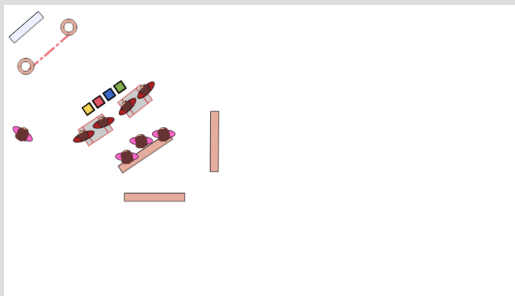
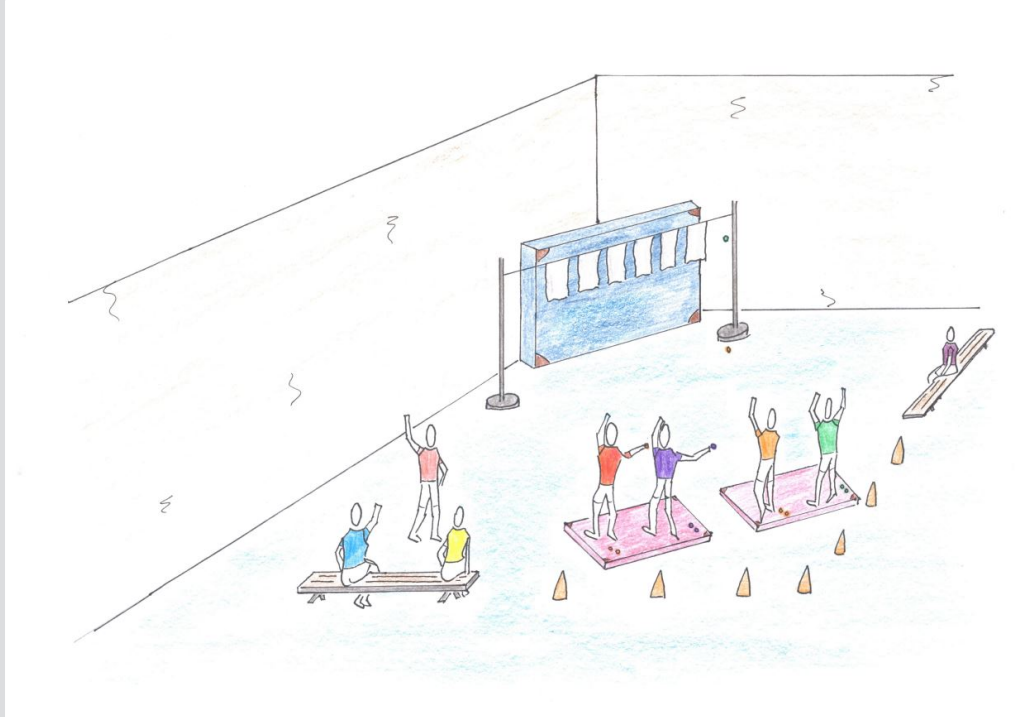




Hard werpen op kranten



Klaarzetten

- 1/6 zaal in een hoek (minimaal 6 m. x 7 m.)
- 8 kinderen: 4 werpers, 1 starter en 3 wachters

materiaal

- 2 korfbalpalen met een toverkoord er tussen om kranten aan op te hangen (minimaal 1.10 m. hoog)
- veel kranten als raakobject
- 20 wasknijpers
- 2 (turn)matjes als werpplek op 5 m. afstand van de kranten
- 4 x 3 gekleurde pittenzakjes (in 3 verschillende kleuren)
- 1 bank als wachtplek
- (turn)matjes, een dikke mat of een laken als achterwand ter bescherming van de pittenzakjes
- 2 banken als afbakening voor de andere activiteiten



Opdracht

Probeer met een bovenhandse worp zo hard mogelijk de kranten te raken, zodat ze stuk scheuren.

Regels

startregels

- verdelen van de functies: werpers, starter en wachters
- 4 mikkers pakken elk 3 pittenzakjes van dezelfde kleur en gaan op de mat staan
- 3 wachters gaan op de bank zitten
- 1 starter gaat bij de matten klaarstaan

regels starter

- als iedereen klaar staat zegt de starter zegt: "let op; 1,2,3 en werp",
- als alle pittenzakjes geworpen zijn, zegt de starter "wissel", gaan de werpers zitten en halen de wachters en de starter de pittenzakjes op

regel werpers

- blijf op de mat staan als je werpt

wisselregels

- als alle zakjes geworpen zijn, wisselen de functies: werpers worden starter en wachters en omgekeerd
- zorg ervoor dat iedereen ook een keer starter is



Tips - Hard werpen op kranten

Loopt 't

WAT ZIE JE?

WAT DOE JE?

de kinderen vinden het lastig om de activiteit zelf te regelen

de begeleider neemt de rol van starter over

de kinderen kunnen niet rustig wachten

creëer 2 situaties, zodat er geen wachters (meer) zijn

de kinderen kunnen/willen niet op beurt wachten

geef alle kinderen drie pittenzakjes en laat ze vrij werpen want zo krijgen ze meer beurten (let op dat het ophalen van de pittenzakjes wel veilig gebeurt)

de werpers gaan voor de mat staan

een bank voor de matten zetten waar ze niet op mogen staan

er zitten te weinig kranten aan de lijn

na elke beurt de stuk gegooide krant(en) weer vervangen door een hele krant

een dubbele laag kranten ophangen, zodat ze minder snel stuk gaan (het effect is wel vaak minder leuk)

Lukt 't

de kranten worden niet geraakt

de afstand tot de kranten verkleinen (matjes dichterbij leggen)

ze rustiger laten werpen (vaak willen ze te hard werpen)

twee lijnen boven elkaar maken, zodat het mikoppervlak groter wordt

de kinderen werpen onderhands

een voorbeeld geven van een bovenhandse (strek)worp

de kinderen raken (bijna) altijd de kranten

het lijntje hoger hanger, waardoor de werprichting anders wordt (maar het terughangen van de kranten moet dan wel vaak door de begeleider gedaan worden)

Leeft 't

de werper kan de krant elke keer hard raken	de afstand vergroten, door achter de mat te gaan staan
	nog harder leren werpen door in te stappen voor de worp (kruispas)
	met de 'verkeerde' arm laten werpen
er is een afwisseling van het arrangement wenselijk (variatie)	met ballen i.p.v. pittenzakjes werpen (let op: Het weggrollen van de ballen kan dan wel een probleem worden en een kleed/laken als achtervang en een afbakening is nodig)
de kinderen gaan het na 5 beurten saai vinden	wedstrijdelement toevoegen: De tijd opnemen van de tijd die een viertal er over doet om alle kranten van de lijn af te werpen (in teamverband)

- Het raken en scheuren van de kranten zorgt (vaak) voor een geweldige beleving. Het resultaat is zicht- en hoorbaar. Toch is het van belang om ook de aandacht te richten op de afwerprichting en de (bovenhandse strek)worp. Door de kranten hoog te hangen, is de afwerprichting vanzelfsprekend schuim omhoog. Deze werprichting is nodig voor het halen van de maximale afstand (snelheid), maar is wel afhankelijk van het soort werpmateriaal. Dit kunnen de kindere het beste onderkennen door met veel verschillende materialen (bijv. ook met verschillende kleine ballen) te werpen.

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.

- Gebruik jongleerdoekjes in plaats van kranten, want die zijn makkelijker op te hangen en vallen er beter af.
- Maak werpplekken op verschillende afstanden.
- Gooi van achter een bank, zodat het voor de leerlingen duidelijker is vanaf waar zij mogen gooien.
- Hang muziekinstrumentjes op, zoals belletjes en sambaballen.
- Maak genoeg werpplaatsen, zodat de leerlingen niet hoeven te wachten of maak een aparte wachtplek voor dit specifieke kind.



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.

- Zorg voor een werkplek aan de zijkant, als het kind is afgeleid door de andere kinderen.
- Hang fel gekeurde hesjes op, als het kind de kranten niet goed ziet.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Zorg voor een werkplek aan de zijkant, als het kind in een rolstoel zit.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Zet de rolstoel op de rem en iets schuin t.o.v. de werprichting, als het niet lukt om raak te werpen.

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

- Kies voor een miklaken in plaats van kranten vanwege het geluid (teveel prikkels).
- Start wanneer je er zelf klaar voor bent en haal het tegelijk starten er uit (afhankelijkheid van de andere kinderen is te risicovol).
- Teken op de afzetplek (matje) een cirkel met daarin een voet L(inks) of R(echts), zo staat het kind met het juiste been voor te mikken.
- Maak meerdere werkplekken, zodat er niet gewacht hoeft te worden.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Knip gaten in de kranten en laat de kinderen hierdoor heen mikken, om het moeilijker te maken.

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

- Zorg dat de kranten beter zichtbaar worden door een contrasterende achterwand te kiezen (*slechtziend*).
- Zorg dat het kind met het de rug naar het licht/raam toe staat in verband met verblinding (*slechtziend*).
- Laat het kind eerst voelen waar de kranten precies hangen en wat de afstand tot de mat is (*blind*).
- Verklein de afstand tot de kranten of vergroot het oppervlak als de kranten niet geraakt worden (*blind*).
- Laat als lesgever manueel voelen hoe de werpbeweging gaat (*blind*).
- Stel een coach aan die de werprichting corrigeert en geef de commando's: (iets)hoger of (iets)lager (*blind*).
- Gebruik de voorkant van de mat als gidslijn, zodat het kind met zijn voeten kan voelen of hij recht tegenover de kranten staat (*blind*).



Stichting
Special Heroes
Nederland

Veiligheid