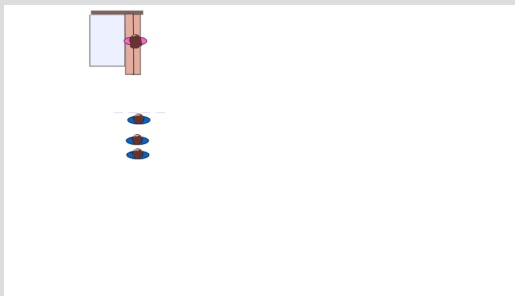
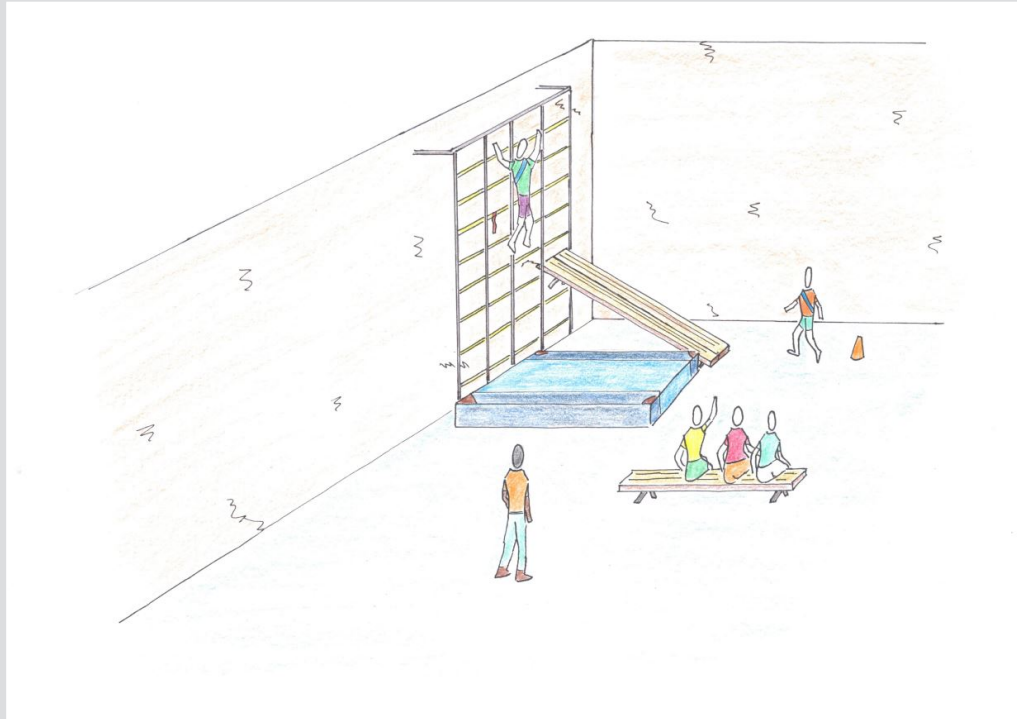




Kattensprong



Klaarzetten

- 1 recht(op staand) wandrek
- 2 schuine banken naast elkaar op 1,5 m. hoogte in het wandrek als aanloopvlak (let op: plaats de banken zo dat er geen spleet is, dus de wieltjes van de ene bank in het wandrek en die van de andere op de grond)
- 1 dikke mat als landingsvlak
- een startlijn op 3 m. voor de bank (met krijt of een hoedje gemarkeerd)
- een lintje voor het voorste kind van de groep



Opdracht

Loop via de schuine bank omhoog en klim in het wandrek omhoog en opzij. Draai met je gezicht naar de mat en klim naar de hoogte van waar jij naar beneden durft te springen op de dikke mat. Rol na de landing door met een kop- of judorol.

Regels

regel wachters

- wacht achter de startlijn tot je voorganger op de dikke mat geland is

wisselregels

- het voorste kind van de groep heeft een lintje om en die mag de begeleider roepen als iedereen 5 keer heeft gesprongen.
- na 5 beurten geeft de begeleider een nieuwe opdracht (uitbouw)
- daarna mag een ander kind (met het lintje) voorop

veiligheidsregels

- de bovenste sport in het wandrek (vaak van metaal) mag je niet gebruiken
- land eerst op de voeten en rol daarna pas door (met een koprol of judorol)



Tips - Kattensprong

Loopt 't

WAT ZIE JE?

de kinderen moeten te lang wachten, voordat ze aan de beurt zijn

WAT DOE JE?

een hindernisbaan maken, waar ze eerst over heen moeten voordat ze weer bij de wachtlijn komen

Lukt 't

het wordt onveilig, omdat de kinderen van te hoog naar beneden springen

een lintje in het wandrek hangen, die aangeeft wat de maximale hoogte is

de kinderen durven niet met een vaartje over de bank omhoog te rennen

de banken lager in het wandrek hangen

de kinderen lopen met weinig vaart de bank omhoog, draaien rustig om en/of wachten even met naar beneden springen

een leervraag stellen:

Hoe hard durf je omhoog te rennen?

Durf je na de aanloop als een kat in het wandrek te springen?

Durf je hoger het wandrek in te springen?

Durf je zonder eerst om te draaien met een halve draai uit het wandrek te springen?

de kinderen kunnen zonder balans verstoring omhoog rennen

1 bank weg halen en (balancerend) op 1 bank omhoog lopen

een hoge bok tussen bank en dikke mat plaatsen, waardoor ze ook via de bok naar het wandrek kunnen springen



Leeft 't

de kinderen kunnen de activiteit nog niet heel goed, maar zoeken wel naar een nieuwe uitdaging

extra obstakels toevoegen, bijvoorbeeld pilonnen op de bank waar ze overheen of een vastgeknoopte pylon in het wandrek waar ze langs heen moeten

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 bij deze activiteit

- De balans tussen snelheid (tempo van lopen en klimmen) en veiligheid (verantwoorde hoogte en doorrollen na landing op 2 voeten) moet steeds in de gaten gehouden worden. Laat de kinderen dus eerst aan het arrangement wennen en laat ze vervolgens ontdekken in welk tempo en op welke manier ze de activiteit (door het stellen van vragen) willen uitvoeren.

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

- Voeg een regel toe: pas springen als degene voor je van de mat af is.
- Laat de leerlingen ook van de bank springen.
- Hang verschillende kleuren lintjes op verschillende hoogtes. Je begint bij het laagste lintje en als je sprong goed was dan mag je een lintje/trede hoger.

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 steun door de bank langs de muur te plaatsen en/of zelf hulp te verlenen, als het kind niet over de bank omhoog kan lopen.
- Laat het kind over de bank omhoog kruipen, als het kind niet over de bank omhoog kan lopen.
- Sta naar beneden klimmen toe, als het kind niet vanaf de bank kan en/of durft te springen.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Laat het kind een andere freerunning activiteit herhalen, als deze activiteit niet kan en/of lukt.

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

- Maak een duidelijke afspraak: eerst 3x gelukt gele lintje, dan 3x gelukt rode lintje en dan 3x gelukt groene lintje, anders gaan de kinderen direct naar het allerhoogste.
- Benadruk het in een vloeiend tempo uitvoeren van de activiteit.
- Spreek af hoe vaak de kinderen dit 'moeten' doen en dan keuze vrijheid geven voor een andere activiteit, als het niet lukt.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Blijf scherp als begeleider op kinderen die veel lef, bravoure hebben en impulsief direct voor de grootste uitdaging gaan, maar grenzen qua veiligheid moeilijk vinden te hanteren (geldt voor alle freerunning activiteiten).

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 er precies uit ziet (*slechtziend*).
- Gebruik contrasterend tape om het begin en einde van de bank, een aantal sporten van het wandrek en bijvoorbeeld de landingsplaats aan te geven (*slechtziend*).
- Voer het tempo en de hoogte pas op als het kind laat zien dat hij eraan toe is (*slechtziend*).
- Laat het kind eerst uitgebreid voelen hoe de situatie er precies uit ziet (*blind*).
- Laat het kind op blote voeten sporten, zodat hij veel feedback krijgt (*blind*).
- Laat het kind eerst van de bank afspringen en bouw het hulpverlenen stap voor stap af zodat het kind zoveel mogelijk zelf doet (*blind*).

Veiligheid

