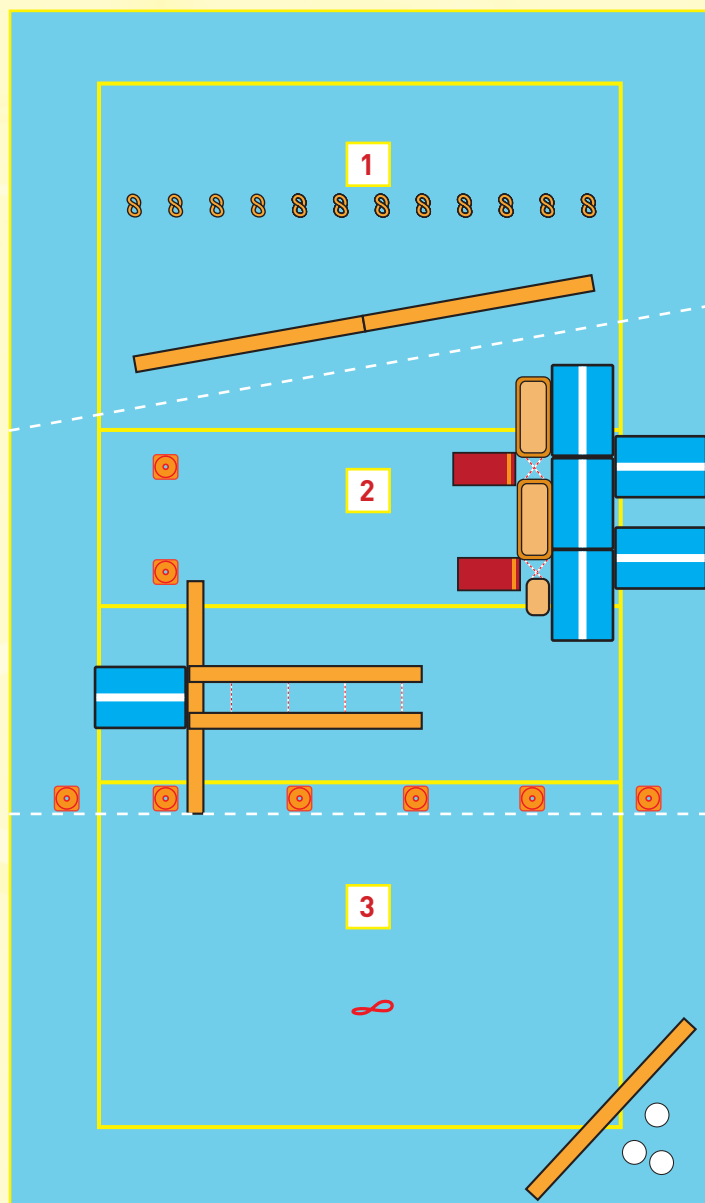


Vak 1 Schommelen

Vak 2 Hurksprong

Vak 3 Hokbal





Opstelling in 3 vakken, groep 3 t/m 8

Vak 1 Schommelen

Vak 2 Hurksprong

Vak 3 Hokbal

MATERIAAL

Groot

- 6 banken
- 12 touwen (schommelplekken)
- 2 kasten
- 1 bok
- 6 matten
- 2 springplanken

Klein

- 8 pylonen
- 3 (foam)ballen in het hok
- Lintje (voor tikker)
- 2 toversnoeren*

* Geen toversnoeren aanwezig, gebruik dan obstakels als (spring)touwtjes, schuimrubber blokken en kartonnen dozen.

Extra

Voor hokbal: stopwatch, horloge of eierwekker voor tijdbewaking



HET LEGGEN VAN EEN 8-KNOOP



Pak het uiteinde van het touw



Draai dit om het touw



En weer terug naar voren



Steek het voor in de lus



Trek het uiteinde aan



En klaar!

SCHOMMELEN



In de touwen op de foto zitten knopen en schotels. In een zaal met touwen zonder knopen en schotels worden er zogeheten 8-knopen aangelegd. 8-knopen kunnen er eenvoudig worden uitgehaald door de bovenste lus omhoog te duwen. In de touwen zijn om en om een losse hoge en een lage 8-knoop geknoopt.

STEUNSPRINGEN



Voor groep 3 (en 4) eventueel banken onder één springplank plaatsen

STEUNSPRINGEN OBSTAKEL TUSSEN KASTEN



Meest op maat: schuimrubber blokken



Kartonnen dozen

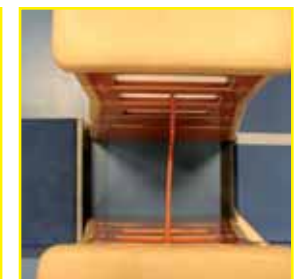
STEUNSPRINGEN OBSTAKEL TUSSEN KASTEN



Meest praktisch: een toversnoer in 8-vorm



Loshangend springtouw



HURKSPRONG*Toversnoer tussen 2 banken**2 banken op de 3e bank***HURKSPRONG***Touwtjes over de bank, aan deze zijde vastgemaakt en aan de andere zijde los**Als er geen 2e springplank is, staat de springplank vóór de opening tussen de 2 kasten. De dubbele banken rechts vereenvoudigen de sprong***KAST VERLAGEN**

Bij veel moderne kasten kan de kast worden verlaagd door het bovenste (rechte) kastdeel af te nemen. (zie foto hierboven). Als dat niet kan, moet het onderste deel worden weggehaald.

**Naast de plek**

Zet de kast naast de plek waar de kast moet komen te staan

**1**

Pak de kastkop eraf en leg deze weg (1)

**2**

Pak de 2 bovenste kastdelen eraf (2)

**3**

Zet de volgende kastdelen op de juiste plek (3)

**3****4****2****1**

Overzicht van de verschillende delen: nummering van boven naar beneden



Haal het onderste deel weg



Zet de bovenste kastdelen er weer op



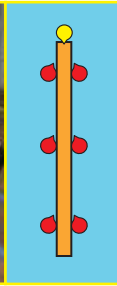
Til de kastkop erop



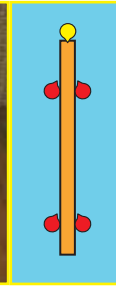
Klaar!

ZO VERPLAATS JE EEN BANK ZONDER WIELTJES

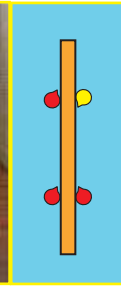
Het kind aan de kop van de bank is de leider. De leider loopt altijd vooruit. De leider zegt: *Handen vast!* (leider kijkt of dit gebeurt). En *til op!* Op de plaats waar de bank moet staan: En *zet rustig neer!*



Groep 3/4 met 7 kinderen



Groep 5/6 met 5 kinderen



Groep 7/8 met 4 kinderen

ZO VERPLAATS JE EEN BANK MET WIELTJES

Het kind aan de kop van de bank is de leider. De leider zegt: *Handen vast!* (leider kijkt of dit gebeurt). En *til op!* Op de plaats waar de bank moet staan: *En zet rustig neer!*

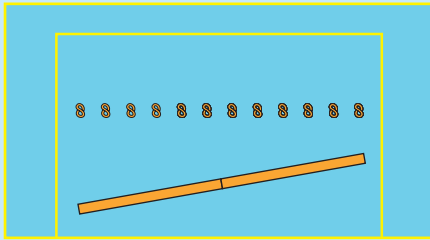
Groep 3/4 met 3 kinderen; de leerkracht kijkt
Groep 5/6 met 2 kinderen.
Groep 7/8 met 1 of 2 kinderen.



Groep 3/4 met 3 kinderen

BEGIN LES

De les kan starten met vrij spelen. In de inleiding zijn mogelijkheden beschreven met vrij spelen.



MATERIAAL

Groot

2 banken

12 touwen (6 schommelplekken)



In de touwen zijn om en om een losse hoge en een lage 8-knoop geknoopt

De kinderen schommelen, in zit, op de knoop, heen en weer en landen weer op de bank.

Uitleggen

Laat het een kind voordoen: *Iedereen begint bij het 1e of 2e touw aan de smalle kant (van de 'sloot') en probeert, na 1 keer heen en weer te zijn geschommeld, op de bank te landen. Als dat lukt, mag je een touw verder. Als het niet lukt, sluit je achter aan en probeer je hetzelfde touw nog een keer.*

Laat tijdens het uitleggen duidelijk zien hoe er wordt gewisseld van touw.



Schommelen in actie

Niveaus

- Komt niet tot zit op de knoop of schotel. Deze situatie is ongeschikt voor dit kind.
- a Zit op aan elkaar geknoopte touwen of op een schotel.
- b Zit op de knoop zonder op de bank te landen.
- c Schommelt 1 keer heen en weer en landt op de bank.
- d Schommelt 2 keer heen en weer en landt op de bank.
- e Onderhoudt de zwaai door middel van een schommelbeweging en landt op de bank.
- f Schommelt synchroon en landt op de bank.
- g Schommelt staand en landt op de bank.

NIVEAU A: SCHOMMELEN MET 2 AAN ELKAAR GEKNOOPTE TOUWEN



Naar voren: naar achteren hangen en benen strekken



En...



... Naar achteren: naar voren leunen en benen intrekken



En...



... Weer naar voren!

NIVEAU C: SCHOMMELT 1 KEER HEEN EN WEER EN LANDT OP DE BANK



VEILIGHEID

- Gebruik de touwen om en om.
- Rondslingerende touwen zijn gevaarlijk.
- Wacht achter de bank.
- Blijf buiten het zwaaigebied als er gezwaaid wordt.
- Blijf bij het landen het touw vasthouden; zeker als het landen mislukt!

SCHOMMELT STAAND EN LANDT OP DE BANK

Staan de zwaai vermeerderen of onderhouden: buig door je knieën en strek op de juiste momenten (zie fotoserie Zwaai vermeerderen met halve draai)

Makkelijker

Voor kinderen die moeite hebben met schommelen.

- De bank dichtbij zetten.
- Schommelen met 2 touwen aan elkaar.
- Schommelen met schotel (indien aanwezig).

Moeilijker

- Als je alle touwen gehaald hebt met een goede landing op de bank, begin je opnieuw (bij de kleinste afstand). Nu zwaai je 2 keer heen en weer. Heb je weer alle touwen gehaald, dan opnieuw beginnen en 3 keer zwaaien, enz.
- Staand op de knoop zwaaien/schommelen.
- Synchroon zwaaien: 2 of meer kinderen proberen synchroon te starten en te landen.
- Zwaaien vanaf verhogingen, zoals verhoogde banken, kasten en trapezoiden, is boeiend en aan te raden. Zie Basisopstelling 13 en Verdieping verderop.

Regels

- Iedereen start bij het 1e of 2e touw aan de smalle kant van de 'sloot'.
- Geef na de landing het touw door aan de volgende zwaaiër.
- Wachtende kinderen staan áchter de bank.
- Elke keer wanneer het lukt om op de bank te landen, mag je een touw verder.
- Als je alle touwen gehad hebt, begin je opnieuw. Nu probeer je op de bank te landen na 2 keer heen en weer schommelen. Vervolgens 3 keer, enzovoort.



De wachters staan achter de bank en naast de zwaaiplek



Doorgeven van het touw

AANWIJZINGEN**ACHTERUIT OMHOOGSPRINGEN VOOR EEN GROTERE ZWAAI****ZWAAI VERMEERDEREN MET HALVE DRAAI**

Opmerking: door de wijze waarop het touw geslagen is, kan er maar één kant worden opgedraaid. Dit kan niet onbeperkt. Na enige halve draaien wordt het lastig en zal het touw terugdraaien.



Naar voren: hangen en strekken

Draaien

Klein maken en naar het touw toe komen

En weer strekken bij het naar voren gaan

HULPVERLENEN

Kind helpen met opstappen



Houd de knoop vast



Kind stapt met rechterbeen over de arm van de helper en gaat zitten



Laat de knoop los als het kind zit

Kind helpen met landen



Sta klaar voor de bank



Pak het touw vast en ondersteun het kind in zijn rug



Houd het touw vast zodat het kind kan landen op de bank



Blijf vasthouden tot het kind op de bank staat

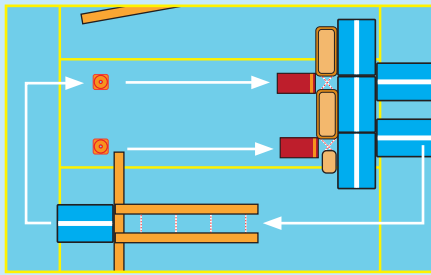
Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes.
- Zwaaien vanaf verhogingen.
- Familieschommel.
- Spaceshuttle.
- Tarzanzwaai.
- Boompad of touwbrug.

De volgende keer

Het perspectief dat je de kinderen geeft voor de volgende les is gerelateerd aan het niveau dat de kinderen in deze les gehaald hebben. Enkele voorbeelden van afsluitende teksten:

Het is iedereen gelukt om op de bank te landen. Volgende week gaan we vanaf iets hogers zwaaien. Of: Het was nog moeilijk om goed op de bank te landen. We zetten volgende week 2 banken achterelkaar. Of: Jan Peter, wat wil jij de volgende week doen (leren) bij het schommelen?



MATERIAAL

Groot

- 3 banken
- 6 matten
- 2 kasten
- 1 bok
- 2 springplanken

Klein

- 2 pylonen
- 2 toversnoeren. Is er geen toversnoer, gebruik dan obstakels als (spring)touwtjes, schuimrubber blokken en kartonnen dozen.



Hurkspringen in actie



Via de banken terug

In een omgangsbahn kunnen kinderen kiezen uit verschillende hurk(wend) sprongsituaties.

Uitleggen

De leerkracht stelt zich op bij de 2 kasten en wijst 2 kinderen aan die het voorbeeld gaan geven. *Tijn en Lotte, jullie gaan bij de pylon staan. Tijn, jij springt over het lage toversnoer (a) heen en zet je handen daarbij op de 2 kasten. Probeer met 2 voeten af te zetten. Als je op de mat bent geland, loop je van de mat. Nu maak jij de sprong, Lotte (b). Daarna springen jullie over de touwtjes tussen de banken (c). Zet je handen steeds voorbij de touwtjes en probeer met 2 voeten tegelijk te springen. Na de eerste ronde help je elkaar met het op de juiste hoogte hangen van het toversnoer. Dus als Tijn over het snoer gesprongen is, draait hij zich om en vraagt aan Lotte: 'Hoger of lager?'. Tijn hangt het snoer op de hoogte die Lotte aangeeft.*

Groep 5 t/m 8

Als je met 2 voeten op de springplank over een obstakel kunt springen dat circa 20 cm lager is dan de kashoogte én goed kunt landen, kun je proberen om een hurkwendsprong op of over de kast te maken.

Leg 1 springplank vóór de kast en laat een voorbeeld zien, met het accent op de juiste – ingedraaide – handplaatsing (zie de foto's in het kader Aanwijzingen). De leerkracht gaat de eerste ronde(s) hulpverlenen.

Niveaus

- Steunt niet op de kasten. Deze situatie is ongeschikt voor dit kind.
- a Maakt een (loop)sprong tussen de kasten – zonder obstakel – en steunt op de handen.
- b Springt met een hurksprong over een obstakel van 30 cm.
- c Springt met een hurksprong over een obstakel van 60 cm.
- d Springt met een hurksprong over een obstakel van 90 cm.
- e Springt met een hurkwendsprong op de kast.
- f Springt met een hurkwendsprong over de kast.
- g Springt met een hurkwendsprong over een pylon op zijn kant.
- h Springt met een hurkwendsprong over een staande pylon.
- i Springt met een hurkwendsprong waarbij de heupen boven de schouders komen.

Makkelijker

- Springen over touwtjes tussen 2 banken die plat op de grond staan (niet verhoogd door 3e bank). De 3e bank kan dan worden gebruikt om havesprongen of hurkwendsprongen te maken.
- Hurkwendsprongen over banken.
- Hazensprongen over de banken. De benen worden aan weerszijden van de bank neergezet.
- Kast lager; de kasten van 5 delen kunnen worden verlaagd tot 4 delen.
- Het aanloopvlak verhogen met een (dubbele) bank of dubbele springplank.

Moeilijker

- Springen over de touwtjes tussen de banken zonder stop; doorspringen in één ritme.
- Kast verhoogd naar 6 delen.
- Hurksprong op en over de kast (zie Verdieping). Hierbij moet de leerkracht hulp verlenen.
- Spreidsprong over de bok (zie Verdieping). Hierbij moet de leerkracht hulp verlenen.

Anders

Springen met behulp van de minitrampoline (zie Verdieping).

Regels

- Vraag – direct na je sprong – aan de volgende springer of je het snoer hoger of lager moet hangen.



Hoger graag



Dit blok eraf?



Bijna niveau i

VEILIGHEID

Een onveilige situatie kan ontstaan doordat het kind te goed (hard) afzet, waardoor steunen met de armen niet meer lukt. Sta daarom de 1e ronde bij de kast voor begeleiding. Daarna moeten kinderen die te hard afzetten:

- een moeilijkere steunsprong proberen;
- een kortere en/of rustige aanloop nemen.

Hulpverlening bij de hurkwendsprong

Hulpverlening is meer een vorm van beveiligen dan van fysiek helpen. Als het kind immers steeds (flink) geholpen moet worden, is de situatie te moeilijk. In deze les verlenen we hulp in de volgende 2 situaties.

- De groep is onbekend met de situatie. De leerkracht begeleidt de kinderen even bij de eerste sprong(en).
- Een kind heeft (psychische) steun nodig om een stapje verder te komen.

Verdieping (www.in-beweging.net)

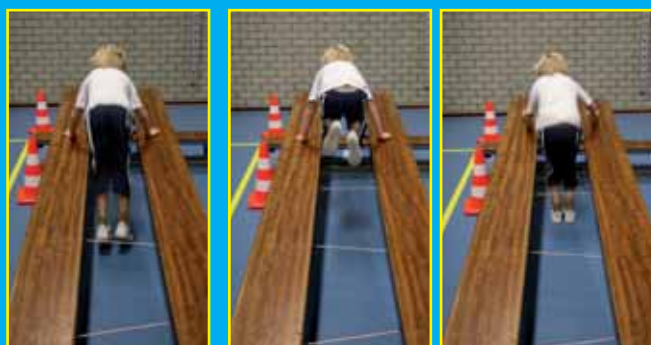
- Filmpjes van alle sprongen.
- Spreidsprong over de bok.
- Hurksprong over de kast.
- Hurksprong over het (turn)paard.
- Springen met behulp van de minitrampoline.
- Hulpverlening bij deze sprongen.

De volgende keer

Het perspectief dat je de kinderen voor de volgende les geeft, is gerelateerd aan het niveau dat de kinderen in deze les hebben gehaald. Enkele voorbeelden van afsluitende teksten.

- Groep 4 en 5: *Vandaag hebben we tussen de kasten over het toversnoer gesprongen. Volgende keer kunnen jullie proberen om op of over de kast te springen met een hurkwendsprong.*
- Groep 6 t/m 8: *Het springen over de kast lukte bij veel kinderen. Volgende keer gaan we pylonen neerzetten op de kast, waar je overheen probeert te springen.*
- Alle groepen: *Volgende week staat deze situatie weer klaar en gaan we proberen om een niveau verder te komen. Onthoud wat jou deze week gelukt is.*

HURKSPRONGEN OVER HET TOVERSNOER TUSSEN 2 BANKEN



Probeer achterelkaar door te springen

AANWIJZINGEN



Maak de laatste stap voor de afzet groot, dan spring je hoger



Probeer met twee voeten af te zetten van de springplank



Je eindigt met je gezicht in de richting van de kast

AANWIJZINGEN



De ingedraaide handplaatsing bij rechtsom springen: handen links



De ingedraaide handplaatsing bij linksom springen: handen rechts

- 1 Zet af met 2 benen.
- 2 Zet de handen niet midden op de kast. Dat kan gevaarlijk zijn. Teken eventueel met krijt de ingedraaide handen links en rechts van het midden op de kast (zie foto's). Dit helpt te voorkomen dat kinderen tegen hun eigen armen op springen.
- 3 Land met je gezicht in de richting waar je vandaan komt.
- 4 Vraag het kind: 'Kun je je heupen hoger brengen?' Of verhoog de heupinzet door het plaatsen van een pylon.

NIVEAU A: MAAKT EEN HURKSPRONG TUSSEN DE KASTEN – ZONDER OBSTAKEL – EN STEUNT OP DE HANDEN



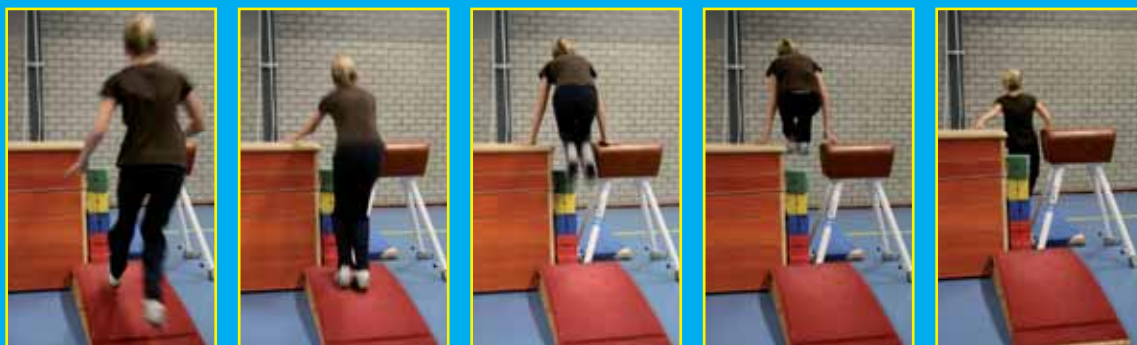
NIVEAU B: SPRINGT MET EEN HURKSPRONG OVER EEN OBSTAKEL (BLOK) VAN 30 CM



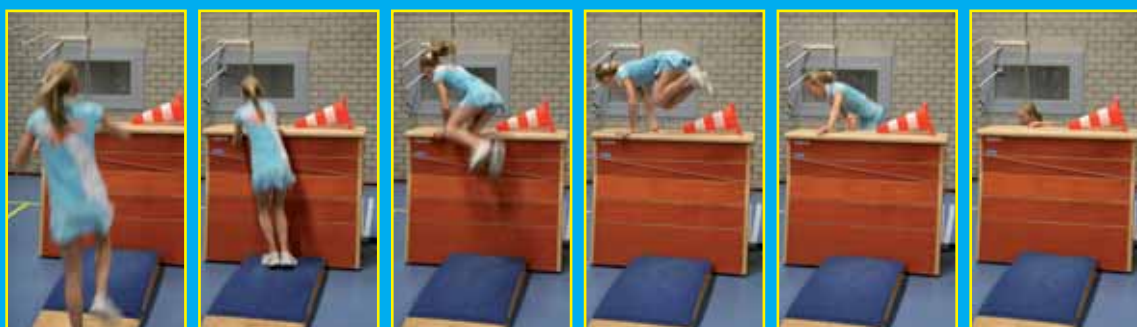
NIVEAU C: SPRINGT MET EEN HURKSPRONG OVER EEN OBSTAKEL (TOVERSNOER) VAN 60 CM



NIVEAU D: SPRINGT MET EEN HURKSPRONG OVER EEN OBSTAKEL (BLOKKEN) VAN 90 CM



NIVEAU G: SPRINGT MET EEN HURKWENDSPRONG OVER EEN PYLON OP ZIJN KANT



NIVEAU H: SPRINGT MET EEN HURKWENDSPRONG OVER EEN STAANDE PYLON



HULPVERLENEN BIJ EEN HURKWENDSPRONG

Hulpverlening is bij de hurkwendsprong in principe niet nodig. Als het een kind niet lukt om op of over de kast te komen, kan de kast worden verlaagd of de aanloop worden verhoogd.

Op verzoek van een kind kan de leerkracht helpen met een bovenarmgreep. Het is de bedoeling dat kinderen na deze hulp snel zelfstandig gaan springen.

NB: de hulpverlener moet weten naar welke kant een kind springt, zodat hij aan de juiste kant kan gaan staan. Laat een kind met een hurkwendsprong over een bank springen om de kant te bepalen.



Sta tegen de kast aan en reik naar het aanlopende kind



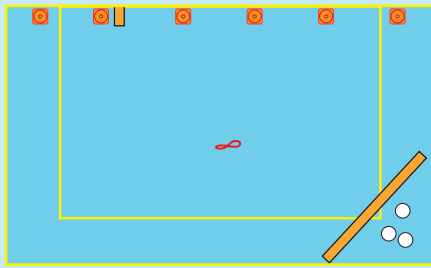
Pak met 2 handen de bovenarmen van het kind



Beweeg mee



Houd het kind vast tot het geland is



MATERIAAL

Groot

1 bank

Klein

6 pylonen

3 (foam)ballen in het hok

1 lintje (tikker)

Extra

Stopwatch, horloge of eierwekker voor tijdbewaking



Hokbal in actie



De vermoeide tikker is tijdwaarnemer geworden en roept dat de nieuwe tikker mag beginnen

Hokbal is een tikspel met verlossen. Het spel is ook beschreven in Basisopstelling 8 uit Basislessen bewegingsonderwijs deel 2.

Uitleggen

Geef een voorbeeld met 4 kinderen: 3 lopers en 1 tijdwaarnemer. *Ik ben de tikker en jullie proberen niet getikt te worden. Als je getikt bent, ga je het hok (de gevangenis) in. Je kunt bevrijd worden als je de bal (die in het hok ligt) overgooit met 1 loper die nog vrij is. De tikker wint als iedereen in het hok staat. De lopers winnen als de tijd (1 à 1,5 minuut) om is.*

Het spel start weer als de tikker een nieuwe tikker heeft gekozen door zijn lintje over te dragen. De oude tikker wordt tijdwaarnemer (rust uit).

Spelbegin

De (nieuwe) tikker doet het lintje om en de tijdwaarnemer roept 'Start!' of 'Beginnen!'.

Speleinde

De tikker wint als alle lopers in het hok zitten. De lopers winnen als de tijd om is. De tijdwaarnemer roept 'Stoppen!' of zet een (stop)pylon in het midden van het tikveld.

Regels

- Als je getikt bent, ga je in het hok staan.
- Een kind in het hok is weer vrij als het met een ongetikt kind overgooit (heen en terug), zonder dat de bal op de grond komt.
- Als je met een bal in je handen getikt wordt, ga je – met bal – het hok in. Je mag geen kind meer bevrijden.
- Als je verlost bent, mag je zelf het moment kiezen waarop je uit het hok rent. In het hok ben je nog vrij voor de tikker.
- Valt de bal tijdens het overspelen op de grond buiten het hok, dan speelt een kind dat nog vrij is de bal eerst terug naar het hok.

Suggestie

Zet een scheidsrechter (kind dat niet mee kan gymmen) bij het hok.

Niveaus

Voor de tikker

- Tikt geen enkele loper. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
- a Tikt lukraak enkele lopers.
- b Tikt lopers door ze in een van de hoeken in te sluiten.
- c Tikt lopers door insluiten en bewaakt het hok door:
 - dicht bij (en met de rug naar) het hok te staan;
 - lopers te bedreigen die een bal hebben of gaan ontvangen.
- d Tikt de laatste loper(s) door zo aan te vallen dat ze geen kans krijgen om te bevrijden.
- e Als niveau d, en maakt gebruik van schijnbewegingen.

VERLOSSEN



Een getikte loper gooit naar een loper in het veld



De loper in het veld vangt de bal en...



... gooit terug. Als de bal wordt gevangen, is de getikte loper weer vrij



Vrij! Kies een goed moment om het hok te verlaten

AANWIJZINGEN VOOR DE LOPERS

- Let niet alleen op de tikker, probeer ook de kinderen in het hok te verlossen. Natuurlijk als de tikker weg is (zie fotoserie).
- Verlos niet alleen dicht bij het hok. Overgooien kan ook over grotere afstand.
- Gooi de verlosbal alleen over bij oogcontact.
- Kom bij oogcontact inlopen (als de tikker weg is). Zie Fotoserie.

AANWIJZINGEN VOOR DE TIKKER

- Probeer lopers in te sluiten in hoeken.
- Voorkom verlossen: probeer, met de rug naar het hok, de lopers te bedreigen die de bal hebben of gaan vangen.

NB: Het in komen lopen bij oogcontact is een belangrijke tactische vaardigheid, die in sporten als voetbal, korfbal en basketbal veel wordt toegepast!

Voor de loper

- Ontwijd de tikker niet. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
- a Ontwijd de tikker, maar doet geen poging te verlossen.
- b Let niet alleen op de tikker, maar probeert ook de kinderen in het hok te verlossen als de tikker weg is.
- c Gooit de verlosbal alleen over bij oogcontact.
- d Verlost van veraf of dichtbij, afhankelijk van de plek van de tikker.
- e Kiest het juiste moment voor een snelle verlosactie (inlopen).
- f Als niveau d en e, en maakt gebruik van schijnbewegingen.

Makkelijker voor de tikker

- Minder verlosballen in het hok.
- Kleiner hok (een mat).
- Verlossen moeilijker maken, bijvoorbeeld 2 keer overgooien.
- Kleiner tikveld.
- Hulp van een 2e tikker.
- Met een tikstok tikken (isolatiemateriaal).

Makkelijker voor de loper

- Meer verlosballen in het hok.
- Groter hok (bijvoorbeeld 2 banken over de breedte van het vak, circa 2 meter van de muur) of een 2e hok.
- Als de bal gevangen wordt door een vrije loper, ben je vrij; de bal hoeft niet heen en weer.
- Bij het overgooien mag de bal ook op de grond komen.
- Groter tikveld.
- Plaatsen van obstakels in het tikveld.

Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes.
- Spelen met diverse hokken.
- Klassikaal hokbal.

LOPER NIVEAU B: VERLOSSEN ALS DE TIKKER WEG IS BIJ HET HOK



Drie lopers bieden zich aan als de tikker (in het grijs, met lint) op pad is

LOPER NIVEAU C: BIJ OOGCONTACT INLOPEN ALS DE TIKKER WEG IS



De paars-zwarte tikker rent naar rechts. De lichtblauwe loper maakt oogcontact en komt inlopen en bevrijdt de roze-bruine loper

LOPER NIVEAU E: VERLOSSEN VAN VERAF OF DICHTBIJ, AFHANKELIJK VAN DE PLEK VAN DE TIKKER



De jongen links in het rood-zwarte shirt gooit de bal – over de tikker – naar de jongen met het witte shirt. Deze gooit terug



Loopt weg voor de tikker. De jongen in het rood-zwarte shirt vangt de bal en is vrij



De volgende keer

Bij hokbal is de verhouding tussen lopers en tikkers belangrijk. Enkele voorbeelden van afsluitende teksten: *Wat doet een slimme tikker?* Of: *In de meeste gevallen won de tikker. Wat kunnen we doen om de lopers meer kans te geven? Bijvoorbeeld het hok groter of meer verlosballen. Ik ben benieuwd of de tikkers dan ook kunnen winnen.*

Succes met de eerste basisles!