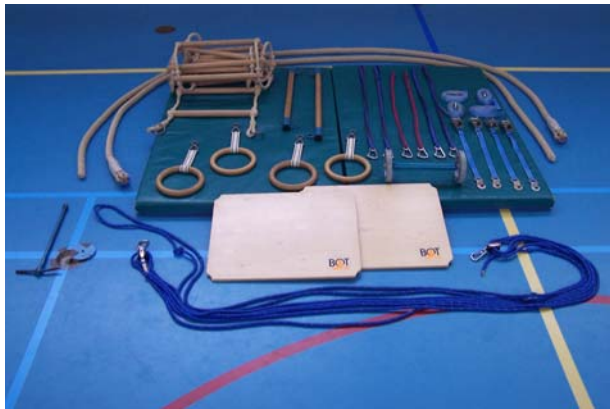


# Handleiding

voor de materialen in de  
gymnastieklokalen voor het basis-  
en speciaal onderwijs in Lelystad



Tekst: Sjaak Buczynski  
Henry Hennink  
Willem Blikendaal  
Simone de Vries  
Petra Anselma  
Micha de Kromme  
Hanneke Postema

Foto's: Micha de Kromme  
Hanneke Postema

2007

## **Gebruiksaanwijzing materialen**

In dit boekje worden de materialen beschreven die gebruikt worden bij de lessen bewegingsonderwijs aan kinderen in het basis- en speciaal onderwijs in Lelystad.

Achtereenvolgend worden de volgende materialen besproken:

- |                                      |         |
|--------------------------------------|---------|
| 1. De combi-frames                   | pag. 2  |
| 2. De bankbladen en evenwichtsbalken | pag. 3  |
| 3. De gymvaria                       | pag. 4  |
| 4. Het verstelbare wandrek           | pag. 12 |
| 5. Het hijsmateriaal                 | pag. 13 |
| 6. De afspanbanden                   | pag. 15 |
| 7. De bok                            | pag. 17 |
| 8. De glijplank                      | pag. 18 |

Al deze materialen behoren tot de basisinventaris en staan in alle gymnastieklokalen in Lelystad die gebruikt worden door het basis- en speciaal onderwijs.

# 1. De combi-frames

## Omschrijving

In elke zaal staan drie combi-frames bestaande uit een basisdeel, een stapeldeel en een dek van leer of hout. Het basisdeel en stapeldeel kunnen gekoppeld worden via twee klittenbandsluitingen.

## Gebruiksaanwijzing

Het combi-frame wordt hoofdzakelijk gebruikt als alternatief voor de springkast. Het kan op verschillende hoogtes gebruikt worden (foto 1). Daarnaast kunnen er aan de buizen verschillende andere materialen gekoppeld worden. Bijvoorbeeld bankbladen.

## Koppelen

Zet de stapelbare delen zo op elkaar dat de vloerrubbers van het ene deel precies op de buizen van het andere deel komen (foto 2). Wikkel nu het klittenband om de buizen van beide delen. Let erop dat je de juiste kant opwikkelt (foto 3).

## Plaatsen van het dek

Het leer- of houtdek kan boven op een basisdeel of stapeldeel geplaatst worden. Deze moet met de wervels worden vastgezet (foto 4).

Foto 1



Foto 2

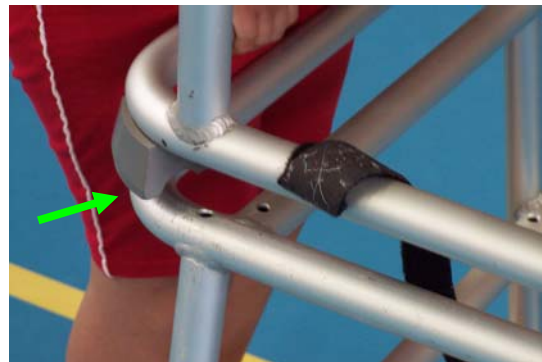


Foto 3



Foto 4



## 2. De bankbladen en evenwichtsbalken

### Omschrijving

In elke zaal staan een aantal Zweedse banken. Daarnaast beschikt een zaal over drie bankbladen en drie evenwichtsbalken (4/6/8 cm). Een bankblad is vergelijkbaar met het bovenblad van een bank en een evenwichtsbalk met een evenwichtslat aan de onderkant van een bank. De bankbladen kunnen op houten steunen worden geplaatst en zijn dan weer gewoon als een ouderwetse bank te gebruiken.

Het speciale aan de bankbladen is een klemvoorziening aan beide uiteinden. Met deze klemvoorziening kunnen bankbladen gekoppeld worden aan ronde buizen of sporten met een diameter van 35 mm.

### Gebruiksaanwijzing klemvoorziening

- Het halfronde uiteinde van een bankblad of balk (vormdeel) wordt op een dikke buis of sport gelegd (foto 5).
- Het vormdeel wordt vastgezet met een draaibare wervel (foto 6).

### Gebruiksmogelijkheden

Alle materialen met een vormdeel en een wervelsluiting kunnen gekoppeld worden aan:

- de buizen van een combi-frame.
- de sporten van het wandrek en de touwladder (foto 5).
- een enkele of dubbele trapeze-stok (foto 7).
- de wielas (foto 8).

Foto 5



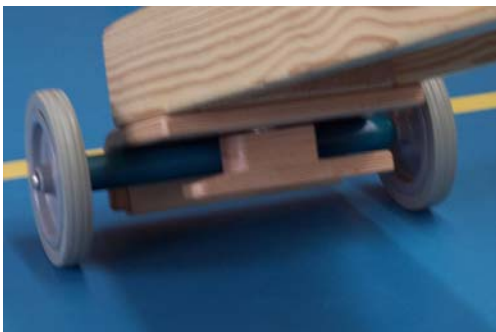
Foto 6



Foto 7



Foto 8



### 3. De gymvaria

#### Omschrijving

Gymvaria is de verzamelnaam voor de multifunctionele plafondkoorden met alle daarbij behorende hulpmiddelen die in plaats van de oude ringenstellen zijn gekomen (foto 9).

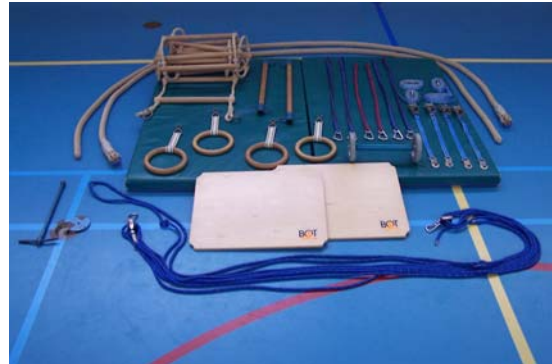
In elk gymnastieklokaal in Lelystad voor het basis- en speciaal onderwijs hangen zes gymvaria-stellen (behalve in sportzaal de Horst) en de navolgende hulpmiddelen:

- 6 verlengkoorden
- 4 losse zwaaitouwen (afhankelijk van de zaal)
- 2 trektouwen
- 2 touwladders
- 3 paar losse ringen
- 3 trapeze-stokken
- 1 dubbele trapeze-stok + inlegplank
- 1 rekstok
- 2 2-blauw-ogige stangen
- 2 wielassen
- 4 afspanbanden
- 7 grondpotten
- 1 hijskoord
- 2 inlegplanken

#### Gebruiksmogelijkheden

1. D.m.v. de snelsluitingen kunnen er in een gymvaria-stel verschillende materialen in- of aangehangen worden. Bv. de ringen, de trapeze-stok, een touw, schommel, etc.
2. De maximale belasting van de koorden is, in vergelijking met de traditioneel gebruikte kettingen, hoger, t.w. 500 kg per stel.
3. In combinatie met andere toestellen kunnen er nu verantwoorde schommelsituaties gemaakt worden. Bv. met basisdeel van het frame plus inlegplanken en verlengkoorden. Dit i.t.t. tot de traditionele ringenstellen, die geen koppelmogelijkheden hebben (en bovendien lager belastbaar zijn).
4. Het systeem wordt zowel vastgezet d.m.v. een ketting als traploos d.m.v. een koordklem (afhankelijk van de zaal).

Foto 9



### Koordklem (blauwe koker)

#### Gebruiksaanwijzing

Het naar beneden halen van een gymvaria-stel en het in gebruik nemen.

1. Maak het touw op de volgende manier los uit de koordklem:
  - a. Pak het koord met één hand stevig vast direct onder de blauwe koker en trek het naar je toe en omhoog tegen de koker aan (foto 10). Met je andere hand doe je de hendel omhoog (in een stand van  $\pm 45^\circ$ ) en het koord is nu uit zijn zekering (is los).
  - b. Nu de hendel omhoog blijven houden en het koord aan de onderkant loslaten en vervolgens het koord boven uit de koker trekken, net zo lang tot er voldoende koordruimte is om het varia-stel naar beneden te kunnen halen (foto 11).

Foto 10



Foto 11



Foto 12

Foto 13

**N.B.** Klemt het koord: dan het koord onder de koker vastpakken en naar je toe en omhoog trekken. DE HENDEL NAAR BOVEN HOUDEN (in een stand van  $\pm 45^\circ$ )!

2. Haal nu met de ringenstok de koorden naar beneden.
3. Klik nu op de volgende manier een trapezestok of iets anders erin:
  - a. Maak de sluiting open door aan het palletje (oogje) te trekken, waardoor de sluiting open schiet.
  - b. Maak de sluiting weer dicht, deze is goed gesloten als je klik hoort (foto 12).



Foto 14

#### Het opruimen

- a. het materiaal losklikken en eruit halen.
- b. De 2 koorden eerst aan elkaar vast klikken en dan pas omhoog trekken (foto 13)!

**Let op:** bij het optrekken het koord boven de koker vastpakken en naar beneden trekken (foto 14).

**Dus niet:** het koord door de koker trekken (van onderen af).



## *Kettingen*

### Gebruiksaanwijzing:

De bevestigingshaak heeft een korte en een lange kant (foto 15).

Wanneer je de ketting wilt bevestigen ga je met de schakel eerst langs de lange kant (foto 16) en dan langs de korte kant.

Zorg dat de ketting zonder enige belemmering van andere schakels vast zit (foto 17).

Wanneer je de ketting los wilt maken ga je met de schakel eerst langs de korte kant (foto 18) en dan de lange kant.

**N.B.** Wanneer je met de ketting bezig bent mag niemand aan het gymvaria-stel komen!

Foto 15

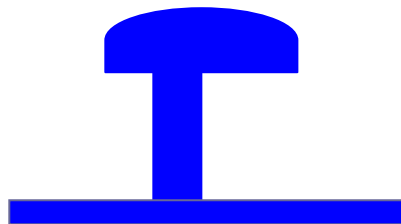


Foto 16

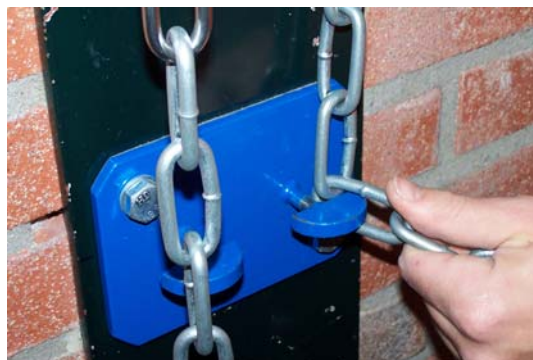


Foto 17

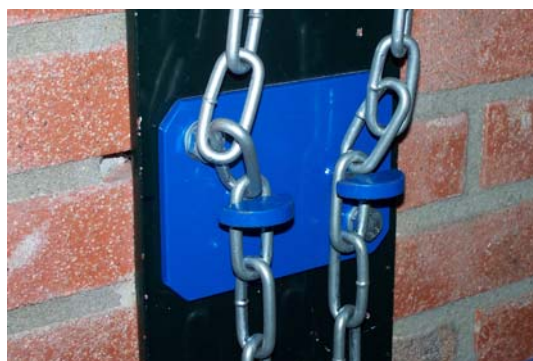


Foto 18



### Iets wat een ieder nog moet weten

De gymvaria-koorden komen niet tot aan de grond. Met behulp van de verlengkoorden is dit wel mogelijk. Het koord, indien belast, klemt zichzelf altijd vast (foto 19).

### Toepassingen: de praktijk

Er volgen nu een aantal praktijksituaties van het gebruik van het gymvaria-systeem:

- a. losse ringen
- b. losse touwen
- c. trapezestok
- d. touwladder
- e. dubbele trapezestok
- f. verlengkoorden
- g. frame

#### **a. Losse ringen**

*Zwaaien met de ringen vanaf een verhoogd vlak.*

Arrangement: Een frame, de losse ringen in de gymvaria geklikt.

De ringenhoogte: als je eraan hangt, mag je met gestrekte armen de grond niet raken.

Een landingsmat als landingsvlak.

Als een kind op het frame gaat staan, moet hij/zij de ringen met gebogen armen kunnen pakken (foto 20).

Leervoorstel: Klim op het frame en pak de ringen vast. Zwaai nu naar de landingsmat en land daar op je voeten.

#### **b. Losse touwen**

*Zonder zitschotel*

Arrangement: Hang een los touw met oog aan de snelsluitingen van een gymvaria-stel (foto 21).

Gebruik een mat als landingsvlak en een frame als afzetvlak (foto 22).

Leervoorstel: Ga op het frame staan en pak het touw op neushoogte vast. Zet af en zwaai naar de overkant. Probeer met je gezicht naar het frame te landen op de mat.

Foto 19



Foto 20



Foto 21



Foto 22



### *Met zitschotel*

#### Gebruiksaanwijzing:

De zitschotel bestaat uit een koker en een ring. Deze passen maar op één manier in elkaar. De binnenkant van de ring is namelijk scheef afgevlakt. Let er dus op dat er géén spleet ontstaat (foto 23). De ring en de koker moeten goed op elkaar aansluiten (foto 24).

Vervolgens haal je eerst het touw door de ring en dan de koker tot de gewenste hoogte (foto 25).

Tenslotte maak je een achtknoop (geen andere!) onder de zitschotel (foto 26).

Foto 23



Foto 24

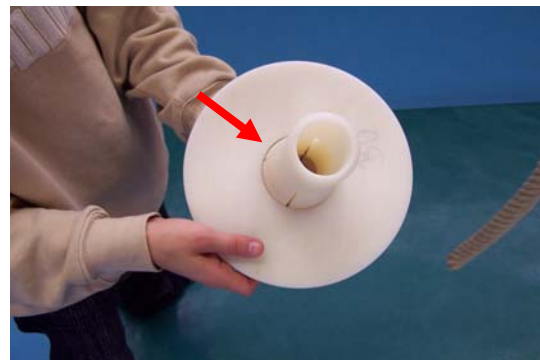
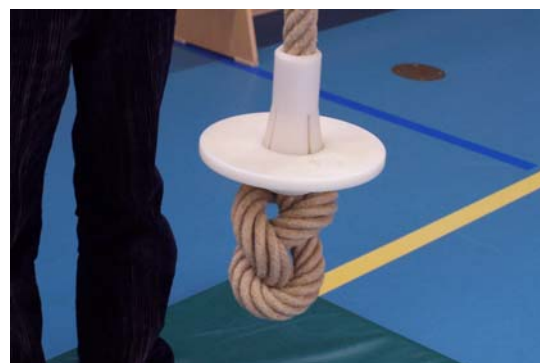


Foto 25



Foto 26



### c. Trapezestok

*Trapezestok-zwaaien: in steun, achter afspringen.*

Arrangement: Een schuin vlak van 1 bankblad aan een frame. Het begin van het schuine vlak op 50 cm afstand van het ophangpunt. De verlengkoorden in de gymvaria geklikt. De trapezestok wordt aan de verlengkoorden bevestigd op navelhoogte. Drie matjes voor het schuine vlak. Een hulpverlener op het 2<sup>e</sup> matje.

Leervoorstel: Ga op het schuine vlak staan met je gezicht naar het hoogste punt. Spring op tot steun en in de tweede achterzwaai spring je af op de mat. De hulpverlener helpt d.m.v. de sandwichgreep.

### d. Touwladder

*Touwladder verticaal vast aan bankblad.*

Arrangement: De touwladder vastmaken/klikken aan de snelsluitingen van een gymvaria-stel. Een bankblad hangt aan de onderste sport van de ladder (foto 27).

Leervoorstel: Klim omhoog in de touwladder en daarna weer naar beneden.

Foto 27



### e. Dubbele trapezestok

*Schommelen op de dubbele trapezestok.*

Arrangement: De dubbele trapeze is vastgemaakt aan de verlengkoorden. De verlengkoorden zijn vastgeklikt aan een gymvaria-stel (foto 28). De trapeze op heuphoogte stellen. Een kind zit op de schommel en een kind staat erachter om te duwen.

Leervoorstel: Een kind zit op de trapeze en een ander trekt hem/haar naar achteren (met twee handen) en duwt dan de schommel naar voren. De duwer gaat daarna op de mat staan en duwt de schommelaar steeds weer naar voren. Tien keer zwaaien en dan wisselen.

Foto 28



### *Pyramide*

Arrangement: Dubbele trapzestok vastklikken aan het gymvaria-stel. Aan elke kant is een bankblad opgehangen.  
Leervoorstel: Klim omhoog en ga via de andere kant weer naar beneden.

### **f. Verlengkoorden en frame**

#### *Framedek-schommel*

Arrangement: Vier verlengkoorden vastklikken aan de snelsluitingen van twee gymvaria-stellen. Twee trapzestokken vastklikken aan verlengkoorden. **Eén aan de twee binnenste koorden en één aan de twee buitenste koorden.** Een framedek op de trapeze-stokken vastzetten. Twee matjes voor de duwers.

Leervoorstel: Twee kinderen op het dek, die door twee andere kinderen op gang worden gebracht en geduwd. Tien keer duwen en dan wisselen van functie (foto 29).

#### *Space-shuttle*

Arrangement: Vier verlengkoorden vastmaken aan het omgekeerde onderste deel van een combiframe, tussen de voet en de verticale stang (zie detailfoto). De snelsluitingen van de gymvaria-stellen vastmaken aan de verlengkoorden aan het ene kop-einde en de twee buitenste aan de verlengkoorden van het andere kop-einde. Twee inlegplanken erin leggen als bodem (foto 30a).

Leervoorstel: Twee kinderen in de shuttle die door twee andere kinderen op gang gebracht worden (foto 30b). Zij duwen tien keer tegen de onderste stang en blijven hierbij ieder op hun matje staan (niet meelopen).

Foto 29



Foto 30a



Foto 30b



## **g. Zwaaimogelijkheden**

### *Vliegtuig*

#### Arrangement

Maak de verlengkoorden aan het gymvaria-stel vast. Aan de opstapzijkte maak je de trapezestok aan de verlengkoorden vast **aan de twee binnenste koorden**. Aan de afsprongzijkte maak je de 2-blauw-ogige stang vast **aan de twee buitenste koorden**. Hiertussen klem je twee bankbladen. Voor de opstap: frame. Voor de afsprong: landingsmat (foto 31).

#### Leervoorstel

Stap op het vliegtuig en kruip of loop naar voren als het vliegtuig ook naar voren zwaait. Spring in de voorzwaai af op de landingsmat.

### *Vliegend tapijt*

#### Arrangement

Maak een frame van het gymvaria-stel, verlengkoorden, twee 2-blauw-ogige stangen, twee balken en een bankblad (foto 32). Op het frame plaats je de landingsmat. Klem deze tussen de verlengkoorden.

#### Leervoorstel

Maximaal 4 leerlingen op het vliegend tapijt. Twee duwers vanaf een vaste plek (foto 33).

Foto 31



Foto 32

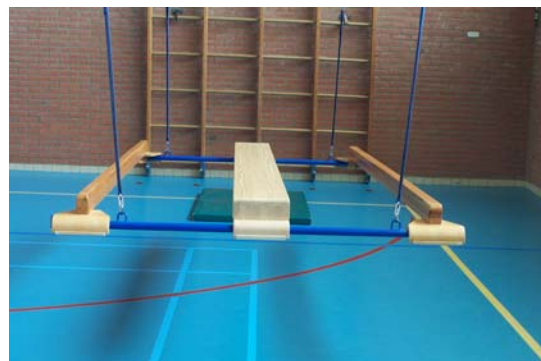


Foto 33



## 4. Het verstelbare wandrek

### Omschrijving

Het verstelbare wandrek is vergelijkbaar met het traditionele klimrek met betrekking tot het houtwerk. Het kan echter traploos schuin gesteld worden en op iedere hoogte horizontaal in de gymvaria-koorden opgehangen worden.

### Gebruiksaanwijzing

Het klaarzetten van het wandrek:

1. Maak de riempjes los.
2. Draai het wandrek omlaag tot de wielen op de grond staan.
3. Trek nu het wandrek aan de bovenkant van de muur af en vervolgens aan de onderkant totdat het in de schuine stand staat.
4. Draai nu met de slinger totdat je de gewenste hoogtestand hebt gekregen.

Het opbergen van het wandrek:

1. **Controleer of de vastzetpennen niet uitsteken!**
2. Draai met de slinger het wandrek zo dat de achterbalk (met de riemen en het rode wiebertje) op gelijke hoogte komt met het rode wiebertje (merkteken) op de geleidegoot (foto 34).
3. Het wandrek boven aan tegen de geleidegoot duwen (foto 35).
4. Draai nu met de slinger het wandrek omhoog tot de witte buffers van het klimrek tegen de aanslag komen (foto 36) . De wielen zijn nu van de grond.
5. Riempjes vastmaken (foto 37).

### **Toepassingen**

#### *Tarzanrek*

**Arrangement:** De onderkant van het wandrek is opgehangen aan twee gymvaria stellen m.b.v. 4 verlengkoorden. M.b.v. het hijskoord wordt het rek op de gewenste hoogte gehangen en hierna vastgezet. Onder het rek ligt een mat. Voor het rek staat een frame (foto 38).  
**Leervoorstel:** Klim via het frame op het wandrek. Klim omhoog en laat je door het wandrek zakken tot hang. Spring af en land op beide voeten op de mat.

Foto 34



Foto 35



Foto 36

Foto 37

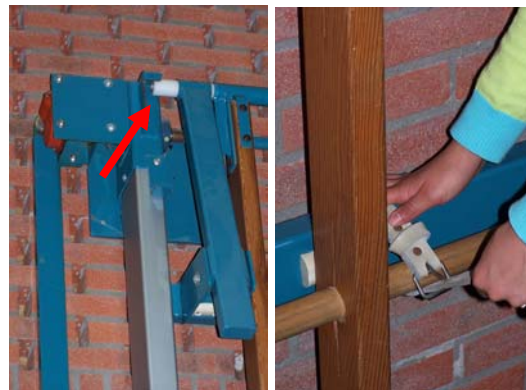


Foto 38



## 5. Het hijsmateriaal

### Omschrijving

In elke zaal is in één van de schoolkasten een hijskoord aanwezig. Het hijskoord bestaat uit een 20 m lang spunolest koord dat over een aantal blokken (katrollen) loopt.

Aan beide blokken zijn sluitingen bevestigd waarmee het hijskoord aan de ogen op de muur en aan de te hijsen ringenstellen / gymvaria-koorden kan worden vastgemaakt.

Met het hijskoord kunnen zwaardere materialen omhoog gehesen worden.

### Gebruiksaanwijzing

#### *a. het ophijsen*

1. Leg het hijskoord in de volle lengte op de grond: de blokken zijn dan op maximale lengte van elkaar (foto 39).
2. De knoop in het touw komt nu tegen het blok aan. Pak de haak van het blok met de knoop en bevestig deze aan het te hijsen gymvaria-stel. Maak het net boven het zwarte kunststofblok vast. Daar waar het touw overgaat in twee koorden (foto 40).
3. Maak de andere haak vast aan het muuroog naast de gymvaria-stellers (foto 41).
4. Haal nu de ringen / trapezestok naar beneden (let op dat je bij het losse eind kan).
5. Hang de te hijsen materialen op aan de snelsluitingen van het gymvaria-stel (of aan de noodzakelijke verlengkoorden).
6. Pak nu het losse koorduiteinde van het hijskoord en trek hieraan zodat de te hijsen materialen op gewenste hoogte komen (foto 42).
7. Zet nu het gymvaria-koord vast in de koordklem (gymvaria-koord door de blauwe koker naar beneden trekken).

Foto 39



Foto 40



Foto 41



Foto 42



*b. het laten zakken van materialen*

1. Hijskoord iets aantrekken zodat het gymvara-koord ontlast wordt.
2. Zet je voet op het koord van het hijstouw.
3. Ontgrendel het koord in de koordklem met de hendel.
4. Laat, door het losse koord van de hijsinstallatie te laten vieren, de materialen zakken tot aan de gewenste hoogte.
5. Haal de materialen uit de snelsluitingen en haal de hijsinstallatie los van het muuroog en de gymvara-koorden.
6. Ruim het hijskoord als volgt op: in uitgerekte stand de ogen aan elkaar maken. Het koord drie maal dubbelvouwen en zo in de kast weg leggen (foto 43).

Foto 43



Foto 44



Foto 46

Gebruiksmogelijkheden

Bij de volgende situaties is het verstandig het hijskoord te gebruiken:

- a. Het huis met twee touwladders en twee bankbladen ophijsen (foto 44).
- b. Wandrek ophijsen in de gymvara-koorden: zie onder tarzanrek (foto 45).
- c. De dubbele trapezestok met aan elke kant een bankblad ophijsen: zie onder pyramide.
- d. De lift: Een leerling ophijsen door meerdere leerlingen (foto 46). Denk aan een zekering d.m.v. een acht knoop in het touw op zo'n hoogte dat de lift niet op de grond kan geraken.

Foto 45



## 6. De afspanbanden

### Omschrijving

In elke zaal liggen in één van de schoolkasten vier afspanbanden. Een afspanband bestaat uit een losse band van 5 meter met aan één kant een haak, een korte band met aan één kant een haak en aan de andere kant een spanmechanisme. Met de spanband kunnen diverse materialen die in de gymvaria opgehangen zijn, afgespannen worden aan de grond. Hiervoor zijn in elke zaal 7 grondpotten aangebracht.

### Gebruiksaanwijzing

#### *a. het spannen*

1. Haal de afspanbanden uit de kast en leg ze in twee delen uitgerold op de grond (foto 47).
  2. Haal de deksels van de te gebruiken grondpotten.
  3. Maak de haak van de korte band vast aan het oog van de grondpot (foto 48).
  4. Maak de haak van de lange band vast aan het oog of een ring van het af te spannen materiaal (foto 49).
- Nooit aan de snelsluitingen!**
5. Pak het losse uiteinde van de lange band en duw dit door de gleuf van het spanmechanisme (foto 50). Trek de band zover door totdat deze niet verder kan en leg de band op het afgespannen gedeelte, de band ligt nu dubbel (foto 51). Pak nu de spanhendel en haal deze drie maal heen en weer (foto 52). Span nu verder totdat het materiaal afgespannen is.
  6. Na enkele keren gebruik het geheel naspannen i.v.m. rek in de gymvaria-koorden.

Foto 52



Foto 47

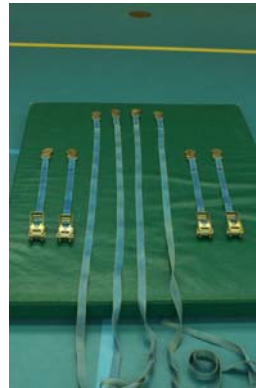


Foto 48



Foto 49



Foto 50



Foto 51



*b. het ontspannen*

**Manier 1:**

Ontgrendel het gymvaria-stel door de hendel van de koordklem omhoog te halen, waarbij het koord dat onder de klem komt, vast gezet wordt (zie onder uitleg gymvaria). Gebruik daarna altijd nog manier 2.

**Manier 2:**

Pak de afspanhendel. Breng deze in uitgestrekte toestand. Op deze hendel zit een schuifje: trek dit naar boven (foto 53). De band zal, wanneer de hendel in een hoek van 180° staat, losschieten.

Gebruiksmogelijkheden afspanbanden

- a. rekstok afspannen (foto 54)
- b. touwbrug afspannen (foto 55)
- c. touwladder afspannen (foto 56)
- d. enkele touwladderbrug afspannen (foto 57)
- e. dubbele touwladderbrug afspannen (foto 58)

Foto 53



Foto 54



Foto 55



Foto 56

Foto 57



Foto 58



## 7. De bok

### Omschrijving

In elke zaal in Lelystad staat een springbok. Deze bok bestaat uit een verrijdbaar onderstel, een aantal losse zuilen en een los dek. De bok kan op elke plaats in de zaal gebruikt worden. Op zeven plaatsen in de zaal kan de bok vastgezet worden. De minimale hoogte is 70 cm en de maximale hoogte is 175 cm. Deze hoogtes bereik je door de verschillende zuilen te gebruiken.

### Gebruiksaanwijzing:

1. Rij het onderstel naar de gewenste plaats.
2. Draai de vergrendelknop open (foto 59).
3. Pak een zuil en plaats deze in het statief van het onderstel (foto 60).
4. Zorg ervoor dat de onderste trekpin in een van de gaten van de zuil valt.
5. Draai de bovenste vergrendelknop vast.
6. Plaats nu het bokdek op de zuil en draai de vergrendelknop van het dek vast (foto 61).

### *In hoogte verstellen:*

1. Haal het dek van de zuil.
2. Draai de vergrendelknop van het statief los.
3. Trek aan de onderste knop van het statief. De veerpin blokkeert de zuil nu niet meer. Nu kun je de zuil in hoogte verstellen of een andere zuil plaatsen (foto 59).
4. Altijd de veerpin (dat is de onderste knop) in een gat van de zuil laten vallen en de bovenste draaiknop vastdraaien voor gebruik.

### *Vastzetten van het statief:*

1. Haal de deksel van de grondpot.
2. Zet het grondstatief boven een grondpot.
3. Haak de vastzethaak onder het oog van de grondpot en draai de knop zover aan zodat het onderstel stevig vaststaat (foto 62).

Foto 59



Foto 60



Foto 61



Foto 62



## 8. De glijplank

### Gebruiksaanwijzing:

#### *Glijbaan*

Er zijn meerdere mogelijkheden in de zaal om een glijbaan te bouwen, dit afhankelijk van het niveau van de leerlingen en de ruimte in de zaal. Eén van de mogelijkheden is een glijbaan op het wandrek (foto 63). Het wandrek steunt op het onderste deel van het combi-frame. Landen op een mat.

Foto 63



Foto 64

De glijplank bevestig je d.m.v. de klamp aan de achterzijde. Dit kan aan een sport van het wandrek (foto 64) of aan een stang van een combi-frame.



Foto 65

#### *Skatebaan*

1. Bevestig de glijplank aan het combi-frame en ondersteun de glijplank d.m.v. een extra bovenste deel (foto 65) of de grote balanceerton.
2. Bevestig de glijplank op het wandrek om de optimale lengte van de glijplank te gebruiken en de glijplank maximaal te ondersteunen (foto 66).



Foto 66

