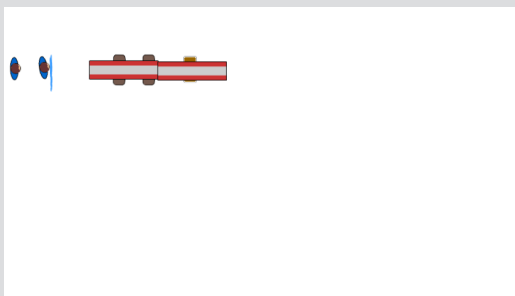
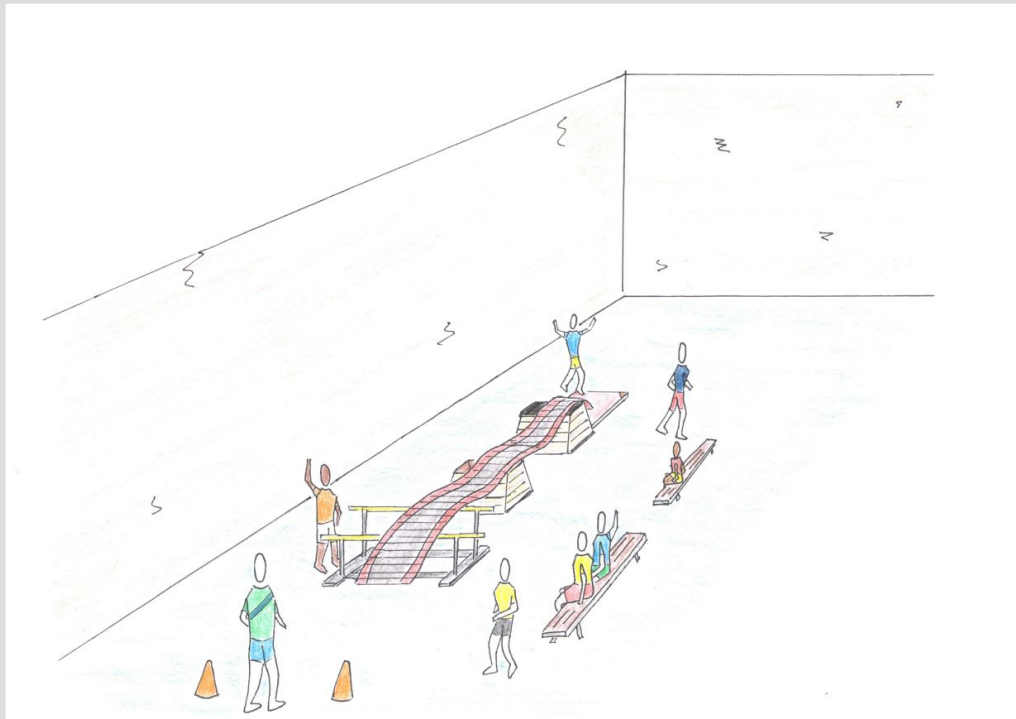




Hobbelbaan



Klaarzetten

- (minimaal) 3 obstakels:
 - turnbrug (of anders een lage bok) als obstakel
 - 'halve' kast als obstakel (onderste kastdelen)
 - de andere helft van de kast ook als obstakel (bovenste kastdelen)
- 1 lange mat als loopbaan over de obstakels heen, zodat er hobbels ontstaan (pas op dat een te slappe mat niet tussen de kasten valt)
- een startlijn op 1 m. voor de lange mat (met krijt of een hoedje gemarkeerd)
- een lintje voor het voorste kind van de groep
- 1 pilon als starttoeter



Opdracht

Loop over de loopbaan en probeer op verschillende manieren de hobbels te passeren.

Regels

regel wachters

- wacht achter de startlijn tot je voorganger aan het einde van de baan is

regels doeners

- als je klaar bent, roep je door de pilon dat de volgende mag beginnen
- sluit daarna weer achteraan aan in de wachtrij

wisselregels

- het voorste kind van de groep heeft een lintje om en die mag de begeleider roepen als iedereen 5 beurten gehad heeft
- na 5 beurten geeft de begeleider een nieuwe opdracht (uitbouw)



Tips - Hobbelbaan

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de kinderen moeten te lang wachten, voordat ze aan de beurt zijn	een hindernisbaan voor de terugweg maken, zodat ze niet zo lang in de wachtrij hoeven te staan
Lukt 't	een kind komt niet over de hobbels (hindernis) heen	de hobbels verlagen (door een kastdeel er tussenuit te halen)
		een reutherplank onder de lange mat voor de hobbels zetten, zodat er een soort trapje ontstaat om op de hobbels te komen
	de kinderen lopen alleen maar over de hoppelbaan	een leervraag stellen:
		Durf je van de obstakels af te rollen?
		Durf je met een steunsprong over de hindernis te gaan?
		Durf je naar de hindernis toe te springen?
	de kinderen ervaren de hobbels niet meer als uitdaging	de hobbels verhogen, bijv. door 2 hele kasten te gebruiken en de brug te verhogen
		tussen de brug een dikke mat recht overeind zetten, waar ze overheen moeten klimmen (voor de veiligheid wel de lange mat er onderdoor laten gaan en een dikke mat erachter leggen voor de 'afsprong')
Leeft 't	de kinderen willen er een andere uitdaging bij	in tweetallen: de voorste verzint een bijzondere uitvoering en de ander moet hem nadoen

Algemeen



- Bij freerunnen moeten de kinderen veilig leren omgaan met de omgeving.
- Deze omgevingen moeten zo realistisch mogelijk gemaakt worden, zodat de activiteiten ook buiten gedaan kunnen worden (transfer).
- Het onderwijs en ook freerunnen vraagt wel om veilige arrangementen en ook een startarrangement op het niveau dat 90% van de kinderen kan.
- Het komen tot een eigen wijze van uitvoeren (originaliteit) wordt zeker binnen het freerunnen gewaardeerd. Wel moeten onveilige situaties voorkomen worden.

Specifiek voor deze activiteit

- Er kan sprake zijn van grote niveauverschillen (tussen de kinderen). Voor de beteren is dan een extra uitdaging binnen hetzelfde arrangement nodig, bijv. door met speciale bewegingen ergens overheen te springen (bijv. hurksprong) of ledematen niet te gebruiken (bijv. met één hand steunen).
- In een lessenreeks (van 3 weken) is het uitdagend om te werken naar een parcours waarin de verschillende (losse) activiteiten achter elkaar gedaan kunnen worden.
- Uitbreiding door twee kasten met een sloot ertussen achter de hobbelpaas te plaatsen, omringd door matjes. Zo kunnen de kinderen slootje of over lava springen door gebruik te maken van de kast en de muur. Binnen dit arrangement kan uitdaging gezocht worden in het verplaatsen van de matten, de techniek van springen te veranderen en het in een (spannend) verhaal te 'verpakken'.

Deze activiteit is zonder verdere aanpassingen geschikt voor kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) (ZML proof!).

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.

- Laat het kind kiezen om een aantal "hobbels" over te slaan, als het kind een laag tempo heeft en er lang over doet.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Bouw een ander parcours naast de loopbaan.
- Bijv.: het kind "springt" met de voorwieltjes over een vastgeplakt touwtje, over een mat (onderkant boven), rijdt erover en "springt" er weer af (de achterwielen komen als eerste op de grond) en tenslotte nog een keer over een touwtje.

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 van dichtbij zien hoe de situatie precies is opgebouwd (*slechtziend*).
- Maak een gidslijn op de lange mat door precies in het midden in de lengte richting een contrasterende tapelijn te plakken (*slechtziend*).
- Laat het kind eerst uitgebreid voelen hoe de situatie er precies uit ziet (*blind*).
- Span een toversnoer langs de hobbelpaas zodat het kind zelfstandig terug kan lopen en geef met een knoop het einde aan (*blind*).
- Laat de andere kinderen ook een keer de hobbelpaas geblindeerd nemen, zodat zij meer inzicht krijgen wat het betekent om blind te sporten (*blind*).

Veiligheid

