

BASISSCHOOL IN BEWEGING - GYMNASTIEK (SLOT)

Inleidingen en afsluitingen van de bewegingsles

Voordat de bewegingsles begint hebben de kinderen meestal al vrij kunnen spelen of geholpen met klaarzetten van materiaal. Bij het vrije spelen gelden meestal beperkingen, zoals: 'niet in de toestellenbergingen spelen', 'geef elkaar de ruimte - zorg dat iedereen kan spelen', 'nog niet op de toestellen', 'alleen met de ballen spelen', 'als er een bal in de bosjes komt, haal hem dan direct op' enz.

We beginnen pas met de inleiding als iedereen aanwezig is; ook de afsluiting van de les gebeurt gezamenlijk: 'samen uit, samen thuis'.

Voór we met de inleiding beginnen kunnen we zondig de groepen maken waarmee in de les gewerkt wordt, bijvoorbeeld:

- verdeel je over de matten, banken, rekstokken enz. in iedere groep tenminste zoveel meisjes, zoveel jongens
- de banken staan in de zaal (bv. als scheiding tussen twee vakken), de kinderen gaan in tweetallen rug aan rug op de banken zitten; die tweetallen kunnen we verdelen over verschillende groepen (aantal meisjes en jongens kan gelijkmatig verdeeld worden)
- linten uitdelen - kinderen met dezelfde kleur lint vormen een groep.

INLEIDINGEN

De inleiding is bedoeld om met de kinderen in de specifieke sfeer van de bewegingsles te komen; het is een figuurlijke én letterlijke 'warming up'. Iedereen is in de inleiding actief bezig. De leerstof voor de inleiding moet derhalve dynamisch zijn en eenvoudig en/of bekend. We kunnen inhoud én organisatie van de inleiding afstemmen op de kern van de les, bijvoorbeeld v.w.b. materiaalgebruik.

We geven een aantal suggesties voor inleidingen in de volgende hoofdstukjes:

- A. Inleidingen waarbij groepen gevormd worden
 - B. Inleidingen in groepjes of partijen
 - C. Inleidingen met groot en klein materiaal
 - D. Diversen
- N.B.: NS = Nieuwe Spelenboek van de Stichting Spel en Sport.

A. Inleidingen waarbij groepen gevormd worden

- wie blijft over? (NS 46) looppas kris-kras door elkaar bij afroepen van een getal ga je in een groepje van die grootte bij elkaar staan of hurken (n.b.: pas hur-

ken als je met het gevraagde aantal staat!)

n.b.: als je groepjes van 6 wilt vormen noem dan '3' als laatste getal, zodat je nog enige 'grip' hebt op de samenstelling van de groepjes

- atoomspel, zie 'wie blijft over?' één van het groepje wordt door de andere(n) opgetild (bv. als inleiding voor 'heffen en dragen als vorm van groepswerk')
- tweelingtikers (variatie op NS 14) één tweetal begint te tikken ben je getikt (geworden...): naar de kant tot een volgende erbij komt met wie je een nieuw tikstel vormt
- kettingtikers (variatie op NS 44) iedere getikte wordt een schakel van een ketting neem zoveel tikers als je groepen wilt vormen (ketting niet langer dan 6 kinderen i.v.m. de veiligheid) na tijdje stoppen en de kinderen die nog ongetikt zijn verdelen
- inktvis om hoepel zie 'kettingtikers'

B. Inleidingen in groepjes of partijen

- strikkenspel met 2, 3 of 4 groepen ieder kind heeft een partijlint achter in de broek of het turnpakje bevestigd zodat de helft vrijhangt en ge-

makkelijk is los te trekken heb je een lint veroverd dan laat je het direct vallen; de ander stopt het lint (eventueel bij de zijlijn) weer in de kleding en speelt verder blijf 1 meter van de muren of binnen de zijlijnen

- wie trapt erin?/putje trekken (NS 195) bv. om omgekeerd hoedje, om meerdere hoedjes of om een mat (zie hierna)
- welke kant op? (NS 232) een kind buiten de kring (van 4-6 kinderen) probeert een kind op de kring te tikken de kring draait om een hoedje, joggerbeker o.d.
- vormen van heffen en dragen met 2- of 3-tallen
- imitatierace/schaduw/na-apertje in 2-tallen één voorop, de ander schaduw/ imiteert denk om de anderen regelmatig wisselen
- blindloper in 2-tallen achterste met ogen dicht wordt door de ruimte geleid begin wandelend, daarna tempo opvoeren denk om de anderen en eventuele toestellen regelmatig wisselen
- follow the leader 2- of meertallen volgen de voorste voorste sluit na tijdje achteraan of achterste neemt steeds de kop over ook op muziek (bv. aan begin van een les dans) eventueel ook als 'imitatierace'
- intervalltikspel 3-tallen het drietal is 'afgeletterd': A, B en C A tikt B, daarna tikt B - C enzovoort denk om en maak gebruik van de anderen
- tik-zit-spel 2-tallen als je getikt wordt door je partner raak je met je bil (of knie bij nat veld) de grond en gaat dan terugtikken
- tweetallentikkertje met afroepen van namen alle 2-tallen lopen door elkaar wiens naam het laatst genoemd is, is tikker
- bokspringen 2- of 3-tallen 2-of 3-tallen van gelijke grootte/sterkte

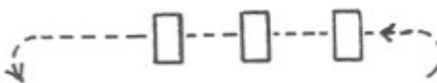
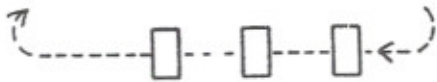
Basisschool in beweging - gymnastiek (slot)

- a. zoek samen je weggetje
let op anderen en eventuele muren en toestellen
probeer eens zonder tussenhup door te springen
- b. 2-tal loopas achter elkaar
1. op signaal gaat voorste bokstaan - achterste springt bok - samen in loopas verder (ook: spreidstand en tussen benen doorkruipen)
 2. idem - boksprong én tussen benen doorkruipen
 3. de voorste bepaalt zelf het moment van bokstaan en/of spreidstand
- begeleiding:* bok met 'kop in' en handen op knieën.

C. Inleidingen met groot en klein materiaal

Matten

- a. springen van mat op mat in stroomvorm



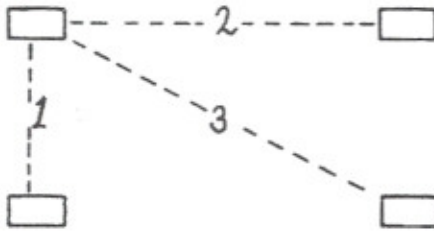
- b. 6-mattenloop



loop in een 1/2 minuut zoveel mogelijk matten af, dan even 'actieve rust' (wandelen), probeer in de volgende 1/2 minuut je score te verbeteren

- c. 6-mattenloop-tikspel
zelfde opstelling als bij b.
2 tikkers (met lint om):
als je getikt wordt terwijl je niet op een mat staat, begin je weer bij 0 punten!
- d. 6-matten-tikkertje
zelfde opstelling als bij b.
op elke mat staat een tikker
de lopers halen punten door met een voet de matten aan te raken
word je getikt, dan vervallen je

- punten en moet je eerst een andere mat aanraken
- e. 4-mattenloop-tikspel
als c. met andere puntentelling:



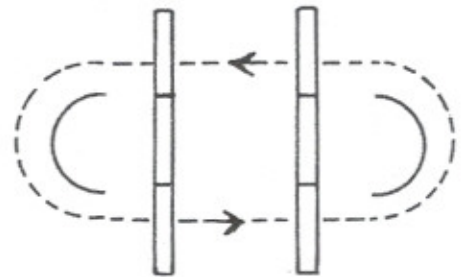
(b., c. en e. kunnen ook gespeeld worden met honken, fietsbanden, hoepels in een les honkloopspelen buiten)

- f. 4-hoekenloop
zelfde opstelling als bij e.
de klas is verdeeld in 4 groepen
op iedere mat een groep
op teken rent iedereen 2 matten verder of een heel rondje
probeer niet het laatst te zijn
je loopt over alle matten die je onderweg tegenkomt
- g. wie trapt erin? (NS 195)
de kring moet zo groot zijn dat hij om de mat kan staan
de kinderen op de kring proberen elkaar op de mat te trekken
- h. er liggen 6 matten, 5 groepjes staan elk op een mat
(de groepjes hebben een naam, nummer of kleur)
groep die genoemd wordt gaat naar de vrije mat
(kan ook op muziek)

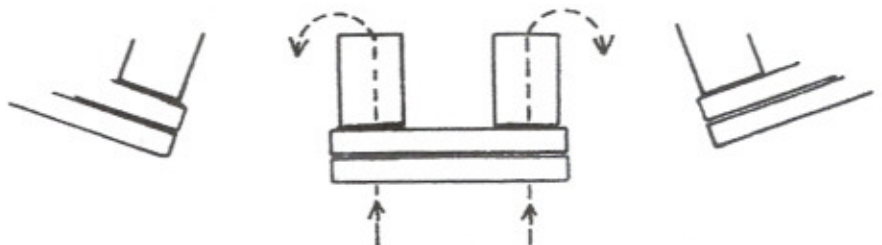
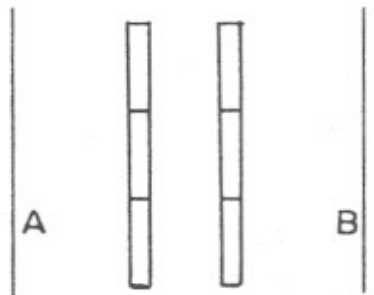
Banken

- a. tikspel met hindernissen
banken staan verspreid in de zaal
2 à 3 tikkers met lint
niet op of over de banken (veiligheid)
- b. variatie op tikspel met hindernissen: aflossingstikspel
er zijn 2 tikkers waarvan er één mag tikken; als de éne gaat zitten

- tikt de ander
(n.b.: kan ook met 2 x 2 tikkers: een rood en geel tikstel!)
- c. stroomvorm op en over banken
als het lukt slechts 1 voet op de banken of direct over de banken (banken kunnen ook een eindje uit elkaar gezet worden)
bijvoorbeeld vóór 'springen met onderling hulpverleners' of 'hurksprong tusen 2 medeleerlingen op dubbele bank'
(zie artikel nr. 5)



- d. springen over banken in omgangaansbaan
eerst 'kom maar achter mij aan'
daarna met 2-tallen
dan op juiste moment 'stop' zeggen en zorgen dat de 2-tallen goed verdeeld zijn over de vakken
bijvoorbeeld vóór 'spelen in kleine spelgroepen in 3 vakken'
- e. springen over banken bij het oversteken
raak met je voeten zo vaak mogelijk lijn A en B aan
let op: ook de anderen doen dat!!!
zodanig beginnen vanaf beide lijnen



Rekstocken

a. t/m d. zie bij duikelen (artikel 4)

Korte springtouwen

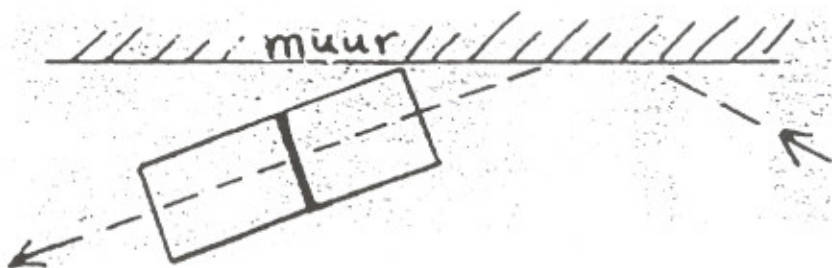
- strikkenspel (variatie op NS 17)
ieders touw sleept een eindje over de grond
probeer op elkaars touw te stappen
zie ook bij B.

Lang(e) springtouw(en)

- springende kring (NS 28)
iemand in de kring draait een touw rond dat aan het uiteinde iets verzwaard is
de kring springt over het laagdraaiende touw of bukt voor het hoogdraaiende touw
kan ook met een rondwandelende kring in de richting van of tegengesteld aan het ronddraaiende touw
- overspringen over horizontaal of verticaal 'golvend' touw
- door de bocht lopen van draaiend touw
'volgen' (de bocht mag niet leeg zijn!)
ook met 2-, 3- of 4-tallen!
polonaise: na ieder rondje verdubbelen: volgen 1, 2, 4
afstand draaipunten aanpassen aan aantal kinderen en tempo

Hoepels, schuimblokken, pittenzakken o.d.

- tikspel:
tikker(s) zonder materiaal, de anderen lopen met materiaal
getikt - materiaal afgeven en zelf gaan tikken
de hoepel wordt met 2 handen vastgehouden
je loopt 'in de hoepel'



Ballen, balletjes, pittenzakken o.d.

- ballenregen
uit 1 of meer depots (mand, omgekeerde kastkop o.d.) worden ballen, balletjes, pittenzakken gegooid de kinderen verzamelen en leggen het materiaal weer terug
lukt het om het depot leeg te krijgen?

D. Diversen

Veel bekende tikspelen zijn geschikt als inleiding; we noemen:

- knotstikspel:
tikker(s) met krantenknots of stuk isolatiebuis van schuimplastic
getikt - knots overnemen (of 3e getikte neemt over)
wie is na tijdje spelen *niet* getikt?
- wie tikt de meeste? (variatie op NS 12):
vergelijking tussen 2 tikkers die $\pm \frac{1}{2}$ minuut getikt hebben
- tik je vakkie leeg:
2 vakken, in elk vak een groep kinderen en een tikker
wie getikt wordt gaat direct naar het andere vak (je kunt meerdere keren getikt worden!)
- zie ook A., B. en C.
Tikspelen met verlos zijn meestal

ongeschikt (niet iedereen is actief bezig)

- 'kom maar eens achter mij aan'
met b.v. verschillende bewegingsopdrachten, zoals huppelen, galop, 'paardje spelen' en vormen met 2-tallen
- in $\frac{1}{2}$ minuut zoveel mogelijk lijnen, hoepels, hoedjes, muren, medeleeringen (knieën, billen...) aanraken, dan even 'actieve rust' (wandelen) en proberen je score te verbeteren
- eenvoudige ritmische vormen
bv. galop en huppel, ook met 2-tallen af te wisselen met klappritmes (bv. 'la, la kermela')
- inhalen
wandelen in omgangsbaan wordt de kring afgenummerd 1, 2, 3...
 - op teken rennen alle nrs. 1, 2 of 3 buitenom een rondje tot ze weer op hun plaats zijn
 - één kind begint een rondje te rennen
zodra je gepasseerd bent ren je er achteraan tot iedereen een rondje heeft ingehaald
 - wiens naam genoemd wordt rent een rondje om
 - idem, maar degene die daarachter wandelt probeert de genoemde te tikken
zie ook 'achtervolgingsrace' (NS 24)
- 'Samson zegt'
variatie op 'commando pinkelen' (NS 100)
de kinderen gaan in omgangsbaan of vrij door de zaal met verschillende manieren van voortbewegen
je verandert alleen als de leerkracht eerst 'Samsom zegt' heeft geroepen
- 'steile-wand-race'
in omgangsbaan liggen bij één of meer muren matten als op de tekening:
'met hoeveel voeten kun je tegen

