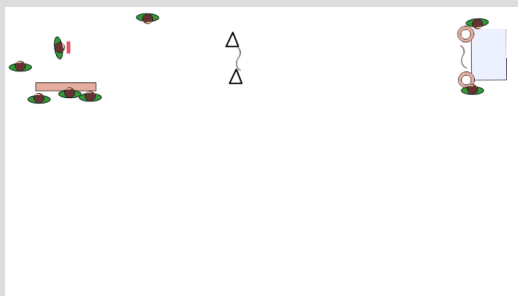
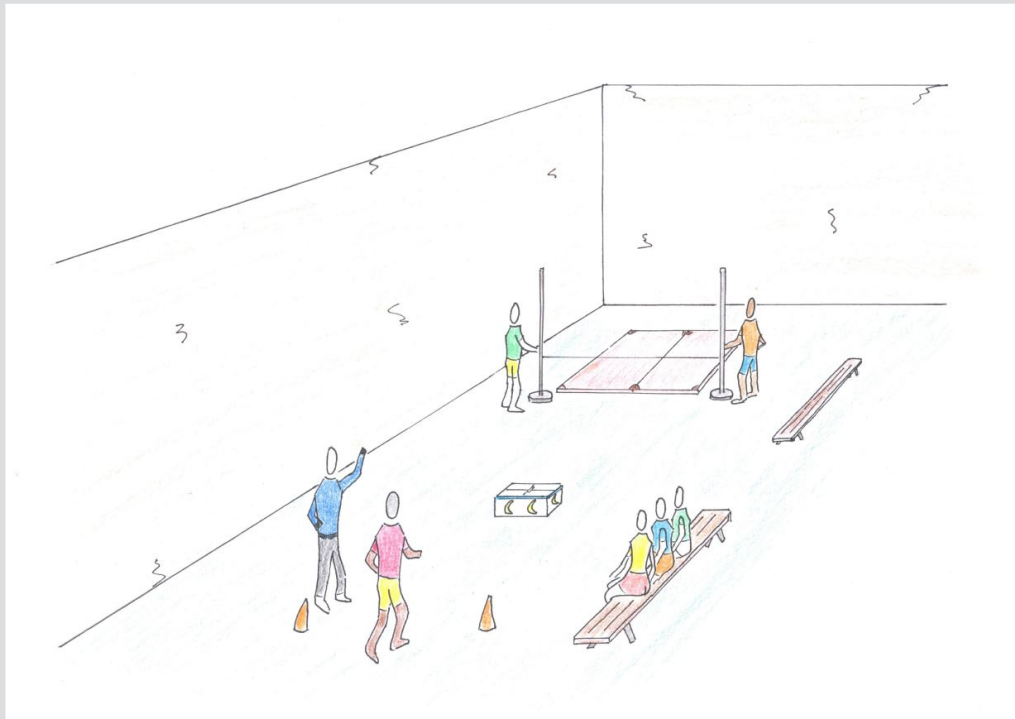




Hindernis hoogspringen



Klaarzetten

- 1/6 zaal (minimaal 4 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 5 springers, 1 starter en 2 hoogtestellers

materiaal

- 1 wachtbank
- een startlijn
- hindernissen in een rechte lijn:
 - Hindernis 1 op 3 meter van de startlijn: obstakel van 30 cm hoog, bijv. een bananendoos of 2 kleine pilonnen met touwtje er tussen
 - Hindernis 2 op 5 meter na hindernis 1: 2 hoogspringpalen met een los touwtje er tussen op 60 cm hoogte
- 2 (turn)matjes voor de landing bij hindernis 2



Opdracht

Ren naar hindernis 1, spring eroverheen, ren door naar hindernis 2, probeer over de lijn te springen en op beide voeten tegelijk te landen.

Regels

startregel

- verdeel de functies: springers, starter en hoogtestellers

regel starter

- controleer of de hoogtestellers klaar zijn en zeg: "1, 2, 3 en start"

regels hoogtestellers

- vragen aan de springer hoe hoog het touw moet hangen
- stellen van het touw op de gewenste (aangegeven) hoogte

regels springers

- geef aan de hoogtestellers aan of de lijn hoger of lager moet
- start op teken van de starter
- je mag niet over de lijn heen duiken en moet dus landen op de voeten
- wacht na de beurt op de bank

regels wachters

- schuiven op de bank door naar het begin
- de eerste wachter staat vast klaar

wisselregels

- als iedereen 3 keer gesprongen heeft, worden andere kinderen starter en hoogtestellers
- zorg ervoor dat iedereen alle rollen (dus ook starter en hoogtesteller) een keer vervult



Tips - Hindernis hoogspringen

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	het zijn teveel regels om in het begin uit te leggen	laat de kinderen eerst 5 keer springen over een laag lijntje zonder de hoogte aan te passen, zodat ze eerst vaak kunnen oefenen
	het steeds verzetten van het lijntje is lastig en kost (veel) tijd	span 2 lijntjes: een laag lijntje voor iedereen en een hoog lijntje voor de betere springers, waarbij alleen steeds het hoge lijntje snel opgehangen en weggehaald moet worden
Lukt 't	de springer verliest (te) veel snelheid bij hindernis 1	hindernis 1 verlagen, zodat iedereen er makkelijk over kan springen
	de springer raakt het touwtje bij hindernis 2	de springer attenderen dat hij zelf goed moet kiezen wat de juiste hoogte is
		afspreken dat de springer pas om een hoger touwtje mag vragen als de vorige sprong goed ging
		aanwijzingen geven over de afzetplek (afstand van het touwtje) en de richting van springen (omhoog)
	de springer landt niet op zijn benen op de mat	regel verruimen: de springer mag wel vallen als hij eerst op zijn benen op de mat is gekomen
		regel instellen: wie valt heeft een ongeldige sprong
	de springer haalt de hoogte makkelijk	zeggen dat hij het lijntje nog verder mag laten verhogen
		hindernis 1 ook verhogen

Leeft 't

	een extra hindernis (3) bijbouwen, waarbij de opbouw van laag naar steeds hoger aangehouden wordt
de activiteit gaan de kinderen na 10 beurten saai vinden en/of willen een nieuwe variatie	bouw een kastkop met daarop dozen als hindernis i.p.v. het touwtje
	laat de springer zijn eigen hindernis bouwen met de dozen
	wedstrijdelement toevoegen: tel de hoogte van 3 sprongen bij elkaar op

- Bij het bouwen van hindernissen is het nodig om rekening te houden met het direct na de landing door kunnen blijven lopen. Het landen op twee voeten betekent een stop en moet dus voorkomen worden, tenzij het de laatste hindernis is. Bij het doorlopen van de hindernisbaan heeft de loper een steeds hogere snelheid en kunnen de hindernissen dus steeds iets hoger worden (opbouw van laag naar hoger).

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.

- Hindernis 2 verhogen door bijv. banken op een kastdeel te plaatsen (het loskomen is lastig voor de doelgroep en diepspringen eenvoudiger).
- Sloopje springen over matten in plaats van over hindernissen.
- Hand in hand lopen met een leerkracht of een ander kind.
- Met een flexibeam (= flexibele foambuis) de hoogte aangeven in plaats van met een touw (de begeleider houdt de flexibeam vast). Deze is duidelijker zichtbaar en minder spannend dan een touwtje.
- Maak een foto van hoe het touw vastgemaakt moet worden en hang dat aan de palen om te voorkomen dat het touw wordt vastgebonden (en de palen om kunnen vallen).

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.



- Bied een aparte loop-en springbaan naast de andere aan, als het kind moeite heeft om over de hindernissen te springen.
- Verlaag hindernis 1 door het touwtje tussen de pilonnen lager te hangen en verlaag hindernis 2 door het touwtje schuin aflopend aan te bieden, als het kind moeite heeft om over de hindernissen te springen.
- Spring vanuit stilstand over de lijnen (eventueel met steun aan een paal of hand van de trainer), als het niet lukt om eroverheen te springen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: Bied een aparte loop-en springbaan naast de andere aan met 2 springtouwjes op de vloer. Rijdend met voorwielen eroverheen wippen, als het kind in een rolstoel zit en niet kan springen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: Maak de touwtjes vast met tape op de vloer, als het touwtje niet blijft liggen.

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

- Maak twee situaties, omdat het stellen van de hoogte mogelijk (te) veel tijd kost (kans op ongeduld).
- Werk in vaste tweetallen om discussie over regelzaken te voorkomen.
- Start wanneer je er zelf klaar voor bent (afhankelijkheid van starter is te risicovol).
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Voeg een tijd-element toe: Wie heeft de snelste individuele tijd, een persoonlijk record?
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Vul de opdracht aan door het NIET mogen stoppen onderweg te benadrukken.

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

- Laat het kind eerst de situatie van dichtbij bekijken (*slechtziend*).
- Zet de doos op een lijn. Het kind ziet nu beter waar de doos begint, omdat de lijn daar onderbroken wordt (*slechtziend*).
- Kies voor een breed contrasterend hoogspringkoord (brede band) (*slechtziend*).
- Start eerst alleen met de eerste hindernis en leg de focus op ritmisch springen en doorlopen (*blind*).
- Start met een buddy die contact heeft door een hand vast te houden of met behulp van een (dubbel gevouwen) lintje dat beiden vasthouden (*blind*).
- Laat zelfstandig vanuit stand springen met één been voor en één been achter door 30 cm. voor de doos een oriëntatielijns door een stuk touw (1 meter) onder een strook tape te plakken, zodat het kind dan voelt waar hij moet gaan staan (*blind*).

Veiligheid