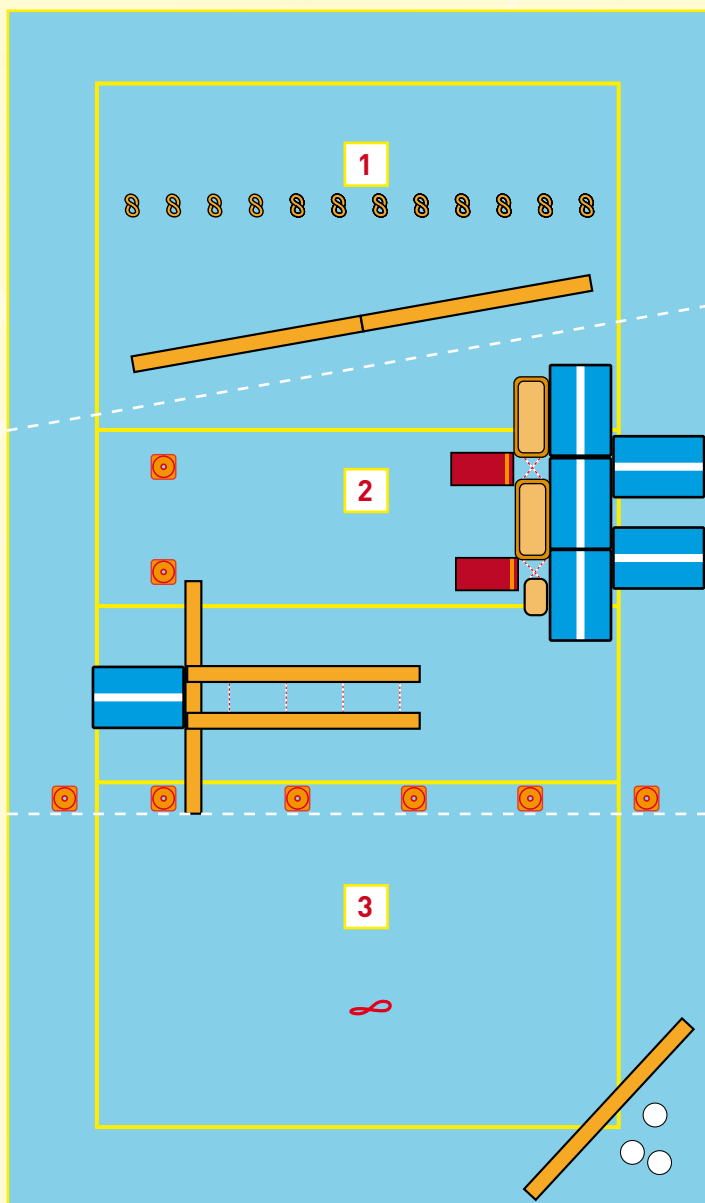




Vak 1 Schommelen

Vak 2 Hurksprong

Vak 3 Hokbal

Materiaal

Groot

- 6 banken
- 12 touwen
- 2 kasten
- 1 bok
- 6 matten
- 2 springplanken

Klein

- 8 pylonen
- 3 (foam)ballen in het hok
- 1 lintje (voor tikker)
- 2 toversnoeren*
- * Als er geen toversnoeren zijn, gebruik dan (spring-touwtjes, schuimrubber blokken of kartonnen dozen.

Extra

Voor tijdsbewaking bij Hokbal: stopwatch, horloge of eierwekker



Steunspingen tussen kasten – obstakels tussen de kasten



Een toversnoer in 8-vorm



Loshangend springtouw



Schuimrubber blokken



Kartonnen dozen

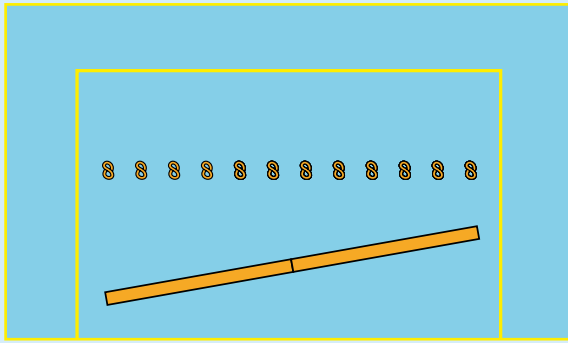
Steunspingen tussen banken



Met toversnoer



Met touwtjes, aan één kant vastgemaakt en aan de andere kant los



Wat ga je doen?

- 1 Iedereen begint bij het 1e of 2e touw aan de smalle kant van de 'sloot'.
- 2 Je schommelt 1 keer heen en weer op de knoop.
- 3 Je probeert op de bank te landen.
- 4 Als dat lukt, mag je een touw verder.
- 5 Als het niet lukt, probeer je hetzelfde touw nog een keer of ga je één touw terug.
- 6 Als je alle touwen gehad hebt, begin je opnieuw.
- 7 Nu probeer je op de bank te landen na 2 keer heen en weer schommelen.
- 8 Als 2 keer bij alle touwen lukt, probeer je, door goed te schommelen na 4 tot 6 keer toch op de bank te landen.
- 9 Als dit ook lukt, kun je staand schommelen.

Regels



Geef na de landing het touw door aan de volgende zwaaijer



Wachtende kinderen staan áchter de bank



Blijf buiten het zwaai gebied als er geschommeld wordt

Tip

Spring achteruit omhoog voor een grotere zwaai.



Niveaus

Niveau a: schommel met 2 aan elkaar geknoopte touwen.



Als je naar voren gaat, hang je naar achteren en strek je je benen

Als je naar achteren gaat, leun je naar voren en trek je je benen in

... Weer naar voren!

Niveau b: schommel op de knoop (op de bank landen hoeft nog niet).

Niveau c: schommel 1 keer heen en weer en land op de bank.



Niveau e: land na 4 tot 6 keer schommelen op de bank.

Niveau f: schommel tegelijk met een ander kind en land op de bank.

Niveau g: schommel staand en land op de bank.



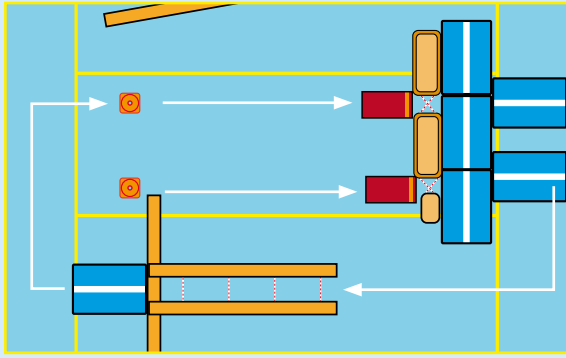
Niveau g: staand zwaai vermeerderen

Tips



Als je naar voren gaat, ga je hangen en strek je je benen

Tijdens het draaien, maak je je klein en trek je je naar het touw toe



Wat ga je doen?

Je start bij de pylon en springt:

- tussen de kasten over het toversnoer
- tussen de kast en bok over het toversnoer

Op de terugweg maak je hurksprongen over de touwtjes tussen de banken.



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



Probeer met 2 voeten af te zetten van de springplank



Hurksprongen in actie

Je mag (in groep 5 t/m 8) een hurkwendsprong op of over de kast proberen als:



- je met twee voeten tegelijk afzet
- je springt over een obstakel dat minder dan 20 cm lager is dan de kast
- je goed kunt landen

Tips voor de hurkwendsprong

Hoe zet je je handen op de kast?



Benen rechts = handen links



Benen links = handen rechts



Je eindigt met je gezicht in de richting van de kast

Niveaus hurksprong



Niveau a: spring tussen de kasten – zonder obstakel – en steun op je handen.



Niveau b:
over een obstakel van 30 cm.



Niveau c:
over een obstakel van 60 cm.



Niveau d:
over een obstakel van 90 cm.

Niveaus hurkwendsprong



Niveau e:
spring op de kast.



Niveau f:
spring over de kast.



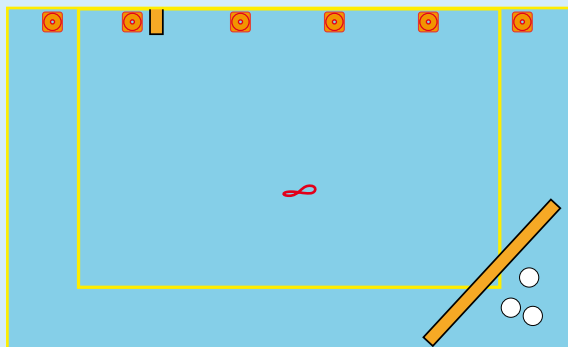
Niveau g:
spring over een
pylon op zijn kant.



Niveau h:
spring over een
staande pylon.



Niveau i:
heupen bijna
boven de
schouders.



Wat ga je doen?

- De tikker probeert iedereen te tikken.
- Ben je getikt, ga je in het hok staan.
- De kinderen die vrij zijn, kunnen kinderen in het hok verlossen door een verlosbal heen en weer te gooien. Zonder dat de bal op de grond komt.
- Er is één tijdwaarnemer.

Spelbegin

De (nieuwe) tikker doet het lintje om.

De oude tikker wordt tijdwaarnemer en roept 'Beginnen!'.

Speleinde

De tikker wint als alle lopers in het hok staan.

De lopers winnen als de tijd om is.

De tijdwaarnemer roept 'Stop!' of zet een (stop)pylon in het midden van het tikveld.



Tijdwaarnemer



Stop!

Regels

Verlossen



Heen



en



weer



is vrij. Kies een goed moment om het hok te verlaten. In het hok ben je nog vrij voor de tikker



Als je met een bal in je handen getikt wordt, ga je – met de bal – het hok in. Je mag geen kind meer bevrijden



Valt de bal tijdens het overspelen op de grond, dan speelt een kind dat nog vrij is de bal eerst terug naar het hok



Tips 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

Tips voor de loper - verlossen



Let niet alleen op de tikker, probeer ook de kinderen in het hok te verlossen. Natuurlijk als de tikker weg is



Verlos niet alleen dicht bij het hok. Overgooien kan ook over grotere afstand



De lichtblauwe loper maakt oogcontact en komt inlopen en bevrijdt de loper. Gooi de verlosbal alleen over bij oogcontact