlon oranje/geel.
 - Strandbal; 60 cm rood/geel.
 - Tafeltennisbal; groot model oranje.
 - Volleybal; softplay wit.
 - Volleybal; Tachikara wit/zwart.

- Hulpmiddelen:
 - Afbakenlinten; om werkplekken af te bakenen of te beveiligen.
 - Afbakenkegels (pylonen); oranje/wit, groot/klein, idem.
 - Arm- of beenbelletjes; idem (ook voor de tikker).
 - Belijning; lijntape, vinyl 50 mm breed, die tijdelijk kan worden aangebracht, geel.
 - Elastische band(en); fel gekleurd, idem, maar ook om overheen te springen.
 - Felgekleurde markeermatjes voor een betere positie bepaling en als oriëntatiepunt.
 - Geluidsbakens in diverse toonhoogtes voor blinden; idem.
 - Fluitballen.

Achter in deze leidraad vindt u een lijst met onder andere adressen waar deze materialen en hulpmiddelen te koop zijn.





Deel 3 bijlagen: Literatuurlijst, adressenlijst organisaties en leveranciers.

Literatuurlijst

Bax, H./Driel, G. van e a: Werkboek Bewegingsonderwijs voor de Basisschool. Werkgroep Bewegingsonderwijs (WEB), Amersfoort 1994

.

Bloem, R. M.: Bewegingsonderwijs voor de basisschool. Oosterbeek 1969

Bloem, R. M.: Bewegingsonderwijs aan jongens bij het voortgezet onderwijs. Oosterbeek 1969

Crum, B. J.: Een eerste Oriëntatie voor Bewegingsonderwijs aan Blinden. Amsterdam 1968

Dominicus, R.: Met het oog op Bewegingsonderwijs. Sensus Onderwijs, Grave 1999

Gordijn, C. C. F. e a: Wat beweegt ons. Otterlo 1974

Gordijn, C. C. F./ Brink, C. van de: Bewegingsonderwijs aan het geestelijk gehandicapte kind. Ermelo 1969

Gehandicaptensport Nederland: Handboek sport en bewegen voor mensen met een visuele beperking. Editie 2004

Heij, P.: Grondslagen van “verantwoord” bewegingsonderwijs. Damon 2006

Houwen, S.: De motoriek van kinderen met een visuele beperking. Groningen 2008

Meire, F. M./ Delleman, J. W.: Kinderen met een visuele handicap. Leuven 1987

Thiele, M.: Bewegung, Spiel und Sport. Würzburg 2001

Weelden, H. van: Blinde Kinderen. Groningen 1961

Gringhuis, D./ Moonen, J./ Woudenberg, P. van: Kinderen, die slecht zien. Houten 1996

Niet gepubliceerde scripties en verslagen;

Hoeven, G. van: Brailleleerlingen in de les bewegingsonderwijs binnen het Voortgezet Onderwijs. Gorinchem 2001.

Houwers, J./ Schippers, J.: Bewegen op basis van ritme met visueel gehandicapte kinderen. Zeist 1981.

Houwers, J./ Schippers, J.: Bewegingsonderwijs aan visueel gehandicapte kinderen. Zeist 1982

Gelink, J.: Bewegingsonderwijs aan Brailleleerlingen. Zeist 2003.

Gerrist, N./Pilon-Kamsteeg, F.: Wat ziet-ie nou? Zeist 2003.

Nijlkand, H./Kuik, A.: Deelschoolwerkplan Bewegingsonderwijs voor visueel gehandicapten. Zwolle 1986.

Werff, G. van de; De Belevings- en Bewegingswereld van blinde kinderen. TU Delft 2002.

White, P.: Wat je moet weten over blind zijn. Etten-Leur 1999.

Adressenlijst

Organisaties voor mensen met een visuele beperking:

Bartiméus

Van Renesselaan 30A
3703 AJ Zeist
T 088-88 99 888
E info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

Federatie Ouders Visueel Gehandicapten(FOVIG),

Postbus 110,
5120 AC Rijen,
T 079-351 11 18
www.fovig.nl

Koninklijke Visio,

Oudbussemerweg 76
1272 RX Huizen
T 035-577 33 00
E iosb@visio.org

Gehandicaptensport Nederland,

Regulierenring 2b, Postbus 200,
3980 CE Bunnik.
T 030-659 73 00
www.gehandicaptensport.startpagina.nl

Sensis (Kon. Visio),

Jan van Cuykdijk 1,
5361 HW Grave,
T 088-585 82 50
E aob@sensis.nl

Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienenden(NVBS),

Jaarbeursplein17-7hg,
Postbus 2344,
3500 GH Utrecht
T 030-299 11 41
www.nvbs.nl

Nederlandse Visueel Gehandicapten Skivereniging,

Hertenstraat 5,
8011 GV Zwolle,
T 038-421 23 00
www.nvgs.nl

NOC*NSF, Sector Sportaccomodaties,

Postbus 302,
6800 AH Arnhem.
T 026-483 44 00
www.sport.nl

Ooglijn, dienstverlening van Viziris (zie hieronder),

Postbus 2062,
3500 GB Utrecht,
T 030-294 54 44
www.ooglijn.nl

Twin Travel,

Kooistukken 42,
9761 JZ Eelde,
T 057-861 23 46
www.twintravel.nl

Viziris, een netwerkorganisatie voor mensen met een visuele beperking,

Postbus 2062,
3500 GB Utrecht,
T 030-293 28 78
www.viziris.nl

Leveranciers van materialen en hulpmiddelen bij het bewegingsonderwijs en sport voor mensen met een visuele beperking:

Maré-Didakt; aangepaste en contrasterend gekleurde materialen,

Postbus 1199,
8001 BD Zwolle,
T 038-466 02 16
www.mare-didakt.nl

Nijha BV; gymnastiek- en sportmaterialen, ook voor mensen met beperkingen,

Postbus 3,
7240 AA Lochem,
T 0573 28 85 55
www.nijha.nl

World Wide Vision, voor oa rinkelballen en geluidsbakens,

Oude Hondsbegselaan 9,

5062 SM Oisterwijk,

T 013-528 56 66

www.worldwidevision.nl

