

Les 2.

Inleiding: hurksprongtikkertje. Getikt? Niveau 1: maak 5 hazensprongen over een bank. Vrij! Niveau 2: zitten op de bank. Vrije loper maakt hurksprong, steunend op de schouders, tussen 2 bankzitters door. Vrij!



I. Leerlijn: balanceren.
I. Activiteit: balanceren.

Leerdoel: vergroten van de balans en evenwichtscoördinatie.
Beschrijving: balanceren (in)stabil over lage situaties; niveau 3 loopt in twee richtingen.

Leerstof niveau 1:

- Bank met blokken/pylonen erop (20 cm).
- Bank op de kop (10, 7 en 5 cm).
- Ladder op de vloer.
- Over 2 rekstokken lopen.
- Balk op de grond (brede kant).
- Banken schuin in wandrek.

Leerstof niveau 2:

- Idem niveau 1 met opdrachten.
Bijvoorbeeld: achteruit lopen, halve/hele draai, zweefstand, hurken, met een pittenzakje op je hoofd, etc.
- Banken omgekeerd schuin in wandrek (10 cm).

Leerstof niveau 3:

- Elkaar passeren.
- Balk op de grond (smalle kant).
- Veerboot (bank op stokken).
- Wip wap (weegschaal).
- 1 rekstok met uiteinden op matjes.
- Banken omgekeerd schuin in wandrek (7 en 5 cm).

Regels/Aandachtspunten:

Rustig over de hindernissen.
Hulpverleners lopen mee.
Voeten in de looprichting.



II. Leerlijn: steunsprongen.
II. Activiteit: hurksprong.

Leerdoel: sterke 2-benige afzet en goed ophurken (2 voeten op de plank, 2 voeten op de kast).

Beschrijving: maak een hurksprong in verschillende situaties.

Leerstof niveau 1:

- Steunen op 2 opgestapelde banken en maak een hurksprong over elastiek (4 sprongen achter elkaar). Op de terugweg hurksprong over het touwtje of op de kast.

Leerstof niveau 2:

- Heen en terug. Hurksprong op de kast.

Leerstof niveau 3:

- Hurksprong met langer zweefmoment.

Regels/Aandachtspunten:

Pas gaan als de weg 'vrij' is.

Niet lopen op de plank.

Ophurken met je knieën tussen de armen (als haas, niet als kikker).

Juiste afzet 'automatiseren.' Het aanleren of versterken van het ophurken. Het versterken van het zweefmoment met de nadruk op verre handplaatsing.



III. Leerlijn: tikspelen.
III. Activiteit: tikspelen.

Leerdoel: strategisch leren tikken of ontwijken van de tikker(s).

Beschrijving: jagen op lopers om deze te tikken, de lopers proberen het tikken te voorkomen; zie hiervoor de leskaarten uitgewerkte leerlijnen tikspelen.

Leerstof niveau 1:

- Weglooptikspelen.
- Overloopspelen (foto).
- Kriskrastikspelen.

Leerstof niveau 2:

- Weglooptikspelen met meer richtingen.
- Overloopspelen met duotickers.
- Kriskrastikspelen.

Leerstof niveau 3:

- Combinatie van wegloop en overloopspelen.
- Overloopspelen met duolopers.
- Kriskrastikspelen met functiewisseling.

Regels/Aandachtspunten:

De tikker heeft altijd gelijk.

Aangeven wanneer er een tikkerwissel is.
Lintje om als ruzzakje.