

LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Leerdoel

De student houdt rekening met de verschillende leer-, of wel ontwikkelingsfasen van de motoriek en kent de factoren die ten positieve of ten negatieve van invloed kunnen zijn op het ontwikkelingstraject van de ruiter in wording.

De verschillende leerfasen van de motoriek

De **motoriek** van een persoon is het **resultaat** van een leven lang leren. Onze hersenen en ons lichaam komen beide met een schone, splinternieuwe, harde schijf ter wereld. Elk stapje dat we zetten, elke les die we leren slaan we (even) op. Al deze data samen vormt onze persoonlijke database... Big data, miljoenen, miljarden details over bewegingen. Mislukte bewegingen bewaar je in het bakje NIET MEER doen. Gelukke bewegingen worden in de map ONTHOUDEN! Opgeslagen. Deze processen stuur je meestal niet bewust.

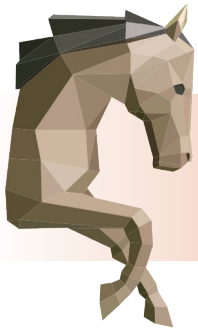
Des te vaker je een handeling herhaalt, des te beter je er in wordt. Dat dankzij onze automatische, intelligente (zelf denkende en zelf verbeterende) stuurprogramma's. Zoals het leren rijden van een auto. Eerst moet je er heel goed bij opletten maar voor je het weet neemt je automatische piloot het over en stuur je de auto terwijl je ergens anders over nadenkt of een gesprek voert. Hoe efficiënt is dat! Zelfs de aller slimste robot gaat voorlopig nog niet kunnen wat jij wel kan! Onze hardware = ons brein (grijze massa) en het lichaam (armen en benen). De software = de besturingsprogramma's .

Je bent je eigen programmeur! Beweegpatronen ontwikkelen zich een leven lang. Eerst kan een baby niet bewust een beweging maken. Dan draait het hoofdje naar een geluid en is de ontwikkeling, het leerproces van onze hardware, brein en lichaam samen, begonnen...

Als we naar de ontwikkeling van de motoriek kijken kunnen we een **driedeling in fasen** maken...

1. De ontwikkeling van de grove motoriek, rollen, kruipen, zitten, opstaan, lopen
2. De ontwikkeling van de fijne motoriek, blokken stapelen, grote puzzels maken, tandenpoetsen, veters strikken
3. De ontwikkeling van het automatisme





LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Algemene functionele overlevingsvaardigheden, iedereen, allemaal!

De dagelijkse handelingen, opstaan, aankleden, eten, drinken enzovoort leert nagenoeg iedereen op een bepaald moment zonder hulp van derden en zonder er bij na te denken. Er komt een dag dat je moeder je niet meer aan hoeft te kleden... althans dat hopen we dan maar.

Gekozen vaardigheden, wat als jij mag kiezen! Als jij zelf mag bepalen welke bewegingen jij je eigen zou willen maken, de keuzes die we al jong maken bepalen wat we later heel automatisch gaan kunnen!

- > **Wat wil je**, waar ligt je passie? Wordt het hockey of pianoles, paardrijden of voetbal...
- > **Wat kan je**, welke bewegingen pak jij makkelijk op, wat pikt jouw lichaam makkelijk op? Turnen of basketbal? Welk beweegtalent zit er in jou? Ben je een springer, een loper, een danser of een schaker...? Klim je in bomen of maak je liever een appeltaart?
- > **Wat doe je?** Nog beter worden of nog meer willen kunnen is een keus! Ga je oefenen, ga je trainen, doe je de moeite dan wordt je beter.

Alles wat je vaak doet wordt je vanzelf beter in...! Alles! Het is maar net waar je je tijd aan besteedt.

Nieuwe vaardigheden ontwikkelen

De ontwikkeling van de motoriek wordt dus niet alleen door leeftijd bepaald. Bij het aanleren van een **nieuwe vaardigheid** moet zowel kind als volwassene door de dezelfde daar voor benodigde **motorische leerfasen** heen. De leerling doorloopt een **leerproces**.

- > Grove motoriek te paard: rompbalans, functionele spierspanning, mee in de beweging gaan.
- > Fijne motoriek te paard; bewust signalen/hulpen gebruiken, WEL of NIET geven en verfijnen.
- > Automatiseren van de verschillende signalen, hulpen.

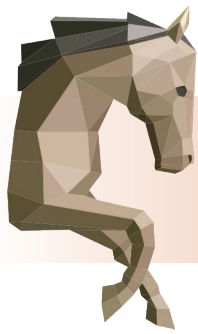
Tabel 1 Kernzaken, Invloedsfactoren

Als we een NIEUWE vaardigheid willen leren, wanneer krijg je dan waarmee te maken? Wat gebeurt er precies in fase 1, fase 2 en fase 3... Waar kan je op letten, wat komt eerst, wat wil je WAAROM niet overslaan?!? Zie tabel 1.

Kernzaken in leerprocessen: zaken waar iedereen, die **wat dan ook** leert, die zich een vaardigheid eigen maakt, mee te maken krijgt. Op deze kernzaken hebben we weinig of geen invloed, iedereen moet door elke van de drie fase... anders wordt een vaardigheid niet aangeleerd.

Invloedsfactoren op leerprocessen: zaken die invloed uitoefenen op de kwaliteit van het leren, vaak kunnen we daar nog wel aan sleutelen, verbeteringen aanbrengen.



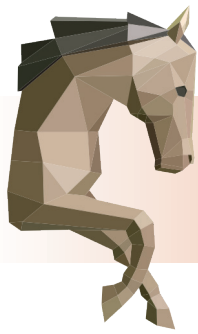


LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Kernzaken en invloedsfactoren in relatie tot de 3 ontwikkelingsfase van de motoriek

Kernzaken en invloedsfactoren	1 Ontwikkeling grove motoriek	2 Ontwikkeling fijne motoriek	3 Ontwikkeling automatisme
Onbewust niet bekwaam	Bewust niet bekwaam	Bewust bekwaamend	Bewust (onbewust) bekwaam
1 Omgevingsfactoren De invloed van de NIET storende leeromgeving	Een positieve ontwikkeling is eerder mogelijk in een rustige omgeving met goede schoolpony's /paarden en een zeer ervaren instructeur.	In een rustige leeromgeving worden minder bewegingsfouten gemaakt. Daardoor ontwikkelt zich de fijne motoriek sneller en beter .	Als de beweging geautomatiseerd is, is het ook mogelijk om bij storingen uit de omgeving toch de goede beweging uit te voeren.
2 Wanneer wordt er wat geleerd?	De grove motoriek ontwikkelt zich in fases (golven). Soms stagneert de ontwikkeling een tijdje. O.a. in de pubertijd als de aandacht van het lichaam meer naar de groei uit gaat.	De fijne motoriek ontwikkelt zich doorlopend, des te meer oefening des te beter en met meer controle de kleinere beweging wordt uitgevoerd.	Als de beweging geautomatiseerd is kan deze steeds sneller worden uitgevoerd.
3 Ontstaan individuele bewegingspatronen	Ongecontroleerd met veel overvloedige bewegingen.	De beweging gaat van groot naar klein. Van ongecontroleerd tot steeds meer fijn gecontroleerd bewegen.	De kenmerken van de techniek, inzicht in het waarom en wanneer in de beweging worden duidelijk zichtbaar.
4 Krachtinspanning	Veel moeite en inspanning met weinig controle en weinig effect.	Het maken van bewegingen en het geven van hulpen kost minder moeite. De mate van de benodigde inspanning wordt beter te doseren.	Optimale balans tussen in- en ontspanning. Kracht wordt alleen ingezet wanneer noodzakelijk en niet te vermijden.





Lesgeven

Lesboeken Paard 10

20

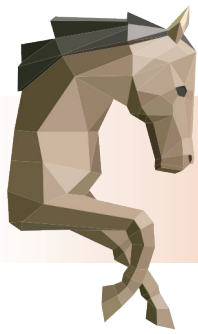
21

LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

5	Kwaliteit van bewegen	Met veel balans fouten. Grotere kans op schade aan het bewegingsapparaat.	Doelgerichter door de ontwikkeling van balans worden spieren gebruikt waar ze voor zijn.	Optimale kwaliteit van beweging. Verminderde kans op slijtage en overbelasting
6	Bewegingsverloop	Met horten en stoten.	Meer vloeiend en minder stotterend, ruis neemt af. De ruiter wordt beter te verstaan voor het paard	Moeiteloos wanneer mogelijk. Functioneel en adequaat wanneer nodig.
7	Timing van de uitvoering van de beweging	Vaak juist te langzaam, of te gehaast. Onzeker. Hulpen komen te vroeg, te laat, duren te kort of te lang.	Steeds vaker op tijd en kort of lang genoeg, daardoor resultaat. Feedback van het paard over het resultaat versnelt het leerproces.	Op tijd en volledig onder controle zonder daar verder bij na te hoeven denken.
8	Precisie van de beweging	Weinig zeker. Niet gericht of letterlijk doeltreffend. Valt makkelijker 'uit elkaar'	Leert 'binnen de lijntjes kleuren', hulpen worden kleiner maar blijven effectief. Leert zichzelf 'bij elkaar te rapen'.	Gericht, in balans, verzameld en nauwelijks voor het oog zichtbaar. Doeltreffend en efficiënt.
9	Informatie opname	Er komt in korte tijd heel veel informatie binnen. Wat er precies blijft hangen is per ruiter verschillend. Meer gericht op ZIEN als op VOELLEN. Gericht op de uitvoering niet op het hoe.	Het plaatje wordt completer en logischer. De ruiter gaat meedenken en eigen reeds vastgelegde bewegingspatronen vergelijken. Ook kijkt de ruiter nu vergelijkend naar anderen.	De ruiter begrijpt het doel der dressuur en de weg er naar toe. Nu aandacht voor de per paard individuele technische verschillen en mogelijke tactiek.
10	Visualiseren van de beweging	De afbeelding op de puzzel is nog onvolledig. Het beeld is nog niet duidelijk, de stukjes liggen nog door elkaar.	Steeds meer stukjes liggen op de juiste plaats er ontstaat samenhang tussen beeld en gevoel.	Het gewenste beeld is duidelijk. Het gevoel en het beeld vormen het zelfde plaatje met een grote mate van nauwkeurigheid.

42





Lesgeven

Lesboeken Paard 10

20

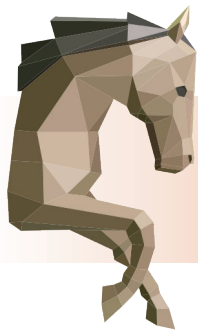
21

LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

11	Vastleggen correcte bewegingspatronen	Belangrijkste periode. De eerste imprint blijft het langste hangen.	Voor de standaard situaties heeft de ruiter nu een imprint van het bewegingspatroon voorhanden.	Zeer veelzijdig en bij storingen blijvend functioneel.
12	Bewegingsfouten	Ruiter moet nog balans ontwikkelen. Alles (kunnen, begrijpen, willen) waardoor de ruiter het evenwicht (tijdelijk) verliest is van invloed op het aantal fouten dat gemaakt wordt.	Ontstaan bij grotere storingen, bij veel spanning of bij het moeten presteren onder uitzonderlijke omstandigheden. Bijv. ander paard of indien ruiter moe of niet geconcentreerd is.	Perfectie is in paardensport bijna onmogelijk. Perfect omgaan met storingen wel. Wanneer het evenwicht doorlopend aanwezig blijft nadert de ruiter deze perfectie zo dicht mogelijk.
13	Zwaartepunt van de aandacht in de training	Heel veel aandacht gaat naar het onder de knie krijgen van functionele bewegingspatronen, gerichtheid en balans.	Er ontstaat coördinatie in de beweging. Daar gaat nu de aandacht naar uit. Uiteindelijk onder meer variërende en uitdagende omstandigheden.	Vervolmaking van de coördinatie door het rijden van veel verschillende paarden onder wisselende omstandigheden. Aandacht gaat naar het paard.
14	Tips voor training	Stap voor stap. Veel herhalen, vaak achter elkaar. Niet teveel ineens. Volledige coaching. Wanneer resultaat niet als gewenst dan een stapje terug!	Bewust maken. Leerling vragen om te verwoorden waar hij mee bezig is. Meer zelfstandig laten werken aan zelf gekozen opdrachten.	Helpen de prestatie te perfectioneren. Toetsing en evaluatie van de prestatie door F of Z proeven. Uitoefenen sport in wedstrijd of ander (semi-) professioneel verband.

43





Lesgeven

Lesboeken Paard 10

20

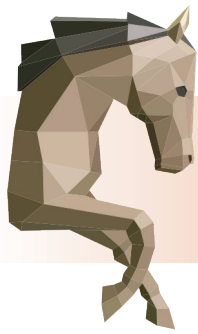
21

LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

15	Veiligheid door voorzichtigheid geboden	De kans op vallen en schade is kleiner naarmate de ruiter het evenwicht beter weet te bewaren.	De ruiter gaat meer risico's willen nemen. Soms gaat dit met vallen en opstaan. De ruiter die in deze fase geen risico's neemt loopt betrekkelijk weinig kans op grote schade.	Doordat de ruiter meer gaat vragen van het paard ontwikkeld het paard meer kracht en uithoudingsvermogen. Vooral de hetere zeer energieke paarden kunnen tijdens de verzamelde oefeningen en/of bij de training van nieuwe zaken afgeleid worden of 'in de war' raken en vormen dan een risicofactor.
16	Motivatie behouden	Werk niet boven het niveau van de leerling, maar ook zeker niet onder het niveau. De motivatie zal in dit laatste geval verdwijnen.	Werk niet boven het niveau van de leerling, maar ook zeker niet onder het niveau. De motivatie zal in dit laatste geval verdwijnen.	Werk niet boven het niveau van de leerling, maar ook zeker niet onder het niveau. De motivatie zal in dit laatste geval verdwijnen. Zie laatste pagina
17	De conditie en lenigheid van de leerling	Zorg voor een fitte leerling. De leerling gaat zich bewust worden van de mogelijkheden en (nu nog) onmogelijkheden van het lichaam. De opdracht is duidelijk, nu de uitvoering nog.	Het lichaam moet steeds bewuster en handiger worden. De wil om te leren speelt een grote rol bij de opname van nieuwe informatie. Van de leerling wordt verwacht mee te gaan denken. Dus bewust leren beter te bewegen.	Motivatie, focus en concentratie, helpen bij de opbouw van de totale conditie. De fysieke conditie, lenigheid en mentale flexibiliteit maken het mogelijk onder wisselende 'druk' en situaties toch stabiele prestaties te leveren.

44





LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Leerproces

Bij het aanleren van een **nieuwe vaardigheid** moet zowel kind als volwassene door de dezelfde daarvoor benodigde motorische fasen heen. Van grof naar fijn... van bewust bekwaamd tot onbewust (automatisch) functionerend.

Leertraject ofwel Lestrajectplan

Een instructeur heeft **een plan** met de ruiter = het stappenplan, een overzicht van 'logisch opeenvolgende handelingen en oefeningen' die leiden tot het aanleren van die bepaalde fysieke vaardigheid, leren paardrijden.

Het voorbereiden van één lesuur doe je namelijk heel didactisch verantwoord als de volgende les iets met de vorige les te maken heeft. Een lesuur staat nooit op zichzelf.

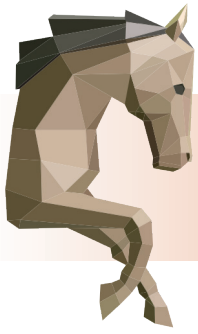
Na het bestuderen van Tabel 1 zal je misschien al hebben begrepen dat het opstellen van een didactisch verantwoord, veilig en leuk compleet **lesplan** voor kleine en/of grote mensen die willen leren paardrijden, niet eenvoudig is. Dat je voor het maken van zo een plan heel veel moet weten en met nog veel meer rekening moet houden.

De gebruiksaanwijzing lezen!

Om een lesplan te gebruiken is het niet nodig er zelf een te kunnen maken. Om een computer te gebruiken is het niet nodig precies weten hoe de computer 'achter de schermen' voor je werkt.

Daarom is het 'Les Traject Plan' al voor je gemaakt. In de volgende kaarten van het Lesboek Lesgeven nemen we je stap voor stap mee door de gebruiksaanwijzing (de manual) van het Les traject plan (LTP).





LG 07 Verschillende leerfasen van motoriek, schema
Kenniskaart, onderdeel van Lesgeven.

Leerling Volg Traject

Door het invullen van een Les Traject Planner LTP kunnen instructeur en leerling zien waar de leerling zich in het 'stappenplan' precies bevindt, wat er al geleerd is en wat er nog gedaan kan...

Verwerkingsvraag: Welke vaardigheden vallen onder 'gekozen' vaardigheden?

- A) Omrollen
- B) Opstaan
- C) Knipperen met je ogen
- D) Ademen
- E) Grijpen, graaien

Verwerkingsvraag: Wat 'moet' je leren, wat wil je leren?

- A) Wakker worden en zelf je bed uit komen...
- B) Je aankleden...
- C) Eten en drinken...
- D) Spelen...
- D) Naar school gaan...
- E) Vrije tijd invullen...
- F) Een hobby oppakken...
- G) Een sport kiezen ...

