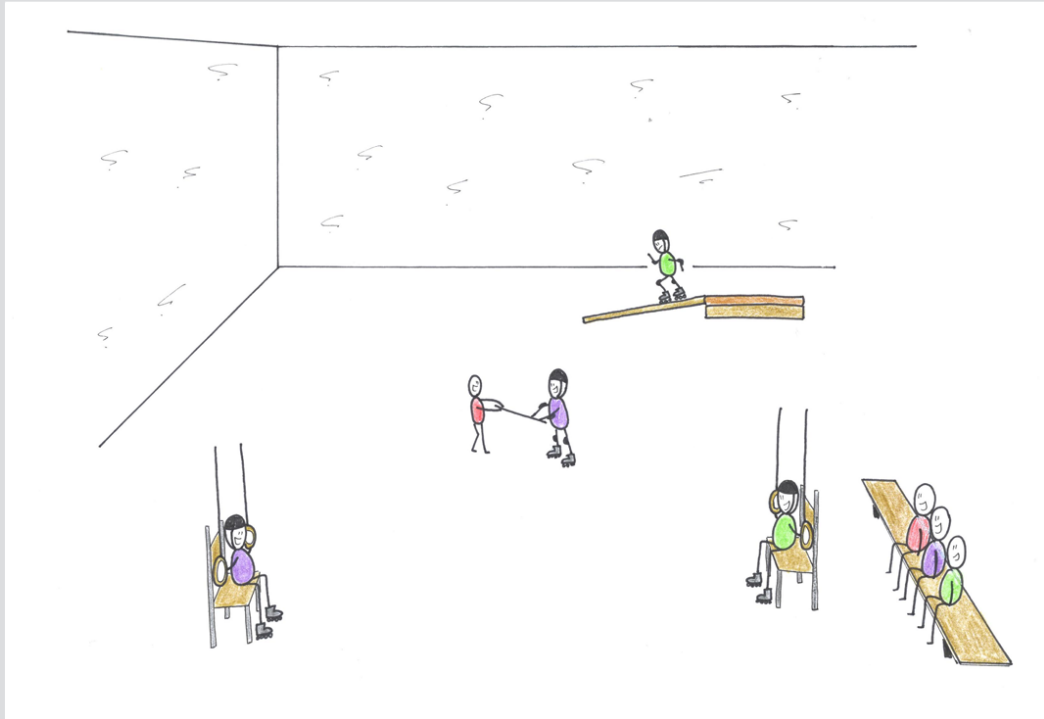




Laten rijden



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 12 m.)
- 8 kinderen: 5 skaters, 1 helper als taxi en 1 helper voor het aangeven van de ringen

Materiaal



- 8 paar skates
- 8 paar knie- en polsbeschermers
- 8 helmen
- 4 verschillende hulpmiddelen bij het rijden:
 - een kastdeel met daarop een glijplank als schuin vlak = A
 - een 1-meterstok als 'taxi' waarmee 2 helpers de skater voorttrekken = B
 - 2 stoelen als vertrekvlak (ongeveer 4 m. van de ringen) = C/D
 - 2 ringstellen als middel om weg te rijden (op een hoogte dat elk kind al zittend op een stoel bij de ringen kan = C/D
- 1 bank als wachtplek

Opdracht

Er zijn verschillende opdrachten (bij de 4 hulpmiddelen):

- A. Ga gehurkt op de rijbaan staan, bak de rand van de rijbaan vast en rijd naar beneden.
- B. Pak de stok vast en laat je door de 'taxi' naar de andere kant rijden.
- C/D. Pak de ringen, ga op de stoel zitten, rijd met behulp van de ringen naar voren en laat onderweg de ringen los.

Regels

Startregels

- 4 kinderen beginnen op de wachtbank de andere vier bij één van de vier rijdplekken
- als de volgende plek vrij is dan draait elke skater een plek door

Regel bij de 'taxi'

- Een helper heeft een stok vast en loopt rustig met de skater naar de volgende plek. De helper haalt vervolgens de volgende skater weer op. Om dit makkelijker te maken kan dit ook in een tweetal waarbij er aan weersijden van de stok een helper staat om een skater af te zetten.

Regel bij de ringen

- De helper zorgt ervoor dat de skater op de stoel de ringen krijgt aangereikt

Veiligheidsregel

- maak je tijdens het rijden klein (zgn. in de 'poephouding' zitten) en laat je zelf vallen als je dreigt te vallen (veilig vallen).



Tips - Laten rijden

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	organisatie is te ingewikkeld of er ontstaan opstoppen	per rijbaan 2 kinderen die daar 5 keer blijven oefenen en dan pas naar de volgende rijbaan mogen
	de helpers helpen niet goed genoeg	het onderdeel 'taxi' door volwassen begeleiders (docent en/of ondersteuner) laten uitvoeren of niet meer doen
		de ringen kunnen ook door de vorige skater aangezwaaid worden
Lukt 't	het lukt niet om in balans op de skates te blijven staan	de 'taxi' is de makkelijkste activiteit en hiermee dus beginnen totdat ze voldoende controle voelen
		de helpers de skater ook bij de onderarm laten ondersteunen (begeleidend rijden)
		aanwijzing geven dat de skater naar de weg voor zich moet kijken (en niet naar de skates/de grond)
	de skater kan goed balans houden	A: de glijbaan schuiner plaatsen (met meer vaart naar beneden rijden)
		B: de 'taxi' geeft de skater vaart mee en de skater rijdt zo ver mogelijk alleen door
		D: proberen meer vaart mee te krijgen vanuit de 'ringenzwaai' door een halve draai te maken en aan de ringen weer terug rijden
Leeft 't	na 5 ronden is de concentratie minder geworden	in tweetallen de verschillende rijbanen berijden: naast elkaar of direct achter elkaar



D: maar 1 ring i.p.v. 2 ringen
vasthouden

Algemeen

Het uitgangspunt voor de keuze van de inline-skate activiteiten is dat we verwachten dat de kinderen nog nooit op skeelers hebben gestaan of nog niet zelfstandig kunnen skaten. De uitgewerkte activiteiten kunnen als introductielessen gegeven worden waarbij alle kinderen de hele les skaten. Aanbevolen wordt om per les maar 1 activiteit te doen met een 1 groepje van max. 8 kinderen, omdat het dan makkelijker is om overzicht te houden en de veiligheid te bewaren. Het geven van individuele leerhulp is dan ook makkelijker.

Deze activiteit vormt de basis voor het leren skaten. Als een kind te bang blijft om te vallen dan zal het te gespannen op de skates blijven staan en is het lastig om te leren vaart te maken op de skates wat handig is om balans te houden. Weten hoe je jezelf op tijd kunt laten vallen of afremmen zorgt er voor dat je niet uit nood gevaarlijk achterover valt. Ook voor kinderen die al kunnen skaten is het goed om het vallen te blijven oefenen. Het ervaren van de "rijmogelijkheden" van skates kan makkelijker ervaren worden als de skater niet zelf voor de vaart hoeft te zorgen. Zo als een kind leert fietsen als de ouder eerst even mee rent om de fiets vaart mee te geven. Als een kind zelf vaart kan maken op de skates en in balans blijft dan ontstaat de gelegenheid om trucjes te leren en te rijden langs en over hindernissen.

Voor de veiligheid is het noodzakelijk om knie- en polsbeschermers om te hebben en een helm te dragen.

Vervolgopdrachten

Nieuwe opdracht na b, c en d: 'Winkelwagen', opdracht voer je in 2-tallen uit. De voorste gaat in de poephouding zitten met de onderarmen op de bovenbenen. De achterste duwt door de handen op de heupen van de voorste te leggen.

Hierbij Loopt 't: er wordt gevallen; de rijbaan korter maken zodat er minder snelheid gemaakt kan worden.

Nieuwe opdracht na Winkelwagen:

Pinguïn - Voorwaarts bewegen: Belangrijk bij het lopen en het rollen is om als een pinguïn te lopen met de tenen iets naar buiten. Daarbij valt de enkel iets naar binnen. Wel de knieën buigen bij elke stap.

Tip leuker om in spelvorm uit te voeren: Schipper mag ik overvaren en hoe? Bijvoorbeeld uitbeelden van het lopen van dieren, waarbij pinguïn belangrijk is voor het voortbewegen.



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

- Markeer de rijbaan met contrasterende pylonnen
- Markeer het veld bij Schipper mag ik overvaren met contrasterende lijnen; de schipper niet laten aftikken; elk kind een beurt geven met hoe naar de overkant te bewegen;

Tips en trics om kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend en/of in een handbewogen rolstoel (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit

- Baken de ruimte duidelijk af
- Zorg voor een korte rijbaan of vak
- Zet volwassenen in als helpers
- Maak gebruik van rollators

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

- Werk in een vast tweetal
- Gebruik een dikke-maten-kar als afbakening voor de veiligheid
- Markeer de rijbaan duidelijk op de grond met pylonnen of tape.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Wie kan het langst rollen?
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben: zet een zo groot mogelijk parkoers uit.

Veiligheid

