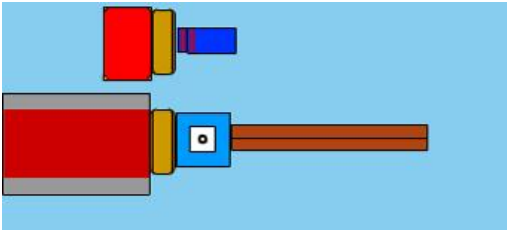


Uitbreidings- of veranderingsmogelijkheden

Springen met de minitrampoline



Indien de kinderen (en de leerkracht) er ervaring mee hebben, kan het springen van de hurkwendsprong met behulp van een minitrampoline worden aangeboden (zie ook Basisopstelling 12).
 Let op! Er zijn in deze basisopstelling al 6 banken in gebruik, dus bij een aanloop over 2 banken, zal het springen over touwtjes tussen 2 banken verdwijnen. Of er zijn meer dan 6 banken in de zaal.

Leg de dikke mat achter de trampoline.



Startvoorstel groep 7/8: 6 delen bij de minitramp en 5 delen bij de springplank.

Startvoorstel:

- | | | |
|-----------|---------------------------------|------------------------------|
| Groep 3/4 | 5 of 6 delen bij minitrampoline | 3 of 4 delen bij springplank |
| Groep 5/6 | 6 delen bij de minitrampoline | 4 of 5 delen bij springplank |
| Groep 7/8 | 6 delen bij de minitrampoline | 5 of 6 delen bij springplank |

De eerste ronden hulpverleners met de bovenarmgreep om de veiligheid te waarborgen. Zie foto's en filmpje.



Een hoge hurkwendsprong stimuleren door een pylon op z'n kant op de kast.

1

Hulpverleners bij de hurkwendsprong over de kast met minitrampoline



Reiken naar het kind

Beide bovenarmen pakken

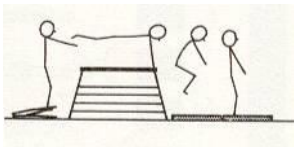


meebewegen

Methodiek hurksprong



- ophurken op je voeten op kastlengte
- hurksprong over kastbreedte met hulp
- over kastbreedte met beveiligen
- over kastbreedte zonder hulp



- over kastlengte met hulp

Hurksprong op en over de kast

Veiligheid

Hulpverleners en beveiligen: zie foto's en filmpjes.

- Bij ophurken op kast**lengte** is hulpverleners niet echt nodig; op verzoek van het kind.
- Bij ophurken op en de hurksprong over kast**breedte** is hulpverleners met de bovenarmgreep in het begin absoluut noodzakelijk.
 - Gaat het goed kan de leerkracht overgaan op **beveiligen** (niet vastpakken, maar insluiten met de armen aan het eind van de sprong).
 - Pas een hoge beheersingsgraad kan het zelfstandig.
- Hurksprong over kastlengte.** Alleen voor de toppers in groep 7/8. - Altijd met hulpverleners met de bovenarmgreep. Het liefst met 2 helpers aan weerszijde van de kast. Het gevaar zit vooral in het tegen de eigen armen aanspringen; de handen moeten aan het eind van de kast gezet worden.

Hulpverleners bij de hurksprong over de kast



2





Let op! Veel kinderen hebben met moeite of niet 'door hun armen' hurken. Hun morfologie maakt deze beweging onmogelijk. Ze gaan dan scheef of maken een soort hurkwendsprong (tillen arm op). Zie foto's hierboven. Om deze reden is de hurksprong over de kast gevaarlijk en dient beveiligd te worden. Om dezelfde reden is de hurkwendsprong een veel geschiktere sprong om (zelfstandig) aan te bieden. De hurksprong uitvoeren tussen kasten (zie lesbeschrijving BO 1) of met een paard is veel geschikter (zie onder).



Hurksprong over het paard met beugels

Uiterst geschikt voor de hurksprong en een aantrekkelijke situatie. Als kinderen de hurksprong tussen 2 kasten over een hoog snoer beheersen, is deze sprong niet moeilijk meer. Het ziet er voor de kinderen wel lastiger uit.

Opstelling:

Voor groep 3 t/m 5 voor het paard 2 banken + springplank plaatsen.

Voor groep 6 t/m 8 met een springplank.

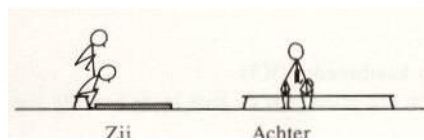
Veiligheid

Deze sprong kan alleen met hulpverleners! Zie foto's en filmpje.

Het gebeurt af en toe dat een voet blijft haken en dat is zelfstandig bijna niet te corrigeren.

Hurksprong over de bank met steun op 2 kinderen

Twee kinderen zitten gebogen op de bank, met de ellebogen op de knieën. Het 3^e kind steunt op de rug/schouders van de kinderen en hurkt over de bank.



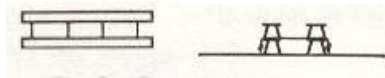
Leg een mat achter de bank voor de veiligheid.



Hurksprongen met laag touw

Voor groep 1 en 2 en de zwakkere springers in groep 3 en 4.

- Met het touw lager opgehangen: zie foto
- m.b.v. dubbele banken



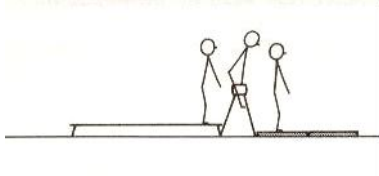
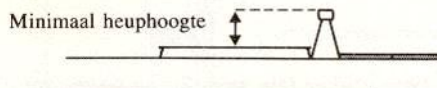
Boksprongen

a. over de (lage) bok met aanloop over banken met hulpverleners

In de situatie van BO 1 kan de bok niet lager i.v.m. steunen op kast en bok (zelfde hoogte). De oplossing is het plaatsen van 2 banken voor de bok (zie tekening).

Let op! Er zijn in deze basisopstelling al 6 banken in gebruik, dus bij een aanloop over 2 banken, zal het springen over touwtjes tussen 2 banken verdwijnen. Of er zijn meer dan 6 banken in de zaal.

met banken voor de bok



b. over de (lage) bok met aanloop over banken zonder hulpverleners

c. over de (lage) bok met springplank met hulpverleners

d. over de (lage) bok zonder hulpverleners

4

Veiligheid

De eerste rondes hulpverleners om de veiligheid te waarborgen.

Twee manieren van hulpverleners: aan de zijkant en aan de achterkant: zie foto's en filmpjes.

Hulpverleners van de zijkant bij boksprongen



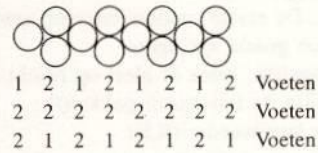


Hulpverleners aan de achterkant bij boksprongen



Uitbreidingsmogelijkheden van de omgangsbaan

Hoepelbaan (zie tekening)



5

De Bobbelbaan



Bobbelbanen. Materialen onder lange mat, dikke mat en eventueel gewone matten plaatsen. Kruipen, vallen en opstaan, lopen, rennen en springen.



Andere opstellingen

Steunspringen in ¼ van de zaal.

Doelstelling: beter leren hurk(wend)springen

In de methode Basislessen bewegingsonderwijs deel 1 zijn de verschillende hurk(wend)sprongniveaus beschreven.

Een kind leert beter hurk(wend)springen door:

1. veel op eigen niveau en in eigen tempo te springen.
2. op het juiste moment een aanwijzing te geven, een vraag te stellen, een voorbeeld te geven, hulp te verlenen, te complimenteren, de situatie aan te passen.

Uitdaging	Mogelijke interventie
<p>Ik wil een moeilijkere hurk(wend)sprong maken:</p> <ul style="list-style-type: none"> - over een hoger obstakel springen tussen de kasten - met een hurkwendsprong ophurken op de kast - een hurkwendsprong over de kast - een hurksprong over de kast - een spreidsprong over de bok 	<ul style="list-style-type: none"> • Met een lagere kast (of bok). • Met een beter verende springplank of trampoline. • Met hulpverleners door de leerkracht. <p>Opmerking: de hoogte en veerkracht van de springplank zijn zeer bepalend bij het al dan niet lukken van de steunsprong. Tegenwoordig zijn er goed verende korte planken voor jonge kinderen.</p>

Regels en gedragdoelstellingen

- a Op je beurt wachten.
- b (Snel) het toversnoer op de goede hoogte of het juiste aantal blokken stapelen naar de wens/afpraak van de volgende springer.
Dit lukt beter door:
 - een duidelijk voorbeeld/instructie: 'Heb je gesprongen, draai je om en vraag aan de volgende springen of hij/zij het obstakel hoger of lager wil hebben'.
 - een rij te maken waarbij zo min mogelijk wijzigingen noodzakelijk zijn: 3 kinderen over 3 blokken achter elkaar, gevolgd door 4 kinderen 4 blokken en 2 kinderen over 5 blokken.
 - Laat bij elke wissel de kinderen die het willen, een rondje voordoen met het regelen van de hoogte. Hoe snel lukt dat de groep?
- c Elkaar niet storen door bijv. door de aanloop te lopen, schijnbewegingen op de mat te maken.
- d elkaars niveau en keuzes accepteren.



6

Doelstelling voor de leerkracht en/of student:

- a Alle kinderen maken minimaal 30 sprongen, op hun niveau.
Kinderen maken afhankelijk van de situatie en het wel/niet herstellen van de blokken elke 15 - 5 seconden een sprong. Indien de kinderen 8 minuten in deze situatie springen, maken ze 32 - 96 sprongen. Bij een herhalingsles zelfs tussen de 60 en 200 sprongen.
- b Er is goede doorstroming, de aangebrachte differentiatie werkt.
- c Door regelmatig hulp te verlenen kinderen een niveau verder helpen.
- d Kinderen houden zich aan de regels en er bestaat een positieve sfeer naar elkaars prestaties/functioneren.

Groepering

Zorg eventueel voor een homogene indeling van de groepen op basis van eerdere steunsprong ervaringen of op basis van de vaardigheid hinkelen (zie knop LVS op de homepage - Leerlingvolgsysteem bewegen en spelen).