

# **1 DIDACTISCHE AANPAK VAN ROPE SKIPPING®**

Bron: <http://www.pjr-media.net/maarten/courses/.../B%2001%20didactiek.doc1.doc>

## **1.1 INLEIDING**

Bij het opstellen van een initiatieles Rope Skipping® moeten dezelfde algemene richtlijnen gevolgd worden als bij eender welke andere sportles. D.w.z. zeggen dat ze start met een opwarming, dat er een leskern is en dat de les wordt afgesloten met een 'cooling down'.

## **1.2 DE VERSCHILLENDE DELEN VAN EEN ROPE SKIPPING® LES**

### **1.2.1 OPWARMING**

Elke les begint met een efficiënte opwarming om het lichaam voor te bereiden op de activiteit, de prestatie te bevorderen en kwetsuren te voorkomen.

**Deze opwarming moet bestaan uit twee componenten:**

1. vasculaire opwarming ( +/- 5 min aërobe activiteit)
2. 'stretching'

De opwarming bestaat vooral uit 'low-impact' activiteiten die de spieren mobiliseren en de hartslag doet stijgen. Vooral bij beginnelingen is het daarom niet altijd aangewezen om onmiddellijk in het touw te beginnen springen omdat zij nog niet over voldoende techniek beschikken om efficiënt te springen. D.w.z. laag springen, lopen ('speedsteps') of met tussensprong springen. Daarom is het beter eerst enkele oefeningen te doen zonder touw (cfr. aerobiclessen: op muziek stappen, springen, e.d.)

Bij de 'stretchingoefeningen' is het belangrijk dat ze lang genoeg aangehouden worden. Voor Rope Skipping® is het vooral belangrijk de beenspieren te stretchen.

**De kuitspieren:**

- Steun met de handen tegen de muur en plaats de voeten zo ver mogelijk achteruit. Druk vervolgens afwisselend de linker -en rechterhiel naar de grond.
- In voorlingse handen -en voetensteun het linkerbeen buigen en het rechterbeen strekken waarbij de rechterhiel naar de grond gedrukt wordt. Daarna moet er van been gewisseld worden.

**De achterste dijspieren (hamstrings):**

- Sta met 1 voet voor de andere, beide voeten zijn naar voor gericht. Hou de beide voeten op de grond. Buig het achterste en strek het voorste been en buig vervolgens met het bovenlichaam naar het voorste been. Om nog meer te rekken moet men de tenen van de voorste voet naar boven trekken.
- Leg 1 been gesterkt op een verhoog en buig recht naar voor met het bovenlichaam maar let er op dat de rug daarbij zo recht mogelijk gehouden wordt.

**De voorste beenspieren (quadriceps):**

- Ga op één been staan. Buig het andere been achterwaarts en hou het bij de enkel vast. Trek de voet zover mogelijk omhoog en duw de heup naar voor. Let erop dat de knieën te samen blijven.

### **1.2.2 DE KERN VAN DE LES**

Na de 'stretching' kan de eigenlijke les Rope Skipping® beginnen. Hierbij is de tijdsindeling van groot belang. Bij een initiatieles is het immers de bedoeling om zoveel mogelijk variaties van Rope Skipping® aan bod te laten komen. Het komt er op aan de IIn te laten proeven van alle mogelijkheden die Rope Skipping® te bieden heeft om ze zo te motiveren voor de volgende lessen of om de sport in hun vrije tijd te beoefenen.

In een les van 50 min kan men de les indelen in 10 min opwarming en 'stretching', 15min 'tricks' in 'single rope', 10 min aan 'two people and one rope', 10 min 'double dutch' en 5 min 'cooling down'. Natuurlijk kan je de tijdsindeling steeds aanpassen en van het ene wat meer geven als van het andere naargelang de interesse en betrokkenheid van de IIn. Zo kan men bv. 'single rope' wat inkorten zodat er op het einde van de les nog tijd over blijft om nog enkele oefeningen of spelletjes in 'long ropes' te doen.

### **1.2.3 'COOLING DOWN'**

De 'cooling down' duurt bij voorkeur ongeveer 5 min en bestaat uit 'low-impact' activiteit en langere 'stretches' van de voornaamste spiergroepen.

Een 'Rope Skippingles' is intensief en kan voor sommige IIn te zwaar zijn. Daarom is het nuttig om de oefn altijd eerst te laten uitvoeren zonder te springen. Pas wanneer de leerling voldoende inzicht in de beweging heeft kunnen ze de oefening al springend uitvoeren.

Het aanleren van 'double dutch' schept wel eens problemen omdat de draaitechniek nogal wat vaardigheid vereist. Om demotivatie te voorkomen is het best de IIn eerst allemaal te leren inspringen in touwen die door de Ikr gedraaid worden (samen met één van de IIn). Als dit lukt kunnen ze proberen om voor elkaar te draaien.

#### **1.2.4 ORGANISATIE**

Om de les vlot te laten verlopen moet men op voorhand enkele gegevens verzamelen:

- het aantal beschikbare touwen ('single rope', 'double dutch', 'long ropes')
- het niveau van de IIn
- de leeftijd van de IIn
- de beschikbare ruimte

Aan de hand van deze gegevens kan men de oefenstof aanpassen.

#### **Enkele voorbeelden**

Als er niet voldoende touwen zijn voor iedereen kan men:

- Een opwarming voorzien zonder touw of met 2 in één touw
- Bij het aanleren van 'single rope tricks': klassikaal laten uitvoeren zonder touw, en daarna de IIn per 2 met één touw de 'trick' laten oefenen en uitproberen. De IIn kunnen hierbij elkaar helpen.
- Tijdschema aanpassen: meer oefeningen met 2 in één touw aanleren, 'traveller' aanleren, ...

Als er maar 1 paar 'double dutch' touwen is kan men:

- Voorbereidende oefeningen geven in één touw.

- De lln de opdracht geven om op de derde sprong uit te springen zodat ze sneller na elkaar kunnen springen.

Als men initiatie geeft in de basisschool zal men meer spelletjes moeten voorzien en als men aan een gemengd publiek les geeft zal men meer differentiaties moeten voorzien.

Dit zijn maar enkele voorbeelden om aan te tonen dat de leerstof moet aangepast worden aan de situatie.

### **1.2.5 DIFFERENTIATIE**

Rope Skipping® biedt uitzonderlijk veel mogelijkheden om te differentiëren. Elke 'trick' kan immers in 'single bounce', 'double' of 'triple' uitgevoerd worden. Belangrijk is om de lln op hun eigen niveau bezig te houden zodat de motivatie blijft en de aandacht niet verzwakt.

Het is aangewezen veel variatie in de 'tricks' te brengen. (Bijvoorbeeld: niet allemaal 'criss-cross tricks': voor iemand die last heeft om deze 'basictrick' uit te voeren zullen alle varianten ook moeilijk zijn wat leidt tot frustratie.) Blijf ook niet te lang bij één oefening stil staan, ook al lukt hij nog niet bij iedereen.

En ten slotte, ga als lesgever de demonstratie niet uit de weg maar laat zien dat je de leerstof beheerst. De lln waarderen dit enorm.

### **1.2.6 ALGEMENE VOORDELEN OM ROPE SKIPPING® IN DE LES STIMULEREN**

Rope Skipping® is een zeer efficiënte oefenvorm voor de ontwikkeling van de cardiovasculaire fitheid en de versterking van de grootste spiergroepen. Om deze redenen is ‘touwspringen’ een belangrijk onderdeel in het trainingsprogramma van bokkers, basket –en volleybalspelers, tennis –en hockeyspelers, ... om er maar enkele op te sommen. Rope Skipping® kan variatie brengen in het gewone voorwaarts springen en de training dus aangenamer te maken.

- Rope Skipping® bevordert de coördinatie, het ritmegevoel, de snelheid en beweeglijkheid, de uithouding, de creativiteit en de sociale ontwikkeling.
- Rope Skipping® is veelzijdig. Deze sport kan zowel binnen als buiten beoefend worden. ‘Trainen’ kan zowel in groep als individueel, thuis, in de sportzaal, op de speelplaats, ...
- Rope Skipping® is verscheiden. Er bestaan letterlijk honderden technieken met het korte touw alleen al. Voeg daarbij de mogelijkheden met de langere touwen en springen met partner, en het aantal stijgt tienvoudig.
- Rope Skipping® is bijzonder attractief als kijksport. De acrobatische elementen, de supersnelle springbewegingen en ingewikkelde groepsoefeningen met meerdere touwen maken van ‘rope skippen’ een boeiend kijkstuk.

## **1.3 LESVOORBEREIDINGEN VOOR EEN INITIATIELES ROPE SKIPPING®**



### **1.3.1 LES 1**

- Lesonderwerp:** Basictricks in single rope en double dutch, long Rope
- Materiaal:** Voor elke leerling een single rope, per 5 leerlingen één paar double dutch touwen en een long rope.
- Lesbegin:** De leerlingen hebben nog geen enkele les Rope Skipping® gehad.

## Les 1

<u>Doelen</u>	<u>Leerinhoud</u>	<u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u>
<p>F: U: aëroob</p> <p>L: specifieke lenigheid</p> <p>PM: coördinatie</p> <p>De lln 5 sprongen uit deze reeks combineren (met tussen sprongen)</p>	<p><b>Opwarming:</b> Tikkertje inspringen: iedereen heeft een touw behalve de tikker. Wanneer je aangetikt bent moet je blijven stilstaan en ter plaatse springen in de touw. Je kan verlost worden wanneer iemand 1x bij je inspringt.</p> <p>Stretchen van de kuiten</p> <p><b>Kern:</b> <u>Single rope</u> Side swing: zijw zwaaien met het touw naast het lich</p> <p>Side straddle: spr tot zijw spreidstand en de Vt terug aansluiten</p> <p>Skier: zijw spr met beide Vt aangesloten van L nr R</p> <p>Bell: spr met beide Vt aangesloten van vr nr achter</p> <p>Criss cross: spr met gekruiste An vr het lich, hierna An openen</p> <p>Regular 360: begin met side swing ne maak ondertussen een volledige draai</p> <p>Side swing criss cross: side swing naast lich + criss cross</p> <p>Double under: dubbele omwenteling v/h touw in 1 sprong</p> <p>Combinatie: vrij sprongen oefn + combineren</p>	<p>Turnrij + touwen uitdelen</p> <p>Lkr legt uit + duidt twee tikkers aan</p> <div data-bbox="1317 323 1628 517" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <p>Lkr doet de sprong telkens voor en de lln doen hem na Lkr geeft lln die de skill al kunnen moeilijke oefn en laat ze meehelpen de skills aan de andere lln uit te leggen.</p> <div data-bbox="1335 805 1646 999" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> </div> <p>De lkr geeft een kort vb. van een mogelijke combinatie</p>



<b><u>Doelen</u></b>	<b><u>Leerinhoud</u></b>	<b><u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u></b>
<p>U: aëroob: de lln kunnen 30x in 30 sec met de R vt de grond raken.</p> <p>PM: coördinatie + ritme</p> <p>De lln kunnen enkele skills in double dutch uitvoeren.</p> <p>Dyn-aff: samenwerking</p>	<p><b><u>Speed</u></b> 30 sec in touw lp (speed): doel min 30 sprongen met Rechter Vt</p> <p><b><u>Double dutch</u></b> Draaien: touwen afw draaien, An komen nt verder dan de middellijn</p> <p>In uit springen: tellen op de touw het dichts bij je</p> <p>Side straddle: spr tot zijw spreidstand en de Vt terug aansluiten</p> <p>Forward straddle: spr tot vw spreidstand en de Vt terug aansluiten</p> <p>360°: volledige draai in verschillende sprongen</p> <p>Rope inside: met single rope in double dutch spr</p> <p>Speedstep: loopbew</p> <p><b><u>Einde:</u></b></p> <p><b><u>Long rope</u></b> Met zoveel mgl lln in één lange touw springen</p>	<p>Lln gaan per twee staan. 1 ll mag gaan zitten en moet de R vt van zijn partner tellen bij het lp. De lkr chronometreert 30 sec + zet snelle muziek op tijdens het springen.</p> <div data-bbox="1279 276 1588 469" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>xx    xx    xx</p> <p>xx    xx    xx</p> <p>Lkr</p> </div> <p>(lln die aan de kant zitten kunnen eventueel mee draaien)</p> <p>Lkr deelt lln in 4 groepen + geeft demo</p> <p>Aandachtspunten: wanneer de touw je neus is gepasseerd moet je inspringen</p> <p>Lkr geeft samen met 2 andere lln demo van de skill, daarna oefen lln de skill binnen hun groepje in. Wanneer je gesprongen hebt wissel je met de draaier.</p> <div data-bbox="1279 836 1588 1031" style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  </div> <div data-bbox="1659 836 1973 1031" style="border: 1px solid black; padding: 10px;">  </div> <p>Lkr deelt lln in twee groepen. Eerst oefenen ze in twee groepen daarna proberen met heel de klas in één touw te springen.</p>

### 1.3.2 LES 2

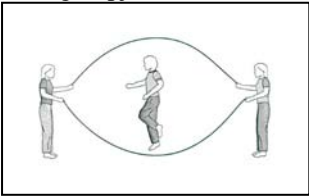
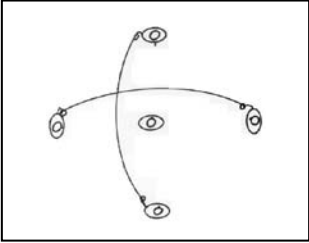
**Lesonderwerp:** Tricks voor gevorderden in single in single rope en basictricks in double dutch, kruis.

**Materiaal:** Voor elke leerling een single rope, per 5 leerlingen één paar double dutch touwen en 2 long ropes., CD-speler.

**Lesbegin:** De IIn hebben al eens een initiatie Rope Skipping® gevolgd.

**Les 2**

<p><b><u>Doelen</u></b>                  Fys: aëroob</p> <p>L: specifieke lenigheid</p> <p>Fys: K: sprongkracht                  PM: coördinatie</p> <p>De lln kunnen verschillende tricks in single rope van niveau 2.</p> <p>Cogn: de lln begrijpen wat ze moeten kunnen en doen vr de test van volgende week.</p> <p>Fys: aëroob</p>	<p><b><u>Leerinhoud</u></b>  <b>Opwarming:</b>                  Herhaling:                  Side swing, side straddle, forward straddle, skiër, bell, criss cross en double under herhalen op muziek.  <b>Regr:</b> zonder touw</p> <p>stretching</p> <p><b>Kern:</b>  <u>Single rope</u>                  - Cross cross: tweemaal criss cross na elkaar met wissel van de An                  - Caboose: An ts Bn kruisen en achterwaarts verder springen                  - Push-up: dr de Bn buigen nr vrlings Hn en Vt steun en terug rechtkomen met aangesloten Vt + over de touw springen.                  - Toad: An onder 1 Bn kruisen en weer openen                  - EB: één arm voor de buik en één arm achter de rug kruisen.</p> <p>Vrij oefenen vr de test:                  Lln moeten vr de test 5 sprongen kiezen uit de aangeleerde sprongen. Per trick van niveau 1 krijgt de lln 5% bij, per trick van niveau 2 krijgt hij 10% bij. De lln moet elke trick 2x uitvoeren. De lln moeten op voorhand aanduiden welke tricks ze gaan springen op de test.</p>	<p><b><u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u></b>                  Lkr doet de sprongen vr op muziek en de lln doen na.</p> <p>Lkr controleert lln op de juist uitvoering</p> <p>Lkr geeft demo + aandachtspunten                  An open en terug kruisen vr dat je over de touw springt</p> <p>An ver achter de Kn kruisen + met polsen draaien</p> <p>An openen wanneer de touw vr je is (idem criss cross)</p> <p>Buik licht nr vr duwen</p> <p>Lkr geeft uitleg over de test.</p> <div data-bbox="1733 296 2040 491" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">x x x x x x x                      x x x x x x                      x x x x x                      Lkr</p> </div> <div data-bbox="1590 571 1897 766" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">x x x x x x                      x x x x x x                      x x x x x x                      Lkr</p> </div>
---	---	--

<p><b>Doelen</b> Fys: K: sprongkracht PM: coördinatie</p> <p>De lln kunnen verschillende tricks in double dutch van niveau 2.</p> <p>Dyn-aff: samenwerking</p>	<p><b>Leerinhoud</b></p> <p><u>Double dutch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Draaien + in en uit springen + herhaling tricks les 1</li> <li>- Grond met de Hn tikken</li> <li>- Doubles: draaiers laten de touwen 2x draaien in 1 sprong</li> <li>- Met 2 te samen in touwen springen.</li> </ul> <p><b>Einde:</b></p> <p><u>Kruis</u> de touwen liggen in een kruis op de grond. Er zijn 4 draaiers. Zij moeten de touwen nr de springer toe draaien. De springer probeert in het kruis te springen en er weer uit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rond draaien</li> <li>- de grond tikken</li> <li>- met single rope in het kruis springen</li> </ul>	<p><b>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</b></p> <p>Lkr doet vr en lln doen na. Lln oefn in groepjes van 4 / 5 lln</p>  <p>Lkr geeft demo + duidt draaiers aan. De draaiers regelmatig wisselen.</p> 
--	---	--

### 1.3.3 LES 3

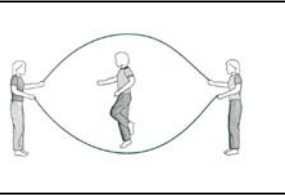
**Lesonderwerp:** Evaluatie les single rope. Herhaling Double Dutch, Traveler.

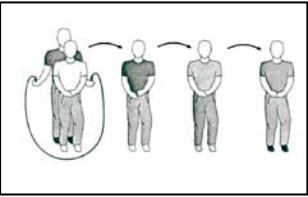
**Materiaal:** Evaluatieblad en single rope voor elke leerling, per 5 leerlingen één paar double dutch touwen.

**Lesbegin:** De leerlingen hebben 2 lessen Rope Skipping® gevolgd.



## Les 3

<b><u>Doelen</u></b>	<b><u>Leerinhoud</u></b>	<b><u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u></b>
<p>Fys: aëroob</p> <p>L: specifieke lenigheid</p> <p>Fys: K: sprongkracht PM: coördinatie</p> <p>De lln kunnen 5 verschillende tricks in single rope.</p> <p>Fys: K: sprongkracht PM: coördinatie</p> <p>De lln kunnen verschillende tricks in double dutch van niveau 2.</p>	<p><b><u>Opwarming:</u></b> Lln warmen zelf op voor de test <i>stretching</i></p> <p><b><u>Kern:</u></b> <u>Single rope</u> <i>Herhaling:</i> Lkr laat nog eens alle sprongen zien waaruit de lln kunnen kiezen zien.</p> <p>10 min vrij oefenen. Lln duiden op het papier aan welke tricks ze gaan uitvoeren op de test.</p> <p>De lln leggen de test per twee af (afwisselend 1 sprong)</p> <p>Wie de test niet aan het afleggen is oefent verder in double dutch.</p> <p><b><u>Double dutch</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Draaien + in en uit springen</li> <li>- Grond met de Hn tikken</li> <li>- Doubles: draaiers laten de touwen 2x draaien in 1 sprong</li> <li>- Met 2 te samen in touwen springen.</li> </ul>	<p>Lkr legt spel uit.</p> <div data-bbox="1263 300 1570 496" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>x x x x x x x x x x x x x x x x x x Lkr</p> </div> <p>kr legt test uit + geeft demo van de oefn.</p> <p>Lkr helpt lln met vragen</p> <p>Wie de test wil afleggen mag starten, de andere lln krijgen nog extra tijd om te oefenen. De lln moeten zien dat er klaar staan.</p> <p>Lkr deelt lln in 4 groepen en laat lln verder oefenen op de leerstof van de voorbije lessen.</p> <div data-bbox="1240 906 1547 1102" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">  </div>

<b><u>Doelen</u></b>	<b><u>Leerinhoud</u></b>	<b><u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u></b>
<p>PM: ritme</p> <p>De lln kunnen met 2 in één touw springen</p>	<p><b>Einde:</b></p> <p><u>Traveler</u></p> <p>1 springtouw per 8 lln. 7 lln staan in een rij op 1 armlengte van elkaar.</p> <p>1 lln springt achter de lln en vordert zijw. Telkens springt hij ts 2 lln en 1x met een lln in zijn touw.</p>	<p>Lkr legt uit</p> 

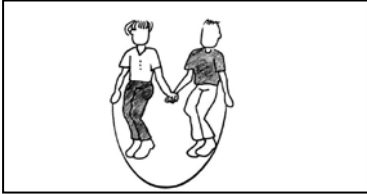
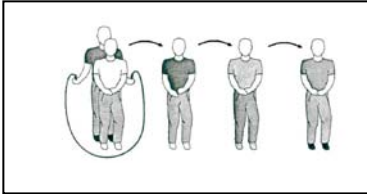


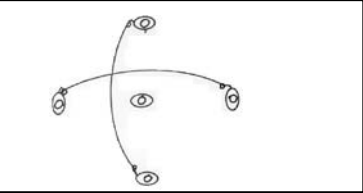
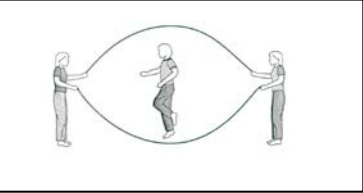
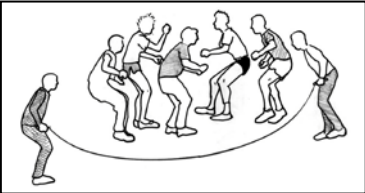
### 1.3.4 LES 4

- Lesonderwerp:** 2 people and one rope, Traveler, Kruis, Double Dutch en long rope.
- Materiaal:** 1 single rope per 2 leerlingen, 2 long ropes, per 5 leerlingen één paar double dutch touwen, CD-speler.
- Lesbegin:** De leerlingen hebben nog geen Rope Skipping® les gevolgd.



## Les 4

<u>Doelen</u>	<u>Leerinhoud</u>	<u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u>
<p>U: aëroob</p> <p>PM: coördinatie Ritmegevoel</p> <p>De lln kunnen met 2 te samen in één touw springen.</p> <p>PM: coördinatie Ritmegevoel</p> <p>De lln kunnen met meerdere lln in een single rope springen</p>	<p><b>Opwarming:</b> Zoveel mgl keer in 1 min springen</p> <p>Stretching kuiten en quadriceps</p> <p><b>Kern:</b> <u>Two people and one rope</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Met twee te samen spr in de touw</li> <li>- Binnenwaarts draaien (alleen en met 2 te samen)</li> <li>- Buitenwaarts draaien (alleen en met 2 te samen)</li> <li>- 1 iemand springt en draait en de andere springt rond de draaier</li> <li>- push-up ts de Bn (1 ll staat in voorlingse Hn en Vt steun ts de Bn v/d draaier. De draaier draait de touw onder de ll door in push-up)</li> </ul> <p><u>Traveler</u> De lln staan op 1 armlengte van elkaar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de lln zijwaarts telkens 1x laten springen (telkens 1 sprong tussen 2 lln.</li> <li>- slalom</li> <li>- 2 – 3 en 4 lln te samen meenemen in de touw</li> </ul>	<p>Lln gaan per twee staan. 1 ll telt de andere ll springt. Daarna wisselen. Lkr zet snelle muziek op tijdens het springen om de lln te motiveren. Lkr doet voor en lln doen na</p> <p>De lln blijven per twee staan. De lkr geeft demo en lln doen na</p>  <p>De lln hebben per 9 één springtouw. 1 ll springt en de andere 8 staan op een rij. Lkr geeft demo + legt uit.</p> 

<b><u>Doelen</u></b>	<b><u>Leerinhoud</u></b>	<b><u>Didactische &amp; methodologische richtlijnen</u></b>
<p><b><u>Fys:</u></b> K: sprongkracht PM: LP: coördinatie De lln kunnen herhaaldelijk over de touwen spr zonder te missen</p> <p><b><u>Cogn:</u></b> lln kunnen uitleggen wanneer ze moeten inspringen</p> <p><b><u>Fys:</u></b> K: sprongkracht PM: LP: coördinatie</p> <p>De lln kunnen verschillende tricks in double dutch uitvoeren.</p> <p><b><u>Dyn-aff:</u></b> groepsgevoel verbeteren</p>	<p><b><u>Kruis</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inspringen en uitspringen</li> <li>- ronddraaien</li> <li>- de grond tikken</li> <li>- met single rope in het kruis springen</li> </ul> <p><b><u>Double dutch</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bn spreiden en sluiten</li> <li>- Draaien</li> <li>- Grond tikken</li> <li>- Met single rope in de touw</li> <li>- Double under</li> <li>- Draaiers draaien stappen in een cirkel rond.</li> </ul> <p><b><u>Einde:</u></b> Met zoveel mgl in een lang touw springen.</p>	<p>Lln blijven in deze vier groepen werken. Lkr legt oefn uit. En geeft demo in één groep de andere groepen doen de oefn na.</p>   <p>De lln gebruiken de touwen van het kruis nu voor double dutch.</p> <p>Lkr geeft demo met lln de andere groepen doen na.</p>  <p>De lln oefen eerst in één touw binnen hun groep en daarna met twee groepen te samen.</p>

## **1.4 VOORBEELDEN VAN EEN MOGELIJKE EVALUATIE**

Wanneer men een initiatieles of een reeks lessen moet geven stelt men vast dat het niveau bij de leerlingen heel verscheiden is. Sommige leerlingen beoefenen de sport in clubverband en tonen met veel enthousiasme wat ze al kunnen, andere leerlingen kunnen nauwelijks over een touw springen. Wanneer men een test wil afnemen moet men hier mee rekening houden. Het doel van de test moet immers zijn de leerlingen te motiveren om meer te oefenen en niet te demotiveren omdat de lat te hoog ligt. Een leerling zegt al gauw: “ik kan dit niet”, waardoor hij gedemotiveerd wordt. Door op het niveau van de leerling te werken en de leerling een grote succesbeleving te laten beleven kan dit vermeden worden. Dit is ook mogelijk door op een goede wijze te evalueren.

Om Rope Skipping® te evalueren zijn er heel wat mogelijkheden:

De leerkracht kan de leerlingen bijvoorbeeld tien opgelegde ‘tricks’ laten uitvoeren en elke ‘trick’ die lukt telt voor één punt.

Een andere mogelijkheid is de ‘tricks’ in moeilijkheidsniveaus in te delen en de leerlingen zelf hun niveau te laten bepalen. Hoe hoger het niveau hoe meer punten. (vb. op volgende bladzijde)

Wanneer de leerkracht een langere lessenreeks Rope Skipping® geeft kan hij ook werken met brevetten<sup>5</sup>. De brevetten zijn opgedeeld in 3 niveaus: Skipper, Jumper en Super Jumper. Deze brevetten kunnen zowel in clubverband als in het onderwijs gebruikt worden.

---

<sup>5</sup> De brevetten zijn overgenomen van BVLO maar hier werden ze aangepast en in een nieuw kleedje gestoken. Dit gebeurde in samenspraak met BVLO.

Naast elke 'trick' op de brevetten staan tien vakjes. Het is de bedoeling dat de leerlingen telkens zij een 'trick' goed uitvoerden één vakje aanduiden. Wanneer alle vakjes aangeduid zijn krijgt de leerling het brevet en moet de coach of de leerkracht het brevetje handtekenen om het 'officieel' te maken.

## Voorbeeld test Rope Skipping®

Naam:

Klas:

Nr:

Je moet 5 'tricks' uit deze lijst met 'tricks' kiezen en ze op voorhand aanduiden in de linker kolom. Elke 'trick' moet je tweemaal uitvoeren. Voor elke gelukke 'trick' uit niveau 1 krijg 5%, voor elke gelukke 'trick' uit niveau 2 krijg je 10%. In totaal moet je dus 10 sprongen maken.

### Niveau 1

	'Side swing': zijwaarts draaien met het touw langs het lichaam		
	'Side straddle': springen tot zijwaartse stand en de voeten terug aansluiten		
	'Skiër': zijwaarts springen met voeten te samen van links naar rechts		
	'Bell': voorwaarts springen met voeten te samen van voor naar achter		
	'Regular 360°': voorwaarts springen, een volledige draai maken rond de lengte-as en terug voorwaarts over de touw springen. Je start met een 'side swing': het touw gaat bij het naar achter draaien neerwaarts en bij het naar voor draaien opwaarts		
	'Criss cross': springen met gekruiste armen + daarna weer openen		

### Niveau 2

	'Side swing criss cross': 'side swing' onmiddellijk gevolgd door een 'criss cross'		
	'Double under': dubbele omwenteling van het touw in 1 sprong		
	'Cross cross': tweemaal 'criss cross' na elkaar met wissel van de armen		
	'Caboose': voorwaarts springen armen tussen de benen kruisen, over het touw springen met de voeten en vervolgens achterwaarts verder springen		
	'Push-up': door de benen buigen naar voorlingse handen en voeten steun en terug rechtekomen met aangesloten voeten + over het touw springen		
	'Toad': armen onder 1 been kruisen en weer openen (idem 'criss cross')		
	'EB': één arm achter de rug en één arm voor de buik kruisen		

<b>Totaal</b>	<b>%</b>
---------------	----------



## Brevet Rope Skipper

*Naam van de skipper:*

### Single rope

- **Side swing** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Zijwaarts zwaaien met het touw naast het lichaam.
- **Side straddle** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen tot zijwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten.
- **Forward straddle** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen tot voorwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten
- **Skier** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Zijwaarts springen met beide voeten aangesloten van rechts naar links.
- **Bell** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen met beide voeten aangesloten in voor-achterwaartse richting.
- **Criss cross** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen met gekruiste armen voor het lichaam en open hierna de armen.
- **Regular 360** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Begin met side swing en maak ondertussen een volledige draai.
- **Can can** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Knie opwaarts brengen en neerplaatsen, gestrekt been opwaarts brengen en terug neerplaatsen.
- **Side swing criss cross** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Doe een Side swing en spring daarna met gekruiste armen over het touw zoals bij een criss cross.
- **Double under** ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Dubbele omwenteling van het touw in 1 sprong.
- **Speed** ... sprongen in 30 seconden (min. 30)  
Snel lopen in het touw.

**Handtekening coach / leerkracht:**





## BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING ROPE SKIPPING

Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-amandsberg/Gent

Tel: 09/218 91 20, Fax: 09/229 31 20 Email: info@bvlo.be

### Double dutch

- Ik kan op de juiste manier draaien ja / neen  
Touwen afwisselend ronddraaien, armen komen niet verder dan middenlijn van lichaam.
- Ik kan in- en uitspringen ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊
- Side straddle ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen tot zijwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten.
- Forward straddle ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Springen tot voorwaartse spreidstand en de voeten terug aansluiten.
- 360° ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Volledige draai van 360 graden in verschillende sprongen.
- Rope inside ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Na het inspringen springt de springer in het touwtje op het ritme van de double dutch touwen.
- Speedstep ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Lopen ter plaatse in de touwen.
- Can-can ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊  
Knie opwaarts brengen en neerplaatsen, gestrekt been opwaarts brengen en terug neerplaatsen.

### 2 people and one rope

- Samen springen ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊
- Samen binnenwaarts draaien ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ 😊

**Handtekening coach / leerkracht:**



## BOND VOOR LICHAAMELIJKE OPVOEDING ROPE SKIPPING

Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-amandsberg/Gent

Tel: 09/218 91 20, Fax: 09/229 31 20 Email: info@bvlo.be

# Brevet Super Skipper

*Naam van de skipper:*

### Single rope

- Crougar ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Toad ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Caboose ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- EB ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Cross cross ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Double under criss cross ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Double under side swing criss cross ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Buddy bounce ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Speed ... sprongen in 30 seconden (min. 40)
- Doubles ... sprongen in 30 seconden

### Double Dutch

- Push up ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Doubles ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Spider ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Inkomen van voor een draaijer ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Mountain climber ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Speed ... sprongen in 40 seconden

### Turner involvement

- Knees ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Crougar ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Same tricks as jumpers ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺

### Chinese 2 wheel

- Basic jump ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺
- Switch places ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ☺

**Handtekening coach / leerkracht:**



## Brevet Mega Skipper

*Naam van de skipper:*

### Single rope

- Awesome Annie
- CL cross
- Push up
- AS cross
- TS cross
- Double under 360
- Inverse toad
- Speed
- Doubles

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊

... sprongen in 30 seconden (min. 50)

... doubles in 30 seconden (min. 50)

### Double Dutch

- Frog
- Crabbs
- Split
- Speed
- Speed

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊

... sprongen in 40 seconden (min. 70)

... sprongen in 1 minuut (min. 100)

### Turner involvement

- Jump through
- 2 to 1

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊

### Chinese 2 wheel

- Criss cross
- Double under
- Twin spin

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊

### Chinese 3 wheel

- Basic jump

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	😊
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Handtekening coach / leerkracht:**

## **1.5 BESLUIT**

Om een goede initiatieles Rope Skipping® te kunnen geven moet de leerkracht zich goed organiseren en voorbereiden, net zoals voor een andere les. De les zelf bestaat uit een opwarming, een kern en een cooling down. In een initiatieles laat men de leerlingen best proeven van zoveel mogelijk domeinen van het Rope Skipping®. Tijdens het lesgeven is het belangrijk dat men de leerlingen voldoende tijd geeft om te oefenen maar ook niet te lang. Bij leerlingen die de 'tricks' snel onder de knie hebben kan de leerkracht eenvoudig een progressie aanbieden door deze leerlingen de 'trick' eens achterwaarts te laten uitvoeren. Of door ze dezelfde 'trick' te laten uitvoeren met één rotatie van het touw meer.

Ten slotte is er nog één gouden regel: 'probeer zo veel mogelijk uit en maak er het beste van'.