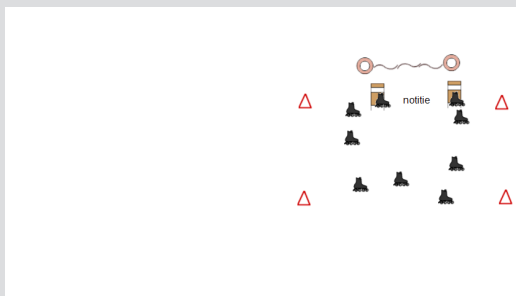




## Trucjes op skates



### Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 12 m.), goed afgebakend met pilonnen
- 8 kinderen

### Materiaal

- 8 paar skates
- 8 paar knie- en pols beschermers
- 8 helmen
- 2 korfbalpalen met een toverkoord ertussen (4 meter uit elkaar en op 1 meter hoogte)
- 20 wasknijpers
- 2 stoelen als 'afkijkplek'
- tekeningen met trucjes, opgehangen aan het toverkoord
- 4 pilonnen om het gebied af te bakenen



### Opdracht

Probeer op je skates één van de volgende trucs (die beschreven staan op een kaart) te doen:

- A. Tijdens de vaart in je handen klappen (of iets anders met je handen doen)
- B. Tijdens de vaart 1 been iets naar links of naar rechts laten rijden
- C. Tijdens de vaart iets opspringen (loskomen van de grond)
- D. Tijdens de vaart remmen met het remblokje van de skate (actief leren remmen)
- E. Achteruit rijden
- F. Een rondje draaien (links- en rechtsom)

### Regels

#### Veiligheidsregels

- Blijf in het rijgebied (tussen de pilonnen)
- Je mag de andere niet hinderen
- Je mag tussen de trucs door uitrusten op de 'afkijk'stoelen

#### Regel skaters

- Probeer de truc minstens drie keer achter elkaar voordat je een nieuwe truc uitkiest



### Tips - Trucjes op skates

|          | WAT ZIE JE?                                                                                  | WAT DOE JE?                                                                                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Loopt 't | het wordt onveilig omdat kinderen zelf gevaarlijke trucs gaan verzinnen                      | benadruk dat ze alleen de aangeboden trucs mogen doen                                                                                                                          |
|          |                                                                                              | kies alleen de trucs die haalbaar zijn en verwijder de (nog) te moeilijke trucs                                                                                                |
|          |                                                                                              | maak van een haalbare truc die ze zelf verzinnen een nieuwe tekening en hang die aan het koord                                                                                 |
|          | er zijn te weinig afkijkplekken                                                              | nog twee stoelen er bij plaatsen, want kinderen vinden het in een vrije organisatie soms ook fijn om een tijdje te kijken                                                      |
| Lukt 't  | de trucs zijn te moeilijk                                                                    | andere trucs (laten) verzinnen, waarbij vooral andere lichaamsdelen dan de benen worden gebruikt                                                                               |
|          |                                                                                              | trucs eerst oefenen op een turnmatje, want de zachte ondergrond maakt het veiliger en vertraagt de vaart                                                                       |
|          | trucs zijn te makkelijk                                                                      | talentvolle skaters zullen vanzelf nieuwe trucs verzinnen, maar wel zelf controleren hoe gevaarlijk ze zijn en als ze haalbaar zijn voor anderen dan een nieuwe tekening maken |
| Leeft 't | de kinderen zoeken een nieuwe uitdaging, maar zijn nog niet goed genoeg voor moeilijke trucs | samen een truc laten uitvoeren of de partner moet de oefeningen nadoen die de ander uitkiest                                                                                   |

### 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.

#### **Tips voor het aanbieden van de activiteit**

Advies: Ga het eerst zelf doen, zodat je weet waarover je het hebt.

Advies: Bedenk ook wat makkelijker trucjes, want voor minder motorische kinderen die kunnen waarschijnlijk slechts 2 van de 6 trucjes op deze leskaart.

Eventueel aanpassing trucjes op deze leskaart:

Variaties op A:

- Rijdt met een pylon/hoedje/dopje op je helm
- Als een vliegtuig
- Hoofd – schouders – knie – teen aanraken

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

- Markeer obtakels met fegekleurde tape.
- Beschrijf hoe een trucje er uit kan zien.
- Geef vrijheid in de trucjes die de leerlingen doen. Laat leerlingen zelf kiezen.

#### **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**



- Tijdens de vaart de fietsbel gebruiken op de rollator
- Vaart maken en dan bij het uitrollen je kleiner maken / op je hurken zitten
- Steppen met één been, het andere been rolt recht vooruit
- Pylon op de rollator zetten en meenemen naar de overkant
- Over het lijntje rijden (aangebracht met tape of vaste lijn in de zaal)
- Rollator op de rem, vasthouden met 2 handen aan de rollator en met 1 been op je voorste skatewiel staan; andere skate staat op de grond.
- Idem, maar dan op achterste wiel

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

- Mogelijk vindt deelnemer trucjes niet leuk, maar wil degene rondes rijden. Vervang trucjes door een bij de deelnemer passende uithoudingsproef.

**Veiligheid**

