

Zappsport

Les 1 (Kennismaken, vallen & opstaan, houding, balans)

Doel: na 4 lessen meedoen aan de toertocht voor kinderen op Flevonice (3-6 km)

Doelstellingen:

- De kinderen kunnen 15 meter schaatsen zonder te vallen (zonder enige hulpmiddelen of steun).
- De kinderen weten wat een veilige basishouding is en hoe zij deze kunnen aannemen.
- De kinderen kunnen na 5 meter aanschaatsen, gecontroleerd op het achterwerk vallen en weer opstaan.
- De kinderen begrijpen waarom het verplaatsen van het lichaamsgewicht belangrijk is om vooruit te schaatsen.

De les bestaat uit ongeveer 50 minuten.

Oefeningen op het ijs

Spelvorm 1: IJsvrij en kennismaken

Organisatie	Op een afgebakend stuk ijs schaatsen de kinderen dwars door elkaar heen. Als je een schaatser tegen komt wordt er gestopt om diegene een hand te geven. Tijdens het hadden schudden zeg je het kind zijn eigen naam. Een variant hierop is dat het kind niet zijn eigen naam zegt maar de naam van degene die het kind een hand geeft.
Aandachtspunten	• Pas het stuk ijs aan aan de grootte van de groep. • Laat de kinderen niet te hard schaatsen
Video fragment	Van deze spelvorm is geen video fragment

Spelvorm 2: IJsvrij

Organisatie	De kinderen gaan in een kring staan en houden elkaars handen vast. Zodra iedereen in evenwicht <u>stil</u> staat tillen alle kinderen op kommando het linker- of rechterbeen even op zonder dat het evenwicht wordt verloren. Laat het optillen van het linker en rechter been afwisselen.
Uitvoering	• Om de moeilijkheidsgraag te verhogen kan de tijdsduur en de hoogte van het optillen afgewisseld worden. • Kinderen die het evenwicht verliezen verstoren ook het gewicht van de overige groepsleden.
Aandachtspunten	• Let er op kindern dat de knieën gebogen geworden • Let er op dat de kinderen zoveel mogelijk recht op de schaatsen staan
Video fragment	Van deze spelvorm is geen video fragment

Oefening 1: Houding: Veilige basishouding

Organisatie	De kinderen schaatsen 4 meter aan en glijden 4 meter op twee benen met een kniehoek van circa 135 graden en de romp naar voren hellend in de apenhouding.
Aandachtspunten	De schaatsen staan parallel (op het ijs) naast elkaar.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via http://knsb.nl/opleidingen/knsbvaardigheidstesten/de-vaardigheidstesten/ (niveau 2)

Oefening 2: Vallen en opstaan

Organisatie	De kinderen schaatsen 4 meter aan vallen gecontroleerd op het achterwerk en staan weer op door:
Uitvoering	- zich klein te maken met de kin op de borst - handen van het ijs, dichtbij het lichaam te houden - de schaatsen laag en dichtbij het ijs te houden - opstaan zonder hulp via de hand-knie stand
Aandachtspunten	Let op de veiligheid tijdens de uitvoering van deze oefening.
Video fragment	Van deze oefening is een videofragment te zien via http://knsb.nl/opleidingen/knsbvaardigheidstesten/de-vaardigheidstesten/ (niveau 2)

