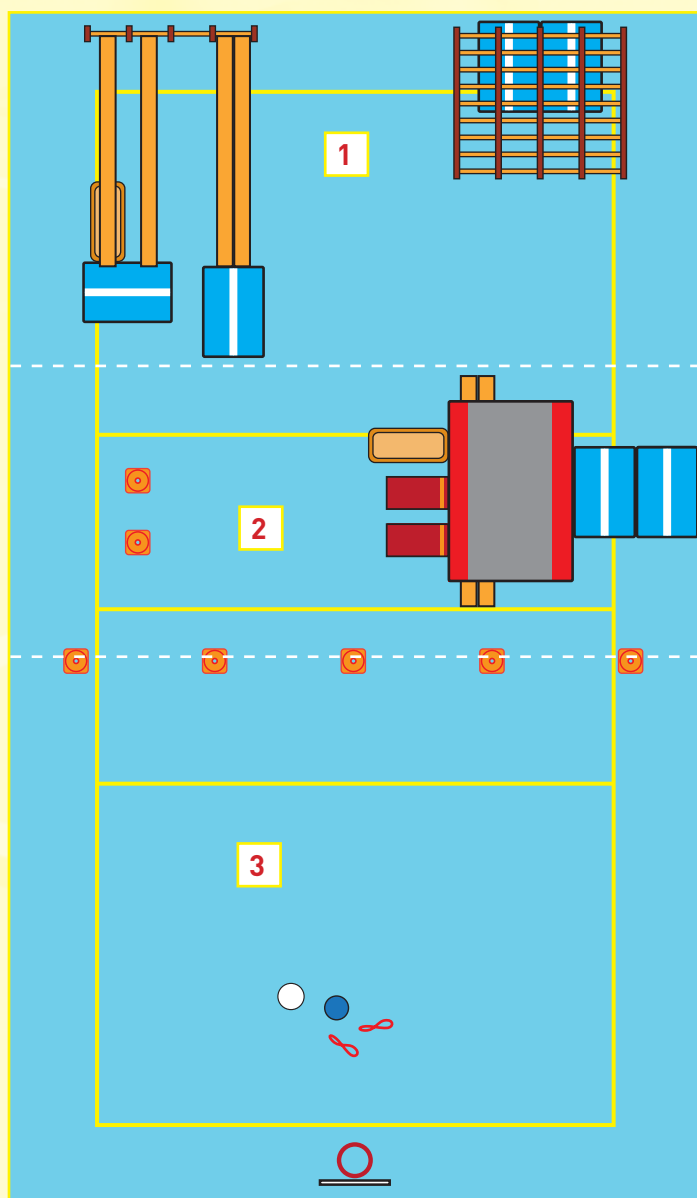


- Vak 1 Glijden en klimmen
- Vak 2 Rollen op verhoogd vlak
- Vak 3 Doeljagerbal
- Vak 4 Klimmen en touwtjespringen





Vak 1 Glijden en klimmen

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Vak 3 Doeljagerbal

MATERIAAL

Groot

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
6 pylonen
2-4 blokken
2 lintjes
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

Verhouding aantal kinderen en vakken

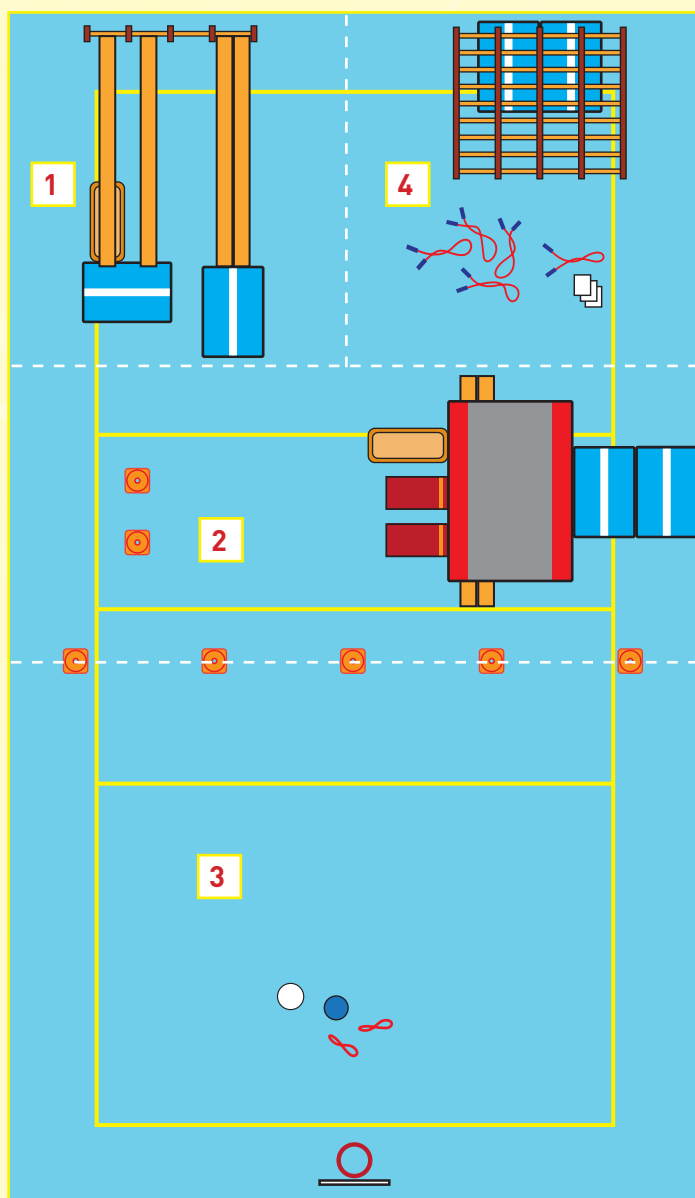
Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



Opstelling in 3 vakken met de klimramen aan de korte kant



Vak 1 Glijden en klimmen

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Vak 3 Doeljagerbal

Vak 4 Klimmen en touwtjespringen

MATERIAAL

Groot

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
6 pylonen
2-4 blokken
2 lintjes
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal
5 springtouwtsjes

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen
2 pennen of potloden
Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100

Verhouding aantal kinderen en vakken

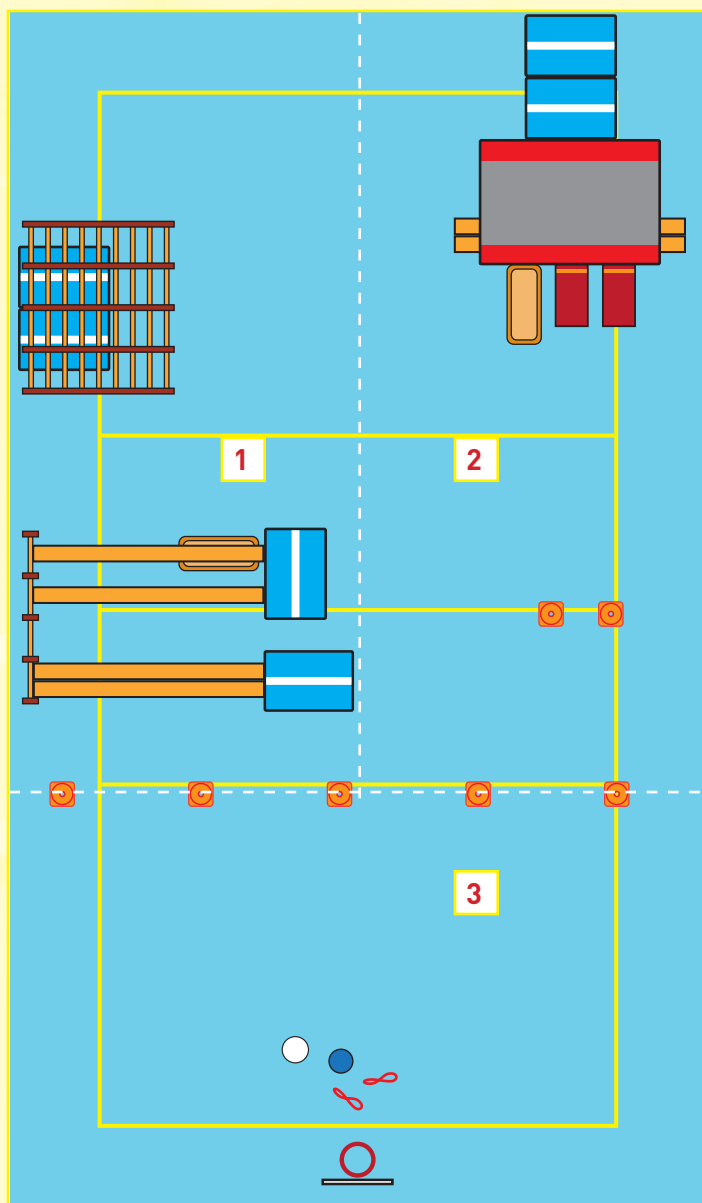
Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



Opstelling in 4 vakken met de klimramen aan de korte kant



Vak 1 Glijden en klimmen

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Vak 3 Doeljagerbal

MATERIAAL

Groot

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
7 pylonen
2-4 blokken
2 lintjes
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

Verhouding aantal kinderen en vakken

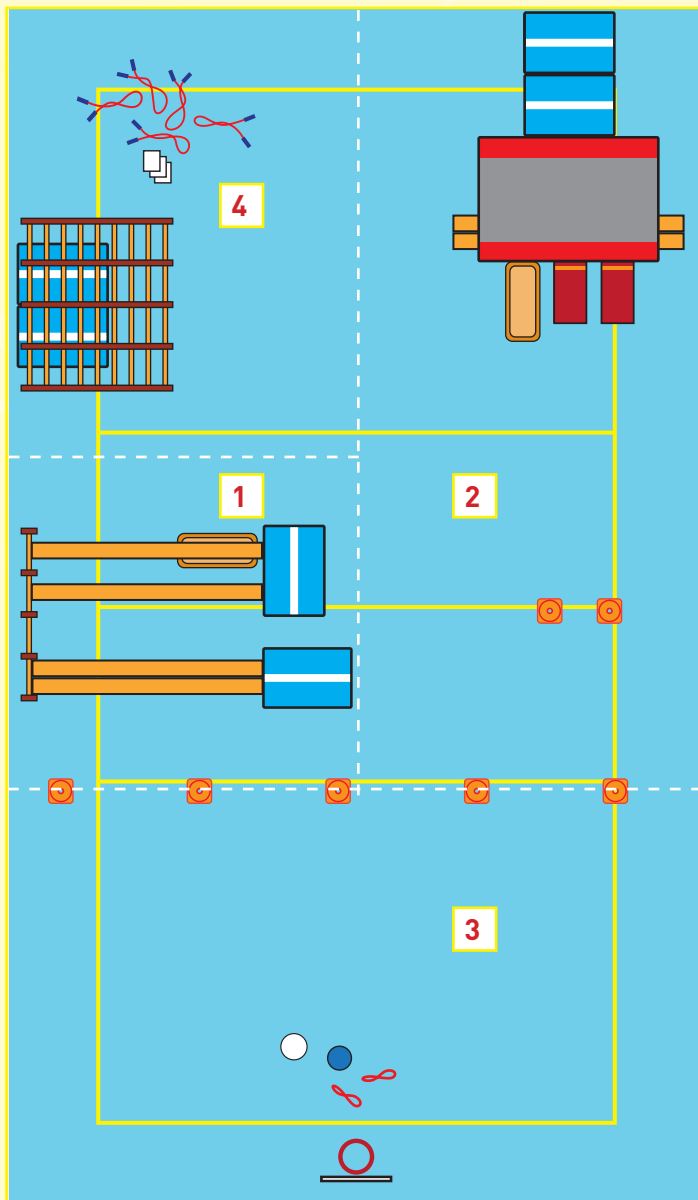
Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



Opstelling in 3 vakken met de klimramen aan de lange kant. Let op: naast de kast horen 2 springplanken. Op deze foto ontbreekt de 2e springplank



Vak 1 Glijden en klimmen

Vak 2 Rollen op verhoogd vlak

Vak 3 Doeljagerbal

Vak 4 Klimmen en touwtjespringen

MATERIAAL

Groot

2-3 klimramen
6 banken
6 matten
1 dikke mat
2 kasten of delen daarvan
2 springplanken
1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 trektouw
7 pylonen
2 lintjes
2-4 blokken
1 foambal (maat 3 of 4)
1 gewone bal of volleybal
5 springtouwtes

Extra

4 deurmatjes of ander materiaal waarop kan worden gegleden (tapijttegels, handdoek, T-shirt, gordijn)
1 krijtje
1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen
2 pennen of potloden
Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100

Verhouding aantal kinderen en vakken

Er wordt bij de beschrijvingen van deze methode uitgegaan van 5 tot maximaal 8 kinderen per vak.

- t/m 15 kinderen: werken in 2 vakken.
- 16-23 kinderen: werken in 3 vakken.
- 24-31 kinderen: werken in 4 vakken.
- 32-40 kinderen: werken in 5 vakken.

Creëer een 5e vak door bijvoorbeeld het klimmen en touwtjespringen apart aan te bieden. Of door het spel Doeljagerbal te splitsen in 2 vakken; door het plaatsen van 2 korven kan aan beide kanten worden gespeeld.



Opstelling in 4 vakken met de klimramen aan de lange kant. Let op: naast de kast horen 2 springplanken.
Op deze foto ontbreekt de 2e springplank

GLIJDEN



Verhoging onder de pootjes. Wees verdacht op een hoogteverschil tussen de bankbladen bij de dubbele bank. Eén bank zo nodig ophogen met bijvoorbeeld 1 of 2 (slag)plankjes of stukken karton



Deurmatjes glijden prima



De bank steunt op een 2- of 3-delige kast (50 à 60 cm hoog). Leg een tapijttegel of een stuk karton onder de poten om de kastkop te beschermen

Als het glijden niet lukt (geen snelheid/te stroef).

- Gebruik deurmatjes, tapijttegels (wollige kant onder), een jutezak, een oud T-shirt, enzovoort.
- Staand en gehurkt glijden mag op sokken (bij wijze van uitzondering!).



Tapijttegels

KLIMMEN EN DIEPSPRINGEN



Landen in de met krijt getekende voeten. Hoe hoger de sport, des te dichter de voeten bij de muur staan

DOELJAGERBAL



Scherm de berging af met bijvoorbeeld matten

ROLLEN



Zijaanzicht van de opstelling Rollen op verhoogd vlak



Vooraanzicht



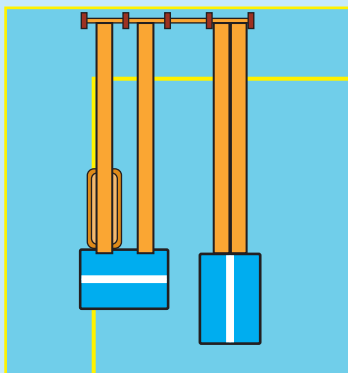
Indien er voldoende matten zijn: de ruimte tussen de dikke mat en de muur dichtleggen



Drie springplanken gebruiken is ideaal; het meisje met het rode shirt zet af op een dubbele springplank



Voor de goede rollers de mat eventueel schuiner stellen met een extra bank. Eventueel met een dubbele springplank ervoor



MATERIAAL

Groot

- 2-3 klimramen
- 4 banken
- 4 matten
- 1 kast (bovenste 2 delen)

Klein

- 1 trektouw

Extra

- 4 deurmatjes of ander glijmateriaal
- 1 krijtje
- 1 plank, stuk karton of iets dergelijks, om het hoogteverschil tussen de banken op te heffen

VEILIGHEID

- Houd afstand tot je voorganger.
 - Jaag een ander niet op.
 - Laat je niet opjagen.
 - Doe geen wedstrijdjes.
- Staand glijden.
 - Zet een hogere bank ernaast, waar kinderen zich aan kunnen vasthouden, of span bij staand glijden van de hoogste bank een trektouw.



In dit vak worden 2 bewegingssituaties aangeboden. De kinderen kunnen kiezen tussen glijden en klimmen. Deze situaties worden afzonderlijk beschreven.

Glijden

Kinderen kunnen glijden op 3 verschillende glijvlakken en op 3 verschillende manieren: zittend, hurkend en staand.

Uitleggen

Laat een kind het glijden voordoen en begeleid het met: *Klim in het klimraam omhoog en glijd zittend naar beneden.*

Gebruik eventueel een tapijttegel of ander glijmateriaal.

Laat een voorbeeld zien van de eenvoudigste vormen. Vervolgens: *Als dat lukt, mag je een bank hoger proberen of dezelfde bank in hurkzit of staand.*

Niveaus

- Durft/kan niet glijden van de dubbele bank. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.

Glijdt in zit

- a Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 3/4).
- b Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (vanaf hier start groep 5/6).
- c Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

Glijdt in hurkzit

- d Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
- e Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport.
- f Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.

Glijdt staand

- g Van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport.
- h Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, waarbij af en toe de hoge bank wordt aangeraakt.
- i Van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport, zonder de hoge bank aan te raken.
- j Van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop.



Glijden in actie

Regels

- *Als je deze situatie goed kent vanuit vorige lessen, mag je starten op het niveau waarvan je zeker weet dat je het goed kunt.*
- Groep 3 en 4. Begin op niveau a; als dat lukt (zonder vallen het einde van de bank halen), mag je een niveau hoger.
- Als je voorganger van de mat is, kun je starten.
- Bij glijden met matje: *Geef je matje door aan de volgende.*

Moeilijker

- Steilere banken.
- Met sneller glijmateriaal.

IN ZIT GLIJDEN



Niveau a: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 3/4



Niveau b: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport. Vanaf hier start groep 5/6



Niveau c: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop



IN HURKZIT GLIJDEN



Niveau d: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau e: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport



Niveau f: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop

STAAND GLIJDEN



Niveau g: van een dubbele bank ingehaakt op de 4e sport



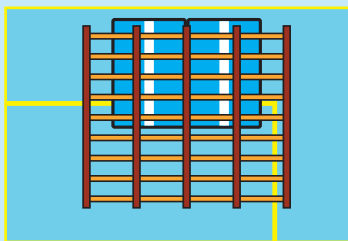
Niveau h: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (af en toe de hoge bank aanraken)



Niveau i: van een enkele bank ingehaakt op de 4e sport (zonder de hoge bank aan te raken)



Niveau j: van een enkele bank ingehaakt op de 5e sport en aan het uiteinde verhoogd met een kastkop. Beveiligd door middel van een touw aan de brug



Omhoog klimmen



Aan de achterzijde omhoog klimmen



Inhaken voeten



Hangen en loslaten



Klimvak in actie

Klimmen en diepspringen

In het schuine klimraam kunnen de kinderen klimmen en van verschillende hoogtes diepspringen. Er wordt geland in 'voeten' (zie de foto bij Aandachtspunten materiaalopstelling).

Uitleggen

Laat een kind het eenvoudigste niveau van diepspringen voordoen en begeleid het met: *Klim in het klimraam omhoog, ga zitten met je gezicht naar de muur en met je handen 1 sport hoger. Laat je rustig door het gat zakken, hang even stil en probeer in de voeten te landen. Je begint bij het lintje en als het lukt om goed te landen (je kunt blijven staan in de voeten), mag je 1 sport hoger. Lukt het niet, dan ga je 1 sport lager.*

Niveaus klimmen

- Durft of kan het klimraam niet in. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
- a Klimt tot de 3e tot 6e sport en gaat weer naar beneden.
- b Klimt tot de 7e tot 9e sport en gaat weer naar beneden.
- c Klimt tot de 4e tot 7e sport, haakt 1 of 2 voeten in (zie foto), laat zich door het gat zakken, hangt even stil en landt in de voeten.
- d Klimt tot de 8e of 9e sport, haakt 1 of 2 voeten in (zie foto), laat zich door het gat zakken, hangt even stil en landt in de voeten.
- e Klimt tot de 4e tot 7e sport, laat zich door het gat zakken, hangt even stil en landt in de voeten.
- f Klimt tot de 8e of 9e sport, laat zich door het gat zakken, hangt even stil en landt in de voeten.
- g Klimt 'vlechtend' omhoog.

Anders

- Klimt een hele ronde om het klimraam heen.
- Klimt aan de achterzijde omhoog: zie foto.

Makkelijker

- Kinderen die moeite hebben met klimmen door het klimraam kunnen 1 voet inhaken, waardoor ze met lagere snelheid door het gat zakken.
- Lukt dit niet, dan kan het kind aan de achterzijde omhoog klimmen, zich omdraaien (gezicht naar de muur), gaan hangen en afspringen: zie foto.

Moeilijker

- Eerst een hele ronde om het klimraam heen klimmen.

Regels

- Probeer te klimmen zonder een ander aan te raken, te duwen of op te jagen (geen wedstrijdjes).
- Spring als de mat leeg is.
- Als het lukt om in de voeten te blijven staan, mag je 1 sport hoger; als het niet lukt, ga je 1 sport lager.

Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes.
- Uitbreidingsmogelijkheden als de Cliffhanger.



Eerst stilhangen en kijken of de mat vrij is, dan afspringen in de voeten

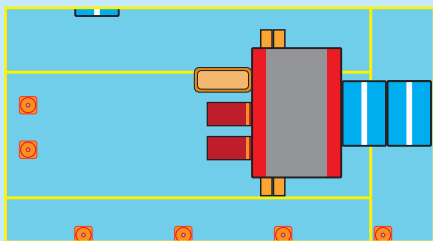
VEILIGHEID

- Klim in je eigen tempo.
- Houd afstand tot je voorganger.
- Jaag een ander niet op.
- Laat je niet opjagen.
- Doe geen wedstrijdjes.
- Hang tot en met groep 5 een lintje op tot waar de kinderen maximaal mogen afspringen.
- Groep 6 t/m 8 hangt niet aan de blauwe (ijzeren) stang.
- Let op dat de afspringplek klopt met de op de mat getekende voeten!
- Klimmen door het klimraam kan gevaar opleveren voor:
 - a kinderen die groot en/of zwaar zijn;
 - b kinderen die niet sterk zijn – zij kunnen zich niet langzaam laten zakken en kunnen gevaarlijk snel door het klimraam heen glippen (zie Makkelijker om dit te helpen voorkomen).

De volgende keer

Het behaalde klim- en glijniveau van deze les geeft aan waarin de uitdaging voor de volgende keer ligt. Bijvoorbeeld: als kinderen geen gebruik meer maken van de dubbele bank, kan er 1 bank worden weggehaald (kan worden gebruikt in vak 2 bij Rollen op verhoogd vlak).

Als veel kinderen wel op een dubbele bank (op de 4e sport) durven te staan maar niet op de enkele (4e sport), kan de dubbele bank hoger worden ingehaakt.



MATERIAAL

Groot

- 2 banken
- 2 matten
- 1 dikke mat*
- 1 kast (bovenste 2 delen)
- 2 springplanken

Klein

- 1 pylon

* Als er geen dikke mat is: zie Verdieping.



Rolvak in actie

VEILIGHEID

- Een aantal kinderen wil graag 'echte' salto's maken; wij raden aan geen salto's toe te laten. Alle kinderen zetten de handen op de mat. Wel kan gezegd worden tegen de kinderen: 'Als je erg hoog springt, raken je handen de mat niet meer.'
- Bij 3 rolplekken naast elkaar kan scheef rollen een botsing opleveren. Oplossing: 1 rolplek minder of niet tegelijk rollen.
- Let op kinderen die vóór de mat draaien. Zij kunnen terugvallen naast de mat. Deze kinderen moeten meer naar voren springen door meer voorwaartse snelheid of door de handen iets verder naar voren op de mat te plaatsen.



Synchroon rollen

De kinderen kunnen kiezen uit verschillende rolsituaties.

Uitleggen

- Laat een kind een voorbeeld geven of doe het zelf voor.
- Als kinderen voor het eerst rollen of een koprol nog niet (goed) beheersen, ook de methodiek laten zien (zie de fotoserie bij Methodiek en hulpverlening bij een koprol).
- Laat duidelijk alle niveaus zien. Doe eerst de eenvoudigste rolsituatie voor (met de kast) en daarna die met de springplank: Als het lukt, probeer je een moeilijkere rol.
- Altijd je handen op het begin van de mat zetten.

Niveaus

- Rolt niet. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind. Verleen hulp, laat het kind om de lengteas rollen of laat het aan een andere activiteit meedoen.
- a Rolt vanuit stand op de dikke mat of vanaf het uiteinde van de kast naar beneden.
- b Rolt op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank.
- c Rolt op een verhoogd vlak van 70 cm met afzet vanaf de grond.
- d Maakt een tipsalto op een verhoogd vlak van 50 cm met afzet vanaf de springplank en landt op de rug.
- e Als niveau d, en landt op de onderrug of het zitvlak.
- f Als niveau d, en landt op de voeten.

Makkelijker

- Vanaf de kast met hulpverlening (zie de foto's bij Methodiek en hulpverlening bij een koprol).
- Kinderen die moeite hebben met het afzetten vanaf de springplank.
 - Met hulpverlening (vaart geven) door de leerkracht, afzet met behulp van de springplank (zie de foto's bij Hulpverlening bij koprol).
 - Vanaf dubbele springplank.

Moeilijker

- Rollen met afzet van de grond is moeilijker qua afzet, maar wordt als minder aantrekkelijk ervaren.
- Synchroon rollen; kinderen proberen tegelijk aan te lopen en te rollen.
- Tipsalto. Kinderen die goed afzetten, proberen hoger te springen en sneller te draaien. In combinatie met 'sterke armen', de tip van de tipsalto, landen kinderen niet meer op de nek/schouders, maar op het achterwerk of zelfs op de voeten. Het bewegingsverloop is te zien op de foto's bij Bewegingsverloop van de tipsalto.

Regels

- Start als je voorganger van de dikke mat is.
- Zet je handen aan het begin van de mat
- Ga zo snel mogelijk van de dikke mat af.

Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes, onder andere van het aanleren van de koprol.
- Ideeën voor kinderen die niet over de kop willen/kunnen.
- Tipsalto.

De volgende keer

Het behaalde rolniveau van deze les geeft aan waar de uitdaging voor de volgende keer in zit. Als bijvoorbeeld de meeste kinderen een prima koprol met de springplank kunnen maken, kan de leerkracht aangeven dat de volgende keer de tipsalto aan bod komt. Eventueel aangevuld met mogelijkheden die beschreven zijn bij Verdieping.

HULPVERLENEN BIJ KOPROL



Goed (op tijd) klaarstaan



Eén hand onder het scheenbeen



Andere hand onder achterhoofd



Goed zo!

BEWEGINGSVERLOOP VAN DE TIPSALTO



Van afstand inspringen



Afzetten met twee voeten en sterke armen



Klein maken



Landen op onderrug en voeten



Of zelfs bijna tot stand

METHODIEK EN HULPVERLENEN BIJ EEN KOPROL



Ga staan met je benen wijd en zet je handen dicht bij je voeten. Kijk door je benen naar achter



De leerkracht helpt door middel van 1 hand achter het hoofd en 1 hand onder het bovenbeen



Rol of val naar voren, het liefst met een afzet



'Goed gedaan, Babette!'

AANWIJZINGEN



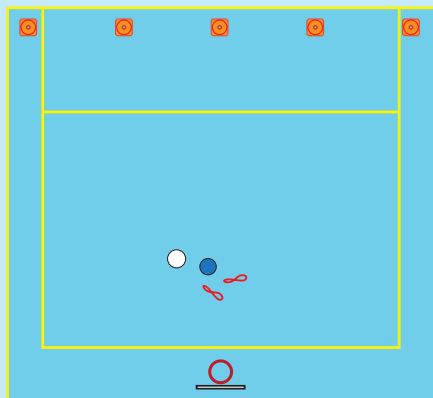
Spring hoog in



Probeer met 2 voeten af te zetten



'Zet je handen aan het begin van de mat



MATERIAAL

Groot

1 basket (of 1 paal met korf)

Klein

1 foambal*

1 gewone bal of volleybal

1 lintje

5 pylonen als afbakening!

* Zonder foambal voelen niet alle kinderen zich veilig.



Doeljagerbal in actie



Als de bal door de basket gaat, zijn alle hazen vrij!



De jager bewaakt de verlosbal, maar kan zo ook niemand afgooien

Doeljagerbal is ook beschreven in Basisopstelling 7 uit Basislessen bewegingsonderwijs deel 2.

Uitleggen

De leerkracht heeft een lintje om en een foambal in zijn handen: *Ik ben de jager en er zijn 3 hazen* (leerkracht wijst hazen aan). *De jager probeert de hazen af te gooien en mag daarbij lopen met de bal*. De leerkracht probeert nu (al lopend/rennend) de hazen af te gooien. De leerkracht gooit een haas af: *Als een haas is afgegooid, gaat hij daar* (noem de plek langs de kant) *zitten*. *De hazen kunnen de afgegooide hazen bevrijden door deze verlosbal* (leerkracht wijst deze bal aan) *door de basket te gooien*. Er kan nu even worden doorgespeeld of beëindig de uitleg met 2 vragen aan de kinderen.

1 *Wanneer heeft de jager gewonnen?* Als alle hazen af zijn.

2 *Wanneer hebben de hazen gewonnen?* Als de bal 2 keer door de basket is gegaan.

Spelbegin

De jager kiest een nieuwe jager (een kind dat nog geen jager geweest is) en geeft de foambal en het lintje over; iedereen is vrij.

Speleinde

De jager wint als hij alle hazen afgooit, voordat de verlosbal 2 keer door de basket is gegooit. De hazen winnen als de verlosbal 2 keer door de basket is gegooit.

Regels

- De jager mag lopen met de bal.
- De jager gooit de hazen af met de bal. Hij mag niet tikken met de bal.
- De hazen zijn af als ze geraakt worden door de bal van de jager. De haas is ook af als de bal via de grond, de muur of een andere haas komt. Zelfs als de hazen zelf de bal van de jager aanraken, zijn ze af!
- De hazen die af zijn, kunnen bevrijd worden doordat nog rondlopende hazen de 'verlosbal' door de basket gooien; de verlosbal heeft een andere kleur dan de foambal van de jager. Bij voorkeur is het een zachte bal.
- De jager is af als hij/zij (expres) aan de verlosbal komt.
- Uiteraard moeten de regels worden aangepast indien de verhoudingen in het spel daar aanleiding toe geven.

Niveaus

Voor de jager

- Gooit geen enkele haas af. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
- a Gooit af en toe een haas af.
- b Benadert de hazen en gooit van dichtbij hazen af.
- c Gooit de haas die de verlosbal vastheeft af.
- d Als niveau c, en gooit richting de muren waardoor de bal in het vak blijft.
- e Als niveau d, en maakt daarbij gebruik van schijnbewegingen.

Voor de haas

Het spelniveau van de hazen wordt door 2 factoren bepaald: het niveau van ontwijken en het niveau van mikken/bevrijden.

Niveau van ontwijken

- Ontwijkt de jager/bal niet. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
- a Rent (laat) weg van de jager.
- b Ontwijkt de jager goed.
- c Maakt schijnbewegingen om de jager te ontwijken.
- d Daagt de jager uit om (de verkeerde kant op) te gooien, waardoor bevrijdingsmogelijkheden ontstaan.

Niveau van mikken/bevrijden

- Durft de verlosbal niet te pakken.
- a Durft de verlosbal te pakken en naar een ander over te gooien.
- b Durft de verlosbal in de basket te mikken.

VEILIGHEID

- Speel met zachte ballen.
- Speel bij voorkeur in een deel van de zaal met blinde muren.
- Scherm open delen af met maten, mattenwagens, kasten, enzovoort.
- Komt de bal toch in de berging terecht, stop dan het spel.

c Mikt (onder druk) rustig in de basket.

d Lukt met de verlosbal de jager van de basket weg en zet met een goede pass een andere haas in scoringspositie.

Makkelijker voor de jager

- De hazen moeten de bal vaker door de basket gooien voordat ze gewonnen hebben. Bijvoorbeeld 3 keer.
- Het verlossen moeilijker maken door de basket hoger te zetten.

Moeilijker voor de jager

- Door het verlossen makkelijker te maken. Bijvoorbeeld een extra doel/ verlosmogelijkheid creëren met een korfbalpaal in een hoek van de zaal, of door een 2e verlosbal in te voeren.
- Basket op de laagste stand.
- Als de hazen (met de binnenkant van de handen) mogen afweren.

Twee aanpassingen van de beschreven regels voor groep 3 en 4

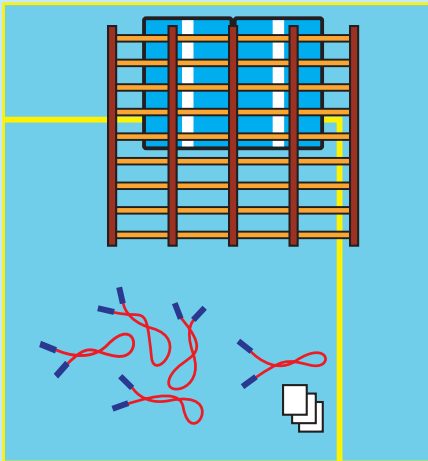
- De hazen hebben gewonnen als ze de ring van de basket 3 keer hebben geraakt.
- Geraakt door de bal? Zet een pylon rechtop en doe vervolgens weer mee. De jager heeft gewonnen als alle (5) pylonen rechtop staan.

Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes, tactiek en differentiatie.

De volgende keer

Met name de krachtsverhouding tussen de jagers en de hazen bepaalt een eventuele verandering voor de volgende les. Denk aan: aantal verlosballen, aantal verlosplaatsen, aantal keer scoren en dergelijke. Kinderen die als jager niet aan de beurt zijn geweest, zijn de volgende les de eerste jagers.



MATERIAAL

Groot
1-2 klimramen
2 matten

Klein

5 springtouwtes

Extra

Formulieren Club van 5, 10, 25, 50 en 100
2 pennen of potloden



Vak 4 in actie



Jippie, ik ben al lid van de Club van 25!

In dit vak worden 2 bewegingssituaties aangeboden: klimmen en touwtjespringen.

Uitleggen

In dit vak kun je klimmen en touwtjespringen. Voor het uitleggen van klimmen, zie vak 1. De uitleg van het touwtjespringen kan kort zijn en zonder voorbeeld. Geef aan dat kinderen die touwtjespringen nog lastig vinden eventueel bij de leerkracht met een lang springtouw springen.

Klimmen

Klimmen is reeds beschreven bij vak 1.

Touwtjespringen

Niveaus

Springen met kort springtouw

- Kan niet touwtjespringen. Deze situatie is te moeilijk voor dit kind.
Laat, indien mogelijk, deze kinderen springen met het lange springtouw.
- a Springt 1 keer zelf touwtje.
- b Springt 5 keer achterelkaar touwtje zonder te stoppen en is dan lid van de Club van 5.
- c Club van 10.
- d Club van 25.
- e Club van 50.
- f Club van 100.
- g Springt touwtje met een truc: dubbel, kruisen, hinkelen, enzovoort.
Zie voor filmpjes van allerlei trucs: www.ropeskiipping.nl.

Makkelijker

De Club van 5, 10 en 25 kan ook gedaan worden met springvormen over een touwtje op de grond.

- Tweebenig zijwaarts springen.
- Tweebenig naar voren en achteren springen.
- Wisselsprong.
- Eigen sprongen van de kinderen.

Formulieren zijn te downloaden via www.in-beweging.net.

Tip

Voor meer ideeën en methodiek wat betreft touwtjespringen: zie Basisopstelling 9.

Verdieping (www.in-beweging.net)

- Filmpjes.
- Formulieren.

