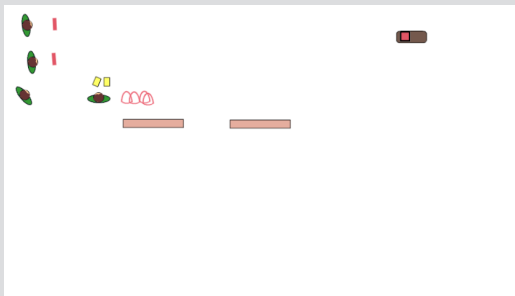
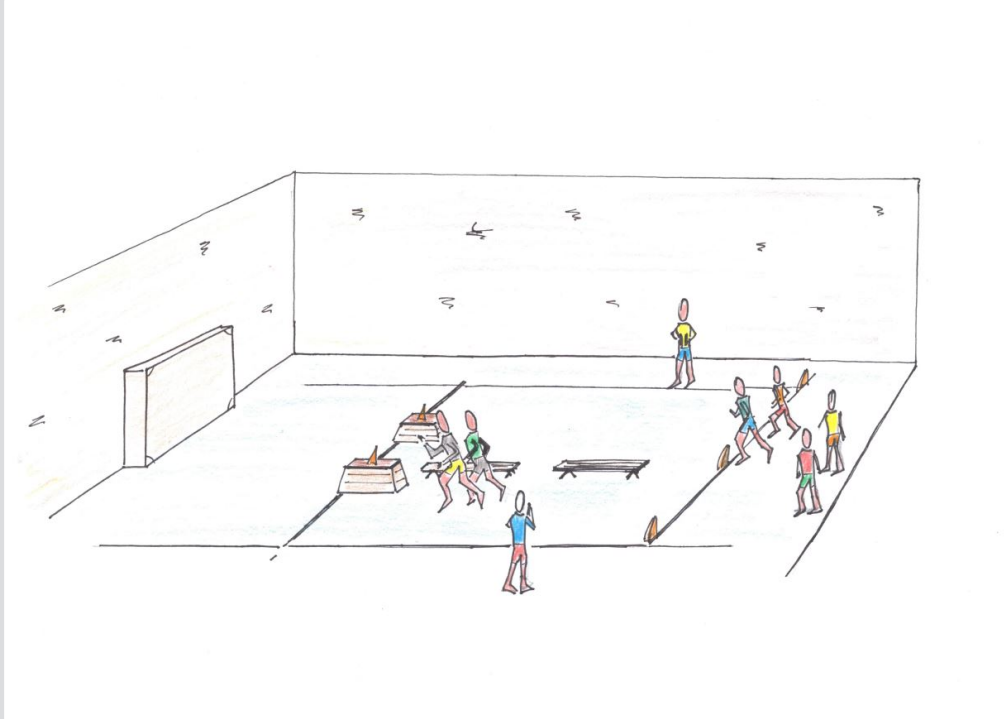




Sprint naar de winst



Klaarzetten

- 1/2 zaal in de lengte (minimaal 6 m. x 21 m.)
- 8 kinderen: 2 groepjes van 4
- per groepje: 2 lopers, 1 starter en 1 wachter

materiaal per groepje

- sprintbaan in de lengte van de gymzaal (ongeveer 13 m. lang plus 5 m. uitloopruimte)
- 1 lijn als startlijn
- 1 kast als finishplek (4 meter voor de muur)
- 1 pilon in het midden op de kast met een pittenzakje erop als pakobject
- 2 blokjes als startsignaal
- 5 lintjes als medailles
- 2 banken als afbakening tussen het andere veldje
- eventueel 1 dikke mat of 2 (turn)matjes rechtop tegen de muur voor de veiligheid



Opdracht

Sprint na het startsignaal weg en probeer als eerste het pittenzakje van de pilon te pakken, die op de kast staat.

Regels

startregel

- functies verdelen: 2 sprinters, 1 starter en 1 wachter

regels starter

- zeg "klaar voor de start" en sla dan met beide blokken op elkaar als startsignaal
- sla bij een valse start nog een keer blokjes tegen elkaar (en laat ze opnieuw starten)

regels sprinter

- je moet (helemaal) achter de startlijn staan
- je mag (pas) starten na het startsignaal (anders is het een valse start)
- wie het eerst de pilon aantikt, wint de wedstrijd
- je moet voor de muur tot stlstand komen
- wie 2 keer van de ander gewonnen heeft verdient een lintje (medaille)

wisselregels

- de sprinters worden wachter en starter en deze worden de sprinters
- daarna zo wisselen dat iedereen een wedstrijdje tegen elkaar heeft gelopen



Tips - Sprint naar de winst

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de sprinters starten vaak te vroeg (valse start)	wie drie keer vals start, heeft de wedstrijd verloren
		de starter houdt een stok voor de sprinters en als de stok weg is, mag je starten (poortje)
	de sprinters lopen gevaarlijk tegen de muur om af te remmen	een dikke mat of (turn)matjes tegen de muur zetten om tegen af te remmen
		de regel instellen: Wie de muur raakt heeft verloren
Lukt 't		de uitloopruimte vergroten (door sprintafstand te verkleinen)
	het pakken van pittenzakje gaat vaak mis	maak een finishlijn met een scheidsrechter erbij
		zet een finish-kind neer, die met de handen wijd staat en wie raakt als eerste de hand aan
		zet alleen een pilon op de kast die aangeraakt of er afgetikt moet worden
	een sprinter verliest elk keer	deze sprinter mag 1 meter (of meer) voor de startstreep starten (inkorten sprintafstand)
		aanwijzingen geven over een betere starthouding
	een sprinter wint elke keer	deze sprinter begint 1 meter (of meer) achter de startstreep (sprintafstand vergroten)
		deze sprinter start met zijn rug naar de finish en moet zich eerst omdraaien na het startsignaal

Leeft 't

de kinderen zijn toe aan een variatie	opdracht uitbreiden: Voorbij de kast lopen en dan eerst om een pilon en op de terugweg pas het zakje pakken
	een extra opdracht tijdens de sprint geven, bijv. onderweg een ring pakken en daarna pas het zakje bij de finish
de activiteit wordt als saai beleefd	een competitie-element invoeren, bijv. wie heeft de meeste lintjes gewonnen
wedstrijdelement roept te veel spanning op	zonder medailles spelen
	er een groepsactiviteit van maken

- Door niveauverschillen kan het soms confronterend zijn voor de kinderen om in een 1 tegen 1 situatie tegen elkaar te sprinten. Naast teleurstelling leidt dat misschien zelfs wel tot frustratie en dat is juist iets dat we niet willen. In teamverband sprinten (estafettevorm) is dan een uitstekend alternatief, eerst in spelvorm en pas later in wedstrijdverband tegen een ander team. Een voorbeeld is: Op de kast liggen 2 pittenzakken, die de eerste loper moet pakken, die de tweede loper weer moet neerleggen en de derde loper weer moet pakken. Welke derde loper heeft als eerst de pittenzakjes te pakken? Of kun je als team je snelste tijd verbeteren en een nieuw persoonlijk record neerzetten?

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 2 pilonnen met een pittenzak erop.
- Gebruik een matje als startplaats. Dit is voor de kinderen duidelijker dan een (start)lijn.
- Gebruik een ander startsignaal dan het tegen elkaar slaan van 2 blokken (voorkomt teveel geluid), bijv. een vlaggetje.
- Laat de kinderen op tijd lopen met een stopwatch en laat ze hun eigen tijd verbeteren (persoonlijk record).
- Werk met dezelfde kleuren: het kind met een geel lintje, pakt het gele pittenzakje op de gele pilon.
- Gebruik een knijpfluitje of een muziekinstrumentje die ze moeten pakken.



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

- Kort de afstand zo ver in dat het bij de finishlijn spannend wordt, als het kind elke keer verliest.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Speel zonder een pittenzakje te pakken en met een finishlijn, als het kind in een rolstoel zit en niet zo snel is.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel. Kort de afstand zo ver in dat het bij de finishlijn spannend wordt, als het kind in de rolstoel niet zo snel is.

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

- Start niet met 2 blokjes als startsignaal (te hard geluid), maar laat een kind vlaggen met een vlag of aftellen "3, 2, 1, start".
- Maak voor elk kind een 'eigen baan' (afbakenen met pilonnen), anders is er kans om onderweg te botsen bij het pakken van het pittenzakje.
- Zet 2 pilonnen met elk een pittenzakje er op aan het einde van de sprintbaan, om te voorkomen dat de kinderen gaan 'vechten' om het pittenzakje. Handig om dan een scheidsrechter bij de pilonnen te zetten: Welk kind pakt als eerste de pittenzak van de pilon af?
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Laat de sprinter vanuit een gehurkte starthouding met vingers aan de grond starten.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Voeg een tijd-element toe: Wie heeft de snelste individuele tijd, een persoonlijke record?

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 het parcours eerst rustig verkennen (*slechtziend*).
- Gebruik een goed zichtbare pilon met een contrasterend zakje erop (*slechtziend*).
- Zet de kast in de lengte op een lijn neer, zodat die als gidslijn kan dienen (*slechtziend*).
- Laat de loper langs de muurkant teruglopen, zodat er geen botsingen met andere lopers kunnen ontstaan (*slechtziend*).
- Laat een buddy het kind begeleiden d.m.v. een dubbelgevouwen lintje dat zij allebei vasthouden (*blind*).
- Speel zonder pittenzakje maar met een finishlijn, fluit/bel als de lopers de finishlijn passeren en gebruik twee verschillende toonsoorten, zodat hoorbaar is wie het eerste de finishlijn passeert (*blind*).
- Laat het kind zelfstandig langs een elastieken toversnoer, die als gidslijn is opgehangen en geef met een knoop de finish aan (*blind*).

Veiligheid