

Tijdschrift  
voor

# Lichamelijke Opvoeding

Vakblad voor  
gekwalificeerden  
in de LO & Sport,  
trainers en  
jeugdsportbegeleiders



www.bvlo.be

BOND VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING VZW



## EEN BOBBELBAAN IN ÉLKE LES BEWEGINGSONDERWIJS!



ELINE COPPENS  
Lector lichamelijke opvoeding  
FMW - PBA-LO



ELLY VAN HYFTE  
Lector lichamelijke opvoeding  
FMW - PBA-KO

### Inleiding

Bobbelbanen zijn zogenaamde (zachte) **hindernisbanen**, banen met veel hindernissen en matten. We staan stil bij de achterliggende methodiek van waaruit deze bobbelbanen zijn ontstaan. De firma Janssen & Fritsen ontwikkelt bobbelbanen in samenwerking met de auteurs van de methode voor lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs 'Basislessen Bewegingsonderwijs'. Deze meest gebruikte methode in Nederland geeft bobbelbanen een prominente plek in het curriculum.

Bobbelbanen maken lessen vele malen intensiever en gevarieerder dan de reguliere lessen. Kinderen zijn grenzeloos gemotiveerd om in, op, over de banen te kruipen, klimmen en op, over, af, en steun- te springen. We zien goede mogelijkheden om een vertaalslag te maken naar de scholen en kinderen in Vlaanderen! Inzoomen op de bobbelbaan binnen de methode 'Basislessen Bewegingsonderwijs' Steeds meer scholen in België werken met de methode 'Basislessen'. Naast vakleerkrachten

die de methode aanschaffen, laat een aantal opleidingen de studenten kennismaken met de methode. De Hogeschool Gent heeft deze principes reeds geïmplementeerd in het curriculum van de bachelors basisonderwijs, en bouwt deze visie verder uit in het onderwijslandschap, o.a. via stages, bachelorproeven en praktijkonderzoek.

In deze methode staan belangrijke principes centraal die aansluiten bij zowel aanvaarde theorieën (oefening baart kunst) als bij de nieuwste theorieën over motorisch leren, met name: 'foutloos leren', 'leren met externe focus' en 'differentieel leren'. Wanneer kinderen een rijke leeromgeving voorgeschoteld krijgen en daarin op hun eigen manier deelnemen, weten we vanuit de wetenschappelijke literatuur dat dit het meeste motorisch leereffect oplevert (Beek, 2010; Stodden, 2009; Schöllhorn, 2009; Bosch, 2008; Beckmann & Schöllhorn, 2003). Het is niet het voorgeschreven bewegen met aanwijzingen van de leerkracht dat veel oplevert maar de situaties waarin kinderen zelf kunnen ontdekken. Het uitzetten van een bobbelbaan brengt kinderen in situ-

aties waarin zij zelf moeten uitzoeken hoe ze een bepaalde hindernis nemen of hoe ze op een andere plek komen. Zo kunnen kinderen zelf kiezen hoe hoog, hoe ver en met welke sprong ze ergens overheen gaan. De leerkracht stimuleert de verkenningsdrang van de kinderen en voorkomt risicovol gedrag.

### Wat is een bobbelbaan?

Bobbelbanen zijn zogenaamde (zachte) hindernisbanen, banen met veel hindernissen en matten. Bobbelbanen zijn:

- **zeer gevarieerd**, zowel als het gaat over het grote bereik binnen de leerlijnen: balanceren, springen, hardlopen, klimmen en klauteren, over de kop gaan, kruipen en sluipen als over **differentiatie**. Elk individu krijgt de kans te presteren op eigen niveau: prestaties zijn ondergeschikt. De leerling kan zelf kiezen hoe hij/zij de hindernissen zal overbruggen.

Zo kan de ene leerling met een tussensprong een plint overschrijden terwijl de andere de plint overgaat met een hurkwendsprong.



- **enorm intensief**, zowel als het gaat over het aantal bewegingen dat kinderen uitvoeren als over de fysiologische inspanning.
  - Voorbeeld: in een bobbelbaan met acht hindernissen, maken kinderen acht (steun-) sprongen in 20 seconden: de kinderen maken dan, in de tien minuten waarin ze in dit vak spelen, zo'n 240 sprongen en dit in een kwart van de les-tijd!
- leuk! Bobbelbanen blijven kinderen motiveren. Plezier is van groot belang voor (blijvende) deelname aan bewegingsactiviteiten. Als kinderen geconcentreerd, betrokken en gemotiveerd bezig zijn, komt dat ten goede aan de veiligheid. Ook kwetsbare kinderen kunnen op eigen niveau bewegen zonder oordeel. Ze doen meer bewegings- en succeservaring op, wat hun welbevinden en motivatie ten goede komt.
- **oneindig combineerbaar** waardoor de oefeningen/activiteiten steeds een uitdaging blijven.
- aansluitend bij de **nieuwste inzichten rond motorisch leren**, die reeds hoger werden beschreven.
- **leerzaam**. We weten vanuit de wetenschappelijke literatuur (Deci & Ryan, 2000) dat kinderen leren bewegen door zelf te ontdekken: het is niet zozeer de leerkracht die vertelt hoe je iets moet doen, maar veeleer het kind dat zelf ervaart hoe beweging tot stand komt. Het is belangrijk dat kinderen zelf grenzen leren ontdekken en hun be-

- wegingsgedrag zelf leren sturen (Peter Beek, 2010).
- eenvoudig op te zetten en aan te passen. Bobbelbanen worden verbonden met thema's als steunspringen, rollen, klimmen, rennen en springen. Er is uitvoerig beschreven aan welke voorwaarden goede bobbelbanen voldoen. Zowel qua ruimtegebruik, qua **veiligheid** als qua inhoud.
    - Hindernissen op kniehoogte leveren een hurkwendsprong op.
    - Hindernissen op scheenhoogte leveren een sprong op.
    - Hindernissen op schouder of buikhoogte leveren een klim op.
    - Op die manier kan je door de blokken steeds anders neer te zetten een ander type beweging uitlokken en het is leuk om kinderen dit zelf te laten ontdekken (van Gelder, Stroes & Goedhart, 2015).

### Hoe een bobbelbaan neerzetten?

Als je deze bobbelbanen goed neerzet ontstaan er verschillende hindernissen. Rekening houdend met het bovenstaande krijgen kinderen steeds de kans om te bewegen op hun eigen manier. Je ziet dat de kinderen ongebreidelde energie hebben om de wereld te ontdekken. Dat is één van de redenen waarom deze materialen zijn ontwikkeld. Voorkom opstoppingen door het maken van bypasses (vluchtwegen) waardoor je ook tegemoetkomt aan het principe 'inhalen mag' bij het bewegen in de bobbelbaan.

### Kenmerken van een goede bobbelbaan

Door het neerzetten van slimme keerpunten kan de volledige lengte of breedte van een zaal benut worden. Een slim keerpunt is een punt waar de snelheid daalt en er geen gevaar is voor botsen of vallen tegen een muur. Het keerpunt dwingt de kinderen bovendien om op een veilige manier tot het einde te bewegen. Een keerpunt kan bestaan uit een trampoline, een laag kastdeel tegen een muur, kegels op de kant of rechtop met stokken erin, een trapezoïde of een rekje.

Als de volledige lengte van de zaal benut wordt, kunnen 6 tot 8 kinderen tegelijkertijd over de baan bewegen zonder dat er een wachtrij ontstaat. Als de kinderen goed rekening houden met elkaar, hoeft er niet om de beurt gestart te worden. Met de regel 'om de beurt starten' daalt het aantal beurten op de bobbelbaan gemiddeld met 50%.

### Belangrijke afspraken en veiligheidsmaatregelen in de bobbelbaan

Ondanks het feit dat de bobbelbaan zo lang mogelijk wordt gemaakt, mogen de kinderen er geen wedstrijdjes van maken. Het is niet om het snelst; het wedstrijdelement wordt er als het ware uitgehaald. Elkaar niet opjagen geldt eveneens als belangrijke afspraak en bij vermoeidheid doen kinderen het even rustig



aan. Bovendien hoeven kinderen geen bewegingen uit te voeren die ze niet durven. Ieder kind doet het op zijn/haar manier en in zijn/haar eigen tempo. De belangrijkste veiligheidsmaatregelen die genomen worden, hebben te maken met het voorstellen van een veilige plaatsing: voldoende matten en slimme keerpunten en niet te veel kinderen in de baan. De kinderen mogen elkaar inhalen maar andere kinderen mogen niet aangeraakt of gehinderd worden in hun bewegen. Mits het respecteren van deze afspraken en veiligheidsmaatregelen kunnen kinderen veilig bewegen in de bobbelbaan (Goedhart, 2015). Daarnaast moet de leerkracht zelf aangeven en aanvoelen waar voor hem/haar de grens ligt om deze veilig-

heid te kunnen waarborgen. Zo kan iemand rond een buis van de trapezoïde tuimelen terwijl een andere leerling er onderdoor kruipt.

### Conclusie

Het aanbieden van een bobbelbaan in één bewegingsles is een meerwaarde. De kinderen gaan zelfstandig aan de slag en jij krijgt als leerkracht meer ruimte om te observeren en in te zetten op differentiatie zodanig dat alle kinderen uitgedaagd worden, plezier beleven, succes ervaren en leren. Onze bevindingen zijn dat de kinderen meer én veelzijdiger bewegen wanneer je de methode inclusief de bobbelbaan uitzet.

Er wordt druk gewerkt aan de vertaalslag van bovenstaande methodiek naar Vlaanderen. In de volgende editie lichten we 'Basislessen beweging nieuwe methode voor 2,5 tot 8-jarigen in Vlaanderen' toe.

### Referenties:

- Beckmann H, Schöllhorn W (2003) 'differential learning in shot put'. Schöllhorn W, Bohn C, Jäger JM, Schaper H, Alichmann M (eds) European workshop on movement sciences. Sport & Buch Straub, Colgone pp 68-68.
- Beek, P.J., Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektraining. Sportgericht (deel1-9), 2010.
- Bosch Frank, een nieuwe kijk op motorisch leren. 2008
- Brochure veiliger bewegingsonderwijs voor het basisonderwijs KVLO, Bastiaan Goedhart, 2015.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, Vol 55(1), 68-78.
- Gelder, W. van, Stroes, H., Goedhart, B., van der Meer, H. en Miriany, P. Artikel het wondermiddel bewegen - bobbelbaan. SWP, januari 2015.
- Gelder, W. van, Stroes, H., Goedhart, B. Alles in Beweging. Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal, 2015.
- Schöllhorn, W. L., Mayer-Kress, G., Newell, K.M., Michelbrink, M. (2009) 'Time scales of adaptive behavior and motor learning in the presence of stochastic perturbations. Human Movement Science 28 (2009) 319-333.
- Stodden DF, Langendorfer S, Robertson MA. The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. Res Q Exerc Sport. 2009;80(2):223-229.
- Gelder, W. van, Stroes, H., Goedhart, B., van der Meer, H. en Miriany, P. Artikel het wondermiddel bewegen - bobbelbaan. SWP, januari 2015.
- Gelder, W. van, Stroes, H., Goedhart, B. Alles in Beweging. Basislessen bewegingsonderwijs in de speelzaal, 2015.
- Wulf, G., Hüb, M., & Prinz, W. (1998). Instructions for motor learning: differential effects of internal versus external focus of attention. Journal of Motor Behaviour, 30(2), 169-179.
- Websites:
  - www.allesinbeweging.net
  - www.basislessen.nl/bewegingsonderwijs
  - www.janssen-fritsen.be/bobbelbaan