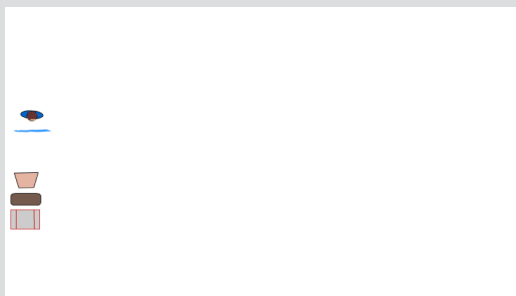
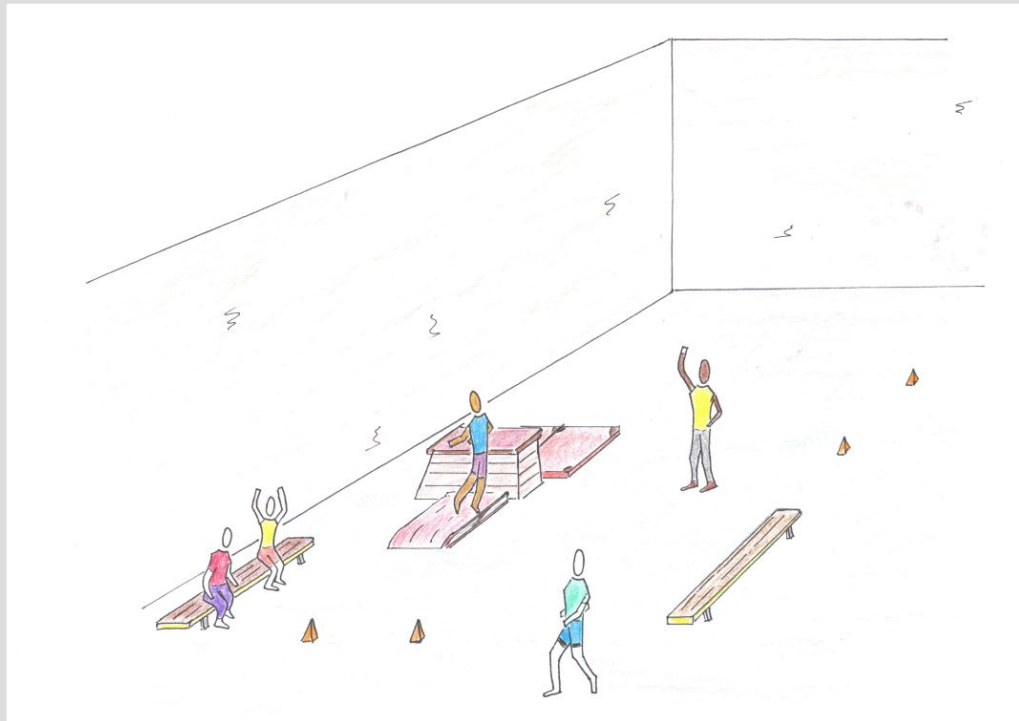




Over de kast



Klaarzetten

- 1 kast op heuphoogte van het gemiddelde kind (0,5 m. van de muur)
- 1 (turn)matje als landingsvlak
- een (blinde) muur als voetsteun
- 1 rheuterplank (of bank) als opstapje voor de kast
- een startlijn op 3 m. van de kast (met krijt of een hoedje gemarkeerd)
- een lintje voor het eerste kind



Opdracht

Loop naar de kast, stap op rheuterplank, zet je handen op de kast en passeer de kast met de bekende wendsprong. Land altijd op je voeten!

In de volgende beurten mag je ook een andere steunsprong uitproberen:

- steunend op je borst draaiend over de kast
- steunend op je billen draaiend over de kast
- met je handen steunend op de kast en met je voeten steunend tegen de muur

Regels

regel wachters

- wacht achter de startlijn tot de voorganger op het matje geland is

regel doeners

- je mag pas beginnen met aanlopen als de voorganger van de mat af is
- je moet altijd na de sprong met 2 voeten tegelijk op het matje landen

wisselregels

- het voorste kind van de groep heeft een lintje en die mag de begeleider roepen als iedereen 5 beurten gehad heeft
- na het 'showen' van de verschillende sprongen kan een nieuwe opdracht (uitbouw) gegeven worden



Tips - Over de kast

	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 lang in de wachtrij hoeven te staan
		een extra springsituatie (evt. op een andere hoogte) neerzetten
Lukt 't	een kind komt alleen klimmend over de kast	de kast verlagen
		het afzetvlak verhogen door een bank i.p.v. een rheuterplank te gebruiken
		als begeleider tijdelijk de rol van hulpverlener innemen (vangen met een klemgreep bij de bovenarm)
	de kinderen komen op alledrie de manieren steunend op hun handen over de kast	de kast verhogen met 1 kastdeel
Leeft 't		een lage bok i.p.v. een lage kast voor de muur plaatsen
	een kind komt op alledrie de manieren steunend op hun handen over de kast	opdracht uitbreiden: Probeer de kast te passeren, terwijl je op je handen steunt en met je voet tegen de muur steunt (omhoog lopen)
	de kinderen kunnen nog voldoende leren in het arrangement, maar willen graag een andere opdracht/uitdaging krijgen	het groepje mag op een veilige wijze zo snel mogelijk achter elkaar de kast passeren
		in tweetallen gelijktijdig (van dezelfde of tegenovergestelde kanten) naar de kast lopen en deze zo passeren dat je elkaar niet raakt



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 zijn heel veel verschillende manieren om over de kast te komen (zogenaamde 'vaults'). Zoek op internet naar bewegingen, die inspirerend werken.

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.

- Gebruik in plaats van een kast een turnblok voor een zachtere landing.
- Hang een bank in de kast waarover gesprongen mag worden.

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.

- Land met de knieën op de kast, dwars op de looprichting. Daarna vanuit hurkzit afspringen, als het niet lukt om over de kast te springen.
- Zitten op de billen op de kast met het gezicht naar de startplaats. Daarna benen over de kast zwaaien en afwippen tot stand.
- Hetzelfde als bij 2 en maak hier een vloeiend verloop van.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: "spring" met de voorwieltjes op een matje (onderkant boven), rijdt erover en "spring" er weer af (de achterwielen komen als eerste op de grond).

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

- Zet 'hulptekens' op de kast qua handenplaatsing met krijt of schilderstape.
- Kies voor het omleggen van een blokje in plaats van het dragen van een lintje.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben: daag de kinderen uit om de 'hele beweging' zo vloeiend mogelijk te laten verlopen: Aanloop-passeer beweging kast- landing en doorlopen in een zelfde tempo uitvoeren.



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

- Zorg voor een duidelijk startpunt door bijvoorbeeld een bestaande lijn te gebruiken of met (lichtgevend) tape een startlijn te maken (*slechtziend*).
- Kijk of je met behulp van tape de reutherplank of bank, de kast zelf of de plaats waar de handen neergezet moeten worden kunt accentueren (*slechtziend*).
- Voer het tempo van aanlopen en uitvoering langzaam op (*slechtziend*).
- Laat het kind steeds bij de kast starten en laat de aanloop dus achterwege (*blind*).
- Vertel en laat het kind meteen voelen hoe de (nieuwe) bewegingsopdracht er precies uitziet (parallel talking) (*blind*).

Veiligheid

