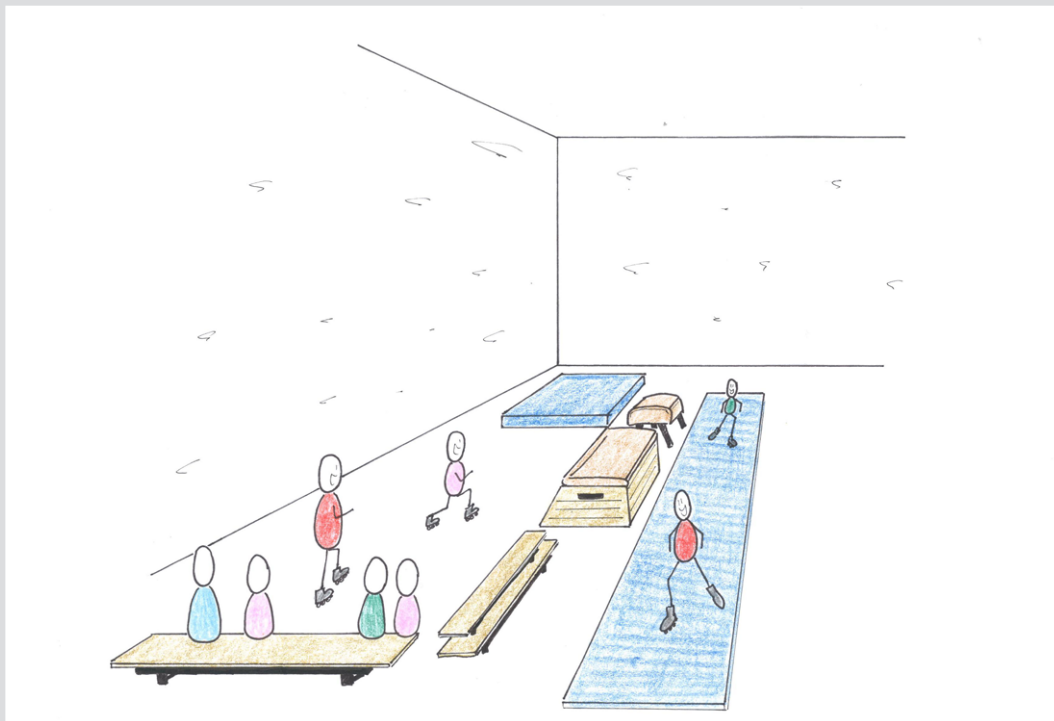




Veilig rijden en vallen



Klaarzetten

- 1/4 gymzaal (minimaal 6 m. x 12 m.) met een kale muur als hulpwand
- 8 kinderen

Materiaal

- 8 paar skates
- 8 paar knie- en polsbeschermers
- 8 helmen
- een hulp-/materialenwand, bestaande uit 1 kast, 1 bok, 2 banken op elkaar
- 1 dikke (val)mat
- 1 lange mat voor de terugweg (die vertragend werkt en dus voor minder gevaar zorgt)
- 1 wachtbank



Opdracht

Rijd tussen de muur en de materialenwand naar de dikke mat en val daar voorover op de mat. Rijd over de lange mat weer terug.

Regels

startregels

- iedereen wacht op de bank, terwijl de eerste start
- de volgende mag pas starten als de voorgaande voorbij de banken is

veiligheidsregels voor de skater

- je moet in het begin de beide hulpwanden met je handen aanraken om in balans te blijven
- je moet laag blijven door in een poephouding te rijden
- op de terugweg via de lange mat moet je je ook aan één hulpwand vasthouden

valregel

- bij de dikke mat val je naar voren, waarbij je op je knieën en op je onderarmen op de mat landt

wachtregel

- aan het einde wacht je weer op de wacht bank



Tips - Veilig rijden en vallen

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de kinderen moeten te lang wachten	de groep kleiner maken
		de kinderen iets eerder later starten
		een extra rijbaan maken
Lukt 't	de oefenbaan is niet veilig genoeg	een leerkracht of een kind mee laten lopen als extra beveiliging
	het rijden tussen de hulpwanden lukt niet	manueel begeleiden aan de hand en steunend in de rug
		1 skate gebruiken (en de ander op de sportschoen)
		gebruik een looprekje of rollator (van oma)
	het vallen gaat ongecontroleerd	met een duidelijk voorbeeld en uitleg aangeven hoe je moet vallen
	het rijden gaat goed	vraag om 1 wand niet meer te gebruiken of om beide wanden zo min mogelijk te gebruiken
		probeer/durf wat sneller te rijden
		haal de lange (en vertragende) mat weg
	het vallen gaat veilig	i.p.v. de dikke mat een dunne mat neerleggen of later zelfs helemaal geen mat
Leeft 't	na 5 rondjes wordt de activiteit saai gevonden	de tijd opnemen hoe snel een kind over 1 rondje doet en dan proberen die persoonlijke tijd te verbeteren

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.

Materialen

Het rollen gaat sowieso in een gymzaal al zwaar. Rollen over een mat vraagt wel heel veel kracht. Verwachting is dat er nauwelijks gerold wordt. Advies, probeer het zelf eerst uit. Rol je zelf als niet, dan zullen de deelnemers ook niet rollen.

- Vervang lange mat door het markeren van een rijbaan
- Vallen op een dikke mat is anders dan vallen op de grond. Advies, vervang dikke mat door dunne mat.
- In plaats van hulpwanden een rijbaan markeren

Tips bij het vallen

- Kijk naar links of naar rechts. Je wilt niet op je neus vallen.
- Strek je vingers. Zo vang je jezelf op op de polsbeschermers en schaaf je je vingertoppen niet.
- Val tegelijkertijd op zowel je knieën, ellebogen en polsen. Hiermee verklein je de kans op een blessure.

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 en de plek waar je wilt dat er gevallen wordt (wanneer je geen mat gebruikt) met contrasterende pylonnen of tape

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

- Baken de baan duidelijk af
- Zorg voor een korte rijbaan
- 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

- Maak meerdere valplekken
- Voorkom dat er te veel snelheid gemaakt kan worden, waardoor er met veel snelheid gevallen kan worden en er toch een blessure kan ontstaan.
- Markeer ieders plek, zodat men niet tegen elkaar in kan gaan rijden.
- Maak een parcours met verschillende valplekken en wachtplekken.

Veiligheid

