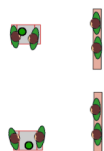
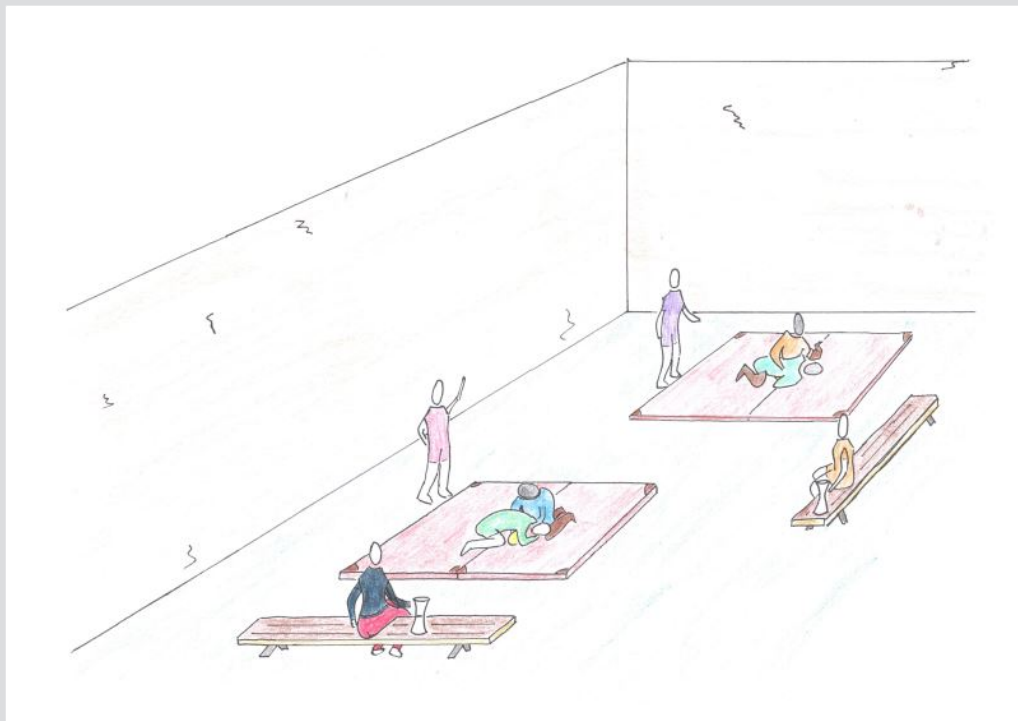




Kogels afpakken



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 11 m.)
- 8 kinderen: 2 groepjes van 4, verdeeld over 2 stoeiplekken
- per groepje: 1 kogelbezitter, 1 -afpakker, 1 tijdwaarnemer en 1 scheidsrechter

materiaal per stoeiplek

- 1 (turn)matje of een judomat als stoeiplek
- 1 volleybal als kogel
- voor ieder kind een judopak met band
- 1 stopwatch of zandloper (evt. een kookwekker)
- 1 wachtbank of -stoel voor de tijdwaarnemer en scheidsrechter (ook als afbakening naar de andere activiteiten)



Opdracht

De kogelbewaarder gaat om de bal heen zitten of liggen en probeert 1 minuut lang de bal in zijn bezit te houden. De afpakker probeert de bal af te pakken.

Kanteltechniek

Een manier om de kogelbewaker op zijn rug te krijgen: door het weghalen van steunpunten (een arm of een been) en gebruik maken van hefbomen (omhoog tillen en lichaamsgewicht benutten).

Regels

startregels

- functies verdelen: kogelbewaker, afpakker, scheidsrechter en tijdwaarnemer
- de kogelwaker neemt plaats op de mat
- het spel begint als de scheidsrechter het startsein "Hajimé" geeft

regels kogelbewaker

- je moet proberen op de mat te blijven
- als je de bal 1 minuut in bezit houdt, dan heb je gewonnen

regels afpakker

- je mag pas beginnen na het startsignaal (Hajimé)
- je mag niet staan (grondjudo)
- je moet direct stoppen als de scheids "Maté" (= stop) roept
- je mag nooit alleen het hoofd/de nek omklemmen
- je mag de ander nooit achterover duwen
- als je de bal binnen 1 minuut afgepakt hebt, dan heb je gewonnen

regel scheidsrechter

- zet het spel stop door "Maté" (= stop) te roepen als er gevaarlijke situaties ontstaan
- spreek met de kinderen af dat als ze iets niet leuk vinden of als het pijn doet, ze "Stop" of "Maté" zeggen

einde spel

- na 1 minuut speeltijd roept de tijdwaarnemer "Maté" (= stoppen) of als de bal afgepakt is

wisselregels

- de spelers wisselen zo door dat iedereen een keer afpakker en kogelbezitter is
- zorg ervoor dat je tegen iedereen stoeit



Tips - Kogels afpakken

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	het wisselsysteem is te ingewikkeld	de begeleider neemt de leiding en stuurt de functiewisselingen
		maak meer stoeiplekken, zodat er geen wachtters zijn (de begeleider moet wel het overzicht qua veiligheid kunnen houden)
Lukt 't	een kogelbewaker kan 3 van de 5 wedstrijdjes de bal niet in bezit houden	een kleinere bal gebruiken, die makkelijker te beschermen is
		uitleg geven over het beschermen door de bal zoveel mogelijk met alle lichaamsdelen te omklemmen
	de afpakker kan niet 3 van de 5 keer de bal afpakken	andere groepssamenstelling, zodat even sterke kinderen tegen elkaar stoeien
		de kogelbewaker 2 ballen laten verdedigen
		de afpakker een hulpje in laten roepen, die mee komt helpen afpakken
	de kogelbewaker kan elke keer de bal behouden	laten probeer 2 ballen in bezit te houden
		de bewaker 1 pittenzakje in beide handen geven, zodat de bal minder goed is vast te houden
		de afpakker meer tijd geven
		een extra afpakker toelaten (2 tegen 1)
	de afpakker kan bij iedereen de bal afpakken	andere groepssamenstelling en 2 sterke spelers tegen elkaar laten stoeien

Leeft 't

	de sterke afpakker 1 of 2 pittenzakken in de hand geven
	minder tijd geven om de bal af te pakken (korte krachtmeting)
de groep vindt het spel na 6 keer spelen saai	puntentelling invoeren: de winnaar krijgt een wasknijper als beloning en na afloop kijken welke speler de meeste wasknijpers heeft

Algemeen

- Voor de echte (judo)beleving is het aantrekken van een judopak nodig. Vaak kost dat wel (extra) tijd, dus houd daar rekening mee.
- Het aan elkaar zitten kan spannend voor de kinderen zijn, maar is cruciaal voor het met elkaar kunnen stoeien. Ben je daar als begeleider wel bewust van, maar expliciteer dit 'probleem' niet.
- De veiligheid moet gewaarborgd worden en dat betekent dat de kinderen bij het horen van "Maté" (= stopteken) direct moeten stoppen. De begeleider moet dus zeker de rol van hoofdscheidsrechter innemen.

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.

- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: check of het kind mee mag doen in het kader van belastbaarheid, als het kind in de rolstoel zit.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: geef het kind een rol als tijdwaarnemer of scheidsrechter.

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



- Een bal afpakken geeft al snel veel 'fysiek contact' en soms helpt het om bijv. te werken met een lintje in de broek of het afpakken van een sok die half over de tenen zit of het wegpakken van een blokje die achter het matje van je tegenspeler staat.
- Spreek af of de beide spelers het OK vinden als er een extra afpakker bij komt (= oneven aantal).
- Als het reguleren te ingewikkeld is, houd het dan simpel. Speel 1-1 en als je gewonnen hebt, leg je een blokje om. Heeft 1 van beide spelers als eerste 3 blokjes om, dan zoek je een nieuwe tegenspeler of je bepaalt als winnaar een nieuwe uitdaging.

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

- Neem een bal met een contrasterende kleur t.o.v. het judopak (*slechtziend*).
- Laat het kind zijn gewone bril afzetten als hij bril dragend is (*slechtziend*).
- Informeer of er sprake is van een sportbeperking of kwetsbare oogsituatie (*slechtziend*).
- Coach het kind verbaal en laat hem in een oefensituatie voelen wat de beste aanval- of verdedigingsstrategieën zijn (*blind*).
- Vraag aan de afpakker, als het kind kogelbewaker is, of hij met minimaal 1 hand contact wil houden (*blind*).

Veiligheid

