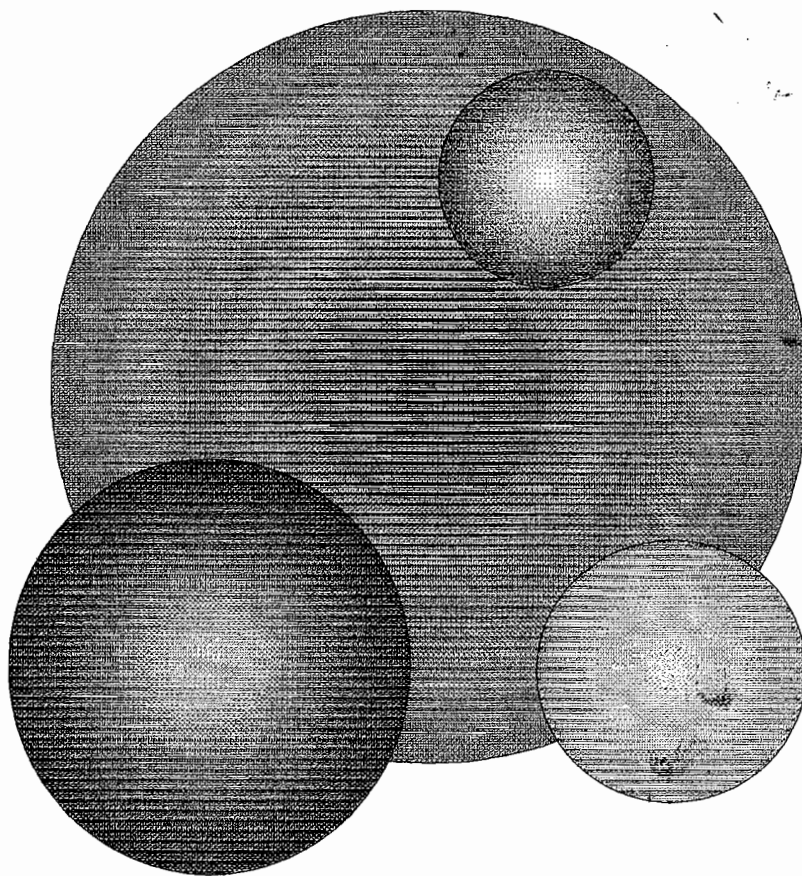


Jongleren op School



Wouter Hesseling 4 SM

Academie voor Lichamelijke Opvoeding

Amsterdam

DEEL I
Het waarom van deze scriptie

	blz
Hoofdstuk 1 Wat wil ik met deze scriptie ?	4
Hoofdstuk 2 De probleemstelling	5
Hoofdstuk 3 Wat is jongleren precies ?	7

DEEL II
Vroeger en nu

Hoofdstuk 4 De geschiedenis van het jongleren	9
Hoofdstuk 5 De plaats van het jongleren in onze maatschappij	11

DEEL III
Ervaringen van anderen

Hoofdstuk 6 Jongleren bij managers	12
Hoofdstuk 7 Jongleren bij geestelijk gehandicapte kinderen	15
Hoofdstuk 8 Jongleren als deel van de nieuwe cultuur van het bewegen	16
Hoofdstuk 9 Jongleren voor moeilijk lerende kinderen	17
Hoofdstuk 10 Symmetrie in het lichaam	18
Hoofdstuk 11 Ervaringen van Dave Finnigan	19
Hoofdstuk 12 Ervaringen van topjongleurs	21
Hoofdstuk 13 Jongleren in de strijd tegen leesmoeilijkheden	22

DEEL IV
De basisvorming

Hoofdstuk 14 Jongleren als onderdeel van de legitimatie van ons vak en het jongleren in de basisvorming	23
---	----

DEEL V
Conclusie

Hoofdstuk 15 Conclusie	25
------------------------	----

DEEL VI
Hoe ?

Hoofdstuk 16 Hoe pak ik zo'n leerproject aan ?	31
Hoofdstuk 17 Onderzoek met F. Stam	36
Hoofdstuk 18 Enkele lesvoorbeelden	38

DEEL VII
Uitbouw

Hoofdstuk 19 De uitbouw van de drie ballen-cascade	43
--	----

Verantwoording	47
----------------	----

DEEL I
Het waarom van deze scriptie

Hoofdstuk 1
Wat wil ik met deze scriptie ?

In de afgelopen zeven jaar ben ik zelf intensief bezig geweest met jongleren. Afgezien van het feit dat het voor mij een hobby is heb ik er in mijn studiejaren mee in mijn levensonderhoud voorzien.

Hoe meer ik met het jongleren bezig was en hoe meer ik met mensen die het jongleren onderzoeken in contact kwam, destemeeer werd ik geïnteresseerd en werd ik overtuigd van de positieve effecten op kinderen en volwassenen van het leren jongleren.

Doordat ik zelf op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding veel bezig was met het aanleren van sporten aan kinderen en met de hele psychologie daarachter, werd ik meer en meer een voorstander van het geven van jongleerlessen op de basisschool en in het voortgezet onderwijs.

Welnu, overtuigd als ik ben van het rendement van het jongleren, kwam ik op het idee mijn scriptie aan het jongleren te wijden.

In 1994 heb ik veel tijd besteed aan het ondervragen van o.a. jongleurs, leraren L.O. en onderzoekers. Ik heb stad en land afgezocht om speciale literatuur over dit onderwerp te bemachtigen.

Al deze informatie heb ik in deze scriptie gebundeld en ik hoop dat u, als leraar L.O., net als ik en met mij zovelen, zult denken: jongleren op school, daar begin ik meteen mee.

Hoofdstuk 2 De probleemstelling

U zult zich wellicht afvragen: waarom jongleerles geven op school, wat is het nut van jongleren? Zijn voetbal, basketbal en turnen al niet moeilijk genoeg? Jongleren hoort toch in het circus thuis en niet in de gymles? Jongleren is toch geen sport . . . enz.

Om op deze vragen te antwoorden is het misschien zinvol te luisteren naar wat 'kenners' over jongleren schreven of zeiden.

Enkele uitspraken volgen hieronder:

"Jongleren bevordert de 'communicatie' tussen de beide hersenhelften en kan daarom gezien worden als een oefening die bijdraagt aan scherper bewustzijn en aan creativiteit. Jongleren stimuleert de bloedsomloop, verbetert reflexen en traint de spieren. Jongleren werkt stressbestrijdend; je vergeet even alle andere 'opgegooide balletjes'." (uit: More Balls Than Most)

"Het blijkt heel leuk te zijn, dat jongleren . . . en, wat belangrijker is, na een korte sessie voel je je werkelijk wat frisser in je hoofd." (uit: Feestelijk Zaken Doen nr 3, 1992)

"Doordat de oog-hand coördinatie gestimuleerd wordt, zal een honkballer met een laag slaggemiddelde er profijt van hebben. Jongleurs moeten pijn lijden, net als wielrenners, maar . . . jongleurs winnen altijd! Jongleren stimuleert positief denken, want je leert iets waarvan je dacht het niet te kunnen." (uit: Leer jezelf jongleren van Arie Maat)

"Kaalhoofdigheid en pijnlijk tekort schieten in de omgang in de privé-sfeer: inktzwarte vlekken op mijn zelfbeeld. Maar ik houd me op de been met de gedachte dat ik jongleren heb geleerd. Het is een prettige verslaving, het is fascinerend die twee handen met drie ballen, vooral als het je eigen handen zijn." (uit: NRC 15-12-1990; Warna Oosterbaan)

"Wie kan jongleren kan hierdoor ook beter pianospelen en tennissen. Jongleren verbetert de coördinatie van de handen.

Waarom zou je jongleren? Om te ontspannen? Om een nieuwe vorm van spiritualiteit te vinden? Om op straat geld te verdienen? Om je vrienden te vermaken?

De belangrijkste reden is deze: jongleren is leuk!" (uit: Het handboek voor jongleren, M. Sikkel)

"Door jongleren leer je je ertoe te zetten ook andere dingen te leren. Door jongleren krijg je zelfdiscipline, concentratie en geduld. In tegenstelling tot veel andere sporten train je bij jongleren niet alleen je lichaam, maar ook je geest. Vrouwen en mannen zijn bij het jongleren gelijk; je past het jongleren aan bij je eigen lichaam." (uit: Kit Summers)

"Door jongleren overwin je de angst van het falen in andere balspelen. Waar je ook gaat in de wereld, jongleren kan bij het nieuw contact maken het ijs doen breken." (uit: 'Juggling for All' van Colin Francome)

"Jongleren is iets vreemds dat iedereen zou moeten hebben meegemaakt." (uit: 'Juggling for the complete klutz' van John Cassidy)

Dit is slechts een greep uit de uitspraken die door verschillende mensen zijn gedaan over het fenomeen jongleren.

In de volgende hoofdstukken zal ik deze uitspraken aanvullen en zal ik enkele van de positieve waarden van het jongleren uitdiepen en toetsen aan ervaringen van verschillende mensen die door hobby of werk met het jongleren in aanraking zijn gekomen.

Hoofdstuk 3

Wat is jongleren precies?

'Jongleren': evenwichtskunsten doen, m.n. met messen, ballen enz., die men omhoog werpt en opvangt. (dikke Van Dale)

'Juggle:' To keep several objects in motion in the air at the same time. (Websters English Dictionary)

Het jongleren waar ik het over wil hebben lijkt vooral op de definitie van Websters. In de jongleerlessen die ik zal beschrijven behandel ik in eerste instantie het jongleren met drie ballen in het 'cascade'-patroon (zie figuur hiernaast)

Het jongleren met andere voorwerpen dan ballen (zoals knotsen, vuurtorches en messen) laat ik in deze scriptie buiten beschouwing. Ook zal ik het niet of nauwelijks hebben over het jongleren met meer dan drie ballen en de balancerende kunsten (zoals het eenwielen en koordansen), die volgens de de dikke Van Dale ook onder het woord jongleren vallen.

DEEL II Vroeger en nu

Hoofdstuk 4 De geschiedenis van het jongleren

Als we teruggaan in de tijd vinden we het jongleren als eerste bij de oude Egyptenaren terug (figuur 2, hiernaast)

In vroeger tijden was het jongleren een privilege van priesters en medicijnmannen. Zij gebruikten het voor het voorspellen van de toekomst of voor het bezweren van onheil.

In de middeleeuwen was het jongleren een kunst die vooral werd beoefend door speciale jongleurs en narren, die, zoals bekend, koningen moesten vermaken.

In het begin van de vorige eeuw kenden we de opkomst van het circus, waarin de jongleurs een belangrijke plaats innamen. In deze eeuw ontwikkelde het jongleren zich meer richting theater en showbusiness en werd het ook een favoriete bezigheid van mensen die zich met spiritualiteit bezig hielden.

Mede door de opkomst van de televisie en de Hollywooddroommachine heeft het jongleren zijn unieke positie in het entertainment verloren, maar het heeft niet werkelijk aan populariteit ingeboet. Integendeel, het lijkt er eerder op dat tegenwoordig het jongleren door menigeen gezien wordt als een interessanter tijdverdrijf dan joggen en aerobics. Het ledental van de International Jugglers Association is groter dan ooit en over de hele wereld worden voortdurend congressen en workshops georganiseerd.

Hoofdstuk 5

De plaats van het jongleren in onze maatschappij

Als je 's zomers Europa rondreist en de verschillende pleinen van de grote steden bezoekt kom je altijd weer jongleurs tegen. Het is opmerkelijk hoe de rondgegooide ballen de toeschouwers telkens weer boeien en bijna betoveren.

Jongleren spreekt tot de verbeelding van de mensen; het lijkt iets onbereikbaars en magisch, dat alleen is weggelegd voor de echte balkunstenaars.

De laatste twintig jaar is de jongleerkunst echter ontdekt door het gewone publiek. In de parken, vooral in Amerika, raakten steeds meer mensen verslingerd aan het jongleren. Vooral in het begin lag het accent op de spirituele en sociale waarde van het jongleren.

Heden ten dage is in elk groot park in de wereld wel een jongleursgroepje te vinden.

Voor veel mensen is het jongleren geen tovenarij meer. Het jongleren is ontdekt door o.a. managers, sportlieden, hippies, gymleraren, theatermakers, enz. Al deze mensen hebben de positieve waarde van het jongleren ontdekt en hebben ondervonden hoe het hun leven veranderd heeft.

DEEL III Ervaringen van anderen

Hoofdstuk 6 Jongleren bij managers

Zoals ik al aangaf is het jongleren ook door de managers ontdekt. Interessant in dit geval is het bedrijf 'More Balls Than Most', dat zich op de managers van het bedrijfsleven heeft gericht.

Het bedrijf, dat is samengesteld uit een ballenfabriek, twee afgestudeerde managers met veel praktijkervaring en enkele topjongleurs, is ervan overtuigd dat hardwerkende managers baat hebben bij het per dag enkele minuten oefenen met drie ballen. Hun doel is: 'De nieuwe interesse in jongleren te stimuleren en te ondersteunen.' Om hun pakket compleet te maken bieden ze naast een selectie jongleer-producten ook jongleerprestaties en -trainingen aan.

Het komt erop neer dat ze een bij verzameling managers van een (groot) bedrijf d.m.v. een jongleershow met veel (manager-relevante) comedy interesse wekken. Deze show wordt gevolgd door een workshop waarin de managers jongleerles krijgen. Alle voordelen van het jongleren voor deze managers worden in het geheel toegelicht. De managers krijgen het advies om elke dag een x-aantal minuten te jongleren, om zo het juiste effect te bereiken.

'More Balls Than Most' heeft enkele effecten van het jongleren opgesomd en hier komen de meest opmerkelijke uitspraken:

- 5% van de mensen kan jongleren binnen een paar minuten. Anderen leren jongleren tussen de 5 minuten en 100 uur. Maar iedereen kan het leren. Tijdens onze jongleertrainingen (max. 1 uur) leert 85% van de deelnemers jongleren.
- We zijn niet meer dan een bundeling van pavlov-achtige reacties. Jongleren is een fantastische manier om mensen meer over zichzelf te leren. Door te jongleren wordt een aantal fascinerende verbanden duidelijk tussen lichaam en geest: de manier waarop bewuste en onbewuste gedachten en conditionering ons gedrag beheersen, waardoor sommigen in bepaalde situaties kunnen presteren als 'supermensen', terwijl anderen niet verder komen dan gewoon gemiddeld presteren.
- Jongleren werkt 'ontsoffend': door het luchthartige, speelse en onderhoudende karakter van jongleren is het een ideale manier om de aandacht van mensen te trekken en te behouden. Het heeft een interessant effect op groepskrachten (group dynamics). Als mensen ons vragen of het ontspannend is -want aanvankelijk vinden aankomende jongleurs het best wel inspannend- dan zeggen wij dat het 'ontsoffend' werkt.
- Jongleren spreekt het kind in ons aan, de homo ludens, of misschien meer onze primitieve of primaire behoeften, zoals beweging, actie, inspanning, uitdaging, spel en plezier.
- We geven mensen de strategie om te leren, ze leren dat ze kunnen leren wat voor hen in eerste instantie bijna tovenarij was. Ook leren ze het proces van het ontleden in kleinere delen, die ze dan weer bij elkaar leren brengen tot een geheel.
- Leren jongleren biedt onmiddellijke biofeedback in de vorm van vliegende of vallende ballen. Het biedt controle over een tijds- en ruimtebestek, waarin men de resultaten van de denkprocessen (en inspanningen) kan zien.
- De visuele, auditieve en kinesthetische(tast) zintuigen worden allemaal aangesproken tijdens het leerproces dat tegelijkertijd stimulerend werkt. Verder maakt het je bewust van je interne vermogen en interne dialoog en wekt het een stroom op van fysieke en creatieve energie.

Naast deze uitspraken komt 'More Balls Than Most' met nog enkele andere stellingen. Deze zijn

echter zo specifiek op bedrijfsmanagers gericht dat ze niet relevant zijn voor waar wij ons mee bezig houden.

Als het echt zo is wat deze mensen zeggen en het jongleren al deze effecten heeft op de hard werkende managers, waarom zou het dan ook niet gunstig zijn voor de 'gewone' mens. De 'gewone' mensen zijn eigenlijk ook allemaal kleine managers. Ze moeten ook dag in dag uit alles regelen en in goede banen leiden. Welk mens leeft er vandaag de dag niet in stress?

Als we de leerlingen willen voorbereiden op de huidige gestresste en 'bedrijfsachtige' maatschappij, dan lijkt het ons bijna vanzelfsprekend hun jongleren te leren. Niet alleen managers die in hun lunchpauze even een kwartiertje jongleren en na deze korte sessie met een fris hoofd weer aan het werk gaan, maar ook buschauffeurs, politici, huisvrouwen en leraren, die d.m.v. jongleren tot ontspanning komen.

Het zou jaarlijks miljoenen schelen in de behandeling van overspannen landgenoten.

Hoofdstuk 7 Jongleren bij geestelijk gehandicapte kinderen

Op de Benedictine buurtschool voor speciale kinderen in de U.S.A. geeft Lorraine Slama de kinderen twee keer per week jongleerles.

Op deze school zitten kinderen met uiteenlopende gebreken; er zijn kinderen met epilepsie, kinderen met meervoudige lichamelijke handicaps, kinderen met emotionele problemen, kinderen met moeilijkheden in de omgeving en kinderen met combinaties van deze handicaps.

Een deel van de lessen op deze school omvat het leren invullen van je vrije tijd. Lorraine Slama: "De meeste gehandicapten functioneren redelijk in hun nieuwe werksituatie, het probleem ligt vaak in het invullen van hun vrije tijd. Een deel van de vrije tijdslessen vullen wij in met jongleren. Het is ongelooflijk wat jongleren doet bij deze kinderen.

Bill b.v. is 15 jaar oud en is extreem verlegen. Oogcontact is met hem niet te maken. Door het jongleren ontdoede hij geheel en bij onze uitvoering was hij zelfs de ster van de avond.

Henry en Leonard, beiden 14 jaar oud, hebben altijd problemen met hun gedrag. Toen hun werd verteld dat ze alleen mochten jongleren als ze zich zouden gedragen en hun huiswerk af hadden, werd hun gedrag onmiddellijk een stuk positiever.

Al deze kinderen hebben ook geleerd dat alles te leren valt. Sommigen van hen konden niet eens één bal opgooien en vangen. Na een jaar konden deze kinderen met drie ballen meer dan twintig gooien maken!"

Door de verschillende soorten handicaps werd er binnen één klaslokaal op verschillende nivo's gejongleerd; in één klaslokaal werd er met zakdoekjes (zeer makkelijk) tot aan vier ballen gejongleerd. Slama was echter wel zeer streng betreffende de orde. Dat was een van de weinige voorwaarden waaraan de les moest voldoen.

Slama was zelf niet goed in het jongleren: "Toen ik ermee begon kon ik zelf niet eens jongleren, ik deed wat ik kon, meer kon ik niet doen!"

Op het eind van het jaar gaf de school een optreden voor een andere school met gehandicapte kinderen. Het werd een groot succes; de leerlingen voelden zich door het jongleren speciaal.

De kinderen op deze school waren allen gehandicapt, ze konden niet 100% functioneren in het dagelijks leven. Het jongleren nam hun handicap niet weg, maar het zelfvertrouwen, het plezier, de zelfkennis enz., waarvan deze kinderen niet voldoende hadden en waarmee ze elke dag werden geconfronteerd in de harde realiteit, werden door de jongleerlessen vergroot. Deze lessen gaven de kinderen het gevoel speciaal te zijn, maar dan in de positieve zin: ze konden iets wat de meeste andere mensen niet konden en dachten: "Ik kan sommige dingen niet die jullie wèl kunnen, maar ik kan jongleren."

Als we naar een 'normale' school gaan en de 'normale' kinderen observeren, denken we dan niet: in principe is een kind 'gewoon'. Elk kind is in mindere of meerdere mate gehandicapt. De een is motorisch niet begaafd, de ander heeft gedragsproblemen in de klas en de volgende is zeer verlegen.

Zullen de jongleerlessen voor deze kinderen dan ook geen effect hebben? Juist voor deze kinderen, de 80% in de 'normale' klas die niet tot de 'volmaakte' groep van 20% hoort, kan jongleren een middel zijn om ze het gevoel te geven toch bij die 20% te horen. Is dat niet datgene waar we als leraren altijd weer met alle inzet en energie naar streven?

Hoofdstuk 8

Jongleren als deel van de nieuwe cultuur van het bewegen

Rainer Pawelke trainde jarenlang gymleraren op de universiteit van Regensburg. Doodziek van het elke keer weer hoogspringen en ringzwaaien kwam Pawelke -ondanks het felle protest van 'de autoriteiten' tegen het aanbieden van dingen die niets met sport te maken hebben- op een dag met jongleren. Een van de L.O.-leraren was erg enthousiast en kwam met veel vragen over de gebruikte technieken. De L.O.-leraar ging ermee aan het werk en het resultaat overtuigde Pawelke: hij begon zijn 'droomfabriek', waar hij leraren speciale trainingen zou geven in theaterproducties.

Tien jaar lang was de droomfabriek een 'academie' waar workshops werden gehouden in 'de nieuwe cultuur van het bewegen', zoals clowning, mime, straattheater, avonturensport, dans en thai-chi.

In het elfde jaar werden de 'autoriteiten', die zo fel tegen waren, uitgenodigd om eens een kijkje te komen nemen. In het theoretisch debat dat volgde op het praktijkgedeelte kwamen verschillende sprekers aan het woord. Het belangrijkste onderwerp was hierbij het feit dat de kinderen tegenwoordig minder enthousiast sport bedrijven en minder in clubverband sporten.

Pawelke zei dat dit vooral komt door de druk om te presteren en goede cijfers te halen. Sport hoort leuk te zijn, maar deze druk neemt alle plezier weg. Sport -b.v. de 100 m. sprint- is alleen leuk als je er zelf voor gekozen hebt.

Pawelke zelf komt met zijn 'nieuwe cultuur van het bewegen', waarin deze druk er niet hoort te zijn. Deze 'nieuwe cultuur van het bewegen' en de ideeën die hierin zitten komen o.a. terug in het jongleren, het éénwielen, het drama en het schaduwtheater.

Op school kinderen keuzen laten maken heeft iets paradoxaals (Watzlawich, in psychologie van de communicatie), daarom is het erg moeilijk om deze nieuwe denkwijze op school te introduceren.

Als men b.v. jongleren zou geven, dan moet dat dus wèl in vrijheid, de kinderen moeten zelf kunnen kiezen waarmee en hoe (knotsen, ballen, zakdoekjes enz.)

Als je cijfers gaat geven voor het aantal gemaakte gooien dan doe je het volgens Pawelke dus fout.

Andere negatieve punten van sport die niet terugkomen in de 'nieuwe cultuur van het bewegen' zijn: het competitie-element, het 'iedereen voor zich'-principe, het 'wij tegen zij'-principe, het 'maar doen wat je opgedragen wordt' en 'het ideaal beeld van meisjes (slank en lenig) en jongens (sterk, gespierd en vaardig in vechtsporten)'.

De integratie van deze nieuwe opvatting over bewegen zal enige tijd duren, maar nam het niet jaren in beslag voordat de lichamelijke oefening als vast vak in het schoolcurriculum werd opgenomen?

Voor Pawelke is jongleren een deel van de hele 'nieuwe cultuur van het bewegen'. Hij wil deze nieuwe manier van bewegen en het idee achter dit bewegen gebruiken om op een nieuwe manier met elkaar om te gaan, een nieuwe manier, waar we volgens hem in deze maatschappij wel aan toe zijn.

Hoofdstuk 9 Jongleren voor moeilijk lerende kinderen

Het volgende komt uit een artikel van Daniël Bahar in Juggler's World, lente 1993.

Jim Connor geeft les aan moeilijk lerende kinderen op de 'Strath Haven High School' in Wallingford Penn (U.S.A.).

Sinds enige jaren geeft hij ook jongleerlessen aan deze kinderen en dit tot hun groot enthousiasme, wat wel blijkt uit een uitspraak van één van hen: "Het maakt niet uit wat je jongleert, als je er eenmaal mee bezig bent, kan je niet meer stoppen!"

Jongleren is voor Connor een manier om de klas te maken tot een omgeving die niet alleen de sfeer ademt van het traditionele leren. De positieve kanten van het jongleren zijn volgens hem: het krijgen van zelfvertrouwen, trots en geduld. Naar zijn mening zijn talentvolle, gemiddelde en slechtlerende kinderen tijdens het jongleren bezig op een voor hen allen gelijk speelveld.

Afgezien van deze gangbare uitspraken over jongleren komt Connor nog met een opmerkelijke uitspraak: "School is gemaakt voor linkshersenleeders, voor de studenten die goed zijn in logica, taal en lezen. Voor de rechtshersenleeders, die leren van een voorbeeld, snel hun emoties laten zien en goed zijn in ruimtelijke verhoudingen en atletiek, is school niet gemaakt. Tegen de tijd dat ze mijn klas bereiken hebben zij ze al negen of tien jaar door een moeras van tegenvallers en slechte ervaringen op verschillende scholen gegaan.

Deze leerlingen zijn niet langzaam, hun manier van leren is anders en op school is het als in het leger: als je iets anders bent val je er buiten.

Welnu, jongleren leert je om de rechter- en linkerhelft allebei te gebruiken. De positieve resultaten zijn meer dan de jongleerbewegingen alleen, het werkt door in hun hele leven."

Connor geeft ook jongleerlessen aan de spelers van zijn football-team, dat hij zelf traint. De spelers zijn van een school voor hoogbegaafden. Volgens Connors verhoogt het jongleren hun coördinatie en reactievermogen. Hij is er dus van overtuigd dat jongleren voor iedereen, van elk schoolnivo, zinvol is. Voor elke groep zijn er weer andere aspecten die het de moeite waard maken om de lessen te geven.

Wat de theorie van Bahar over de twee hersenhelften betreft, volgt in het volgende hoofdstuk een uittreksel van het artikel uit 'Kaskade' van september 1992, waarin Tony Philpott een gelijksoortige mening geeft.

HOOFDSTUK 10

Symmetrie in het lichaam

Toby Philpott schrijft in het Europese jongleerblad 'Kaskade' een artikel, 'On the other hand', waarin hij de lezer probeert te overtuigen van het nut van jongleren in ons leven.

Jongleren, zo schrijft hij, is zo bijzonder omdat je meerdere dingen tegelijk doet en bovendien aan beide kanten van het lichaam gelijktijdig (symmetrisch). Dit laatste vooral is apart, want bij bijna alles in het leven hebben we een voorkeurskant: je schrijft altijd met dezelfde hand, de telefoon gaat naar je voorkeursoor, zelfs kijken doe je met een voorkeursoog (wijs eens met twee open ogen op een een voorwerp, doe dan één oog dicht en je ziet dat je een voorkeursoog hebt).

Philpott gaat verder en schrijft dat de grote hersenen uit twee delen bestaan, de rechter en de linker helft. De linker helft controleert de rechter kant van het lichaam en de rechter helft de linker kant.

De linker helft gaat vooral over het analytische gedeelte van de hersenfuncties, de logica, het rationele, het lineaire, de taal en de wiskunde. De rechter helft gaat vooral over het intuïtieve, het holistische. De rechter helft apprecieert kunst en muziek en gaat over de emoties. Linkshandigen hebben hun hele leven vooral met hun rechter hersenhelft gewerkt en hebben de functies die hierbij horen goed ontwikkeld. de linker hersenhelft en de functies die daar bij horen zijn echter verwaarloosd.

Door de zwakke lichaamshelft te trainen en zo het tekort te compenseren, kan je volgens Pilpott de functies van deze kant sterk verbeteren.

Pilpott en Connor denken m.a.w. zo: de rechtshersenleerders vallen buiten de boot, maar door hun rechter lichaamskant en zo hun linker hersenkant te trainen kunnen zij ook op de gangbare manier nieuwe dingen (op school) leren.

Hoofdstuk 11

Ervaringen van Dave Finnigan

Een speciaal stukje wil ik wijden aan de ideeën van Dave Finnigan.

Dave Finnigan is zelf topjongleur en al twintig jaar bezig met het lesgeven aan studenten. Over de hele wereld geeft hij workshops over jongleren. Tegenwoordig geeft hij zelfs les aan leraren L.O., over **hoe** je jongleerlessen kan geven.

Ook maakte Finnigan enkele video's en schreef hij enkele boeken over dit onderwerp. In al zijn werk komt zijn kennis en ervaring met de stof duidelijk naar voren.

Na al deze jaren is Finnigan overtuigd geraakt van het positieve effect van jongleren op leerlingen. Enkele van zijn ideeën over het jongleren volgen hieronder:

- Jongleren is kinesthetisch leren op zijn best: je leert door te zien, te voelen, te horen, te spreken, te lezen en te denken. Jongleerinstrucities omvatten al deze factoren, het is een klassiek voorbeeld van experimenteel leren.
- Jongleren helpt schoolprestaties verbeteren, speciaal het lezen. Als je jongleert gaan je ogen alle kanten op, je volgt een spoor. Het volgen van een spoor is een van de grootste moeilijkheden van slechte lezers. Veel leraren en ouders hebben deze correlatie ontdekt en zijn voorstanders van het tot in details onderzoeken van deze theorie.
- Jongleren verbetert het zelfbeeld van de leerlingen. Jongleren daagt hen uit, maar iedereen kan slagen. Je voelt je goed vanwege dit succes en je wilt het aan anderen laten zien. De leerlingen krijgen zelfvertrouwen en ontspanning en weten hoe ze iets aan het publiek moeten aanbieden. Daarom wordt jongleren gebruikt door mensen die toespraken moeten houden of het toneel op moeten.
- Jongleren is aangepast aan datgene wat iemand wil. Iedereen kan zelf iets uitzoeken waar hij of zij mee wil jongleren. Iedereen kan zelf zijn of haar eigen niche vinden binnen het jongleren, ook degenen die normaal veel problemen hebben binnen andere vaardigheden.
- Je bent 100% van de tijd bezig. Bij voetbal bij voorbeeld duurt het altijd even voor je weer de bal krijgt. Je bent je bij het jongleren de volle tijd aan het concentreren. In de U.S.A. brengen veel leerlingen hun eigen ballen mee naar school en geven de leraren de leerlingen de tijd om tussen de lessen door even te oefenen. De leerlingen zijn na deze oefeningen weer fris en kunnen er weer tegenaan.
- Jongleren is goed voor je gezondheid. Je gebruikt de grote spieren dicht bij je hart in een ritmisch gebeuren. De aderen van je hart blijven hierdoor goed doorbloed. Het is daarom niet verwonderlijk dat jongleurs het langst leven van alle beroepsgroepen. Jongleren kan je bovendien doen tot op hoge leeftijd!
- Jongleren wordt snel een grote internationale sport. Elk jaar zijn er grote festivals in Amerika en Europa. Op deze festivals komen steeds zo'n 3000 mensen. Er worden workshops gehouden en er worden competities georganiseerd.

Hoofdstuk 12 Ervaringen van topjongleurs

Het is interessant om eens te horen wat topjongleurs hebben opgestoken van het jongleren, naast de activiteit van het jongleren zelf.

Michiel Hesseling (25 jaar, jongleert 11 jaar, vroeger zeer intensief, nu verdient hij er zijn brood mee): "Ik heb geleerd dat alles te leren is, als je het stapsgewijs oefent. Mijn hand-oogcoördinatie is beter geworden als ik dat vergelijk met niet-jongleurs. Ik heb geleerd dat je beter elke dag kort kunt oefenen, dan één keer per week lang, dit komt bij mij erg van pas bij het leren van nieuwe talen."

Michiel voegt hier nog aan toe: "Ik speel tegenwoordig squash en door mijn jongleerervaringen zie ik het nut van eerst wat specifieke oefeningen, vòòr je, als een idioot, een wedstrijdje begint te spelen."

Afgezien van deze effecten op Michiels cognitieve en motorische ontwikkeling, heeft hij in de afgelopen jaren veel sociale contacten opgebouwd als jongleur: "Waar je ter wereld ook gaat, in elk groot park vind je jongleurs en contact leggen met mede-jongleurs is zo gebeurd."

Bert van der Kamp (34 jaar, jongleert 5 jaar, oefent 5 uur per dag, als hobby):

"Voor mij is jongleren een bezigheidstherapie, ik kan mijn agressie kwijt en ik maak makkelijk contact met mensen in het park. Ik ben afgekeurd voor werk en verveel me sinds ik jongleer nooit."

"Door het jongleren heb ik geleerd problemen beter te analyseren. Ik breng het probleem terug naar het basisprobleem als het in zijn geheel niet in één twee drie valt op te lossen. Ik gebruik deze werkwijze nu dagelijks bij het programmeren van computers bij mij thuis."

Wat de verandering van zijn eigen karakter betreft zegt Bert het volgende: "Mijn zelfvertrouwen is iets groter geworden, ik ben ook wat arroganter geworden in de positieve zin van het woord. De belangrijkste verandering is wel de koppigheid bij het leren van iets nieuws. Vroeger haakte ik sneller af, nu zet ik door."

Hoofdstuk 13

Jongleren in de strijd tegen leesmoelijkheden

Dr Carole E. Smith, L.O.-specialist aan de elementary school in Lackland City U.S.A., heeft als een van de weinigen op grotere schaal onderzoek gedaan naar de effecten van jongleren op kinderen.

Aan de hand van jongleerlessen heeft ze duizenden studenten met lees- en schrijfproblemen door het simpele ritme van het jongleren geholpen. Het bleek dat het lees- en schrijfgedrag van de studenten in een zeer korte tijd enorm verbeterde door de jongleerlessen.

Dr Smiths onderzoeken hadden veel overeenkomsten met het werk van Maria Montessori en Jean Piaget, die beiden in de veronderstelling waren dat grove motorische bewegingen en tastzintuiglijke ervaringen het cognitieve leren bevorderen.

Dr Smith zegt: "Als alle studenten in de laagste klassen leren jongleren en deze jongleervaardigheden in de hogere klassen blijven verbeteren, zullen de schoolprestaties zeker verbeteren."

DEEL IV De basisvorming

Hoofdstuk 14

Jongleren als onderdeel van de legitimatie van ons vak en het jongleren in de basisvorming

Zoals bekend is staat de toekomst van de L.O. door bezuinigingsmaatregelen voortdurend op de tocht. In deze jaren zal de regering snoeien in het onderwijsaanbod aan de leerlingen. Het zwemmen als schoolvak is op de meeste scholen al afgeschaft en gymlessen worden steeds vaker door niet goed opgeleide leraren gegeven.

Als L.O.-leraren doet ons dat pijn, ons vak wordt niet serieus genoeg genomen. Als antwoord hierop zijn de L.O.-leraren de laatste jaren bezig geweest hun vak op alle mogelijke manieren te legitimeren.

Crum (schrijver van enkele boeken over de theorie van lichamelijke oefening) heeft argumenten ter rechtvaardiging van het vak (bewegingsonderwijs/lichamelijke opvoeding) als schoolvak:

- School biedt geplande leerprocessen t.a.v een scala van sportieve activiteiten aan alle kinderen
- Bewegen in onze cultuur is een belangrijke factor
- L.O.-les geeft een bijdrage aan het oplossen van de problemen die samenhangen met het deelnemen aan de bewegingscultuur en wel:
 1. De motorische-instrumentele problematiek (een minimaal aantal bewegingsvaardigheden en bewegingskennis)
 2. Sociomotorische problematiek (je moet de problemen in het bewegen oplossen, b.v. het omgaan met winnen of verliezen)
 3. Cognitieve/reflexieve problematiek (de kennis overbrengen, een factor die je moet verzorgen in het hele proces; de leerlingen moeten bewust worden hoe ze in relatie tot bewegen staan)

Vooraf deze drie problematieken komen terug in het jongleren. Jongleren leert de leerling bewegingen te analyseren. De leerling wordt hierbij niet gehinderd door tegenstanders of angst voor blessures. Hij leert ook samen te werken, elkaar adviezen te geven, te vertellen hoe iemands jongleerpatroon eruit ziet. De leerlingen leren eveneens waardering te hebben voor andermans prestatie, zonder dat het competitief wordt.

De minimale bewegingsvaardigheid, het jongleren met drie ballen, is bereikbaar voor iedereen, onafhankelijk van geslacht of atletische achtergrond. Het doel is scherp omlijnd; op een gegeven moment kan de leraar zeggen: je kan het!

Sinds enige jaren is de basisvorming ingevoerd. Hierin zijn voor elk vak eindtermen vastgesteld. Voor het vak lichamelijke opvoeding is de hoofddoelstelling de ontwikkeling van handelingsbekwaamheden (Crum). In dit hoofddoel zitten ten eerste de meervoudige handelingsbekwaamheden (samenwerking, elkaars mogelijkheden en beperkingen leren kennen en erkennen).

Zoals aangegeven, komt dit duidelijk terug binnen de jongleerlessen: de één leert nu eenmaal wat sneller dan de ander, maar als je er wat extra voor oefent, compenseer je dat.

Het tweede onderdeel van dit hoofddoel is het uitbouwen van de bewegingsmogelijkheden binnen onze (bewegings)cultuur. In hoofdstuk 5, 'De plaats van het jongleren in onze maatschappij', staat dat de laatste jaren jongleren zeker terrein aan het winnen is binnen onze (bewegings)cultuur. De leerlingen die nu jongleren leren gaan, met deze vaardigheid gewapend, zelfverzekerder onze maatschappij in.

Het derde en laatste onderdeel van dit hoofddoel is het inzicht krijgen in de bewegingsproblematiek. Zoals ik al eerder aangaf leer je bij het jongleren heel bewust met bewegen om te gaan. Je

leert het bewegen analytisch aan te pakken. Je leert delen van de hele beweging te isoleren. Je leert dat het samenvoegen van deze geoefende, geïsoleerde delen één geheel maken. Als de boodschap goed overkomt bij de leerlingen, zullen ze dit ook toe gaan passen in andere sporten, misschien gaan ze dan wel uren trainen op het nemen van een corner. Ze weten: oefening baart kunst.

Crum onderscheidt ook nog enkele subdoelen voor de L.O. binnen de basisvorming. Met betrekking tot het leren bewegen noemt hij o.a.: het bewegingsrepertoire uitbreiden.

Veel leraren blijven hangen bij elke keer weer basketbal en bokspringen. Jongleren voegt iets toe aan hun bewegingsrepertoire.

Ook noemt Crum met betrekking tot het leren bewegen het creatief bezig zijn. De leerlingen krijgen bij het jongleren een bepaalde vrijheid, die ze op basis van de 3-ballencascade zelf kunnen invullen. Deze creativiteit komt vaak spontaan op (b.v. thuis). Jongleren kan overal gedaan worden, dus de creativiteit wordt niet belemmerd.

Met betrekking tot het leren over bewegen noemt Crum o.a. het onderkennen van menselijke kwaliteiten en het verhelderen van beroepsmogelijkheden.

Wat het eerste punt betreft: jongleren lijkt in eerste instantie moeilijk, het lijkt iets voor 'tovenars', maar wat blijkt . . . iedereen kan het! De menselijke kwaliteiten zijn onbeperkt!

Aangaande het tweede punt: leerlingen zien professionele jongleurs op de TV, ze leren het jongleren op school en kunnen een link gaan leggen. De relatie 'leren en beroep' is erg duidelijk. Bij b.v. wiskunde of turnen is deze relatie moeilijker aan te tonen.

Verder komt Crum ook nog met enkele voorstellen tot vernieuwing binnen het vak lichamelijke opvoeding. Hij noemt hierbij b.v. het coëducatieve bewegingsonderwijs. Er zijn weinig bewegingsbekwaamheden waarbij het verschil tussen jongens en meisjes zo klein is als bij jongleren. Het maakt niet uit of je groot of klein bent, lenig of heel sterk. Voor het jongleren met drie ballen heb je alleen twee handen nodig. Je komt niet in aanraking met tegenstanders, overgewicht of een slechte conditie, het maakt allemaal niet uit.

Ook noemt Crum binnen deze vernieuwing het samenwerken met andere vakken. Je kan jongleren prima combineren met handwerken (ballen maken), wiskunde en natuurkunde (hoe gedragen ballen zich in de lucht, hoeveel tijd heb ik, hoe hoog moet ik gooien enz.) en met expressieve vakken, zoals dans en theater.

Al met al, als je als leraar L.O. weet hoe je jongleerles moet geven, ben je goed op de toekomst voorbereid.

DEEL V Conclusie

Hoofdstuk 15 Conclusie

Voordat ik begon met het verzamelen van uitspraken van schrijvers, jongleurs en leraren L.O. had ik voor mijzelf al het een en ander op een rijtje gezet. Ik was al enkele jaren tijdens mijn stage-periode bezig met het geven van jongleerlessen en vormde in die tijd langzaam maar zeker een mening over het nut van jongleren.

Toen ik vier jaar geleden tijdens mijn stage-periode voor het eerst met het idee kwam om de leerlingen van mijn B.O.-groepen jongleren te leren, twijfelde ik eraan of de leerlingen het wel interessant en leuk genoeg zouden vinden. Om deze eventuele desinteresse op te vangen deed ik bij de eerste groep een stukje uit mijn eigen show van ongeveer tien minuten. De leerlingen stonden ademloos te kijken, waarna er gevochten werd om de balletjes.

Bij de tweede groep leek het me niet nodig om eerst een stukje entertainment te geven, en inderdaad, de leerlingen waren toch enthousiast.

Na deze jaren is mijn ervaring dat 95% van de leerlingen op het B.O. en V.O. het jongleren leuk of zeer leuk vinden. Ze raken allemaal in vervoering bij het zien en voelen van de balletjes. Er is een natuurlijke drang om alles wat rond is te gooien. Bovendien hebben ze allemaal een optreden thuis tussen de schuifdeuren in gedachten en dat geeft nog eens extra motivatie.

Al jaren staat voor mij bij L.O.-lessen op scholen één ding voorop: het plezier van de leerlingen. Als de leerlingen, door het voorbeeld van de gymles, buiten school doorgaan met sporten, als ze thuis of op straat lekker bewegen of een eigen sportclubje opzoeken, dan is voor mij, als leraar L.O., de missie al grotendeels geslaagd.

Het spreekt dan voor zich dat mijn eigen motivatie in het jongleer-lesgeven door al het plezier en spelvreugde van de leerlingen een grote stap in de goede richting maakte.

Mijn argumenten voor het jongleren op scholen (opgeschreven voor ik enig interview had afgenomen of speciaal een boek over dit onderwerp gelezen had):

- Het belangrijkste: het plezier
- Wat de motorische ontwikkeling van de leerlingen betreft: het is een gezonde bezigheid. Vooral als je truuks doet die iets te moeilijk zijn en bij grote aantallen voorwerpen beweeg je in de regel veel. Dave Finnigan: jongleurs leven langer.
- De reflexen worden verbeterd. Vrienden van mij staan elke keer weer verbaasd, hoe ik alles wat valt, op miraculeuze wijze toch van de grond weet te houden (pennen, borden enz.) Is dit aanleg of komt dit door de (duizenden) jongleeruren?
En Arnold Schwarznegger, in 'Juggler's World', herfst 1993,: "Jongleren is goede fitness, bovendien verhoogt het de snelheid van de handen en heb je meer overzicht bij wat je doet. Dit alles komt goed te pas bij de vechtsporten."
- Ontspanning. Na jongleren ben ik altijd voldaan en ontspannen. Ik vergeet de wereld om me heen. Bovendien gebruik je niet alleen je lichaam, maar ook je geest. Ook deze komt hierdoor aan ontspanning toe.
'More Balls Than Most' en Dave Finnigan: "Na een half uurtje jongleren ga je weer fris aan het werk of het nu een bedrijfsmanager is of het volgen van een wiskundeles."
- De oog-handcoördinatie verbetert. Ik moet zeggen dat sporten als tafeltennis en darten mij sinds ik jongleer beter afgaan.
- Wat de psychische ontwikkeling van het kind betreft:
Je leert je concentreren. (Elke 'kenner' zal dit onderschrijven.)

- Je vergroot je zelfbeeld. Vooral in de eerste jaren had ik hier zelf baat bij. Op momenten dat ik het gevoel had dat ik een 'looser' was, hield één gedachte me op de been: ik kan jongleren en jullie niet.
Ik merk bij mijn scholen dat de leerlingen die problemen hebben met hun zelfbeeld, omdat ze niet goed kunnen sporten, thuis extra gaan oefenen met jongleren om dan op school goed voor de dag te komen. Iedereen op school kijkt dan met grote ogen en de leerling is opeens ook een beetje een bink.
- De leerling leert: Je kan alles leren, het kost alleen bloed zweet en tranen.
Dit is voor mij de grootste winst in mijn leven geweest, tot nu toe. Bij alles wat ik wil leren denk ik steeds: niet opgeven, het komt vanzelf. Ik heb lang honkbal gespeeld. Al die jaren jongleerde ik nog niet. Ik besepte toen totaal niet dat je beter zou worden door te trainen. Trainen deed ik altijd puur voor mijn plezier. Deze nieuwe gedachten hadden mij extra motivatie kunnen geven tot trainen. Wellicht zou ik dan nu ook prof honkballer zijn, net als Rikkert Faneyte, waar ik jaren mee samen speelde.
Ook dit argument heb ik veel gehoord bij de jongleurs en leraren die ik geïnterviewed heb en gelezen bij de schrijvers over dit onderwerp.
- Het analyseren van een beweging en aan de hand van deze kennis bij medeleerlingen fouten in de gemaakte beweging ontdekken.
Wat ik vooral heb ondervonden heb, is dat het soepel gooien van ballen en knotsen afhankelijk is van veel factoren. Als er iets in de lichaamshouding of beweging niet klopt, werkt dat door in het hele jongleerpatroon. Het is dan zaak dit probleem te onderkennen en eraan te werken.
Vooral bij turnen, zwemmen en atletiek had ik daar later veel baat bij. Ik analyseerde mijn eigen beweging (b.v. met behulp van video-opnames) en probeerde de fouten te herkennen. Zo'n fout verstoort de hele beweging realiseerde ik me dan. Helaas was ik niet altijd capabel om deze fout dan ook weg te werken.
Bert van der Kamp: "Door het analyseren van een jongleerbeweging leerde ik andere problemen ook op te lossen, door verder te analyseren. Dit komt b.v. vooral van pas bij het programmeren van ingewikkelde computerprogramma's."
- De fout ligt altijd bij jezelf. Er zijn veel leerlingen (inclusief mezelf), die altijd de neiging hebben om bij b.v. voetbal de schuld bij de medespeler (de voorzet was verkeerd) of bij de omstandigheden (het gras is ongelijk) te zoeken. Bij jongleren kan dat niet makkelijk. De leerling wordt geconfronteerd met zijn eigen fouten.
- Andere argumenten
Iedereen begint bij nul. In het begin is iedereen gelijk (bij andere sporten hebben de meesten al enige ervaring, sommigen meer dan anderen). Bovendien zal het effect van het oefenen zichtbaar groter zijn dan bij het oefenen van iets wat vaker gedaan is (b.v. basketbal).
In de figuur hiernaast staat schematisch weergegeven wat ik bedoel.
 x' is een stuk groter dan x'' .
Door eenzelfde tijd oefenen krijgt de leerling een merkbaar groter verschil in vaardigheid.
N.B.
Dit geldt alleen voor beginnende jongleurs. Ik ga er hierbij van uit dat de meeste andere sporten al min of meer bekend zijn. Iemand van twaalf jaar die nog nooit gebasketbald heeft (of op een andere manier een grote bal gegooid of gedribbeld heeft) zal in de praktijk moeilijk te vinden zijn. Het vertikaal omhoog gooien van meer dan één object hebben de meeste leerlingen van die leeftijd nog nooit gedaan.
- Iedereen kan het leren. (Peter Beek, onderzoeker aan de V.U.)
"Zelfs mensen in een rolstoel of mensen met één arm of één been kunnen jongleren leren."

- Bij het jongleren zijn de sexen gelijk.
"Ook atletisch vermogen is niet vereist om drie ballen te jongleren." (Dave Finnigan)
- Jongleren kan je overal en altijd. Dit is een waarheid als een koe. Je hebt geen ruimte nodig, zelfs in de gangkast lukt het. Balletjes zijn bovendien in je broekzak te vervoeren. Je geeft de leerling elk drie ballen en ze hebben altijd wat te doen (wel iets beter dan een 'homeboy' van Nintendo).
- Ondervinden dat er een andere zin in het bewegen bestaat dan winnen, winnen en nog eens winnen.
Creativiteit en zelfontplooiing zijn voor de meeste mensen de zin van het jongleren. Slechts enkelen jongleren in competitieverband.
Kinderen die competitie verafschuwen (dat zijn er meer dan menigeen denkt) pakken het jongleren met beide handen aan.

In de interviews en in hetgeen ik gelezen heb over dit onderwerp stuitte ik op ideeën en feiten die mijn eigen beeld aanvulden.

De belangrijkste volgen hieronder:

- "Peripheral vision" (het zien in een breed spectrum).
Uit een vorig citaat komt al het advies van Arnold Schwarznegger om jongleerlessen te nemen als je goed wilt leren vechten. Hij noemt dat ook de verbetering van je peripheral vision. Je ziet meer dingen tegelijk. Je wordt niet makkelijk meer verrast.
Over peripheral vision schrijft Arie Maat: "Je pakt immers de ballen links en rechts in je handen zonder er rechtstreeks naar te kijken. In overdrachtelijke zin komt deze manier van zien vanuit de ooghoeken schitterend van pas in het zakenleven en bij sporters die bij het spelen van de bal net dat kleine beetje meer willen geven, die in fracties van seconden nog sneller willen handelen bij honkbal, volleybal, badminton, tennis, cricket . . . Men reageert intuïtief goed op weinig informatie.
- Het verbeteren van de leesvaardigheid. Dit was voor mij een positieve verrassing. Het onderzoek van Dr Smith vertelt mij meer dan alleen het verbeteren van de leesvaardigheid. Als jongleren je leesvaardigheid verbetert, dan zal het zeker ook andere positieve effecten hebben op je leven. Helaas is de leesvaardigheid het enige dat op grote schaal (door Dr Smith) onderzocht is.
- Weinig lessen hebben veel rendement. Marco van Berkel, leraar L.O. op de PABO: "Kinderen vinden het fantastisch als ze kunnen jongleren en daarom zijn enkele goede lessen al voldoende om ze op een spoor te krijgen van thuis oefenen. Weinig lessen zullen zo veel rendement hebben."
- Jongleren is een spel met minimale weerstand. In de handleiding spelsporten komt de bekende ex-speldocent, Max Koops, met een indeling van spelsporten naar weerstand. Hij geeft vier categorieën:
 - cat. 1 omgeving voortdurend hetzelfde
geen medespeler en tegenstander doet even niet mee (voorbeelden: biljarten, bowlen)
 - cat. 2 omgeving is iets wisselend
eventueel met medespeler en tegenstander
komt niet op jouw terrein (voorbeelden: tennis, volleybal)
 - cat. 3 omgeving is iets wisselend
mèt medspelers en tegenstander
komt wèl op jouw terrein, maar slechts tijdelijk (voorbeeld: honkbal)

cat. 4 omgeving sterker wisselend
mèt medespelers en tegenstander
loopt tussen jouw team door (voorbeelden: voetbal, handbal)

Bij de spelsporten op de scholen komen de sporten van categorie 1 weinig voor. Bij categorie 1 is de techniek van groot belang. Er zijn geen tegenstanders en medespelers die je uit het spel brengen.

Ik vind dit een heel interessante indeling. Het gevolg van deze **minimale** weerstand is dat de sporter ontspannen en steeds in dezelfde situatie kan oefenen en de fout **alleen** bij zichzelf kan zoeken.

De belangrijkste punten voor leraren L.O.,
aldus samengevat

- * jongleren is leuk
- * de reactiesnelheid wordt beter
- * het geeft ontspanning
- * het vergroot het zelfbeeld
- * leerlingen leren een beweging analyseren
- * er zijn minimale fysieke voorwaarden
- * het verbetert o.a. de leesvaardigheid
- * het is relatief goedkoop
- * leerlingen voelen hoe het is artiest te zijn
- * leerlingen gaan zich realiseren dat alles te leren is
- * alle leerlingen vanaf ong. 10 jaar kunnen jongleren snel leren

en vooral

- * het materiaal kan mee naar huis genomen worden en de leerling heeft een minimum aan ruimte nodig om te oefenen.
Over dit laatste punt: is er een sport die, staand in een gesloten toilet, beoefend kan worden? Vooral op dit punt is jongleren enig in zijn soort !!

DEEL VI Hoe ?

Hoofdstuk 16 Hoe pak ik zo'n leerproject aan ?

Als ik u als lezer enthousiast heb gemaakt en van het nut van jongleerles geven op scholen overtuigd heb, dan resten nog de vragen: welke methodiek kan ik gebruiken, welke didactische werkvormen zijn toepasbaar en, last but not least, hoe kom ik aan jongleermateriaal?

Laat ik met het laatste beginnen.

In principe heeft u voor 2 leerlingen minimaal 3 ballen nodig. Heeft u klassen van 25 leerlingen, dan heeft u dus zo'n 40 jongleerballetjes nodig. Deze zijn kant en klaar te koop bij uw plaatselijke 'party'-winkel die uitgerust is met een jongleerassortiment.

Goedkoper zal het zijn deze balletjes rechtstreeks bij de fabrikant te kopen, waar u als schoolvertegenwoordiger ook nog extra korting kunt krijgen ('Spotlight' tel. 020 - 612 53 45).

Het goedkoopste en creatiefste is evenwel zelf jongleerballetjes maken. U kunt het zelf doen of welwillende ouders hiervoor vragen, maar m.i. is de ideale manier de handwerkleraar(es) in te schakelen. Dit laatste is een ideale en zeer praktische vorm van samenwerking tussen twee vakken, die bij de bedenkers van de basisvorming zeker in de smaak zal vallen.

De leerlingen zelf zullen gemotiveerd zijn bij het maken van de balletjes: eindelijk maken ze hun eigen 'speelgoed' zelf.

De fabricage van een balletje valt reuze mee. Je hebt vier lapjes stof nodig: (kunst)leer, jeans of ander sterk en soepel materiaal.

De vulling bestaat uit vogelzaad (bij de dierenwinkel of -groothandel) en zit desgewenst in een 'binnenbal' (een dichtgeplakt stukje panty). Er is ongeveer 120 gram vogelzaad per bal nodig.

De vier stukken stof worden aan elkaar genaaid en omgeklapt. In het resterende gat wordt de panty met inhoud gedaan en het geheel wordt van buiten dichtgestikt. (zie de figuur hiernaast)

De methodiek

Er zijn meerdere methodieken, die echter sterk op elkaar lijken.

De methode die ik zelf toepas gaat als volgt:

één bal

We beginnen met één bal per leerling. De bal wordt van de ene naar de andere hand gegooid en weer terug, iets boven ooghoogte. De handen vangen iets voor/opzij van het lichaam. De bal wordt gegooid op navelhoogte (zie figuur de figuur hiernaast).

Op het ritme van de gooi wordt hardop meegeteld.

fouten 1) De bal wordt al hoog gevangen. Advies: laat de bal op buikhoogte vangen. Begeleid dit met een voorbeeld.

twee ballen

de gooitechniek is dezelfde als bij één bal. De ene hand gooit; als deze bal op zijn hoogste punt is, gooit de andere hand de tweede bal. De ballen kruisen elkaar en rechts komt links en links komt rechts (zie de figuur hiernaast)

fouten 1) Indien de leerling na de eerste bal de tweede 'doorgeeft' i.p.v. gooit, adviseer ik het volgende: de leerling moet de ballen opgooien zoals uitgelegd, maar **niet** vangen. De ballen ploffen op de grond voor de voeten. Het gooien is belangrijker dan het vangen. De wil tot vangen en de reflex tot doorgeven wordt zo doorbroken. Is dit enige malen gelukt, dan kan alsnog gevangen worden.

fouten 2) Indien de ballen niet op gelijke hoogte worden gegooid, moet de leerling, net als bij 'doorgeven' de ballen opgooien, zonder te vangen. Ook deze fout ontstaat mede door de 'zo graag willen vangen'-reflex.

fouten 3) Indien de tweede bal te laat of (meestal) te vroeg wordt opgegooid, moet de leerling aandachtiger hardop tellen. Ook hier geldt: lukt het niet op het juiste ritme, gooi de ballen dan weer zonder ze te vangen.

drie ballen

De leerling neemt drie ballen, in de ene hand één, in de andere hand twee. Hij gooit alleen de eerste twee ballen, de derde blijft nog even werkeloos liggen. De leerling went nu aan twee ballen in één hand.

Na enige malen alleen met twee ballen gegooid te hebben, wordt de leerling gewezen op het feit dat er tijd en ruimte genoeg is om de derde bal in hetzelfde ritme, na die tweede bal te gooien. Er wordt nu gegooid in het ritme een-twee-drie en de leerling vangt af. Als dit enige malen geoefend is wordt de leerling erop gewezen dat bal één na de vang ook weer bal vier is. Lukt het de leerling vier gooien te maken, dan is het echte jongleren begonnen. Meerdere gooien zullen snel volgen. (zie de figuur hiernaast)

fouten 1) Is de hoogte, het ritme of het patroon niet zoals het behoort, dan zal de leerling net als bij de fouten bij twee ballen, de ballen op moeten gooien en voor de voeten laten neerploffen. Nogmaals: gooien is belangrijker dan vangen. Gooi je goed, dan vang je goed!!

fouten 2) De leerling loopt.
In het begin geeft dit niet, zolang de ballen maar blijven vliegen en de leerling het ritme leert voelen.

fouten 3) De ballen worden steeds gegooid vlak vòòr de vang van de laatste bal.
De leerling moet terug naar twee ballen om het ritme (je gooit als de laatste bal op het hoogste punt is) te leren beheersen.

fouten 4) De handen bewegen niet in het vlak parallel aan het lichaam.
De leerling moet erop gewezen worden dat de bal gevangen wordt voor/naast het lichaam en gegooid wordt vanaf de navel. Indien dit advies niet helpt, dan ofwel
* de beweging 'droog' oefenen (zonder ballen)
ofwel
* gooien een-twee-drie en weer laten ploffen met aandacht op de gooibeweging
ofwel
* terug naar twee ballen en ook hier de aandacht op de beweging van de handen

fouten 5) De ballen blijven in de lucht, maar botsen steeds net niet.
De leerling moet de bal mee'brenge(n)'. Na de vang voor/naast het lichaam wordt de hand helemaal tot de navel verplaatst en daar pas losgelaten.
Het geheel van ballen zal eruit gaan zien als een "8".

Als al deze fouten zijn weggewerkt zal het jongleren er nog niet perfect uitzien. Het mooie, soepele zal vanzelf komen; het geheel moet eerst een routine worden.

N.B.

Enige methodische aanwijzingen van andere leraren en van jongleurs, waarvan ik vind dat ze zeker de moeite van het proberen waard zijn:

Michiel Hesseling

"Voordat de leerling met de twee ballen oefent laat ik ze alvast met drie ballen gooien om ze op de grond te laten ploffen. De richting waar ze naartoe worden gegooid is nog niet belangrijk, het ritme wèl.

Ik geef de leerling vaak het voorbeeld, zodat hij het ritme goed in zich opneemt. 'Na de drie ballen plof-plof-plof' ga ik terug naar twee ballen en gebruik ik de normale methode.

Het gooien met drie ballen werkt erg motiveren; de leerling heeft meteen het gevoel dat hij echt jongleert"

en verder

"Als de leerling jonglerend naar voren loopt, dan betekent dit dat hij naar voren gooit. Ik laat de leerling drie gooien naar achteren maken, de ballen ploffen dus achter de leerling op de grond. Op deze wijze 'isoleer' ik de fout, waarna de cascade in zijn geheel beter zal gaan."

Esther Altenburg (in L.O. nr 15 1992)

"Bij leerlingen die moeite hebben met één of twee ballen kan je achter de leerling gaan staan en de leerling steunen bij de onderarm. Zodoende kan je de beweging kort begeleiden."

(Zelf doe ik dit ook, echter alleen bij de meest onhandige leerling. Let er wel op dat de bal los in de hand ligt. WH)

Rijnald Teune (in werkboek V.O.)

"Niet iedere leerling komt de eerste les zover dat hij met drie ballen kan jongleren. Een derde bal zou suggereren dat hij dan dus tekort schiet.

Beter is: een derde bal erbij pakken op het moment dat hij eraan toe is."

(Ik ben het hier gedeeltelijk mee eens. Ik vind dat je aan het begin een goed voorbeeld moet geven met drie ballen, zodat de leerlingen weten waar ze naar toe werken en zo enthousiast gemaakt worden. Ik vind dit voorbeeld met drie ballen belangrijker dan het voorkomen van de kans dat een leerling denkt dat hij tekort schiet. WH)

en verder

"Met leerlingen die kunnen 'kaatseballen' doet zich vaak een probleem voor: ze wèrpen de tweede bal niet, maar geven hem door naar de andere hand.

De beste remedie is: begin met je andere hand."

(Ikzelf heb de beste resultaten met het gooien en laten vallen WH)

verder

"Er moet steeds een duidelijk voorbeeld gegeven worden, een paar maal zelfs"

(Hier ben ik het mee eens. Zelf laat ik de leerlingen lange tijd naar het patroon kijken. Ze hebben zo de tijd om het ritme goed in zich op te nemen en kunnen het voor zichzelf visualiseren WH)

Marco van Berkel (leraar L.O. aan de PABO)

"Met twee ballen laat ik ook de zwakke hand als eerste gooien."

en verder

"Ik laat de leerlingen 'klakken' met de mond om zo het ritme aan te geven."

(Veel leraren laten de zwakke hand òòk als de starthand gebruiken. Ikzelf gebruik deze methode niet. Als de leerling enkele gooien kan maken, dan komt de symmetrie vanzelf wel. Ik vind het starten met de andere hand erg lastig. Toch kan ik (goed) jongleren. Ik vind het niet zo van belang. Starten en het op gang houden zijn twee aparte vaardigheden.

Over het 'klakken': ik noemde zelf al het aangeven van het ritme; dat kan met 'klakken', maar ook met fluiten of tellen. WH)

verder

"Bij een individuele benadering ga ik geregeld over naar een moeilijkere stap, terwijl de betrokkene er nog niet aan toe is. Na de moeilijkere stap lukt de makkelijkere ineens wèl."

(Dit is een bekende werkmethode, die bij jongleren ook erg goed werkt. Toen mijn '5 ballen' nog niet 'solid' was, oefende ik ook altijd met 7 ballen. De 5 ballen leken daarna ineens een stuk langzamer te gaan. Bovendien kreeg ik zo ook al enige ervaring met 7 ballen WH)

Didaktische werkvormen

Of het nu de eerste of tiende jongleerles is, bij elke klas (groep) begin ik de les met een klassikale uitleg. Ook als het jongleren slechts een onderdeel van een circuit is, geef ik de leerlingen eerst een klassikale uitleg.

Bij de eerste les blijf ik het eerste half uur klassikaal lesgeven. Ik ga stapsgewijs van één naar drie ballen en de leerlingen proberen de stappen te volgen. Later in de les gaan de leerlingen steeds zelfstandiger werken. Ze bepalen zelf welk nivo ze aankunnen, ze bepalen zelf wie van het tweetal aan de beurt is en ze corrigeren elkaar.

In dit tweede gedeelte van de eerste les houd ik de boel wel in de gaten. Ik loop langs, voor persoonlijke aanwijzingen en probeer de niet gemotiveerde leerlingen (als die er zijn) te motiveren.

Indien ik een tweetal zie dat aandacht voor elkaar heeft en elkaar corrigeert, leg ik de boel even stil en laat de andere leerlingen het goede voorbeeld zien.

Bij de tweede en verdere lessen en bij het circuit krijgen de leerlingen eerst klassikale uitleg (dit is voor hen een herhaling), waarna ze met tweetallen zelfstandig aan het werk kunnen.

Dit zelfstandige werken is vooral bij jongleren erg motiverend, omdat de leerlingen zich al snel 'bekeken voelen' en daardoor geremd in hun creativiteit.

Het spreekt vanzelf dat ik het jongleren pas in een circuit verwerk als de leerlingen al een eerste les jongleren achter de rug hebben.

Hier volgen nog enkele opmerkelijke werkwijzen van andere leraren:

Rijnald Teune

"Ik geef jongleren als onderdeel van een les. Groepen jongleren langs verschillende activiteiten. Ik als docent geef jongleerles. Voor de ene groep dus aan het begin, voor de andere groep aan het eind van de les."

Bij deze werkwijze krijgen de leerlingen in een klein groepje les. Of dit echt een voordeel is, weet ik niet.

Sommige leerlingen hebben veel aandacht nodig, terwijl anderen juist een beetje vrijheid willen en aan de hand van het voorbeeld er ook zelf achter komen hoe het nu precies gaat.

Teune vertelde mij dat hij dit slechts één les per jaar doet. Mede omdat het dus ook slechts een klein deel van de les is, lijkt het mij te weinig. De kinderen krijgen niet de mogelijkheid om echt, door door te bijten, het jongleren onder de knie te krijgen. Zeker voor de minder begaafde leerlingen lijkt me dit een nadeel.

Ikzelf ben wel voorstander van het verwerken van jongleren in een (circus) circuit. Als men het jongleren dan ook vaker verwerkt in andere (algemene) circuits, komt het geregeld aan de orde. Je zult zien: het wordt het favoriete onderdeel voor veel kinderen.

Anne Kuipers (leraar L.O. aan de PABO)

"Ik werk altijd in kleine groepjes; het is een deel van de les."

Ook Kuipers verwerkt het jongleren dus in een circuit-vorm. Nogmaals, ik vind het niet noodzakelijk jongleerlessen te geven aan kleine groepjes. Een leraar kan gemakkelijk 25 leerlingen tegelijk les geven en van persoonlijke aanwijzingen voorzien. Als hij één goede tip geeft kan de leerling hier minstens tien minuten op verder borduren.

In tegenstelling tot Teune geeft Kuiper wel veel jongleerlessen per jaar. Hij zegt de leerlingen (2e jaars) van de PABO zelfs tien lessen van 2 uur per jaar te geven.

Hoofdstuk 17 Onderzoek met F. Stam

Dit is het resultaat van een onderzoekje dat door F. Stam, leraar motorisch leren op de ALO in Amsterdam, is uitgevoerd in samenwerking met mij.

Het onderzoek heeft plaats gehad in de maanden april en mei 1994 bij de eerste jaars van de ALO (leeftijd ongeveer 19 jaar) en had betrekking op het aanleren van een nieuwe bewegingsvaardigheid.

Het doel van het onderzoek was na te gaan in hoeverre

1. een bewegingsvoorbeeld

en

2. persoonlijke aanwijzingen

effect hebben op de vooruitgang van leerlingen bij het leren van een nieuwe vaardigheid.

Jongleren was naar onze mening de ideale vaardigheid, omdat iedereen in principe start bij het nulpunt en omdat het thuis oefenen voor de leerlingen makkelijk uit te voeren was.

Wij deelden de groep van 100 leerlingen in vieren en wel als volgt:

- | | |
|---------|---|
| groep 1 | Deze groep krijgt op een A4 een korte uitleg over de methodiek van de drie ballen-cascade, samen met een eenvoudige tekening. |
| groep 2 | Deze krijgt ook óók het papier en de tekening. Bovendien krijgen zij van mij een duidelijk jongleer-voorbeeld en de stappen in de methodiek voorgedaan. Dit éénmalig. |
| groep 3 | Ook deze groep krijgt het papier en de tekening, benevens het jongleer-voorbeeld en de stappen in de methodiek. Zij krijgen dit echter bij elke bijeenkomst opnieuw (drie keer). |
| groep 4 | Deze groep krijgt papier, tekening en drie maal het bewegingsvoorbeeld en de methodiek. Bovendien krijgt deze groep van mij persoonlijke aandacht, uitleg en adviezen (alle drie de keren). |

Het onderzoek bestreek drie weken. De groepen hadden elke week les en bij groep 3 en 4 kwam ik elke les langs.

De leerlingen kregen de opdracht per week één uur te oefenen, welk uur verdeeld moest worden in drie stukken (dus 3x 20 min.). Het oefenen diende daar te gebeuren, waar andere leerling-jongleers hen niet konden zien, anders zou het effect van de groepsindeling te niet worden gedaan.

Er deden zich evenwel verschillende problemen voor:

1. Zouden de leerlingen zich echt aan de opdracht houden? De verleiding om extra te oefenen is groot, teneinde bij het afleggen van de test als 'talentvol' gezien te worden. Het oefenen gebeurde al gauw door de hele school. Iedereen oefende daar waar ze juist gezien konden worden. Sommige leerlingen, die geen tijd hadden, verzuimden te oefenen.
2. Was de mate van oefenen en de mate van motivatie niet groepsafhankelijk? Het bleek dat één groep enorm hard had geoefend (zie verderop).

Bij het testen van de groepen ben ik als volgt te werk gegaan:

Omdat ik gemerkt had dat bijna iedereen de cascade lopend redelijk lang vol kon houden, liet ik de leerlingen met beide voeten vast aan de grond staan. Eén (mis)stap en het tellen moest worden gestopt.

Iedereen kreeg twee pogingen. De hoogste telde. Het maximum zou 100 gooien zijn, ervan uitgaande dat je daarna nog veel langer door kon gaan.

Ik heb de groepen in tweetallen ingedeeld, die elkaar testten. Dat werkte prima en we waren snel klaar.

Vóór het onderzoek waren de leerlingen die al konden jongleren genoteerd. Dezen deden niet mee met de test.

Dit was het resultaat:

groep 1	54,4	gooien gemiddeld
groep 2	35,2	gooien gemiddeld
groep 3	37,6	gooien gemiddeld
groep 4	55,7	gooien gemiddeld

Groep 1 en groep 4 sprongen er dus als beste uit. Groep 1 bleek echter enorm hard geoefend te hebben. (Wellicht vonden ze dat ze te weinig aandacht kregen en compenseerden ze dat door samen hard te oefenen)

Groep 4 behaalde ook een hoge score. Als deze score te danken is aan de persoonlijke aanwijzingen, dan rest de vraag of het betere resultaat te danken is aan de persoonlijke aanwijzingen zelf of dat de aanwijzingen het plezier en de motivatie bevorderden.

Kortom, het aantal leerlingen en de situatie (te weinig regel gebonden) waren niet van dien aard dat het een 'wetenschappelijk' verantwoord onderzoek was.

Freek Stam is voornemens dit onderzoek (in iets gewijzigde versie) in de volgende jaren te herhalen. De getallen worden dan groter en de uitkomsten betrouwbaarder.

Ik zou echter wel voorzichtig de conclusie kunnen trekken dat mijn persoonlijke aandacht positief heeft gewerkt op de ALO-leerlingen.

Rest de vraag of ik leerlingen op het B.O. en het V.O. ook zoveel persoonlijke aandacht moet geven. M.i. behoeven ze wel aandacht, maar niet te veel.

De persoonlijke aandacht moet aangepast worden aan de leerling. Leerlingen op de ALO zijn meestal volwassener dan de gemiddelde B.O. of V.O.-leerling, bovendien staan de ALO-leerlingen wat motorische vaardigheden betreft meestal sterker in hun schoenen. Persoonlijke aandacht zal dan veelal positief werken en hen niet uit balans brengen.

Bij het B.O. en het V.O. zal je leerlingen tegenkomen die van slag raken door de persoonlijke aanwijzingen; zij willen het liefst het voorbeeld bekijken en dan verder zelf aan de slag gaan.

Mijn advies: Geef de hele klas een lange klassieke methodische uitleg, met een lang, mooi bewegingsvoorbeeld. Herhaal deze laatste vaak.

Geef leerlingen die er behoefte aan hebben veel persoonlijke aanwijzingen en laat de anderen in bepaalde mate zelf met de balletjes stoeien.

Bovendien: presenteer het jongleren als iets leuks!! Gooi er hier en daar een grapje doorheen en laat blijken dat het laten vallen niet zo erg is.

"Je pakt op en je gaat weer door, net als in het echte leven." (Kit Summers)

Hoofdstuk 18

Enkele lesvoorbeelden

Op de volgende bladzijden staan drie schema's van lesvoorbeelden.

LESVOORBEREIDING

Datum

Tijdstip van de dag

LESOPDRACHT

Jongleren *(eerste keer)*

Groep: 2 HAVO aantal II 24

(bij voorbeeld)

Leeftijdopbouw 13/14 jaar

Lesdoel m.b.t. het lesgeven
De beginselen van de drie ballen cascade
bijbrengen

Leerinhouden/methodisch	Didaktische werkvormen	Organisatie	Bijzondere aandachtspunten
<p><i>Inleiding:</i></p> <p><i>actief loopspel</i></p> <p>- jongleren met ballen (ong 30 min.) (beanbags)</p> <p>- één bal</p> <p>- twee ballen</p> <p>- drie ballen, 3 gooien</p> <p>- drie ballen, 4 of meer gooien</p> <p><i>Daarna: actief slotspel</i></p>	<p><i>Klassikaal de leerlingen eerst enige tijd het patroon van drie ballen laten zien</i></p> <p><i>Nr 1 en nr 2 van het tweetal beiden elk één bal: gooien van de ene naar de andere hand</i></p> <p><i>Eerst voordoen</i></p> <p><i>Nr 1 twee ballen</i> <i>Twee ballen elk één gooi</i> <i>Na twee minuten nr 2 de ballen laten nemen</i> <i>(eerst voordoen)</i></p> <p><i>Nr 1 drie ballen</i> <i>Drie ballen elk één gooi</i> <i>Na twee minuten nr 2 de ballen laten nemen</i> <i>(eerst voordoen)</i></p> <p><i>Nr 1 drie ballen</i> <i>Vier of meer gooien laten maken</i> <i>Na twee minuten nr 2 de ballen laten nemen</i> <i>(eerst voordoen)</i></p> <p><i>Leerlingen die vinden dat ze nog niet toe zijn aan drie ballen mogen met twee ballen oefenen (geen druk)</i></p> <p><i>Leraar loopt na demonstratie steeds rond om adviezen te geven</i></p>	<p style="text-align: center;"> <i>x x x</i> <i>x x x</i> <i> x x</i> <i> x x</i> <i>x x</i> <i>x x</i> <i> x</i> <i> leraar</i> </p> <p><i>Tweetallen samen drie ballen</i></p> <p><i>Bij demonstratie moet iedereen zitten</i></p> <p><i>Ook bij klassikale aanwijzingen iedereen laten zitten</i></p> <p><i>Regelmatig het 'perfecte' bewegingsvoorbeeld geven</i></p>	<p><i>24 II = 12 x 3 = 36 beanbags</i></p> <p><i>leuen op:</i></p> <p><i>-gooien van buiten naar binnen</i></p> <p><i>-navelhoogte</i></p> <p><i>-op hoogste punt van eerste bal gooi je de tweede bal</i></p> <p><i>-gooien iets boven ooghoogte</i></p> <p><i>-niet grijpen naar de bal</i></p> <p><i>Bij de meeste fouten: laat de ballen gooien en niet vangen</i></p> <p><i>Laat de II elkaar corrigeren</i></p> <p><i>Geef een fout voorbeeld en vraag de klas naar de fout</i></p> <p><i>Aandachthoeveelheid verdelen per leerling</i></p>

LESVOORBEREIDING

Datum

Tijdstip van de dag

LESOPDRACHT

Jongleren (niet de eerste les)

Groep: 1 MAVO aantal 11 20
(bij voorbeeld)

Leeftijdopbouw 12/13 jaar

Lesdoel m.b.t. het lesgeven

4 tegen 4 basketbal (of andere sport)
+ verbeteren jongleervaardigheid

Leerinhouden/methodisch	Didactische werkvormen	Organisatie	Bijzondere aandachtspunten
<p><i>Inleiding:</i></p> <p>Basketbaloefeningen (20 min.)</p> <p>Dan:</p> <p>Basketbal 15 min. 4 tegen 4 half veld</p> <p>en:</p> <p>Jongleren met drie ballen (beanbags)</p> <p>Daarna wisselen 15 min.</p>	<p>Een half veld voor basket bal, met 'recht van de aanval halen' bij de middencirkel</p> <p>Leerling als scheidsrechter</p> <p>Andere helft van de zaal jongleren met de leraar, die aan de kleine groep (10 l) een voorbeeld geeft en aanwijzingen</p>	<p>4 tegen 4</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <hr/> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x x</p> <p>x</p> <p>leraar</p> <p>De leraar kan door deze positie in te nemen ook de basketballers in de gaten houden</p>	<p>5 basketballen</p> <p>10 x 3 = 30 beanbags</p> <p>lijnes</p> <p>Af en toe even langs gaan bij de basketballers om te kijken of alles goed gaat</p>

LESVOORBEREIDING

Datum

Tijdstip van de dag

LESOPDRACHT

Jongleren (niet de eerste keer)

Groep: 8 aantal 11 20
(bij voorbeeld)

Leeftijdopbouw ongeveer 11 jaar

Lesdoel m.b.t. het lesgeven

Circuscircuit met als onderdeel jongleren

Leerinhouden/methodisch	Didaktische werkvormen	Organisatie	Bijzondere aandachtspunten
<p><i>Inleiding:</i></p> <p><i>actief loopspel</i></p> <p><i>dan:</i></p> <p>- bezig zijn met circuit (ongeveer 50 min.)</p> <p><i>mogelijke onderdelen:</i></p> <p>- grote bal balanceren O</p> <p>- balanceren plank op buis T</p> <p>- eenwieler aan wandrek @</p> <p>- koorddansen #</p> <p>enz.</p> <p><u>en jongleren</u></p> <p><i>Daarna: actief slotspel</i></p>	<p>- klassikaal alle onderdelen door nemen</p> <p>- groepje bij het jongleren kan na een demonstratie gelijk aan de gang</p> <p>- leraar staat bij het jongleren om aanwijzingen te geven en houdt overzicht over de hele zaal</p> <p>- leerlingen helpen elkaar bij de verschillende balansoefeningen</p>	<p style="text-align: center;">T O #</p> <p style="text-align: center;">1 2 3</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">x x</p> <p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;">x @</p> <p style="text-align: center;">leraar 4</p> <p>5 groepen van vier</p> <p>1 = plank op buis</p> <p>2 = grote bal</p> <p>3 = touw met matten</p> <p>4 = eenwieler aan wandrek</p> <p>5 = jongleerhoek</p>	<p><i>nodig:</i></p> <p><i>balanceerbenodigheden</i></p> <p><i>en</i></p> <p><i>4 x 3 = 12 beanbags</i></p> <p><i>De vier leerlingen hebben elk 3 beanbags ter beschikking</i></p> <p><i>Geef de leerlingen niet te veel aandacht</i></p> <p><i>Pas het aan</i></p> <p><i>Geef voorbeelden van truucs (onder het been, oncy twocy)</i></p>

DEEL VII Uitbouw

Hoofdstuk 19 De uitbouw van de drie ballen-cascade

Afhankelijk van het talent en van de oefeningen buiten school, kunnen de meeste kinderen aan het eind van de tweede jongleerles enkele gooien maken met drie ballen in het cascade patroon. Is de tweede les tevens de laatste jongleerles dan is het zaak de leerlingen die eraan toe zijn tijdens deze les individueel wat truks voor te doen. De rest van de les kunnen zij dan hieraan oefenen.

Geef aan het einde van de les klassikaal nog wat voorbeelden van truks, waaraan de leerlingen dan desgewenst thuis verder kunnen oefenen.

Maak wel duidelijk dat de leerlingen te allen tijde tips en aanwijzingen kunnen krijgen, indien ze daar behoefte aan hebben.

Het idee dat de leerlingen er niet alleen voor staan versterkt de motivatie om buiten schooltijd te oefenen.

Bij het geven van meerdere jongleerlessen is het raadzaam de truks alleen aan te bieden aan die leerlingen die er echt aan toe zijn.

Minder snelle leerlingen zullen nu niet zo gehaast de cascade oefenen dan wanneer ze een klassikaal voorbeeld hebben gezien.

Bij jongleren geldt vooral dat iedereen in zijn eigen tempo werkt en dat de leraar differentieert; hij geeft elke leerling in de latere lessen persoonlijke begeleiding.

Het verschil in nivo zal gaandeweg toenemen. Het hoogste nivo wordt niet alleen bepaald door talent, maar ook door enthousiasme, motivatie en vooral door thuis oefenen.

Hieronder volgen enkele zeer eenvoudige truks. Deze zijn makkelijk te leren, maar zijn toch spectaculair:

-Onder het been

Synchroon aan de hand die gaat gooien gaat het been van dezelfde kant snel omhoog, de knie gebogen. De bal wordt hier snel onderdoor gegooid.

Hierbij geldt: hoe hoger de cascade, hoe meer tijd, hoe makkelijker de uitvoering.

-Achter de rug

Dit is moeilijker dan onder het been. Oefen eerst met één bal. Gooi deze achter de rug en vang de bal met de anderwe hand.

De bal moet eigenlijk bijna over de schouder (van de andere kant dan de gooihand).

Ook hier geldt: Hoe hoger de cascade, hoe meer tijd, hoe makkelijker de uitvoering.

Tip: Kijk naar de cascade voor het lichaam, tot de bal over de schouder in het gezichtsveld komt. Je volgt deze bal tot hij in de hand gevangen wordt. Dan weer de blik richten op de cascade.

-'Oncy twocy'

De naam zegt het al: een omhoog, twee omhoog.

Een bal wordt vanuit de cascade omhoog gegooid. Als hij naar beneden komt worden de twee wachtende ballen omhoog gegooid. Wanneer deze twee naar beneden komen gaat bal één weer omhoog enz.

Indien u dit zelf probeert zult u zien dat wee ballen in één hand gejongleerd worden en de derde bal heeft een 'eigen' hand.

De ballen gaan vertikaal omhoog en hebben hun eigen 'kolom'.

(zie figuur hiernaast)

-Met de voet

Uit de cascade een bal omhoog; deze wordt geschopt en weer in de cascade doorgegooid. Dit kan behalve met de voet ook met de ellebaag, de onderarm enz.

- 'Als die hondjes zwemmen'

Cascade jongleren. Dan een bal niet ter hoogte van de buik vangen, maar uit de lucht grijpen, ter hoogte van je kin, met de handpalm naar beneden. Deze weer keurig in het patroon teruggooien. Dit eerst met slechts één grijp, dan twee en dan elke gooi grijpend vangen.

-Knotsen

Jongleerknotsen zijn in elke stad te koop, op hetzelfde adres als de balletjes. Koop wel goede; ze zijn iets duurder, maar zijn erg sterk en hebben de juiste draai.

Een goede knots bestaat uit aparte delen:

een body

een handvat

een voor- en een achterknop

en

middenin een houten middenstok.

(zie hiernaast: Antony Gatto, 9 jaar, met knotzen)

Het patroon is weer de cascade. De knots maakt precies een draai. Hij wordt steeds bij het handvat gevangen.

Oefen met een knots van hand naar hand. Gooi de knots zo veel mogelijk uit de pols.

Maak in het begin de gooien nog niet te laag.

De rest van de leerroute is als die van de cascade met drie ballen.

Het grootste probleem kan het vasthouden van twee knotzen in één hand zijn. Je houdt knots nr 1 halverwege het handvat met de volle hand vast; knots nr 2 pak je meer op het uiteinde en alleen met de duim, wijs- en middelvinger.

-Vier ballen

Leerlingen die de cascade met drie ballen enkele gooien kunnen volhouden, vragen snel hoe het nu met vier ballen moet.

Rijnald Teune adviseert leerlingen alleen truuks met drie ballen te laten oefenen, omdat vier ballen te moeilijk zou zijn.

Ik ben het hier wel mee eens, maar wil toch de mogelijkheid bieden het met vier ballen te proberen. Leerlingen zijn erg gefocust op het aantal ballen. Deze drang moet je zo min mogelijk afremmen. Bovendien is vier ballen niet zó moeilijk en voor een aantal leerlingen zeker een te nemen hindernis.

Ik heb zelf in mijn lessen als voorwaarde voor het werken met vier ballen gesteld dat er wél geoefend moet worden met enkele truuks.

Ik vind het belangrijk dat leerlingen met meerdere truuks en ballenaantallen bezig zijn; geleidelijk aan gaat het dan allemaal 'als vanzelf'.

Vier ballen jongleren gaat als volgt:

Je oefent 2 ballen in één hand. De gooien gaan van buiten naar binnen, in een rondje. Als beide handen voldoende geoefend hebben, jongleer je 2x2 ballen in beide handen tegelijkertijd. Dit kan ofwel met beide handen synchroon, ofwel asynchroon, zodat de ene hand gooit en pas daarna de andere hand gooit. Let wel: de ballen kruisen niet (zie figuur hiernaast).

-'klokje kijken'

Horloge omdoen. Als iemand vraagt hoe laat het is, één bal uit de cascade zeer hoog opgooien, uitgebreid op je klokje kijken (met blik richting grond) en op tijd de terugkomende bal weer in de cascade verwerken.

Geraadpleegde literatuur

Kit Summers	'Juggling with finesse'
Arie Maat	'Leer jezelf jongleren'
Crum	'Bewegingsonderwijs in verandering'
Rijnald Teune	'Werkboek bewegingsonderwijs V.O.'
M. Sikkel	'Handboek voor jongleren'
John Cassidy	'Juggling for the complete klutz'
Colin Francome & Charlie Holland	'Juggling for all'
Werkgroep Bewegingsonderwijs	'Circus is een spel'
Jongleer- tijdschriften	'Kaskade' 'Juggler's World'

De volgende mensen wil ik bedanken voor hun medewerking aan deze scriptie (in willekeurige volgorde):

Dave Finnigan
Dr Carole F. Smith
Michiel Hesseling
Hans Hesseling
Bert van der Kamp
Hilde Bax
Rijnald Teune
Anne Kuipers
Freek Stam
Max Koops
Wim de Wit
Marco van Berkel
Dr E.B.C. Enzler



Hogeschool van Amsterdam

Getuigschrift Hoger Beroepsonderwijs

Op grond van artikel 7.10 lid 2 van de Wet hoger onderwijs en wetenschappelijk onderzoek (Stb. 1992, 593) verklaart de Faculteit Onderwijs en Opvoeding van de Hogeschool van Amsterdam hierbij dat

WOUTER HESSELING

geboren

13 juli 1967

te

Amsterdam

op

26 augustus 1994

het afsluitend examen van de **voltijdse opleiding** tot leraar voortgezet onderwijs van de **eerste graad** in

lichamelijke oefening

met een studielast van 168 studiepunten, met goed gevolg heeft afgelegd.

Dit getuigschrift geeft recht op het voeren van de titel **baccalaureus**.

Amsterdam,

26 augustus 1994

Secretaris van de Examencommissie,

Directeur van de Faculteit,

Geëxamineerde,

Naam geëxamineerde:

WOUTER HESSELING

Opleiding: **Lichamelijke oefening eerste graad**

Examenonderdelen:

- 1. Onderwijsvaardigheden**
- 2. Bewegings-agogische wetenschappen**
- 3. Bewegingsvaardigheden**
- 4. Sociale wetenschappen**
- 5. Medisch-biologische wetenschappen**
- 6. Vrije ruimte:**

SPECIALISATIE SPORTMANAGEMENT