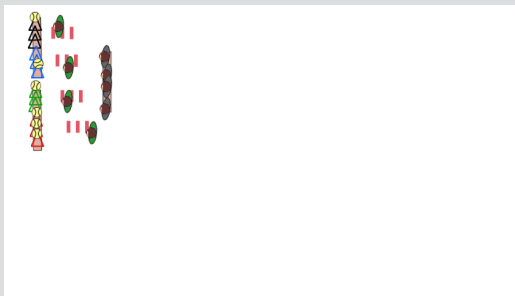
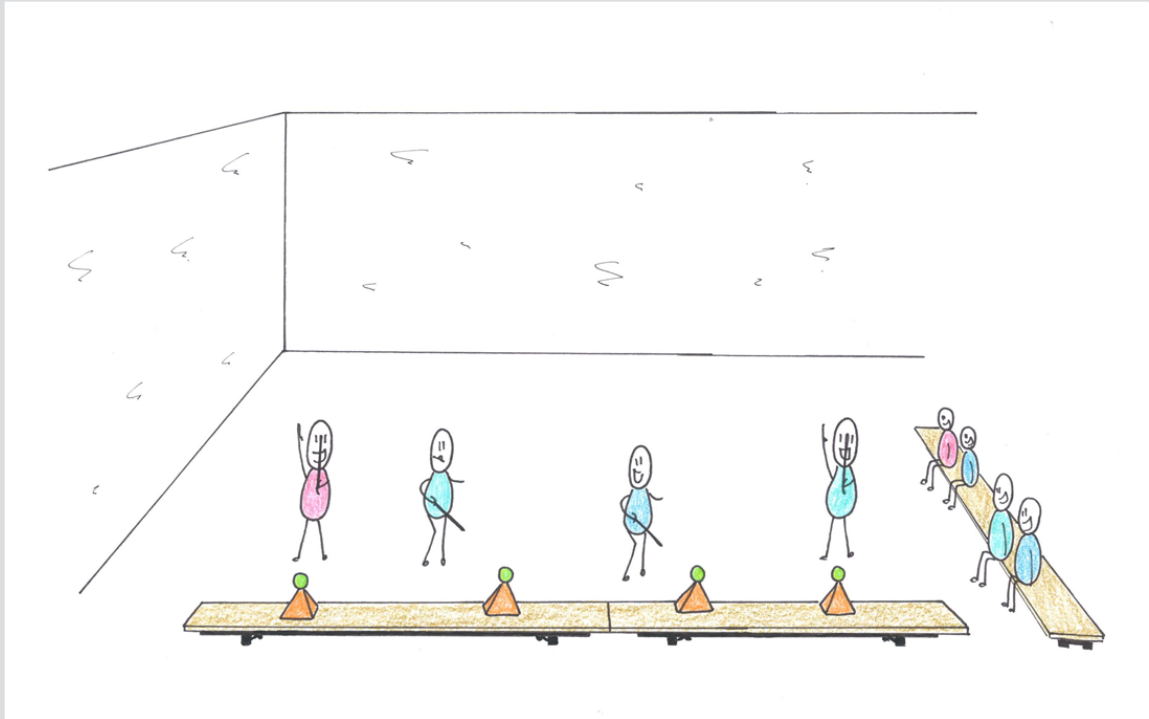




Raak steken



Klaarzetten

- 1/8 gymzaal; 12 bij 4 meter;
- 8 kinderen, 4 situaties; per situatie 2 leerlingen, 1 aanvaller en 1 wachter;
- Deel de kinderen in op lengte. Lange kinderen staan verder van raakdoel af.

Materiaal voor 1 arrangement; deze 4 keer uitzetten

- 1 steekvoorwerp bv kling/foamstang/stok van ong 80 cm lang
- 3 x pilon met een tennisbal er op (80 cm hoog) als raakdoelen
- raakdoelen 40 cm uit elkaar
- verhoging (bank) om de pilonnen op te zetten
- drie afstandstreepjes op ong 1,25, 1,50, 2,00 meter (afhankelijk van de lengte kinderen)



Opdracht

Pak het steekvoorwerp en richt deze recht omhoog en probeer met een steekbeweging de bal van de pilon af te steken.

Regels

Startregel

- maak een verdeling tussen schermer en wachter (deze gaat zitten op de wachtbank)

Steekregel

- begin bij het eerste streepje (dichtbij)
- ga eerst in starthouding staan en dan pas de volgende bal proberen af te steken
- als je in een steekbeweging alle drie de ballen na elkaar kunt raken, dan mag je bij je volgende beurt een streep naar achteren

Stopregel

- als alle drie de ballen geraakt zijn

wisselregel

- de wachter pakt de ballen, legt deze op te pilonnen en gaat klaar staan
- de vorige schermer gaat wachten op de bank
- als beide schermers 6 beurten hebben gehad, de leerkracht vragen voor een aanpassing



Tips - Raak steken

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de beurt duurt te kort	meer raakdoelen opstellen, bv max 10
	de ballen rollen ver weg	foamblokken, opgerolde sokken, doosjes gebruiken
Lukt 't	schermers doet een aantal pogingen voordat de bal geraakt wordt	- korter steekvoorwerp (bv 40 cm) - grotere foambal op de pilon leggen - aanwijzing om rustiger te steken
	van dichtbij wordt het raakdoel geraakt	- streep naar achteren, - 1 voet mag over de streep tijdens de steekbeweging - beide voeten moeten achter de streep blijven - van hoever af kun je met 1 stap het raakdoel nog raken? - de steekbeweging sneller uitvoeren
Leeft 't	de kinderen hebben lang genoeg de opdracht uitgevoerd	- steken na teken: pas op een teken van de wachter (ja, nu) mag de schermers een poging doen - wedstrijd: wie van de beide schermers heeft als eerste de drie ballen er af gestoken

Schermen met een echte "kling" heeft de voorkeur, maar als die niet aanwezig is dan kan ook een foambuis, electriciteitspijp, een lichte stok gebruikt worden.

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

- Plaats de activiteit in overleg met de kinderen wel of juist niet in het licht.
- Gebruik een goed zichtbare pilon met een contrasterende bal erop.
- Maak gebruik van een rinkelballetje, zodat het effect van raken hoorbaar wordt.

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.



- Geef elk kind een eigen situatie, het liefst met materiaal in dezelfde kleur.
- Pas de grootte van de bal aan op de mogelijkheden van elk kind (hoe groter, hoe makkelijker te raken).
- Leg een matje per situatie neer voor de streepjes als begin- en eindplek.

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.

- Kies voor een licht steekvoorwerp.
- Pas de hoogte van de pilonnen met bal aan op de mogelijkheden van het kind; indien nodig op een verhoging plaatsen.
- Geef een kind in een handbewogen rolstoel een schep om de tennisballen van de grond te rapen.

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

- Laat de kinderen op commando steken als er meer structuur nodig is.
- Voeg voor meer uitdaging een wedstrijdelement toe; wie steekt als eerste alle 3 ballen van de pilon?
- Kies zorgvuldig het steekvoorwerp: hoe echter, hoe beter maar altijd passend bij de doelgroep (veiligheid).

Veiligheid