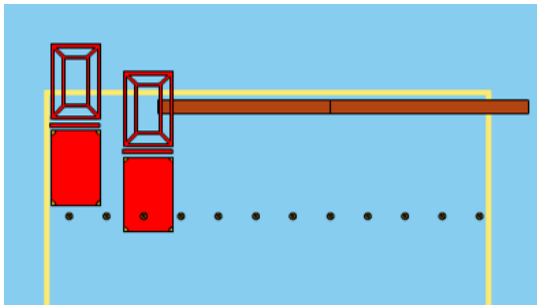




Planken op de trapezoïde!

Als er voldoende matten zijn: 2 matten op de grond en 2 rechtop tegen de trapezoïde.

I.v.m. terugzwaaien tegen de trapezoïde.



Schommelen vanaf verhoogd vlak met trapezoïdes met plank.

Indien er geen trapezoïdes aanwezig zijn kunnen paard en bok gebruikt worden. Ook kasten uiteraard mogelijk, maar er worden in deze basisopstelling reeds twee kasten gebruikt.

Uitbreidings- of veranderingsmogelijkheden

Schommelen vanaf een verhoging

De leerkracht kan er ook voor kiezen de schommelsituatie van de foto hiernaast aan te bieden, in de eerste of in de tweede les. Het verhogen van het afzetvlak maakt het schommelen zinvoller. De leerkracht is dan wel meer tijd kwijt aan het klaarzetten van de materialen en hij/zij moet zich prettig voelen bij het waarborgen van de veiligheid.

Iedereen start bij eerste of tweede touw aan de smalle kant van de 'sloot'.

Je probeert *na één keer heen een weer* te zijn geschommeld op de bank te landen. Iedere keer als het lukt om *op de bank* te landen, mag je een touw verder.

Er zijn maximaal 6 zwaai/schommelplaatsen.

Het zwaaien vanaf de eerste trapezoïde is niet moeilijker, maar wel hoger.

De tweede trapezoïde is wel moeilijker (evt. de leerkracht erbij).

Veiligheid

Afspraak: als de leerkracht niet bij de tweede trapezoïde staat te helpen, mag er ook niet gezwaaid worden; het is dan even gesloten!

Zet voor de duidelijkheid een pylon op de trapezoïde (zie foto). De veiligheid waarborgen door:

- Houd het touw na de zwaai goed vast totdat je helemaal stilstaat.
- Als je bij de trapezoïde tijdens de zwaai denkt dat je het niet haalt, blijf je gewoon op de knoop zitten, dan kan er niets gebeuren. Wacht tot je minder hard zwaait en klim eraf.
- Goed waarborgen dat een kind pas hoger gaat als hij/zij het voorgaande niveau beheerste.
- Zet een mat tegen de trapezoïde (zie foto).
- Eventueel hulpverlenen bij de tweede trapezoïde (deze trapezoïde staat verder en de knoop zit lager, waardoor de zwaai veel groter wordt; zie foto).



1^e trapezoïde:
knoop op heuphoogte



2^e trapezoïde:
knoop tussen knie en heup



matten tegen de trapezoïde is
veilig!

In BO 1 is het beter als de verhogingen aan de andere kant staan.



Algemeen veiligheid: baken het zwaaiperk goed af met banken en/of pylonen!

De Taranzwaai

Vanaf een verhoging (evt. in zit) zwaaien naar de dikke mat.

- Als de verhoging echt hoog is dan afspreken dat de kinderen bijvoorbeeld eerst 4 keer heen en weer zwaaien voor ze mogen afspringen, de 2^e beurt 3 keer heen en weer, etc.
- Landen, zover als je kunt, op de dikke mat (= Taranzwaai).

De familieschommel



2

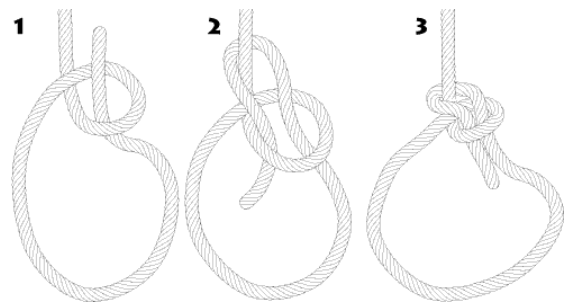
Bevestig een rekstok aan vier touwen met behulp van een 8-knoop of een paalsteek. De paalsteek is iets minder betrouwbaar dan de achtlus, maar eenvoudiger te verwijderen.



Rekstok op de trapezoïde.
Rekstok vastmaken met
paalsteek of 8 knoop



Knopen controleren en vastzetten



Paalsteek: om een paalsteek aan te leren is er een handig "versje": Maak een vijver, het visje springt uit de vijver, gaat onder de boomstam door en springt weer in de vijver.



Drie kinderen kunnen zittend of staand schommelen.

Optie 1 – De leerkracht brengt de schommel op gang; de kinderen proberen de zwaai te behouden of te vergroten; de leerkracht remt de schommel af.

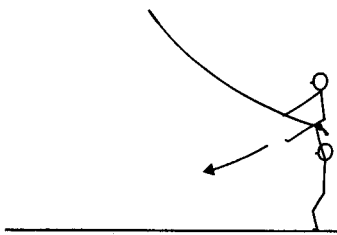
Alleen op gang brengen en stoppen als de drie kinderen zitten.

Optie 2 – Drie kinderen brengen de schommel op gang:

- nooit onder de rekstok/schommel doorlopen!
- alleen aan de achterkant blijven staan
- duwen tegen de rekstok en niet tegen de kinderen

Samenwerken tussen de 3 kinderen die de schommel aanduwen is belangrijk:

- niet scheef aanduwen
- tegelijk beginnen
- tegelijk stoppen.



Spreek het aantal keren dat er gezwaaid kan worden af, bijv. tien keer heen en weer.

Als er aangeduwd wordt, houden de schommelaars hun benen naar voren! (zie tekening)

De schommelaars mogen pas van de schommel gaan, als de schommel stil hangt; de volgende kunnen er nu op.

Let op kinderen die het (te) eng vinden.

Iedereen eerst één keer, daarna aan de tweede ronde beginnen.



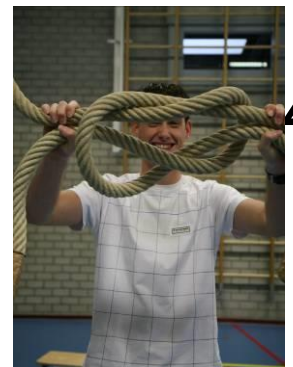
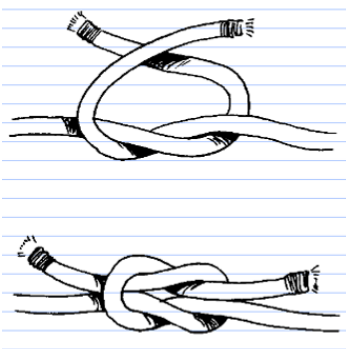
Spaceshuttle en de familieschommel naast elkaar



De touwbrug

Het maken van een touwbrug:

1. Leg platte knoppen in 6 stel touwen.



4

Platte knoop bestaat uit twee gewone 'veterknoten' boven elkaar. De ezelsbrug voor een platte knoop is: **Links over rechts, rechts over links**. Doe je dit fout, dus links over links, links over links, dan krijg je een zogenaamd 'oud wijf'. De rechterfoto laat een geslaagde platte knoop zien. De twee lussen haken in elkaar.

2. Leg de lange mat onder de touwen.



3. Rol de lange mat voor de helft op en zet de opgerolde helft op een kast. Hoed de touwbogen dichtbij de mat.
4. Duw de lange mat vervolgens door de touwbogen
5. Schik de touwen daarna, zodat deze verdeeld zijn over de mat.



6. Rol de andere knat van de mat op



7. Leg de rol op de kast en houd de touwen weer dichtbij de mat



8. Duw de mat door de bogen en verdeel de touwen ook hier

Variatie: Het eerste en het laatste touw worden niet vastgeknoopt: die worden gebruikt om op het boompad te klimmen of zwaaien en om eraf te kunnen klimmen. Leg daar een mat onder. De mat hangt afhankelijk van de lengte van de touwen tussen de 1.5 m en 1 m boven de grond.

Andere wijze van klaarzetten:

Indien een docent vaardig is in het leggen van platte knopen: leg de lange mat onder de touwen (zonder platte knopen). In het midden wordt ene lus van de mat omhoog gebracht. De leerkracht brengt onder deze lus twee touwen bij elkaar en legt een platte knoop. Vervolgend wordt de mat bij de volgende twee knopen omhoog gebracht etc.

In actie over de touwbrug

Naast lopend, kruipend, rollend kun je ook met behulp van een toversnoer survivaltracks maken



Er onderdoor



Op de rug



Feet first

Idee

De helft van de groep klimt erop en gaat lekker liggen op de mat, de andere helft duwt rustig.

De spaceshuttle

Zet een kast(kop) onder de omgekeerde trapezoïde en bevestig dan de 4 touwen. Touw 1 en 4 aan de ene, 2 en 3 aan de andere zwaaiant.

Een aantal kinderen kunnen tegelijk staand schommelen.

Ook hier kan beter eerst de leerkracht aanduwen en als de situatie bekend is, kunnen kinderen aanduwen: zie opmerkingen bij de Familieschommel.



Staand



Zittend

Klaarzetten van de spaceshuttle



Zet de trapezoïde op een kast



Leg de knopen aan



Doelstelling: beter leren schommelen

In de methode Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 zijn de verschillende schommelniveaus beschreven.

Een kind leert beter schommelen door:

1. veel op eigen niveau en in eigen tempo te schommelen.
2. op het juiste moment een aanwijzing te geven, een vraag te stellen, een voorbeeld te geven, hulp te verlenen, te complimenteren, de situatie aan te passen.

Uitdaging	Mogelijke interventie
Ik wil op de bank landen.	• Smallere sloot • Meer zwaai maken door: - hoger achteruit op te springen - middels het maken van een schommelbeweging
Ik wil tijdens het schommelen tot stand/staan komen.	• Vanuit een sprong vanaf de bank is het eenvoudigst. Al zwaaiend heeft het kind voldoende armkracht nodig om zichzelf op te kunnen trekken: • Bij een kleine zwaai lukt dat beter dan bij een grote zwaai. • Op een grote knoop of schotel gaat het beter dan op een kleine knoop.

Regels en gedrags-doelstellingen

- a. Achter de bank op je beurt wachten; spreek af hoe vaak kinderen mogen zwaaien.
Bijvoorbeeld: je zwaait één keer.
- Is het gelukt om op de bank te landen, ga je in de rij staan voor een touw dat iets verder van de bank af hangt.
- Lukt het niet, dan ga je één touw terug.
- b. Geef nadat je gezwaaid hebt, het touw aan het volgende kind.
Als er niemand na je komt, laat je het touw rustig zwaaien.
Een wild rondslingerend touw, vooral de knoop, is gevaarlijk!
- c. Elkaars niveau en keuzes accepteren.
Bijvoorbeeld positief te reageren als iemand het haalt of zelfs als een kind het niet haalt.
Uitlachen of opmerken dat een ander iets (lekker) niet kan, is vervelend. Je kunt je afvragen waarom je zo zou reageren.

Doelstelling voor de leerkracht en/of student:

- a. Alle kinderen maken minimaal 25 zwaaien/schommels, op hun niveau.
- b. Kinderen houden zich aan de regels en er bestaat een positieve sfeer naar elkaars prestaties/functioneren.