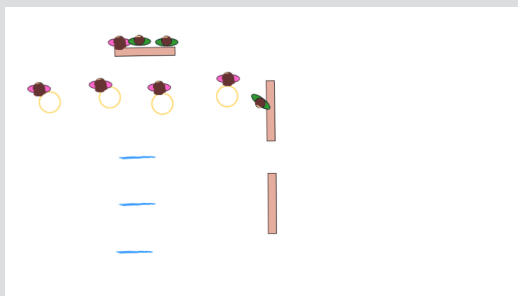
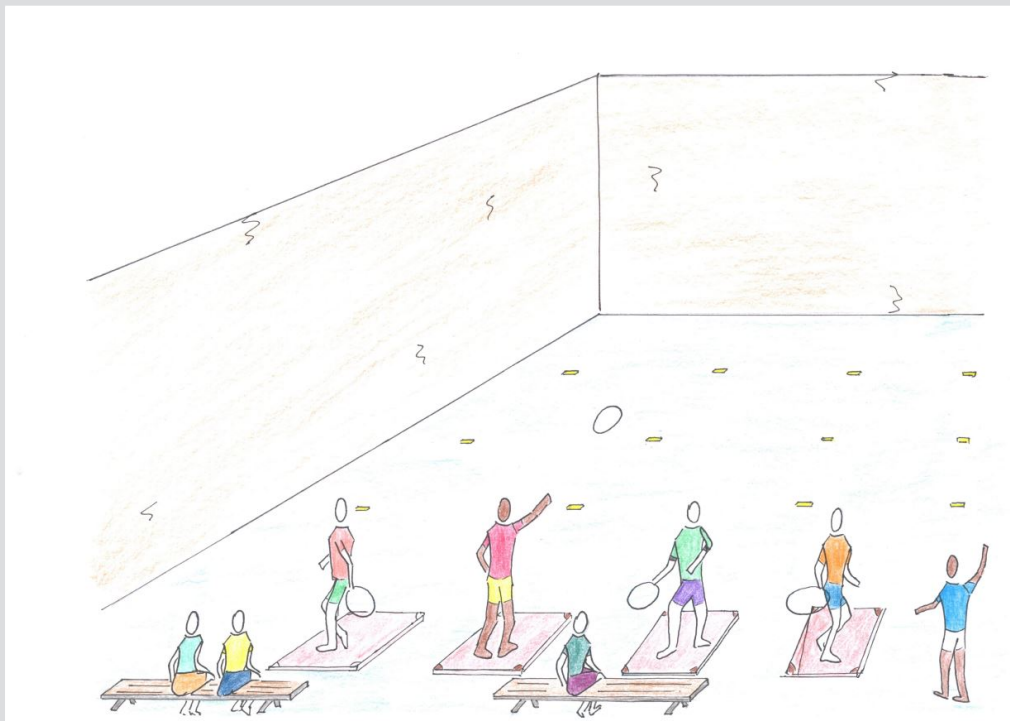




Fietsband werpen



Klaarzetten

- 1/2 zaal (minimaal 11 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 4 gooiers, 1 starter en 3 wachters

materiaal

- 4 fietsbanden alswerpobject
- 4 krijtcirkels of (turn)matjes als werpplek
- 3 vakken op 3 m., 6 m. en 9 m.
- 1 bank als wachtbank
- 2 banken als afbakening



Opdracht

Pak de band in je voorkeurshand en werp met een slingerbeweging de fietsband zo ver mogelijk weg.

Regels

startregel

- verdeel de functies: werpers, starter en wachters

regel starter

- wacht tot de werpers klaar staan en zeg hard op: "1, 2, 3 en gooi"

regel werpers

- de band moet recht door richting muur geworpen worden

wisselregels

- de werpers krijgen 3 beurten en moeten daarna wisselen met de wachters en de starter
- zorg ervoor dat iedereen ook een keer starter is



Tips - Fietsband werpen

Loopt 't

WAT ZIE JE?

de werpers wachten niet op het startsignaal

WAT DOE JE?

uitleggen waarom het ophalen gelijktijdig moet gebeuren (veiligheid)

afspreken dat wie te vroeg werpt een beurt moet overslaan

de kinderen kunnen niet rustig wachten

na elke worp halen de wachters de band op (sneller wisselen van functie)

meer ruimte gebruiken en elk kind een (eigen) band geven

de band wordt vaak uit het veld geworpen

dichter bij de muur beginnen en pas als ze de goede richting mee kunnen geven verder van de muur af gaan staan (geleidelijk de afstand vergroten)

Lukt 't

de band krijgt (te) weinig vaart mee

een voorbeeld geven hoe je met je arm een slingerbeweging kunt inzetten

eerst twee keer voorslingeren en dan pas weggooiën

aanwijzing geven: Breng de band ver naar achteren voordat je werpt (en versnel de beweging)

een kleinere fietsband gebruiken

de band gaat steeds schuin weg en gaat aan de zijkant het veld uit

aanwijzing geven op het moment van loslaten: Probeer de band eerder en of later los te laten en kijk dan welke richting de band op gaat

de fietsband gaat recht vooruit

maak eerst een draai met je lijf en werp dan de band weg

probeer het eens met je 'verkeerde' hand

Leeft 't

	probeer de band hoger of juist lager tegen de muur te werpen (en ervaar dat de richting van afwerpen effect heeft op de afstand)
de kinderen gaan de activiteit na 10 keer gooien saai vinden (variatie)	naar buiten gaan, want daar is meer ruimte om ver te werpen
	puntentelling invoeren: afstand verdelen in 3 vakken en als de band in vak 1 komt krijg je een blauw lintje, vak 2 een rood lintje en in vak 3 een geel(goud) lintje
	een wedstrijdelement toevoegen: Wie het verste werpt (iedereen heeft een eigen kleur pittenzakje en leg die neer op de plaats waar de band neerkomt) en/of een eigen persoonlijke record neerzetten (door de afstand te meten)
	er een mikactiviteit van maken (meer aandacht voor technische uitvoering), bijv. probeer iets met de band om te werpen

- Om de band zo ver mogelijk te kunnen werpen, is het goed uitvoeren van de slingerbeweging (eventueel voorafgaand een draai) nodig. Daarbij is in eerste instantie het moment van loslaten (horizontale richting, recht vooruit), ook voor de veiligheid, van belang. Echter ver werpen is alleen mogelijk als de werpbaan schuin omhoog gericht is (verticale afwerprichting). Als hier enige mate van balans in zit, kan pas het accent op het versnellen van de slingerbeweging en/of draai gelegd worden.

Tips en trics om kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Plaats in elk vak een foto van een voorwerp, bijv. een ballon, bal of foamspeer. Dit motiveert om harder te werpen.
- Gebruik ander werpmateriaal in plaats van een fietsband, zoals een bal, foamspeer en laat de kinderen kiezen.
- Baken de ruimte goed af door middel van banken en/of kasten.
- Als je in het laatste vak werpt mag je een ererondje rennen. Het verste vak moet een beleving geven.

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Gebruik een hoepel in plaats van een band, als het werpen te moeilijk is.
- Gebruik een nog kleinere hoepel, als het werpen te moeilijk is.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Zet de rolstoel op de rem en iets schuin ten opzichte van de werprichting, als het niet lukt om raak te werpen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Gebruik een hoepel in plaats van een band, als het werpen te moeilijk is.

Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Werk individueel of in een (vast) tweetal (op een eigen werkplek).
- Gebruik een dikke-matten-kar als afbakening voor de veiligheid.
- Visualiseer de vakken ook op de grond met pilonnen, schilderstape of andere materiaal voor het aanbrengen van markeringen.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Voeg een meet-element toe: Wie kan het verste werpen, een persoonlijk record?
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Gebruik verschillende banden: fietsbanden, tractorbanden, skelterbanden, etc.

Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Stel een coach aan die feedback geeft over de vlucht, richting en afstand van de geworpen fietsband (*slechtziend*).
- Wikkel de fietsband op een paar plaatsen in met contrasterend tape, zodat het kind de fietsband makkelijker kan terugvinden (*slechtziend*).
- Zorg bij een mikactiviteit dat duidelijk is waar het vak zich bevindt (zet bijvoorbeeld een grote pilon of hoogspringpaal midden in het vak) (*slechtziend*).
- Zet het kind aan de buitenkant neer, zodat de kans kleiner is dat hij iemand anders raakt (*blind*).
- Laat eerst langzaam voelen hoe de beweging gaat en geef aan op welk moment losgelaten moet worden (parallel talking) (*blind*).
- Geef met behulp van de klok aan of de afwerprichting juist was. 12 uur is de juiste richting, 1 uur is bijvoorbeeld iets te vroeg (*blind*).

Veiligheid