

Spelvormen jeugdatletiek

Voor trainers en leerkrachten LO

.....

Sofie Boons

Bachelor in het onderwijs: secundair onderwijs

Academiejaar 2009 – 2010



Katholieke Hogeschool Leuven – DLO

Hertogstraat 178 te 3001 Heverlee

Tel. 016/37 56 00

Spelenmap atletiek

Student: Sofie Boons

Promotor: B. Gers, docent KHLeuven – DLO

Onderwijsvakken: Lichamelijke Opvoeding – Godsdienst

Academiejaar: 2009 – 2010

1. Samenvatting

Dit eindwerk heeft als doel zowel jeugdtrainers, als leerkrachten LO van de lagere school, te helpen in het geven van een atletiektraining of LO-les.

Het is de bedoeling de verschillende fiches te gebruiken bij het geven van een training.

Dit openklapboek wordt specifiek gemaakt voor de leeftijd van 7,8 en 9 jaar.

Hier krijgen kinderen de basis mee van zowat alle atletiekdisciplines. Het plezier en de motivatie in sport staat bij deze trainingen nog voorop. Hier leren ze, al spelend, de basis van deze disciplines kennen.

Het boek is opgedeeld in de verschillende disciplinegroepen; de disciplinegroep lopen, werpen en springen. Met telkens per pagina een overzichtelijke spelvorm van een specifiek onderwerp.

Ook maakte men een deel rond het werken met kosteloos materiaal. Het is belangrijk in jeugdtrainingen om voldoende materiaal ter beschikking te hebben. Deze kinderen worden hierdoor vaak sterker gemotiveerd. Daar het aankopen van materiaal vaak een duur prijskaartje met zich meebrengt wou men hier tonen dat men zoveel kan doen met kosteloos materiaal.

Men wil op deze manier zowel minder ervaren,- als ervaren trainers een hulpmiddel geven om een atletiektraining of LO-les zo goed mogelijk in te vullen.

2. Woord vooraf

Via deze weg wil ik iedereen bedanken die mij geholpen en gesteund heeft tijdens het tot stand brengen van mijn eindwerk.

Eerst en vooral wil ik mijn promotor, Brent Gers bedanken omdat hij mij gedurende het hele proces gesteund heeft en mij de uitzonderlijke mogelijkheid, om met BLOSO samen te werken, aanbood.

Wannes Van Lancker, adjunct van de directeur sportkaderopleiding BLOSO, wil ik bedanken voor de aangename samenwerking gedurende gans het project.

Mijn ouders wil ik bedanken, want dankzij kreeg ik de mogelijkheid deze opleiding te volgen. Ik kon steeds op hun steun rekenen. Ook mijn zus en mijn vriend wil ik bedanken voor het verbeterwerk, het geduld dat ze met mij hadden en de motivatie die ze mij telkens weer gaven wanneer ik het even moeilijk had.

Als laatste wil ik mijn vrienden en medestudenten bedanken voor de leuke momenten, vol plezier en genot maar ook voor de steun en schouderklopjes die ze mij gaven tijdens de moeilijkere momenten van de opleiding.

Sofie Boons

Juni 2010

Inhoudsopgave

Samenvatting	p.1
Woord vooraf	p.2
Inhoudsopgave	p.3
Inleiding	p.4
Deel 1: Werken met kosteloos materiaal	p.5
Enkele voorbeelden van kosteloos materiaal en mogelijke spelvormen	p.6
Extra ideeën	p.15
Deel 2: Spelvormen	p.16
Besluit	p.175
Literatuurlijst	p.176

3. Inleiding

In het eerste deel van het eindwerk vindt men spelvormen die gebruik maken van kosteloos materiaal.

Kinderen hebben nog veel nood aan uitdaging, vaak worden kinderen uitgedaagd door gebruik te maken van verschillende materialen in een training.

Daar materiaal vaak zeer duur is in aankoop, is een mooi alternatief het werken met kosteloos materiaal.

Het tweede deel van het eindwerk bevat spelvormen die ingedeeld zijn volgens de verschillende disciplinegroepen; de disciplinegroep lopen, werpen en springen.

Met telkens per pagina een overzichtelijke spelvorm van een specifiek onderwerp.

De bedoeling van deze spelvormen is dat de kinderen al spelend de basis van deze disciplines leren kennen.

Deel 1: Werken met kosteloos materiaal

Enkele voorbeelden van kosteloos materiaal en mogelijke spelvormen.

Handdoek

Individuele oefeningen:

- De handdoeken liggen verspreid in de zaal op de vloer. De kinderen lopen eromheen en springen eroverheen. Op een teken van de trainer gaat iedereen op zijn eigen handdoek zitten. Bij een volgende onderbreking moet iedereen de handdoek met de knie of elleboog aantikken en direct weer verder lopen.
- De handdoek met gestrekte armen omhoog houden, zodat hij als een vlag achter je aan zwaait bij het sprinten.
- Met gestrekte armen de handdoek aan de uiteinden vastpakken. Nu achterwaarts achter het lichaam langs bewegen en eroverheen springen. Langs de voorkant van het lichaam weer omhoog.
- Met de handdoek touwtje springen.
- Zitten met de benen gestrekt naar voren, de handdoek aan de uiteinden vastpakken en de armen strekken. De benen buigen en proberen deze tussen handdoek en armen door te steken.
- De handdoek ligt op de grond. Met de voeten bij elkaar, voor- en achterwaarts en zijwaarts erover heen springen.
- De handdoek in grote cirkels rondzwaaien. Eerst met de linkerarm, dan met de rechter.
- Tikspel waarbij je alleen met de handdoek mag tikken.
- Hetzelfde maar nu telt alleen het zitvlak als trefvlak.
- De handdoek ligt op de grond. De deelnemers gaan in ligsteun en springen met de voeten bij elkaar over de handdoek heen.

Oefeningen per twee:

- Beide kinderen nemen de handdoek aan een uiteinde vast. Op teken van de trainer gaat A spurten en trekt B met zich mee. Na enige tijd wordt er gewisseld.
- A en B staan tegenover elkaar en pakken de handdoek met beide handen aan de uiteinden vast. Rondraaien om eigen as, heen en terug.
- De twee kinderen houden de handdoek elk met een hand aan het uiteinde vast en proberen erover heen te stappen. Later proberen ze erover te springen.
- Ieder houdt de handdoek aan één van de korte zijden vast. Probeer samen met de handdoek een bal omhoog te gooien en weer op te vangen nadat deze één

keer is neergekomen. Later probeer je hetzelfde van op je knieën, in kleermakerszit, zittend, op de buik liggend.

Spelvormen:

- Twee rijen spelers staan paarsgewijs tegenover elkaar met een tussenruimte van ong. 2 m. Een bal wordt met de handdoek van paar tot paar verder geworpen.
- Estafette: Een bal wordt met behulp van de handdoek tot een keerpunt heen meegedragen en dan aan de volgende loper doorgegeven.
- Lijnbal: Aan elke kant van een touw of net staan drie à vier paren die de bal met een handdoek in het veld van de tegenpartij moeten werken.

Bierviltjes

Gymnastiek met bierviltjes:

- Bierviltjes liggen verspreid in de zaal of op het veld. Op een teken van de spelleider tikken de deelnemers een viltje aan met de linker/rechtervoet, ze gaan erop zitten, enz.
- Probeer een viltje van de grond te krijgen zonder je handen te gebruiken.
- Pak met je tenen een viltje op en houd het omhoog.
- Laat een viltje op de bal van je voet balanceren.
- Pak zittend op de grond een viltje tussen beide voeten en leg achter je hoofd neer.
- Ga met een viltje in de hand op de buik liggen beschrijf cirkels boven je hoofd en je rug
- Ga op je rug liggen en leg het viltje boven je hoofd op de vloer. Probeer nu met je voeten het viltje aan te raken of op te tillen
- Ga in langzit op de grond zitten, maar klem nu het viltje tussen beide voeten en til het 10 sec. lang 10 cm van de grond
- Schuif, terwijl je in langzit op de grond zit, het bierviltje over de vloer rond het lichaam. Eerst met twee handen, vervolgens alleen met de rechter en daarna alleen met de linkerhand
- Leg een viltje op je hoofd. Loop eerst langzaam maar vervolgens steeds sneller de zaal rond.
- Gebruik drie viltjes als 'eiland' waarop je mag staan. Probeer nu naar de overkant van de zaal te geraken zonder te vloer te raken.
- Wie kan zijn bierviltje het verst weggrollen?
- Door een hoepel werpen?
- Zo dicht mogelijk bij de muur gooien

- Ga in ligsteun liggen met onder elke voet een bierviltje. Nu volgt een rondje ligsteun: de handen beschrijven een grote cirkel terwijl de voeten in het middelpunt blijven.

Spelletjes met bierviltjes:

- Vier ploegen zitten elk in een hoek van de zaal. De hele zaal ligt vol met bierviltjes. Op een teken van de trainer gaat iedereen zo snel mogelijk zo veel mogelijk viltjes verzamelen. Wie heeft de meeste?
- Alle viltjes liggen verspreid in de zaal. Iedere deelnemer moet proberen over zoveel mogelijk viltjes heen te springen. Tussen twee viltjes mag men de vloer maar een keer raken.
- Alle viltjes liggen verspreid, ploeg A probeert alle viltjes met het merk naar boven te leggen, ploeg B omgekeerd, wie heeft het meeste?
- Curling: een rood gekleurd viltje dient als doel. De ploegen proberen zoveel mogelijk van hun viltjes in de buurt van het doel te werpen. Voor de drie beste worpen telt respectievelijk drie punten, twee punten, een punt.
- Korfviltje: als korf dient een prullenmand of emmer. Van een afstand proberen twee ploegen hun viltjes in de emmer/mand te gooien. Iedere treffer telt voor een punt. Per ronde gooit iedere speler drie viltjes
- Rommelspel: vier banken worden tegen elkaar geschoven in de vorm van een vierkant. Ploeg A staat in het vierkant met alle viltjes in het vierkant en moet proberen alle viltjes uit het vierkant te krijgen. Ploeg B probeert dit te voorkomen door de viltjes terug te gooien.

Autobanden

Activiteiten met één band:

- Twee kinderen staan op een afstand van ongeveer vijf meter van elkaar rollen de band naar elkaar.
- Twee kinderen rollen de band heen en weer en twee anderen proberen van opzij een tennisbal door de band te gooien.
- Er wordt een hindernissenparcours gebouwd. Het eerste kind loopt met zijn band dit parcours. De anderen moeten het parcours nu op precies dezelfde wijze afleggen. Wie een fout maakt is af.
- Een autoband ligt in het midden, de kinderen proberen om beurten hun tennisbal in de band te gooien.
- We zetten op een afstand van drie meter van de muur tien kegels neer zoals bij een kegelspel gebruikelijk is. Ieder mag nu van een afstand van vijf meter proberen met zijn autoband zoveel mogelijk kegels tegelijk om te gooien.

Activiteiten met meer banden:

- Vanaf een tevoren uitgemeten afstand proberen de kinderen blikjes, kegels of andere voorwerpen om te rollen.
- Twee rijen kinderen staan op een afstand van vijf meter van elkaar. Twee anderen proberen tussen beide rijen door te lopen zonder door de rollende banden te worden getroffen.
- Kinderen leggen hun band op de grond en proberen een heel rondje op de band te balanceren.
- Rolwedstrijd: Elk kind rolt om de beurt zijn band weg. Wie rolt het verst?
- Twee ploegen bouwen een toren van banden. Welke toren is het hoogst?
- Bandendans: alle banden liggen in een grote kring verspreid in de zaal. Er moet een band minder zijn dan het aantal kinderen. Alle kinderen lopen in een kring rond de banden tot de trainer een teken geeft, waarna iedereen zo snel mogelijk in een band moet gaan zitten. Wie geen band meer heeft valt af.
- We bouwen twee precies gelijke hindernisbanen. Met de band moet deze baan zo snel mogelijk worden afgelegd. Dit spel kan door twee kinderen worden gedaan, maar ook in estafettevorm tegen elkaar.
- Draag- estafette: een kind zit in een autoband en wordt door twee andere kinderen heen en weer gedragen.
- Verstoppertje: vier autobanden op elkaar dienen als verstopplaats. Een kind houdt de handen voor de ogen terwijl de anderen zich gaan verstoppen in de bandentorens. Als iedereen zijn plaats heeft ingenomen mag de eerste vanaf zijn plaats raden wie in welke bandentoren zit. Raadt hij juist, dan moet degene die in de bandentoren zit zo snel mogelijk uit de bandentoren klimmen voor de eerste hem kan tikken. Wordt fout geraden, dan blijft de betrokkene gewoon op zijn plaats. De zoeker mag bij elke toren maar 1 keer raden.

Ballon

Individuele oefeningen:

- De ballon wordt met allerlei lichaamsdelen in de lucht gehouden, voeten handen, hoofd,...
- De kinderen lopen een rondje met een ballon tussen de knieën.
- De kinderen proberen de ballon, die op de grond ligt, met de voeten op te wippen en hem dan op te vangen.
- Zittend op de knieën, uit zit, of uit buik- of rugligging gooit de speler de ballon omhoog en probeert hem weer te vangen.

- Het kind gooit de ballon omhoog, waarna hij snel een gymnastiekoefening uitvoert (hurken, ligsteun,...). Voordat de ballon de grond raakt moet hij weer gevangen zijn.
- Het kind gooit de ballon zo ver mogelijk omhoog en probeert voor hij hem vangt een muur en later twee, drie of vier muren te tikken alvorens hem weer te vangen.
- Wie speelt het als eerste klaar een bepaald parcours af te leggen met de ballon zonder deze aan te raken met de handen?

Spelen met een ballon:

- Alle ballonnen liggen verspreid op de grond. Wie heeft als eerste alle gele ballonnen geraakt en zit weer op z'n plaats?
- Welk paar brengt een ballon die tussen hen in is geklemd als eerste aan de overkant van de zaal?
- Welk paar is in staat de meeste ballonnen tegelijkertijd in de lucht te houden?
- Welk paar kan, staande op een mat, de ballon het langst in de lucht houden zonder deze te verlaten?
- Tikspel: de tikker houdt de ballon bij de knoop vast en moet een van de anderen met de ballon proberen te tikken. Lukt dit dan geeft de tikker zijn ballon af aan de getikte en wordt deze tikker.
- Ballon- estafette: ieder kind heeft een ballon. Op het startsignaal blaast de eerste loper de ballon op, legt er een knoop in en loopt snel naar het eindpunt. Daar laat hij de ballon klappen door er op te gaan zitten; hij rent vervolgens terug, tikt de volgende aan die dan zijn ballon kan gaan opblazen... Welke ploeg kan als eerste al zijn ballonnen laten klappen?
- Waterstraaltje: de tweetallen vormen een straatje met een breedte van ongeveer vijf meter. Ieder paar beschikt over een met water gevulde ballon. Een kind rent zo snel hij kan door het straatje en de anderen proberen hem met hun ballon te raken.
- kameeltje: de ballonnen worden opgeblazen en met ene touwtje van ongeveer 50 cm aan de enkel vastgebonden. Ieder kind probeert nu de ballonnen van de andere kinderen te laten klappen door er op te gaan staan. Wiens ballon kapot is moet aan de kant. Wie blijft als laatste over?
- Flarden verzamelen: na de spelletjes liggen vaak allemaal stukjes ballon over de vloer verspreid. Welke ploeg kan het meeste stukjes verzamelen?

Stok

Individuele oefeningen met een stok:

- Proberen de stok op de rechter- en daarna op de linkerhand te laten balanceren.
- We lopen door de zaal met de stok tussen rug en bovenarmen geklemd en proberen afwisselend aan de linkerkant met de stok de grond aan te raken.
- We klemmen de stok tussen rug en ellebogen en proberen te gaan zitten en weer te gaan staan.
- We gaan op de buik liggen en zetten de stok loodrecht voor ons op de grond, vervolgens proberen we de stok steeds hoger en hoger vast te nemen.
- We zitten in langzit, steunen op de armen en leggen de stok op de bovenbenen; we laten de stok naar de voeten rollen en terug.
- Vanuit ligsteun op een arm leggen we een stok die parallel aan het lichaam op de grond ligt, aan de andere kant op de grond.
- We zitten in spreidzit en leggen de stok afwisselend links en rechts van het lichaam neer.
- Vanuit rugligging met een stok in de gestrekte armen boven ons hoofd proberen we op de buik te draaien zonder dat de stok, armen of benen de grond raken
- We zetten de stok rechtop voor ons op de grond, laten hem los, klappen in de handen en pakken hem terug vast met beide handen voor hij op de grond valt. Wie kan drie keer klappen?
- Stokken- ballet: houd de stok schuin voor het lichaam en beweeg voor- en achteruit. Zet de stok rechtop voor je neer en loop eromheen. Leg de stok op de grond en maak er zijwaartse sprongen overheen. Gooi de stok in de lucht en vang hem weer op

Samen oefenen met een stok:

- Twee kinderen staan tegenover elkaar met een stok tussen hen in, die door beiden wordt vastgehouden. Nu volgt een wedstrijdje trekken.
- De ene houdt de stok horizontaal op een hoogte van ongeveer 50 cm. De ander springt er met de voeten bij elkaar, overheen.
- Kind A ligt op de rug. Kind B rolt de stok onder het lichaam van A door. Deze moet telkens de betreffende delen van het lichaam optillen om de stok niet te raken.
- Stokvangen: Kind A draagt de stok verticaal en laat de stok los van op schouderhoogte. Kind B probeert de stok zo snel mogelijk te vangen voor hij de grond raakt. Wie heeft het beste reactievermogen?

Spelletjes en estafettes met stokken:

- Ringsteek- estafette: het wisselen vindt plaats door met een stok de hoepel aan de volgende door te geven.

- Ringhockey: we spelen hockey met stokken en een rubber ring. Als doel kan een rechtstaande mat of het bovenste deel van een kast dienst doen. Om de vloer te beschermen kan de stok eventueel aan de onderkant met tape worden omwonden.
- Grijp de stok: alle kinderen staan in een kring en houden de stok verticaal in contact met de grond. Op teken van de trainer laat iedereen zijn stok los en schuift iedereen een plaats op naar links en pakt daar de stok van die persoon over. Hoeveel stokken kunnen er worden opgeschoven voor er een valt?
- Weg met de stok: een tikspel waarbij de tikker de bezitter van de stok moet tikken. De stok mag echter aan andere kinderen van de groep worden doorgegeven. Als de groep goed samenwerkt, kan men het de tikker erg moeilijk maken. Belangrijk: de stok moet steeds worden aangenomen en steeds verticaal worden gedragen en doorgegeven worden!

Touw

Gymnastiek met een springtouw:

- Op de plaats springen.
- Springen op linker- en rechterbeen.
- Springen met huppelsprong.
- Per sprong twee maal ronddraaien.
- Terwijl je door de ruimte beweegt.
- Tijdens het springen komt er een tweede bij in het touw.
- Terwijl je zijwaarts beweegt.
- Tijdens de sprong benen in hurkzit optrekken.

Oefeningen met een springtouw:

- Van opzij inspringen, een paar keer springen en er weer uitlopen langs de andere kant.
- Zelfde maar uitlopen aan de startkant.
- Doorlopen (zonder sprong in het touw)
- Met een hele groep tegelijkertijd springen
- Met een groep over een heen en weer zwaaiend touw springen.

Het touw als oefenmateriaal:

- Rol het touw op en geef het onder de opgeheven knie van de ene hand over in de andere.

- Vouw het touw een- of tweemaal dubbel en houd het voor het lichaam. Stap er overheen en probeer het achter het lichaam langs het hoofd heen en weer naar voren te brengen.
- Ga in langzit zitten en draai het touw als een lasso rond. Til telkens het lichaam even van de grond om het touw eronderdoor te laten zwaaien.
- Leg het touw in de lengte op de grond en loop er al kruispassend makend overheen.
- Het touw ligt op de grond, probeer er met de voeten figuren, letters, cijfers,... mee te vormen.

Spelletjes met springtouwen:

- Er worden ploegen van drie of vier kinderen gevormd. Ieder kind heeft een touw. De trainer roept een getal van evenveel cijfers als er kinderen zijn. Iedere groep probeert zo snel mogelijk met de touwen het betreffende getal te vormen. Met handen, knieën, voeten,...
- Hagediskrijgertje: het touw wordt een aantal malen dubbelgeslagen en vervolgens aan de achterzijde in de broek gestopt met nog een stukje touw eruit hangend. Ieder kind probeert zoveel mogelijk staarten van de andere kinderen te stelen. Als de staart is afgepakt wordt deze neergelegd en moet het kind zonder staart een nieuwe gaan halen. Wie heeft het minste staarten verloren?
- Alle kinderen vormen een kring. Kinderen die tegenover elkaar staan, houden samen een touw vast, zodat er een soort netwerk van touwen ontstaat. Op dit netwerk kunnen we nu proberen een strandbal omhoog te spelen en weer op te vangen. Hoeveel keer lukt dit achter elkaar?
- Een vlecht maken: drie kinderen vlechten hun touwen als een haarvlecht. Ze mogen daarbij hun touw niet loslaten!

Knuffels

- De kinderen lopen rond in de zaal met hun knuffel. Op teken van de trainer legt iedereen zijn knuffel neer, gaat alle muren van de zaal tikken. Wie als eerste terug bij zijn knuffel is en deze in de lucht gooit wint.
- Knuffelestafette: Vijf knuffels liggen op een afstand van ongeveer twee meter van elkaar. Vijf kinderen staan achter elkaar. Op signaal van de trainer gaat het achterste kind zijn knuffel halen, tikt het ervoor zittende kind aan enz. Welke groep heeft als eerste al de knuffels gehaald?

Sneeuw

- Allerlei tikspelen krijgen in de sneeuw een andere dimensie. Een variatie: eerst worden banen in de sneeuw gemaakt die elkaar kruisen. Bij het tikspel mogen de kinderen alleen in deze sporen lopen.
- Sneeuwbaldoelwerpen: Ieder kind krijgt tien sneeuwballen en proberen deze tegen een boom te gooien. Wie gooit het meeste raak?
- Hindernisrace: De lengte van de hindernisbaan bedraagt ongeveer 30 m. Op een aantal plaatsen zijn hindernissen gemaakt (met sneeuw) waar de kinderen overheen moeten springen. Voorbij deze hindernissen staan sneeuwballengooiers, die proberen de looper tegen de benen te raken. Kinderen die worden geraakt, moeten bij de vorige hindernis in de baan opnieuw beginnen. Wie kan dit in het minste tijd?
- Sneeuwcircuit: We lopen een parcours van 200 m tot 1 km. Opdrachten: 1) Tien keer met een sneeuwbal een boom raken die op enige afstand staat. 2) Een afstand tussen 15 en 50 meter sprinten. 3) Een dikke sneeuwbal rollen over een afstand van 15 tot 20 meter. 4) Vanuit stand in drie sprongen springen. De voeten tegen elkaar houden. 5) Looppas naar de finish.

Estafettes

- Pendelestafette: Als estafettestokje dient een sneeuwbal die op de vlakke hand moet worden gedragen. De sneeuwwedstrijd moet dus afgelopen zijn voordat de sneeuwbal is gesmolten.
- Sneeuwbal vervoeren: Van elke groep vervoeren telkens twee kinderen een sneeuwbal van 30 cm doorsnee, door deze tussen zich te klemmen. Bij het wisselen moeten alle sneeuwballen aan de volgende looper worden gegeven zonder dat er één valt.

Trappen

Oefeningen op een trap:

- Zo snel mogelijk de trap oplopen, elke trede moet worden aangeraakt.
- Zo snel mogelijk de trap oplopen, telkens een trede overslaan.
- Op linker- of rechterbeen de trap op hinken.
- Met beide benen bij elkaar de trap op springen.
- Zijwaarts de trap oplopen.
- Snel de trap oplopen en daarbij elke vierde trede overslaan. De trainer kan dit getal variëren.
- Naar boven en beneden lopen. Op signaal van de trainer naar boven of naar beneden lopen (zorg voor richtingsverandering).
- Twee aan twee proberen in hetzelfde ritme de trap op te lopen.

Spelletjes op de trap:

- Dobbelspel: Alle kinderen staan onder aan de trap met een dobbelsteen, zij gooien tegelijk met de dobbelsteen. Wie het hoogst gooit gaat een trede hoger wij het laagst gooit gaat een trede lager. Wie is het eerst boven? Of ieder gooit met de dobbelsteen en gaat naar de trede die overeenkomt met het geworpen getal.
- Een twee drie trap op: Een twee drie piano op de trappen.

Extra ideeën:

- Taartonderlegger: als discus
- Mama's breien een rond zakje, kinderen vullen dit op: kogel
- Pvc-buizen: als estafette stok
- Ballon met zand gevuld: als kogel
- Oud tapijt: pijlen, handen en voeten gesneden als parcours.
- Oude puzzels: verzamelen
- Oude stokken: discus of speer
- Oude blikken koffiedozen met houten latje op: horden
- Elektriciteitsbuizen, opwarmen, plooien: horden
- Fietsbanden: parcours
- Vinyl: huppelsprongen
- Kabelbeschermhoes: skippings

Deel 2: Spelvormen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 1 (algemeen)

Tegenstroom

Doelstellingen

- . kunnen lopen op een rustige, gecontroleerde manier
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

Zorg voor een veilige en overzichtelijke omloop. Kan zowel binnen als buiten doorgaan.

Uitleg spelvorm

Loop eerst samen met de kinderen een vooropgestelde ronde. Verdeel dan de groep in twee evenwaardige groepen, eventueel jongens tegen de meisjes is ook mogelijk. Begin- en eindpunt van de ronde vallen op hetzelfde punt. De twee groepen vertrekken in tegenovergestelde richting. Het doel is dat ze precies gelijktijdig terug bij het beginpunt zijn. Ze moeten elkaar dus in het oog houden en mogen zeker niet om het snelst lopen. Handig is het plaatsen van een kegel in het midden van de ronde. Zo kunnen de kinderen zien of ze al dan niet goed bezig zijn.

Variaties

- 1) Telkens de kinderen elkaar kruisen moeten ze een opdracht uitvoeren zoals: haasje-over bij elkaar, door de benen kruipen, enz.
- 2) Tijdens de ronde komen de kinderen allerlei hindernissen tegen zoals bijvoorbeeld fietsbanden waar ze telkens één voet in moeten zetten. Andere hindernissen: lage hindernissen waar ze over moeten, een hoge hindernis waar ze onder moeten, kegels die een slalomomloop voorstellen, enz. Dit zal de trainer eerst samen met de kinderen doorlopen om hen zo wegwijs te maken in het parcours.

Tips

De vooropgestelde ronde eerst rustig samen lopen, zodat de kinderen goed weten waar ze moeten lopen. Plaats af en toe een kegel ter controle.



Materiaal

- . grote kegels
- . kleine kegels
- . fietsbanden
- . diverse hindernissen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 2 (algemeen)

Lettertrein

Doelstellingen

- . kunnen lopen op een rustige, gecontroleerde manier
- . elkaars namen kennen

Organisatie

Stippel een veilige en overzichtelijke omloop uit. Het begin en einde van de omloop vallen samen.

Uitleg spelvorm

De kinderen dienen de uitgestippelde omloop gezamenlijk te lopen. Als ze terug bij het beginpunt komen - waar je hen staat op te wachten -, dienen ze zich in alfabetische volgorde op te stellen (Ann - Berten - Gino - Hilke - Jolan - Ruben - Sofie - Ward - ...).

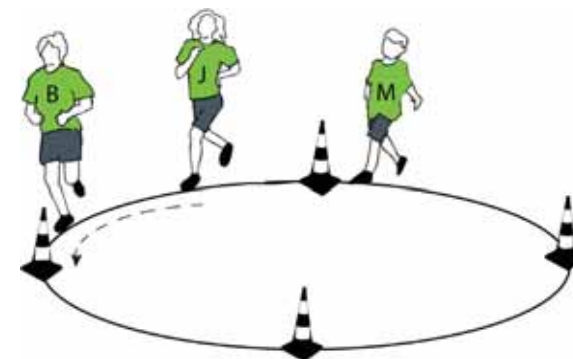
Variaties

- 1) Het oplijnen kan ook van groot naar klein, van jong naar oud, enz.
- 2) Geef de kinderen een cijfer en laat ze in die volgorde toekomen. Het laagste cijfer komt eerst toe, het hoogste cijfer laatst.
- 3) Aan de iets oudere kinderen kan je een papier meegeven met een rekensom die ze dienen op te lossen. Ze moeten dan ook in stijgende of dalende vorm toekomen.
- 4) Met het oog op latere estafettespelen kan je ze een kleur of een symbool geven. Tijdens het lopen moeten ze elkaar opzoeken en zo hun groepjes al vormen.

Tips

Loop zelf de omloop mee, zodat het duidelijk is voor de kinderen waar ze moeten lopen. Op die manier bewaar je ook zelf het overzicht.

Geef de kinderen elk een fluovestje, zodat de groep herkenbaar blijft.



Materiaal

- . fluovestjes

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 3 (algemeen)

Kunstschilders

Doelstellingen

. kunnen lopen via diverse looppatronen

Organisatie

Maak een vierkant met vier kegels op een grasveld of in de sportzaal. Verdeel de kinderen in groepjes van maximaal vijf en laat ze achter een kegel vertrekken in treinvorm.

Uitleg spelvorm

De eerste van de trein is de kunstschilder, de anderen zijn assistent-verfborstels. De trainer geeft hen de opdracht mee om een figuur te tekenen door over het gehele speelveld te lopen (bv. bloem, auto, huis, zon, wolken, enz.). Eenmaal deze figuurvorm 'getekend', lopen de kunstschilder en de assistent-verfborstels terug naar de startkegel. Daar wordt iemand anders de kunstschilder en krijgen ze een nieuwe opdracht.

Variaties

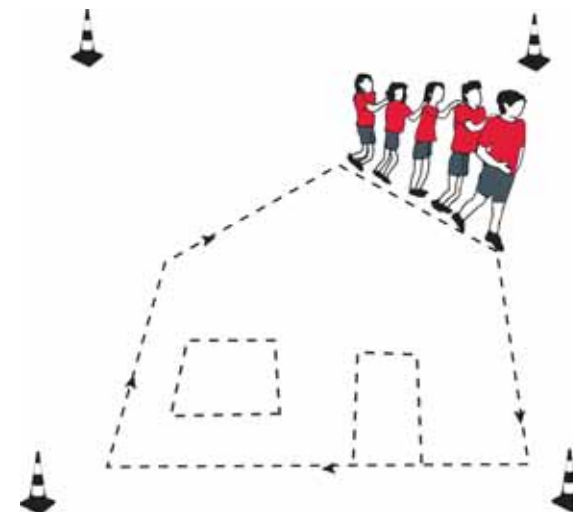
- 1) Varieer in de te tekenen vormen: laat de kinderen in treinvorm hun eigen naam in grote letters lopen. Nadat de naam van het eerste kind werd geschreven, komt een ander kind vooraan en loopt zijn/haar naam.
- 2) Varieer in loophouding: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts, huppelen, muizenpassen, enz.
- 3) Varieer in opdracht: de opdracht wordt enkel geven aan de kunstschilder die vooraan loopt. De assistent-verfborstels moeten raden welke figuur er wordt gelopen.

Tips

Zorg voor een overzichtelijk trainingsveld, zodat je iedereen goed in de gaten kan houden.

Geef de kinderen een lint mee dat ze moeten vasthouden indien ze moeilijk samen blijven.

Prikkel de fantasie van de kinderen door af en toe een moeilijkere figuur aan de opdrachten toe te voegen.



Materiaal

- . lint
- . kaartjes met opdrachten

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 4 (algemeen)

Lijnrechters

Doelstellingen

- . kennismaken met elkaar
- . kunnen lopen op een rechte lijn

Organisatie

Baken een zone af in de sportzaal waarbij verschillende lijnen op de grond getekend zijn (zaalvoetbal, handbal, basketbal, enz.). Verspreid de kinderen in de afgebakende zone.

Uitleg spelvorm

De kinderen krijgen de opdracht om binnen de opgegeven zone op de lijnen te lopen. Dit mag willekeurig door elkaar, maar als ze iemand tegenkomen, geven ze een hand en zeggen ze hun naam vooraleer verder te lopen.

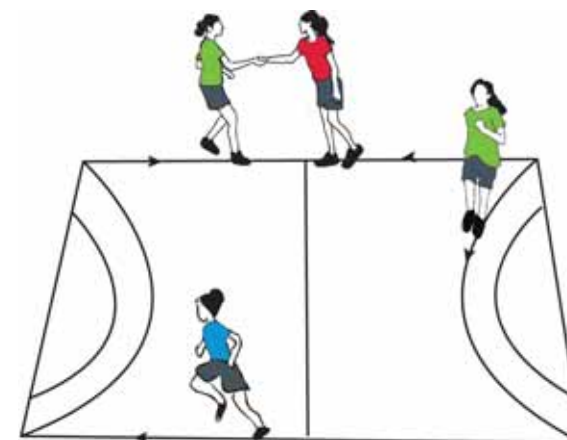
Variaties

- 1) Laat de kinderen rechtsomkeer maken als ze iemand tegenkomen.
- 2) Laat de kinderen een opdracht uitvoeren als ze iemand tegenkomen: haasje-over, door de benen kruipen, enz.
- 3) Geef een opdracht aan de kleur van een lijn. Bijvoorbeeld: witte lijn = zijwaarts lopen, rode lijn = huppelen, zwarte lijn = op één been springen, enz.

Tips

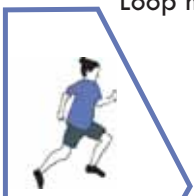
Zorg voor een overzichtelijk trainingsveld en baken de zone duidelijk af (met kegels).

Loop mee en volbreng ook de opdrachten.



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 5 (algemeen)

Smokkelspel

Doelstellingen

- . samen kunnen spelen
- . verbeteren uithouding
- . het kunnen aanpassen van de loopsnelheid

Organisatie

Baken een centrale post, een grenszone en een zijpad af. Achter de grenszone bevindt zich de geldverzamelaar (hoepel).

Trainer op de centrale, enkele kinderen zijn douaneambten, de rest zijn smokkelaars.

Uitleg spelvorm

De smokkelaars ontvangen geld bij de centrale post (waarde van 100, 200 en 300 punten). Ze moeten dit geld over de grens brengen, naar de geldverzamelaar. Ze moeten hierbij oppassen voor de douane (tikers). Wordt iemand aangetikt, dan levert hij het geld in. De smokkelaars die geen geld meer hebben, gaan via het zijpad terug naar de centrale om nieuw geld te halen. Hoeveel geld brengen de smokkelaars over en hoeveel hebben de douaneambten onderschept? Later wisselen van rol.

Variaties

- 1) Varieer in locatie: in een bos, in een park, open veld, enz.

Tips

Zorg ervoor dat je het volledige terrein kunt overschouwen.

Wissel voldoende van rol.



Materiaal

- . kegels
- . hoepel
- . lintjes (douaneambten)
- . geld met waarde 100, 200, 300 punten

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 6 (algemeen)

Chinese roep

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van het eigen uithoudingsvermogen
- . kunnen controleren van de ademhaling

Organisatie

Een speelveld van 30 m op 15 m. In het midden een lijn. Verdeel de groep in twee.

Uitleg spelvorm

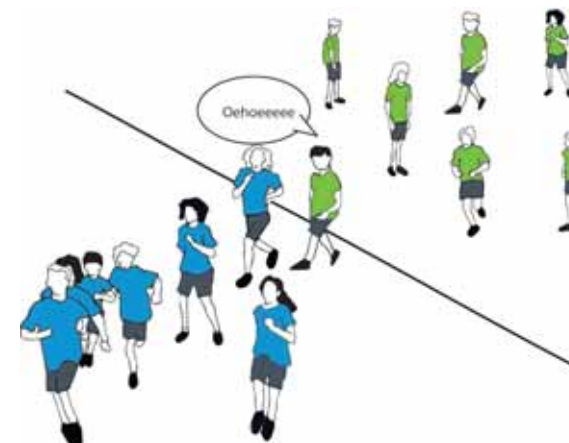
In elk vak staat een groep. Eén van de kinderen van de ene groep loopt in het vak van de tegenstanders. Hij moet, zonder opnieuw adem te halen, 'oehoeeee' roepen zodra hij in dat kamp is aangekomen en tikt zoveel mogelijk kinderen. Als hij geen kans ziet om zijn adem in te houden, voor hij terug in zijn eigen kamp is, behoort hij tot de andere groep. Als hem dat wel gelukt is moeten alle kinderen die hij aangetikt heeft tijdens zijn roep mee naar zijn groep.

Variaties

- 1) Laat de kinderen eerst al stappend de opdracht uitvoeren
- 2) Verklein het terrein indien je merkt dat de kinderen hun adem niet kunnen inhouden

Tips

Het spel is vermoeiend. Maak de kinderen ervan bewust dat ze hun ademhaling moeten beheersen. Zorg ervoor dat niet steeds hetzelfde kind de tikker is. Laat hen voldoende op adem komen.



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 7 (algemeen)

Groepsrenbal

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op een visuele prikkel
- . looppatroon kunnen aanpassen in functie van een veranderende situatie
- . leren samenwerken

Organisatie

Het speelveld is een grote rechthoek. Deel de kinderen op in twee groepen. Eén groep staat achter de achterlijn (loopgroep), de andere staat in het veld (veldgroep).

Uitleg spelvorm

Loopgroep: Een kind van de loopgroep werpt de bal in het veld via een neerwaarts gerichte worp. De hele groep moet vervolgens naar de overzijde lopen zonder dat daarbij iemand door de bal geraakt wordt.

Veldgroep: Deze moet de weggeworpen bal stoppen en daarmee een overlopend kind aanwerpen. Men mag niet lopen met de bal in de handen, enkel passen geven is toegestaan.

Wordt een kind van de loopgroep geraakt, dan wisselen de rollen. Kunnen alle loopspelers aan de overzijde komen zonder geraakt te worden, dan heeft deze groep een punt. Het spel wordt dan vanaf de overzijde hervat tot een groep vijf punten haalt. Erna wisselen de rollen.

Variaties

- 1) Dubbelgroepsrenbal: de loopgroep splitst zich in twee groepen en plaatst zich aan weerszijde achter de achterlijn.
- 2) Meerdere ballen gebruiken in het spel.

Tips

Fluit als trainer meteen wanneer een looper geraakt wordt. Wanneer de kinderen wat ouder zijn, kan elke looper weergegeven hoeveel maal hij is overgelopen zonder getikt te worden.

Een andere mogelijkheid is om achter beide eindlijnen een groot karton te leggen waarop de lopers een streep zetten na een gelukke oversteek.



Materiaal

- . volleybal
- . kegels/krijt (speelveld afbakenen)
- . partijvestjes
- . karton, potlood
- . fluitje

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 8 (algemeen)

Slingerkat

Doelstellingen

- . kunnen reageren op een auditief signaal
- . looppatroon kunnen aanpassen in functie van een wijzigende omgeving

Organisatie

Groepen staan in gelijke flankrijen naast elkaar opgesteld. De kinderen geven elkaar een hand en vormen met elkaar doorgangen voor de lopers. Er worden één kat en twee muizen aangeduid.

Uitleg spelvorm

Op teken veranderen de opstellingen doordat de kinderen een kwartdraai naar rechts maken en nu doorgangen vormen van voor naar achter. Dit draaien gebeurt steeds op teken van de trainer.

De kat krijgt één minuut de tijd om zo vaak mogelijk de muizen te tikken. Na één minuut wordt gestopt en sluiten de lopers en tikkers achter de rij aan. Vervolgens komt de volgende rij spelers aan de beurt. De lopers en tikkers mogen niet onder of door de ketting lopen.

Variaties

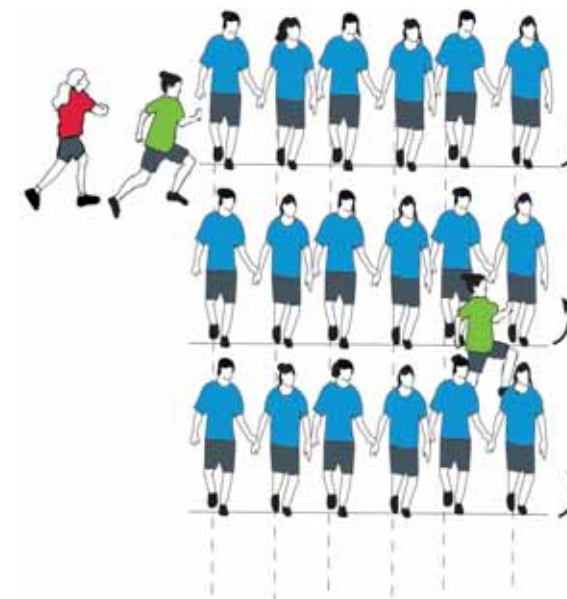
- 1) Laat meerdere katten in het spel los.

Tips

Geef een duidelijk signaal wanneer er van posities moet worden veranderd. Ook bij het begin en einde van de minuut is een duidelijk signaal nodig. Maak hierbij gebruik van een fluitsignaal, een handenklap, enz.

Maak de kinderen duidelijk dat ze voorzichtig moeten draaien zodat de lopers niet tegen de armen aanlopen.

Geef als trainer op het geschikte moment de opdracht tot draaien.



Materiaal

- . fluitje

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 9 (algemeen)

Visnet

Doelstellingen

- . kunnen gebruik maken van richtingsveranderingen
- . loopsnelheid aanpassen aan de situatie
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Baken een speelveld van tien bij zeven meter af. Duid twee kinderen aan.

Uitleg spelvorm

De twee kinderen nemen elkaars handen vast en vormen zo een visnet waarin ze de andere kinderen (visjes) moeten vangen. Ze mogen daarbij de handen niet loslaten. De kinderen worden naar het leefnet aan de kant gebracht (een hoepel). Wanneer er twee kinderen in het leefnet staan, dan vormen deze een nieuw visnet en komen ze terug in het spel. Het laatste kind dat overblijft is de winnaar.

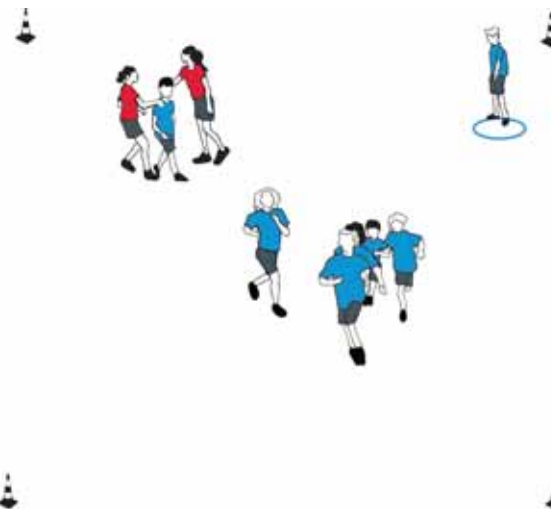
Variaties

- 1) Start het spel met meer visnetten (dit geeft meer actie).
- 2) Hengelspel: hier wordt geen gebruik meer gemaakt van het leefnet. De twee tikkers houden elkaar met één hand vast, met de vrije hand mogen ze allebei tikken. Een aangetikte kind komt tussen hen in lopen en ze vormen een slinger. Als er een tweede kind getikt wordt, vormen de twee aangetikte kinderen een nieuwe hengel.

Tips

De visnetjes houden hun handen hoog zodat ze de visjes vlot kunnen opscheppen.

Hou de activiteitsgraad voldoende hoog.



Materiaal

- . kegels
- . hoepel

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 10 (algemeen)

Kreeftensoep

Doelstellingen

- . spierspanning in de schouders optimaliseren
- . zich snel kunnen verplaatsen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Baken een niet te groot speelveld van tien bij zeven meter af. Duid één tikker aan.

Uitleg spelvorm

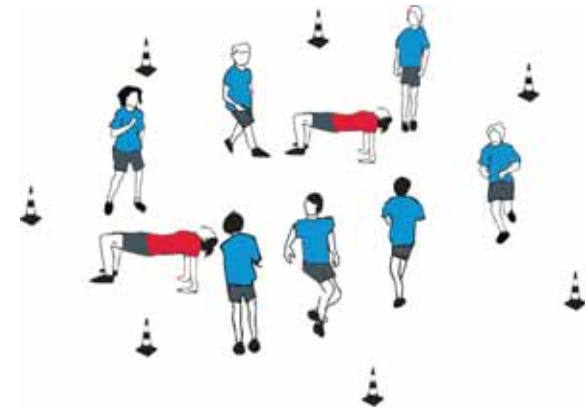
Zodra de tikker een ander kind tikt, veranderen beide kinderen in gevaarlijke kreeften. Deze verplaatsen zich dan op handen en voeten met hun buik omhoog. De kreeften proberen allebei andere kinderen te tikken. Het kind dat het langst overblijft, wint en heeft een heerlijke kreeftensoep voor zich.

Variaties

- 1) De tikkers lopen nog steeds op handen en voeten, maar met hun rug omhoog. Zo zijn ze sneller en wordt het moeilijker voor de overgebleven kinderen.
- 2) Start met meerdere tikkers om het voor de kinderen moeilijker te maken.
- 3) Geef de rondlopende kinderen een handicap: voeten samengebonden, handen op de rug, enz.

Tips

Er mag enkel met de handen getikt worden, niet met de benen.
Blijf de kinderen aanmoedigen! Dit is geen makkelijke oefening, zorg er dus voor dat je blijft motiveren.



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 11 (algemeen)

Gelijke afstand

Doelstellingen

- . kunnen lopen op een rustige en gecontroleerde manier
- . zich kunnen aanpassen aan wisselende loopritmes
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

Verdeel de groep in twee en vorm een binnen- en buitenkring.

Uitleg spelvorm

Bij dit spel moeten de kinderen er onder wisselende omstandigheden voor zorgen dat de afstand tussen de kinderen in de kring gelijk blijft. De kinderen die in de binnenkring staan, staan dicht bij elkaar dan de kinderen in de buitenkring. De kinderen moeten gaan staan zodat de afstanden binnen de eigen kring overal even groot zijn. De groep loopt op de maat die de trainer aangeeft (bv. trom, handenklap, muziek, enz.). Iedereen moet ervoor zorgen dat de onderlinge afstand behouden blijft. Als dit lukt, roept de trainer de namen van de kinderen die van kring moeten wisselen.

Variaties

- 1) De kringen in tegengestelde richting laten lopen. De kinderen moeten nu snel reageren, zich omdraaien en in de andere richting met de nieuwe kring meelopen.
- 2) Het tempo verhogen.
- 3) Meerdere kringen maken bij een grote groep

Tips

Pas de variaties toe wanneer de kinderen goed op elkaar zijn ingespeeld.



Materiaal

- . trom of muziek

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 12 (algemeen)

Edelstenendief

Doelstellingen

- . ontwikkelen reactievermogen
- . eigen loopsnelheid kunnen inschatten

Organisatie

Baken een groot speelveld af en verdeel dit in twee gelijke delen. Plaats in één van de hoeken van elk deel een vlag. Zet naast elk terrein een schoendoos (= kluis). Leg achter elke vlag een stenenrij (acht stenen die beschermd moeten worden).

Uitleg spelvorm

De kinderen komen overeen hoeveel winnende stenen bij de tegenstanders moeten worden weggehaald en in hun kluis terecht moeten komen. Op het eigen terrein mag een kind niet worden geraakt. In het deel van de tegenstanders mag hij op elk moment getikt worden, of hij nu wel of geen steen bij heeft. Elk kind die de grens is overgegaan en getikt is door een tegenstander, moet ter plaatste blijven staan en steekt als teken van overgave de handen in de lucht. Hij kan worden bevrijd door te worden getikt door één van zijn ploeggenoten. Een bevrijd kind mag onmiddellijk aan het spel meedoen en mag dus een andere partner bevrijden, een steen nemen of naar zijn deel terugkomen.

Het kind dat door het terrein van de tegenstander is getrokken zonder aan te zijn getikt, probeert één steen te pakken en die naar de kluis van zijn groep te brengen. Als hij getikt wordt terwijl hij de steen bij zich heeft, wordt hij geneutraliseerd. Hij moet de steen terugbrengen, achter de vlag lopen en langs de buitenzijde naar zijn deel teruggaan. Dit kind mag weer meedoen als hij de kluis van zijn groep heeft aangeraakt. Elk kind dat buiten de lijnen van zijn terrein komt, wordt beschouwd als gevangene en moet onmiddellijk stokstijf blijven staan. De kluis mag niet worden gestolen. Het team dat het vooraf afgesproken aantal stenen in zijn kluis heeft, wint.

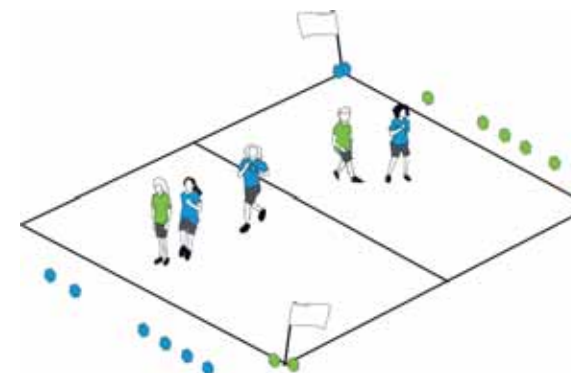
Variaties

- 1) Indien er iemand een steen heeft gestolen, mag deze overal aangetikt worden
- 2) De stenen mogen doorgegeven worden aan ploeggenoten



Tips

Baken het speelveld duidelijk af en controleer of de regels worden nageleefd.



Materiaal

- . kegels
- . 16 stenen
- . twee vlaggen
- . twee schoendozen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 13 (algemeen)

Twijgje

Doelstellingen

- . loopsnelheid kunnen aanpassen aan de situatie
- . kunnen samenwerken
- . voorwaartse bewegingen leren kennen

Organisatie

Baken het speelveld af met kegels. Deel de groep in twee: een gazellen- en een luipaardenteam. De groepen staan ongeveer 30 m uit elkaar.

Uitleg spelvorm

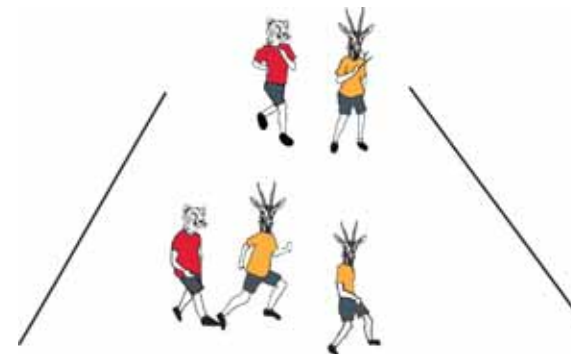
Na het startsein van de trainer steken de teams over. Het gazellenteam duidt één van hun kinderen aan die een twijgje in de hand verstoppt. Om de gazelle met het twijgje te vangen, tikken de luipaarden zoveel mogelijk gazellen aan. Ze mogen hierbij alleen vooruitlopen! Een gazelle die aangetikt is, moet blijven staan. Als de gazelle met het twijgje de overkant haalt heeft zijn team één punt. Wissel erna van rol. Het team met de meeste overgebrachte twijgjes wint.

Variaties

- 1) Meerdere twijgjes en blijven oversteken tot alle twijgjes gevonden zijn.
- 2) Laat de luipaarden ook achterwaarts lopen.

Tips

Controleer of er enkel voorwaarts wordt gelopen. Hou de score goed bij!



Materiaal

- . kleine stukjes hout (het twijgje)
- . potlood en papier



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 14 (algemeen)

Koetsier

Doelstellingen

- . looppatroon variëren in functie van een wijzigende situatie
- . zich kunnen aanpassen aan een wijzigende loopsnelheid

Organisatie

Baken een veilige en overzichtelijke ruimte af met vier kegels. De grootte hangt af van het aantal kinderen. Verdeel de kinderen in groepjes van twee: het ene kind staat in de fietsband (= het paard), het andere houdt de fietsband vast (= de koetsier).

Uitleg spelvorm

De verschillende groepjes paarden en koetsiers lopen willekeurig door elkaar en mogen niet botsen. Na één minuut wordt er gewisseld van rol.

Variaties

- 1) Plaats hindernissen in de afgebakende ruimte die de paarden en koetsiers moeten trotseren: een fietsband waarin ze met gesloten benen moeten springen, een hoge horde waaronder moet gekropen worden, lage hindernissen waarover moet gesprongen worden, enz.
- 2) De koetsier is geblinddoekt en vertrouwt volledig op het paard dat hem veilig doorheen de ruimte zal loodsen. Je kan hier ook (veilig) materiaal als hindernis plaatsen.
- 3) Paard en koetsier doorlopen de ruimte en moeten op signaal zo snel mogelijk één voet in een fietsband plaatsen. Per fietsband mogen slechts vier personen een voet plaatsen. Deze variatie kan je gebruiken als uitschakelspel of voor het indelen van groepjes voor verdere spelen.

Tips

De kinderen mogen niet te hard aan de fietsbanden trekken. Verdeel dan ook zelf de groepjes en zorg ervoor dat je geen twee hevige kinderen in hetzelfde groepje plaatst.



Materiaal

- . 4 kegels
- . binnenband van een fiets (minstens één per twee kinderen)
- . (springtouwen of linten)
- . lage hindernissen
- . hoge horden
- . blinddoeken



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 15 (algemeen)

Mijn trimbaan

Doelstellingen

. verbeteren van de algemene uithouding

Organisatie

Baken een groot terrein af en doorloop het terrein met de kinderen.

Uitleg spelvorm

Terwijl de kinderen rondlopen, dienen ze volgende oefeningen uit te voeren:

- 1) balanceren over een boomstam.
- 2) tien keer over een kleine gracht springen.
- 3) een heuvel opsprinten.
- 4) hurk-wendsprongen maken over een boomstam.
- 5) jezelf aan een dikke boomtak vijf keer optrekken.
- 6) aan een schuin oplopende tak een aantal lintjes hangen, probeer deze met je hoofd te raken door recht omhoog te springen.
- 7) wandelen van boom 1 tot 2, joggen van boom 2 tot 3, versnellen van boom 3 en spurten tot boom 4, wandelen tot boom 5.
- 8) slalomloop tussen verschillende bomen.

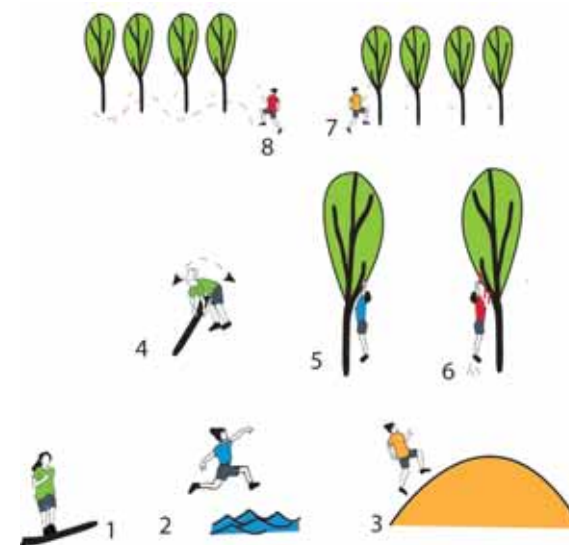
Variaties

- 1) Voeg opdrachten toe in functie van de beschikbare ruimte en natuurelementen
- 2) Varieer in locatie: bos, park, speelterrein, enz.

Tips

Gebruik eventueel kegels bij een tekort aan bomen.

Plaats de standen voldoende ver uit elkaar en gebruik voldoende proeven waarbij niet gelopen dient te worden (recuperatie).



Materiaal

. kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 16 (sprint)

Zit!

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op een tactiele prikkel
- . zo snel mogelijk kunnen lopen

Organisatie

De kinderen zitten in een kring, één van de kinderen staat recht.

Uitleg spelvorm

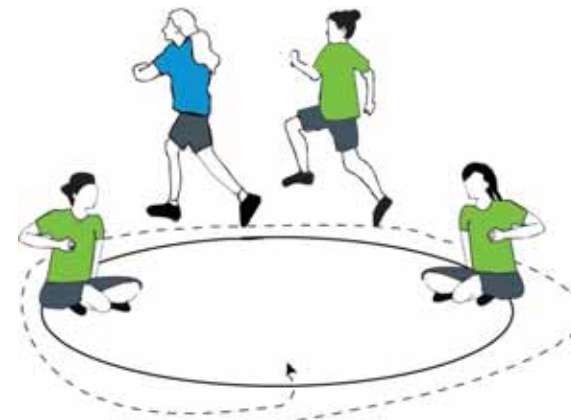
Eén van de kinderen loopt om de kring heen en tikt plotseling een ander kind op de rug. Dit kind springt op en probeert de tikker te pakken. Deze loopt eenmaal de kring rond en probeert op de vrij gekomen plaats te gaan zitten.

Lukt dit, dan wordt de achtervolger de nieuwe tikker. Slaagt de achtervolger er in de tikker te pakken, dan mag hij gaan zitten en moet de tikker een tweede poging ondernemen.

Variaties

1) Verdeel de kring in tweetallen, deze gaan met de rug tegen elkaar zitten en raken met de voeten een andere kind aan. Eén kind loopt om de kring heen. Opeens tikt hij een tweetal zachtjes op het hoofd. De twee kinderen springen recht en lopen beide in tegenovergestelde richting een rondje om de kring. Wie van de twee zit het eerst? Het kind dat overblijft start de volgende ronde, de oorspronkelijke tikker neemt dienst plaats in.

2) Laat de kinderen uit verschillende houdingen beginnen.



Materiaal

Tips

Laat de kinderen in de kring hun handen op hun benen leggen zodat ze de loper niet kunnen hinderen.



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 17 (sprint)

Vuilnisman

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . loopsnelheid en -patroon kunnen aanpassen in functie van de situatie
- . kunnen rondkijken tijdens het sprinten

Organisatie

Baken een speelveld van 25 op 30 meter af met kegels. Duid één tikker en één vuilnisman aan.

Uitleg spelvorm

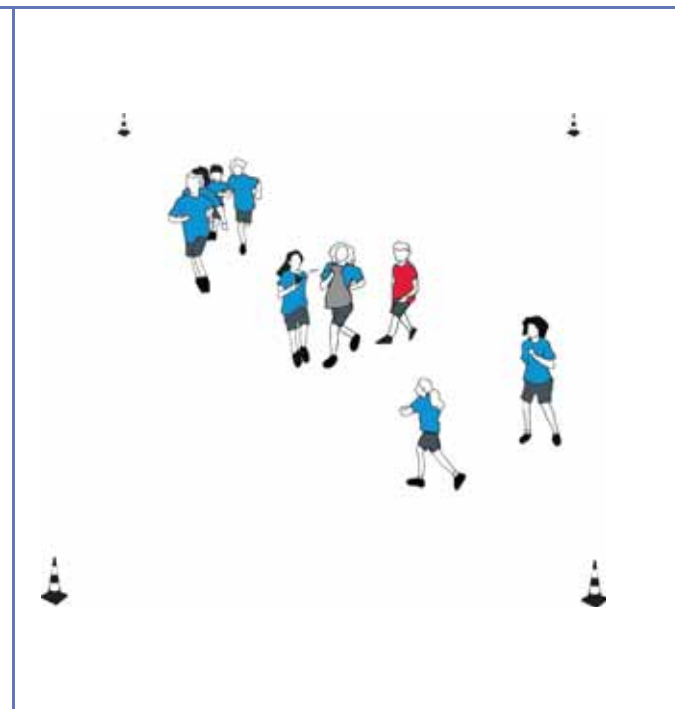
De vuilnisman krijgt een gevulde vuilniszak en wordt achterna gezeten door de tikker. Voordat de vuilnisman getikt wordt, gooit hij zijn zak naar een andere speler, die nu de vuilnisman wordt en achterna gezeten zal worden door de tikker. Wordt de vuilnisman getikt, dan is hij de nieuwe tikker. De oorspronkelijke tikker krijgt ruim de tijd om de vuilniszak naar een andere speler te werpen. Onderschept de tikker de vuilniszak, dan wordt diegene die de zak het laatst vasthield vuilnisman.

Variaties

- 1) Meerdere tikkers.
- 2) Meerdere vuilniszakken.
- 3) Vergroot of verklein het speelveld.

Tips

Zorg ervoor dat iedereen de vuilniszak eens heeft vastgehouden.
Varieer snel genoeg.



Materiaal

- . kegels
- . een dichtgebonden vuilniszak vol papierproppen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 18 (sprint)

De grote race

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op een auditieve prikkel
- . zo snel mogelijk kunnen lopen

Organisatie

Splits de groep op in paren van gelijke grootte en gewicht. De paren plaatsen zich in een zo groot mogelijke kring naast elkaar. In het midden van de kring ligt een klein voorwerp.

Uitleg spelvorm

Op het commando van de trainer ("Spring!") vormt elk duo een paard en ruiter-combinatie. Op het commando 'loop' springt elke ruiter van zijn paard af en rent in de richting van de klok eenmaal de kring rond, waarna hij achter zijn partner komt te staan. Nu kruipt hij zo snel mogelijk door de benen van zijn partner en probeert als eerste het kleine voorwerp te pakken te krijgen.

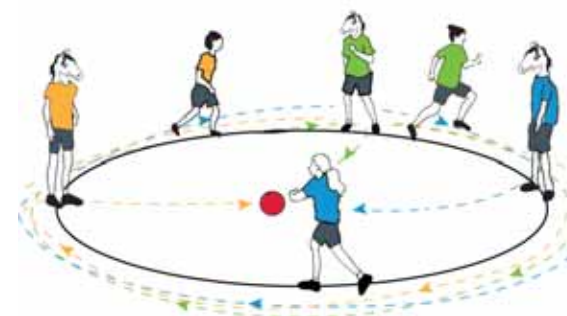
Variaties

- 1) Je kunt het spel moeilijker maken door het commando 'loop' te vervangen door de keuzemogelijkheid 'rechtsom' of 'linksom', daarmee aangevend welke richting men de kring eenmaal moet rondlopen.
- 2) Varieer in uitgangshoudingen, aantal te lopen ronden, enz.

Tips

Let op de veiligheid bij het lopen naar het kleine voorwerp!

Indien de kinderen nog niet sterk genoeg zijn om iemand in de rug te nemen, kan je hen vanuit een andere positie laten vertrekken.



Materiaal

- . klein voorwerp



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 19 (sprint)

De spurter

Doelstellingen

- . verbeteren reactievermogen
- . kunnen versnellen

Organisatie

De groep staat in een kring. Eén kind in de kring krijgt de bal, hij is de spurter.

Uitleg spelvorm

De spurter geeft de bal aan diegene die naast hem staat en spurt zo snel mogelijk de kring rond. Ondertussen wordt de bal doorgegeven in de kring. Zodra de spurter terug op zijn plaats staat, roept hij "Stop!". Diegene die op dat moment de bal in handen heeft, is de nieuwe spurter en het spel begint opnieuw. Is de bal eerder de kring rond dan de spurter, dan moet deze zo snel mogelijk nogmaals de kring rond in een poging het nu wél van de bal te winnen.

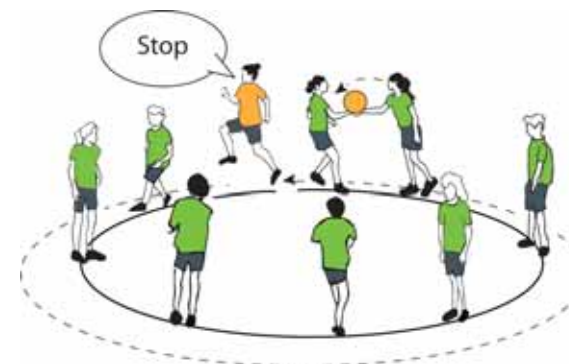
Variaties

- 1) De spurter moet vanuit zithouding, ruglig, enz. vertrekken.
- 2) De kring moet de bal, onder de benen, over het hoofd, enz. doorgeven.
- 3) Van zodra je de bal hebt doorgegeven, loop je rond de kring in de richting waarheen de bal gaat. Wie zal te traag zijn en kan de bal niet ontvangen na één ronde?

Tips

Moedig de spurter zo goed mogelijk aan.

Pas de grootte van de kring aan in functie van de balsnelheid: hoe groter de kring, hoe trager de bal zal rondgaan.



Materiaal

- . bal

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 20 (sprint)

Schatbewaarders

Doelstellingen

- . eigen snelheid kunnen inschatten
- . snel kunnen reageren

Organisatie

Baken een vierkant speelveld af door in iedere hoek een hoepel te leggen. Verdeel de kinderen (boefjes) over de vier hoepels. In het midden van het terrein ligt een grote cirkel. Eén kind is schatbewaarder.

Uitleg spelvorm

Na signaal van de trainer proberen alle boefjes de goudstaven te stelen uit de schatkamer. De schatbewaarder mag alleen in de schatkamer de boeven aantikken. Wordt een boef aangetikt, dan geeft hij de veroverde goudstaaf terug. Hij moet dan eerst terug naar zijn eigen hoepel voor hij terug mag beginnen stelen. De boevenbende die na twee minuten het meeste goudstaven heeft gewonnen, wint.

Variaties

- 1) Wordt een kind aangetikt, dan levert hij een goudstaaf in en gaat hij naar de zijkant (speciale gevangenis). Wie heeft na twee minuten de meeste boeven en goudstaven over?
- 2) De veroverde goudstaven laten stelen uit de vier hoepels. Iedere hoepel heeft een bewaker. Dezelfde regels gelden als bij de schatbewaarder.
- 3) Geef de goudstaven een kleur. Wie heeft als eerste een kwartet in zijn hoepel?

Tips

Wanneer het spel stroef verloopt, zorg je voor meerdere schatbewaarders en maak je de zone van de schatbewaarder kleiner/groter.



Materiaal

- . 4 hoepels
- . krijt of 4 kegels
- . goudstaven

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 21 (sprint)

Appeldief

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op een visuele prikkel
- . snel kunnen lopen
- . starthouding kunnen aanpassen in functie van de bewaker

Organisatie

De kinderen vormen een kring. In het midden van de kring ligt een appel. Duid één appeldief aan.

Uitleg spelvorm

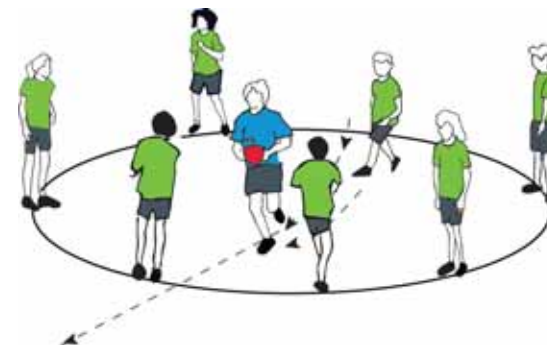
De appeldief gaat een eindje weg van de kring. De trainer wijst een kind in de kring aan als bewaker. De trainer roept de dief, die dan in de kring gaat staan tussen twee kinderen naar keuze. Van daaruit gaat hij naar de appel. Zodra de dief de appel raakt, moet de bewaker gaan rennen en de dief tikken, voor hij de kring verlaat. Hierna wordt een andere kind appeldief.

Variaties

- 1) Voeg meerdere bewakers aan het spel toe.
- 2) Duid meerdere appeldieven aan en leg meer appels in de kring.

Tips

Hou rekening met de veiligheid: maak de kring groot genoeg zodat de appeldief en de bewaker niet tegen elkaar lopen.



Materiaal

- . appel



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 22 (sprint)

Vogeljacht

Doelstellingen

- . snel kunnen lopen
- . snel kunnen reageren
- . evenwicht kunnen bewaren

Organisatie

Baken het speelveld af met kegels. Duid een jager aan, de andere kinderen zijn vogels en verspreiden zich over het speelveld.

Uitleg spelvorm

De jager gaat de vogels achterna en probeert deze te tikken. Hij mag niet op flamingo's jagen, want dit is een beschermde diersoort. Om niet te worden gevangen, moeten de vogels dus veranderen in een flamingo. Dit doen ze als volgt: rechterbeen optrekken, met de rechterhand de voet vasthouden en met de linkerhand in de neus knijpen.

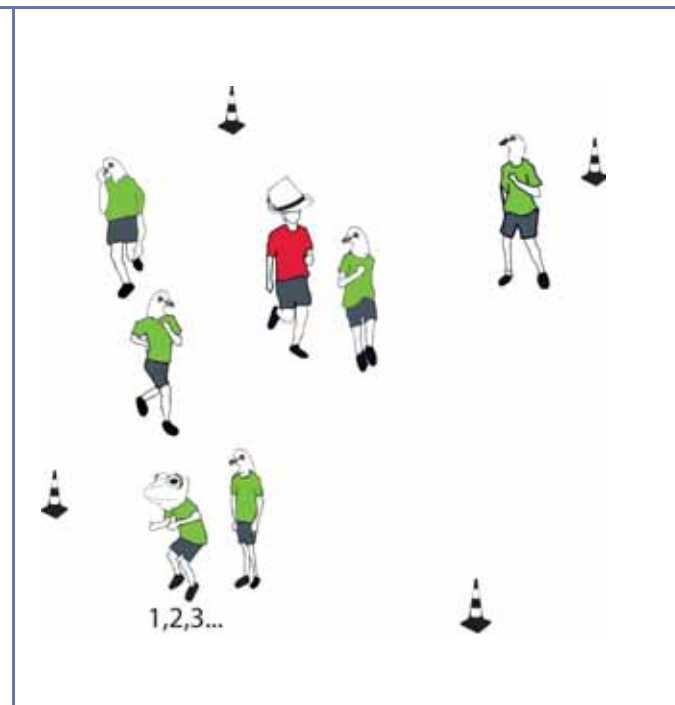
Gevangen vogels verzamelen in de kooi (rand speelveld). Andere vogels kunnen hen bevrijden door ze aan te tikken, maar dan moeten ze wel eerst drie keer als een pad ter plaatse springen. De pad mag op dat moment geen andere houding aannemen, zelfs niet als hij een gemakkelijke prooi voor de jager is.

Variaties

- 1) Als gevangen kind ga je als een pad in het veld zitten en wacht je op de verlossing (haasje-over).
- 2) Varieer in beschermde diersoort en dus in houding (bv. olifant, slang, leeuw, enz.)

Tips

Zorg voor voldoende motivatie om de aangetikte kinderen te bevrijden, want dit kost hen moeite doordat ze risico lopen sneller zelf aangetikt te worden.



Materiaal

- . 4 kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 23 (sprint)

Cirkeltik

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren
- . snel kunnen lopen
- . vanuit een lage vertrekhouding starten

Organisatie

Baken een groot speelveld af. Duid één tikker aan.

Uitleg spelvorm

De tikker ligt op de grond aan één kant van het speelveld. Alle kinderen zitten gehurkt in een kring om de tikker heen en leggen één hand op het lichaam van de tikker. Op het fluitsignaal van de trainer springt de tikker op en mag hij de andere kinderen gaan tikken. Die rennen zo snel mogelijk weg naar de andere kant van het speelveld. Als zij daar achter de kegels staan, zijn ze vrij. Wissel hierna van tikker. De tikker die het meeste kinderen te pakken krijgt, is gewonnen.

Variaties

- 1) De weglopers zitten op hun zitvlak gaan zitten en raken de tikker met twee handen aan.
- 2) De tikker zit ook gehurkt.
- 3) De tikker mag zelf aangeven wanneer hij gaat vertrekken, door te zeggen "De cirkel is nu rond, de cirkel is vrij!" Op "vrij" springt hij op en gaat tikken.
- 4) Idem, maar nu ligt er achter de lijn (waar de kinderen moeten aankomen) één hoepel. Het kind dat het eerst in de hoepel staat (nadat de tikker zinnetje zegt), mag tikker zijn.

Tips

Controleer als trainer valse start en of elk kind de tikker op de aangegeven manier aanraakt.



Materiaal

- . 4 kegels
- . 1 hoepel



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 24 (sprint)

Ridder en kasteelbanier

Doelstellingen

- . snel kunnen lopen
- . afstanden kunnen inschatten

Organisatie

Het speelveld is een rechthoek met een lengte van 25 m en een breedte van 12 m. Op een afstand van 1/3^e van de totale lengte wordt aan de zijde van de verdedigende ploeg een vlag geplaatst. De kinderen worden verdeeld in twee groepen van maximaal tien personen. Elke groep staat aan één zijde van de rechthoek. Eén van de kinderen van de aanvallende ploeg is ridder.

Uitleg spelvorm

De aanvallers proberen de vlag naar eigen grenslijn te brengen zonder getikt te worden door de verdedigers. Ze krijgen tien minuten de tijd. Is de vlag over de lijn gebracht, dan krijgt deze groep een punt. De verdedigers moeten door middel van het tikken van de aanvallende ploeg de vlag bewaken.

Na getikt te zijn, moet men achter de eigen lijn gaan staan. Wordt een aanvaller met een vlag getikt, dan wordt het spel onderbroken en de vlag wordt op de plaats van het tikken gezet. Het spel begint opnieuw, de uitgeschakelde kinderen mogen terug meespelen.

De ridder kan als enige niet getikt worden, maar mag zelf wel een verdediger tikken. Hij mag de vlag niet meenemen. Indien hij een verdediger aantikt, moet deze naar zijn achterlijn sprinten vooraleer terug in het spel te komen.

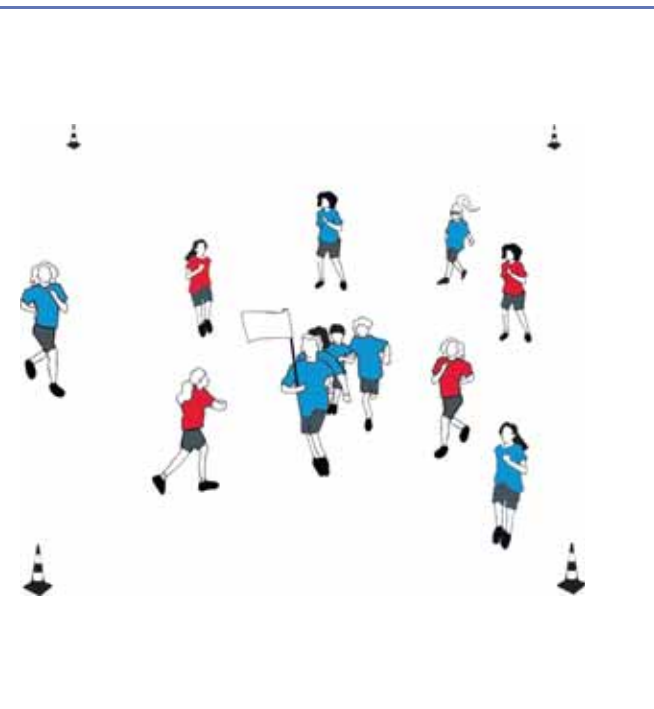
Variaties

- 1) Je kan meer ridders in het spel brengen.
- 2) Na aangetikt te zijn moeten de kinderen naar de achterlijn lopen en kunnen ze onmiddellijk terug aan het spel deelnemen.



Tips

Dit spel vraagt tactiek van de kinderen. Geef hen dus voor het 'maken van het plan' wat tijd en stuur bij waar nodig.



Materiaal

- . partijvestjes voor aanvallers of verdedigers
- . lint voor de ridder
- . vlag
- . 4 kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 25 (sprint)

Imitatie race

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op visuele en auditieve prikkels
- . snel kunnen vertrekken vanuit een lage houding

Organisatie

Trek twee parallel lopende lijn met een tussenafstand van 20 m. Tussen de twee lijnen ligt een voorwerp. Twee gelijke groepen (een aanvallende en verdedigende groep) staan achter de lijnen tegenover elkaar opgesteld. Iedereen heeft een persoonlijk nummer.

Uitleg spelvorm

Aanvallende groep: bij het afroepen van een nummer moet het kind met dat nummer het voorwerp gaan halen zonder getikt te worden.

Verdedigende groep: het kind met hetzelfde nummer moet zijn tegenstander tikken voordat deze met het blokje over zijn lijn gelopen is. Tot het moment van voorwerp nemen, moet het verdedigende kind zijn tegenstander in bewegingen imiteren (dit mogen gekke bewegingen zijn). Na iedere beurt wisselt men van functie.

Variaties

- 1) Laat ook de verdedigende partij het voorwerp nemen.
- 2) Roep meerdere nummers af. Je mag enkel je eigen nummer aantikken!
- 3) Plaats de kinderen in kringopstelling. De kinderen zijn genummerd zodat er meerdere spelers van één nummer zijn. Er wordt een nummer afgeroepen door de trainer en deze kinderen lopen om de kring in de aangegeven richting. Ze proberen één speler te tikken. Wordt een speler getikt, dan gaat deze terug naar de eigen plaats. Het kind dat overblijft wint.



Tips

Help de kinderen bij het nummeren en herhaal duidelijk wie welke nummer heeft.
Doe zelf mee en maak gekke bewegingen.



Materiaal

- . voorwerp
- . kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 26 (sprint)

Dobbelsteenrun

Doelstellingen

- . snel reageren op visuele prikkel
- . starten vanuit een lage vertrekhouding
- . zo snel mogelijk lopen

Organisatie

De kinderen worden verdeeld in groepen van maximaal zes personen. Kinderen staan in rijen achter elkaar, groep naast groep. Voor iedere groep staan zes kegels. De eerste kegel staat op vijf meter en bij de volgende kegels is er telkens drie meter tussenruimte.

Uitleg spelvorm

Ieder eerste kind van de groep neemt een dobbelsteen in de hand en op teken van de trainer werpen ze de dobbelsteen. Het aantal ogen dat je gooit, die specifieke kegel mag je plat gaan leggen. Het is de bedoeling zo vlug mogelijk alle kegels plat te leggen. Gooi je een drie, maar ligt kegel drie al neer, dan loop je naar daar en tik je deze gewoon aan en loop je zo snel mogelijk terug. Na het werpen raap je de dobbelsteen eerst op alvorens de kegel plat te leggen. De aflossing met de volgende gebeurt via het doorgeven van de dobbelsteen.

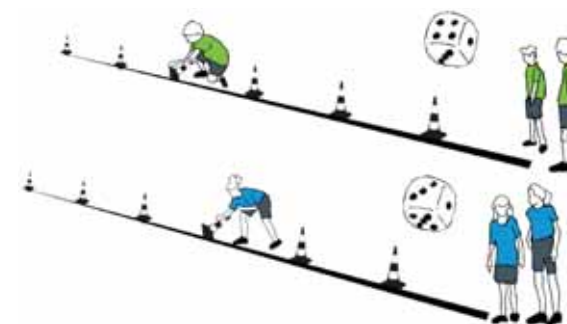
Variaties

- 1) Je kan het spel langer laten duren door de betreffende kegel terug recht te gaan zetten indien ze opnieuw hetzelfde getal werpen.

Tips

Het eerst oprapen van de dobbelsteen geeft als voordeel dat de kinderen niet te vroeg kunnen vertrekken, ze moeten wachten op de dobbelsteen alvorens ze kunnen beginnen.

Zorg voor voldoende afstand tussen de verschillende groepen.



Materiaal

Per groepje van zes:

- . 1 dobbelsteen
- . 6 kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 27 (sprint)

Veilig nest

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel reageren
- . versnellend lopen

Organisatie

Baken een speelveld af met vier kegels. De grootte van het speelveld is afhankelijk van het aantal kinderen. Maak het veld niet te groot (sprint!). Maak met de kinderen groepjes van vier. Drie ervan maken een kring terwijl de vierde er in staat. Twee andere kinderen lopen vrij rond.

Uitleg spelvorm

De drie kinderen die een kring vormen beschermen de vierde die in de kring staat. Twee kinderen los daarvan zijn jager en vogel. De jager tracht de vogel te tikken, maar deze kan zichzelf redden door in een kring te gaan staan. Aangezien er geen plaats voor twee is, dient de reeds aanwezige vogel op zijn beurt weg te lopen voor de jager. Is de vogel aangetikt, dan keren de rollen om: de vogel wordt dan jager en de jager vogel. Ook de kringen veranderen en er komt een nieuwe vogel in het midden. De vogel van het vorige spel vormt nu met de twee anderen een kring.

Variaties

- 1) Breng meerdere jagers en vogels in het spel.
- 2) Bij fluitsignaal keren de rollen om.

Tips

Zorg voor voldoende beweging: maak het speelveld kleiner of groter naargelang de behoefte.



Materiaal

- . 4 kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 28 (sprint)

Scrabble

Doelstellingen

- . snel kunnen lopen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Baken een terrein af met vier kegels. Maak het terrein niet te groot (sprint!). Buiten het afgebakend gebied liggen verschillende fietsbanden. Verdeel je groep in groepjes van vijf kinderen en maak hen herkenbaar door middel van partijvestjes of gekleurde linten. Geef ieder kind drie kaartjes met letters er op.

Uitleg spelvorm

Op het startsignaal mogen de kinderen letters gaan roven. Dit kan door een ander kind aan te tikken. Ze geven elkaar dan een hand en lopen naar de veilige zone voor de letterafgave (buiten de afgebakende zone in een fietsband gaan staan). Terwijl ze hand in hand lopen en in de veilige zone staan kunnen ze niet aangetikt worden. Is een kind al zijn letters kwijt, dan kan hij er één terugverdienen door een ronde rond het speelveld te lopen en een letter op te halen bij de trainer.

Wanneer de trainer affluit, verzamelen de verschillende groepjes en maken ze met de letters een zo groot mogelijke scrabble (alles moet in kruiswoordraadselvorm liggen). Per juiste letter in het woord krijgen ze één punt en een letter mag meerdere malen gebruikt worden voor verschillende woorden.

Variaties

- 1) Varieer in kaartjes. Maak voor de kleinsten kaartjes met dieren of stukken fruit en laat ze een diertuin of fruitwinkel samenstellen.
- 2) Om terug een kaartje te bemachtigen moet er een hindernissenparcours of een doe-opdracht afgewerkt worden.



Tips

Maak de groepen goed herkenbaar en zorg voor een aangepast speelveld. Geef de kinderen voldoende tijd om het kruiswoordraasels te laten maken (= recuperatietijd).



Materiaal

- . verschillende kaartjes met daarop verschillende letters
- . 4 kegels
- . partijvestjes of gekleurde linten

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 29 (sprint)

'Zon-zee-strand'-reis

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op auditief signaal
- . diverse oefeningen kunnen uitvoeren
- . snel kunnen lopen

Organisatie

Vorm twee vierkanten met telkens vier kegels, die op een afstand van tien meter uit elkaar staan. De vierkanten bevinden zich met een tussenruimte van vijf meter uit elkaar. De kinderen worden in twee groepen verdeeld en staan tussen de kegels van de dichtste vierkantszijde met het gezicht naar elkaar. De trainer staat aan het begin van de rijen.

Uitleg spelvorm

Het spel is een dynamische variatie van 'Ratten en raven'. In dit spel is de ene groep de zon en de andere de zee. De trainer vertelt een verhaal en wanneer de kinderen het woordje zee horen, dan moet de 'zeegroep' rechtsomkeer maken en zo vlug mogelijk voorbij de tien-meter-kegel zijn. De 'zongroep' zal ook lopen en zoveel mogelijk kinderen van de 'zeegroep' trachten aan te tikken. Ben je aangetikt, dan ga je automatisch naar de andere groep.

Het verschil met het spel 'Ratten en raven' zit hierin dat de trainer tijdens het vertellen van zijn verhaal goed zijn fantasie zal moeten gebruiken en een hele reis naar de zee in beeld dient te brengen, met bewegingen die de kinderen moeten nabootsen: we lopen door het zand, kleine pasjes, reuzenpassen, springen over de golven, gaan liggen in het zand, er naar toe rijden met de auto (gestrekte armen en draaibewegingen maken), enz. Op die manier kunnen loopoefeningen en lenigheids-oefeningen aan het spel toegevoegd worden.

Variaties

- 1) Naargelang je verhaal kan je variëren in loopoefeningen en bewegingen.



Tips

Spreek luid en duidelijk zodat iedereen je goed kan horen. Doe ook zelf de bewegingen mee en maak het verhaal aantrekkelijk.



Materiaal

- . 8 kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 30 (sprint)

Peper en zout

Doelstellingen

- . snel reageren op auditief signaal
- . snel kunnen lopen in rechtlijnige baan

Organisatie

Plaats twee kegels ongeveer 15 meter uit elkaar. Op zo'n tien meter staan ook twee kegels op dezelfde hoogte. Lijn de kinderen zij aan zij op tussen de kegels. De denkbeeldige lijn waarop ze staan is de 'peperlijn', de lijn tussen de andere twee kegels de 'zoutlijn'.

Naast het speelveld is er door middel van fietsbanden en kleine hindernissen een omloop gemaakt voor de afvallers.

Uitleg spelvorm

Wanneer de trainer "Peper!" roept, dan mogen de kinderen zicht niet verplaatsen, aangezien ze al op de peperlijn staan. Roept de trainer daarentegen "Zout!", dan moeten ze zo vlug mogelijk naar de zoutlijn lopen. Wie laatst aankomt, valt af. Wanneer de kinderen op de zoutlijn staan, mogen ze bij "Zout!" niet bewegen. Wie de voeten verzet, valt ook af.

De kinderen die afvallen krijgen een opdracht. Met de fietsbanden en kleine hindernissen is er een parcours gemaakt, welke ze rustig moeten doorlopen.

Variaties

- 1) Je kan de naam van het spel veranderen en er cognitieve taken aan toevoegen: eerst nadenken, dan pas verlopen.
- 2) Varieer in de starthouding: op de buik, op de rug, in kleermakerszit, na een koprol, enz.



Tips

Zorg zeker voor een nevenactiviteit voor de afgevalen kinderen. Deze moet wel in de buurt van het afgebakende terreintje zijn, zodat je de afvallers nog kan aanmoedigen en in de gaten kan houden.



Materiaal

- . 4 kegels
- . fietsbanden
- . kleine hindernissen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 31 (sprint)

Risicosprint

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van de eigen loopsnelheid
- . snel reageren op een auditief signaal

Organisatie

Maak verschillende kegelrijen, bestaande uit vier kegels die telkens tien meter uit elkaar staan. Op iedere kegel ligt een tennisbal. Plaats nu een groepje van maximaal zes kinderen aan de eerste kegel.

Uitleg spelvorm

Opdracht 1: De eerste van iedere groep vertrekt op het startsignaal van de trainer en loopt zo ver mogelijk. Na vier seconden fluit de trainer af en loopt het kind rustig uit terwijl hij kijkt waar hij bij het fluitsignaal ongeveer zat. Hetzelfde doen we met alle kinderen.

Opdracht 2: nu de kinderen weten hoever ze in een tijdspanne van vier seconden geraakten, gaan we eens kijken hoe ze zichzelf inschatten. Behoud dezelfde opstelling, maar geef de kinderen nu negen seconden. Na negen seconden moeten ze terug bij de groep zijn met één tennisbal. Brengen ze de bal van kegel 1 mee verdienen ze tien punten, kegel 2 is goed voor 20 punten en kegel 3 voor 30 punten. Zijn ze evenwel niet binnen bij het fluitsignaal aan negen seconden, dan hebben ze nul punten. Welke groep verzamelt de meeste punten?

Variaties

- 1) Varieer de tijd die de kinderen krijgen.
- 2) Plaats zoveel mogelijk kegels met tennisballen als er groepsleden zijn. Laat de kinderen de ballen halen in estafettevorm. Welk team heeft als eerste alle tennisballen opgehaald?



Tips

Zorg voor een haalbare opstelling en pas aan indien nodig.
Moedig de kinderen sterk aan.



Materiaal

- . 4 kegels per groep
- . 1 tennisbal per kegel
- . chronometer

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 32 (sprint)

Kwartetten verzamelen

Doelstellingen

- . vanuit een lage positie kunnen vertrekken
- . kunnen samenwerken
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

Maak een speelveld van 20 op 20 meter, afgebakend door een kegel en een fietsband op iedere hoek. In het midden van het speelveld ligt een fietsband of afgebakende ruimte met allerlei mogelijke voorwerpen (steeds vier stuks van elk).

Verdeel de kinderen in vier groepen en plaats hen per groepje aan een kegel.

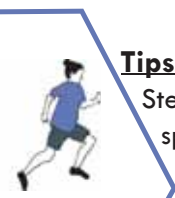
Uitleg spelvorm

De kinderen staan achter elkaar opgesteld bij de eigen kegel. Op het startsignaal loopt het eerste kind naar het midden van de speelzone en brengt één voorwerp mee die hij deponeert in de fietsband van de groep. Om af te lossen kruipt hij onder de benen van het tweede kind, die op zijn beurt een voorwerp gaat halen. De bedoeling is om zoveel mogelijk kwartetten te verzamelen.

Gaan roven bij een andere groep mag, maar enkel als wanneer het jouw beurt is en als je langs de buitenzijde van het speelveld loopt. Eens een volledig kwartet verzameld is, kan dit niet meer afgenomen worden. Welk team verzamelt als eerste twee kwartetten?

Variaties

- 1) Van de kegel naar het midden kleine hindernissen plaatsen waar de kinderen over of onder moeten.
- 2) Varieer in aflosmanier: handen tikken, haasje-over, voorwerp doorgeven, enz.



Tips

Stel je zo op zodat je iedereen kunt zien. Toon duidelijk de manier van aflossen bij de start van het spel. Let op de veiligheid in het midden van het speelveld.
Zorg voor voldoende klein materiaal.



Materiaal

- . 5 fietsbanden
- . 4 kegels
- . allerlei voorwerpen (van alles 4 stuks)

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 33 (sprint)

Bingo

Doelstellingen

- . vertrekken vanuit lage starthouding
- . snel kunnen lopen

Organisatie

Voorzie per groepje kinderen een kegel waarachter ze opgesteld staan. Op ongeveer 15 meter voor hen staat een tweede kegel met daarachter een doos met cijfers.

Verdeel de kinderen in groepjes van maximaal vijf.

Uitleg spelvorm

Op het startsignaal loopt het eerste kind van ieder team zo vlug mogelijk naar de doos en brengen een cijfer mee. Past deze op hun bingokaart, dan hebben ze geluk. Past deze niet, dan geeft de atleet zijn cijfer mee met de volgende die deze terugbrengt en een nieuwe in de plaats meebrengt. Haal zo snel mogelijk de correcte cijfers en zorg voor een volle bingokaart!

Variaties

- 1) Varieer in starthouding: liggend, kleermakerzit, achterwaarts, staand, enz.
- 2) Varieer in startsignaal: auditief, cognitief, tactiel, enz.
- 3) Varieer in parcours: voeg uitdagende hindernissen toe.

Tips

Varieer zo veel mogelijk om het uitdagend te houden. Blijf de kinderen aanmoedigen om hen gemotiveerd te houden.



Materiaal

- . bingokaarten
- . kegels
- . kaarten met cijfers op



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 34 (sprint)

Startbal

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op visuele prikkel
- . versnellend kunnen lopen

Organisatie

Plaats drie kegels achter elkaar. Tussen kegel 1 en kegel 2 is er twee meter, tussen kegel 2 en kegel 3 tien meter.

Verdeel de kinderen in groepjes van twee en geef per groepje een bal. Het ene kind staat aan kegel 1 en heeft de bal vast, het andere staat aan kegel 2.

Uitleg spelvorm

Opdracht 1: het kind aan de tweede kegels plaatst zich in starthouding, maar kijkt niet naar het eerste kind (wel richting derde kegel). Zonder op voorhand te verwittigen rolt het kind aan de eerste kegel de bal zo snel mogelijk voorbij het tweede kind. Van zodra de bal passeert mag het kind de sprint inzetten en trachten voor de bal aan de 10-meterkegel te zijn. Hierna wordt gewisseld.

Opdracht 2: beide kinderen staan tegenover elkaar aan de eerste en derde kegel. Het kind aan de derde kegel heeft de bal vast, het kind aan de eerste kegel zit of staat in een aangegeven starthouding. Van zodra het kind met de bal deze in de lucht gooit, mag het andere kind starten en trachten de bal te vangen alvorens het op de grond landt.

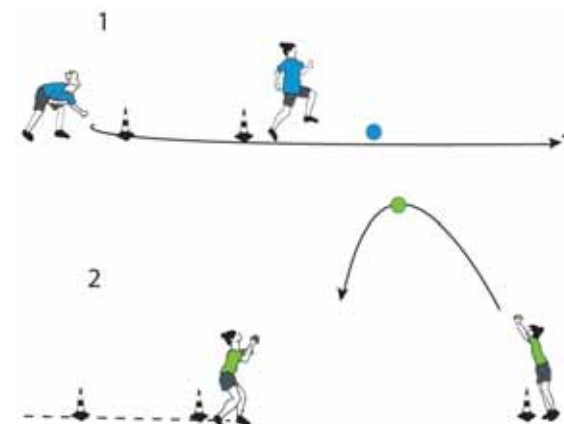
Variaties

- 1) Varieer in starthouding.
- 2) De bal mag langs links en rechts gerold worden.



Tips

Zorg voor voldoende ruimte en zoek steeds nieuwe variaties binnen hetzelfde spel om het uitdagend te houden.



Materiaal

- . kegels
- . plastic ballen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 35 (sprint)

De mol

Doelstellingen

- . kunnen variëren in loopsnelheid
- . snel kunnen reageren

Organisatie

Maak een vierkant met de vier beschikbare kegels. Zorg ervoor dat het vierkant niet te groot is (sprint!) en de speelzone duidelijk afgebakend is.

Uitleg spelvorm

Tikspel waarin één of meerdere mollen zitten. Een kind zal de tikker zijn en is goed herkenbaar door zijn partijvestje. Terwijl de tikker even in afzondering gebracht wordt, zal de trainer een mol aanduiden, welke de kinderen uit hun aangetikte situatie kan bevrijden. De tikker mag evenwel niet weten wie de mol is.

De tikker wordt terug gehaald en zal nu zo veel mogelijk kinderen aantikken. Wanneer ze aangetikt zijn, gaan ze met de benen gespreid staan en alleen de mol kan ze verlossen. De mol moet evenwel opletten dat de tikker hem niet bezig ziet, want eens hij ontdekt en aangetikt is, is het spel over en kiezen we een andere tikker en mol.

Variaties

- 1) Varieer in het aantal tikkers en mollen. Zo komt iedereen eens aan de beurt en wordt het moeilijker voor de kinderen om niet getikt te worden.
- 2) Varieer in houdingen wanneer iemand aangetikt is (bijvoorbeeld gehurkt zitten na het tikken en bevrijden door haasje-over).

Tips

Varieer snel genoeg indien het spel te lang duurt.



Materiaal

- . 4 kegels
- . 4 hesjes

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 36 (aflossingen)

Letterslang

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel kunnen lopen en doorgeven van de letters

Organisatie

De kinderen worden in ploegen van minimaal zes verdeeld. Elke ploeg loopt op een speelveld dat twee aan elkaar grenzende banen omvat, met een maximumlengte van 40 m. Er staat een kegel bij de start, aan 15 meter, aan 30 meter en aan 40 meter. Aan iedere kegel staat een kind.

Uitleg spelvorm

De overige kinderen die nog niet aan een kegel staan, stellen zich op per team in rij aan de startkegel. Het eerste kind krijgt een kaartje met een letter en op het startsignaal vertrekt hij, geeft het kaartje door aan het kind bij de kegel op 15 meter en zelf blijft het kind daar staan. Het kind dat bij die 15-meterkegel stond, loopt nu naar de 30-meterkegel waar hij het kaartje doorgeeft, enz. Bij het kind aan de 40 meter gekomen neemt deze het kaartje en maakt rechtsomkeer naar de startplaats waar hij de letter in een mandje legt. Ondertussen krijgt het volgende kind aan de start een nieuwe letter en doorloopt dezelfde procedure. Na vijf minuten wordt er afgefloten en trachten ze samen met de verzamelde letters een zo lang mogelijk woord te maken.

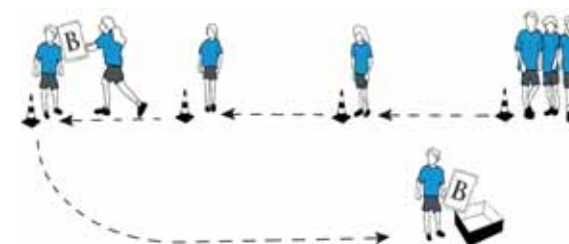
Variaties

- 1) Werken met aflossingszones: twee kegels waartussen de letter moet afgegeven worden
- 2) Als het kind aan de 40-meterlijn rechtsomkeer maakt, moet hij lopen tot achter de rij wachtende kinderen waar een mand letters staat, daar een letter nemen en dan de letter langs achteraan doorgeven aan het kind aan de startlijn.



Tips

Zorg voor een overzichtelijk parcours. Geef een demonstratie met één groep alvorens te starten.



Materiaal

- . kaartjes met verschillende letters
- . kegels
- . mandjes of doosjes om letters in te verzamelen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 37 (aflossingen)

Stokventje

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel en correct de stok kunnen doorgeven

Organisatie

Het speelveld is ongeveer 20 meter lang en tien meter breed. Eén kind is tikker en staat in een hoek van het speelveld. De overige kinderen staan verspreid in de speelruimte. Eén van hen is in het bezit van een stok en draagt deze vertikaal.

Uitleg spelvorm

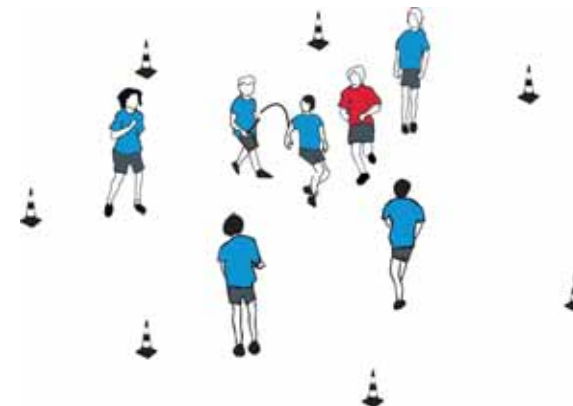
De kinderen geven de stok aan elkaar door. Op het teken van de trainer begint de tikker en probeert de stokdrager te tikken. De groep probeert dit tikken zo lang mogelijk te verhinderen (timing).

Variaties

- 1) Breng meerdere stokken in het spel. Het is dan niet toegelaten om meer dan één stok vast te houden.

Tips

Wijs erop dat de stok vertikaal moet worden doorgegeven en dat het werpen van de stok dan ook verboden is (veiligheid). Wijs als trainer ook op het accent van deze spelvorm (het doorgeven van de stok). De samenwerking van de groep is belangrijk.



Materiaal

- . stok
- . partijvestje (tikker)
- . kegels



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 38 (aflossingen)

Stok-estafette

Doelstellingen

- . leren wennen aan de (aflossings)stok
- . met een (aflossings)stok kunnen lopen

Organisatie

Voor ieder groepje is er één startkegel en één keerpunt. De afstand van de startlijn tot het keerpunt is ongeveer tien meter.

De kinderen worden in ploegen van zes verdeeld. Het eerste kind bezit één of meerdere stokken.

Uitleg spelvorm

Na startsignaal van de trainer, lopen de kinderen zo snel mogelijk richting keerpunt en voeren allerlei oefeningen uit met de stok. Na het keren loopt het kind zo snel mogelijk naar het team met de stok in de hand en geeft daar de stok door.

Variaties

- 1) Tijdens het lopen naar het keerpunt moet de stok twee keer opgeworpen en gevangen worden.
- 2) De stok moet op de wijsvinger balanceren.
- 3) Een kind start met de stok en komt via het keerpunt bij de groep terug. Hier neemt het volgende kind eveneens het uiteinde van de stok vast en beide kinderen lopen met de stok laag tussen hen in, aan weerszijde langs de groep, naar achteren. De stok gaat daarbij onder de voeten van de groepsleden door, waarbij ieder groepslid over de stok springt. De eerste loper blijft achteraan staan en de volgende loper herhaalt de handelingen.
- 4) Met in iedere hand een stok moet een derde stok, die dwars op beide andere stokken ligt, worden vervoerd zonder dat deze dwarsliggende stok vastgehouden of tegen het lichaam gehouden wordt.



Tips

Veiligheid: de stok vertikaal doorgeven. Maak een duidelijke afspraak rond het einde van elke estafette: bv. de groep die als eerste zit is gewonnen.



Materiaal

- . kegels (begin- en keerpunt)
- . stokken (1 meter)

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 39 (aflossingen)

Mee naar de overkant

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel reageren op een auditief signaal
- . snel kunnen lopen met materiaal

Organisatie

Baken het speelveld af met kegels. Deel de groep op in vier.

Uitleg spelvorm

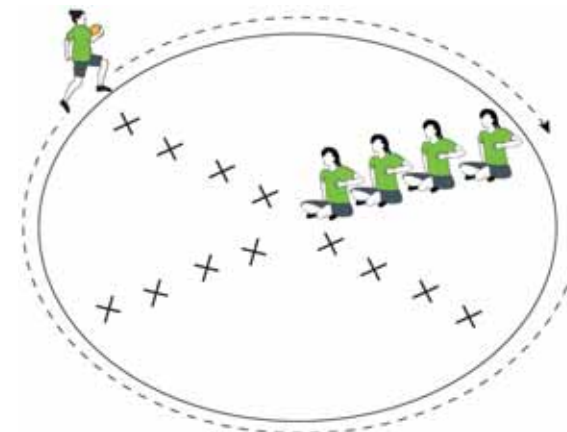
De groepen gaan op de grond zitten als vier spaken in een wiel, met de gezichten naar het midden. Elk team vormt een spaak. De kind aan het uiteinde van elke spaak houdt een bal vast. Zodra de trainer 'af' roept, rent deze, met de klok mee, langs buiten (langs de band van de fiets) en geeft de bal aan het volgende kind van zijn team. In de tijd dat het buitenste kind rondrent, schuiven alle kinderen één plekje op naar achter, zodat in het begin van de spaak een plaatsje vrijkomt voor de loper. Zodra de loper de bal heeft afgegeven, gaat hij op zijn nieuwe plaats zitten en schuift snel, net zoals de andere teamleden, een plaatsje naar achter. Als iedereen één maal gelopen heeft, ziet de spaak er net zo uit als bij het begin. De spaak die het eerst klaar is, wint.

Variaties

- 1) Schuif op naar voor in plaats van naar achter.
- 2) Maak meerdere spaken. Indien een groep ingehaald wordt, valt deze af.

Tips

Zorg voor een overzichtelijke opstelling. Geef een demonstratie met één groep alvorens te beginnen.



Materiaal

- . 4 kegels
- . 4 ballen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 40 (aflossingen)

Aflossingscross

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel kunnen lopen
- . wennen aan de aflossingsstok

Organisatie

Zorg voor twee lijnen op een afstand van 20 meter uit elkaar. Verdeel de kinderen in twee groepen en verdeel de kinderen uit eenzelfde groep over de beide zijden. De startloper van elke groep krijgt een aflossingsstok.

Uitleg spelvorm

Op het startsignaal loopt de eerste atleet naar zijn groepsgenoot aan de overkant en lost af door de aflossingsstok door te geven. Het andere kind dat de stok krijgt, loopt nu naar de overkant en lost daar het derde kind af. Het spel gaat door tot iedere atleet weer op zijn beginpositie staat. Het team dat als eerste terug op zijn plaats staat (of zit), wint.

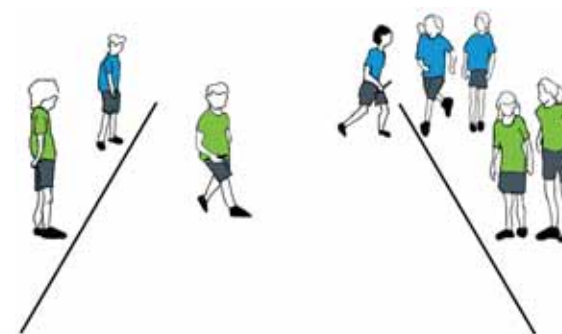
Variaties

- 1) Varieer in aflossingsmiddelen (aflossingsstok, bal, opgerolde krant, enz.) om het aflosgevoel te versterken en de kinderen te laten wennen aan ander materiaal.
- 2) Vergroten/verkleinen van het terrein geeft een aanpassing qua intensiteit. Maak je terrein evenwel niet te groot, het moet een sprintspel blijven.

Tips



Moedig de kinderen sterk aan, ook indien je ziet dat een groepje achter zit. Verdeel de groepjes evenwaardig zodat iedere 'wedstrijd' zo snel mogelijk zal afgewerkt worden.



Materiaal

- . lint of krijt
- . aflossingsmateriaal

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 41 (aflossingen)

Bomalarm

Doelstellingen

- . kunnen versnellen
- . loopsnelheid aanpassen aan een wijzigende situatie
- . stok snel kunnen doorgeven

Organisatie

Baken een speelveld af met de vier kegels. Pas de grootte van het speelveld aan het aantal kinderen aan. Reken voor 15 kinderen op een speelveld van 25 op 25 meter. Geef vijf kinderen een aflossingsstok en drie andere kinderen zetten een pet op het hoofd. Deze laatste zijn de tikkers.

Uitleg spelvorm

De kinderen lopen vrij in de afgebakende zone. De kinderen met pet zijn van de anti-bombrigade en proberen de bom afhandig te maken. De bom is de aflossingsstok, die vijf verschillende kinderen in hun bezit hebben. De anti-bombrigade mag enkel de kinderen aantikken die in het bezit zijn van een bom.

Worden zij aangetikt, dan geven zij de bom af en krijgen zij de pet op. Op die manier worden zij tikker en de andere bommendrager. Tijdens het spel zullen de bommen al lopend doorgegeven worden aan de andere kinderen die in het speelveld lopen. Als de bom je toegestoken wordt, ben je verplicht hem te aanvaarden. Er mag niet gegooid worden met de bommen. Direct terug tikken is uit den boze.

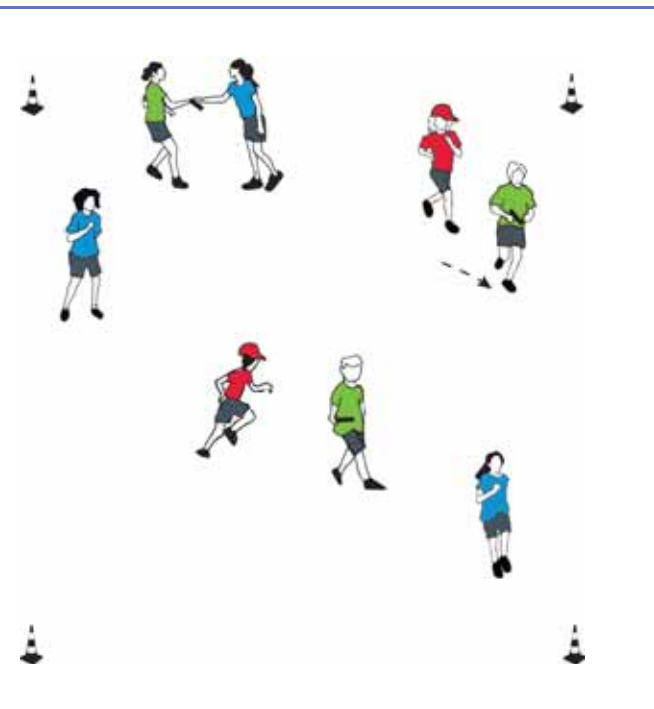
Variaties

- 1) Pas het aantal bommen en tikkers aan, in functie van de groepsgrootte.
- 2) Varieer in doorgeefwijze: voor het lichaam doorgeven, achter het lichaam doorgeven, doorgeven na "Ja" roepen, enz.



Tips

Hou het spel goed in de gaten en zorg dat iedereen bezig is. Indien een kind stilstaat, kan je hem een aflossingsstok geven.



Materiaal

- . 5 aflossingsstokken
- . 4 kegels
- . petten

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 42 (aflossingen)

Klokkezen

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . snel reageren op een auditief signaal
- . kunnen versnellen

Organisatie

Plaats de kegels in de vorm van een groot uurwerk. De grootte is afhankelijk van je groepsgrootte. In het midden van dit speelveld maak je een kleine cirkel met de platte, bolle kegeltjes. De kinderen worden per twee ingedeeld en één heeft een aflossingsstok vast.

Uitleg spelvorm

De kinderen lopen gezamenlijk in de kleinere cirkel in het midden van de klok. Op fluitsignaal roept de trainer een uur, bijvoorbeeld "acht uur". Het kind met de aflossingsstok krijgt de opdracht om zo snel mogelijk met de aflossingsstok de kegel te tikken waarnaar de grote wijzer op dit uur wijst. Vervolgens loopt hij terug naar het midden en geeft de aflossingsstok door aan zijn ploegmaat die op zijn beurt naar de kegel van de kleine wijzer loopt.

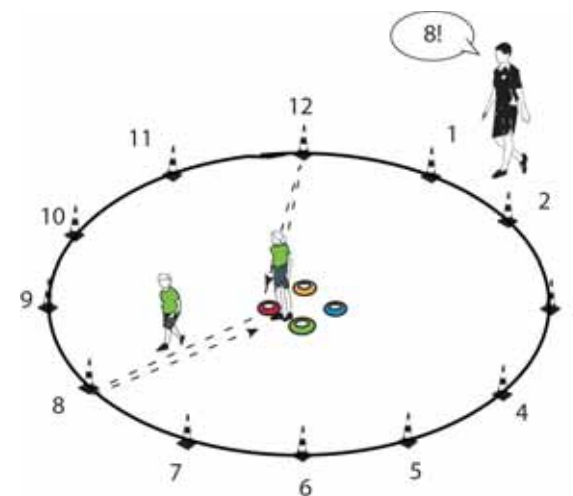
Variaties

- 1) Varieer in moeilijkheidsgraad door moeilijkere tijdstippen te roepen (bijvoorbeeld 10u25), of door hen een reeks van tijden te geven die ze na elkaar moeten afwerken.
- 2) In de middelste cirkel staat een doos met papieren met tijdstippen op. De kinderen lopen rond de buitenkant van de klok en op fluitsignaal loopt het kind met de aflossingsstok naar het midden, trekt een briefje en loopt dan zo snel mogelijk eerst naar de kegel van de grote wijzer die hij aantikt en dan naar de kegel van de kleine wijzer die hij aantikt. Vervolgens loopt hij naar de buitenkant van de klok en lost zijn teamgenoot af die op zijn beurt een briefje gaat trekken met een tijdstip op.



Tips

Zorg voor een voldoende groot uurwerk, zodat de kinderen elkaar niet in de weg lopen.



Materiaal

- . 12 kegels met daarop nummers 1 tot 12 gekleefd
- . 8 platte bolle kegeltjes
- . 1 aflossingsstok per 2 kinderen
- . doos met tijdstippen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 43 (hindernissen)

De Grote Prijs van Monte Carlo

Doelstellingen

- . kunnen lopen over diverse hindernissen
- . loopritme kunnen aanpassen aan de hindernissen
- . snel kunnen afleggen van een hindernissenparcours

Organisatie

Verwerk in een speelzone van 30 op 30 meter verschillende hindernissen (liefst niet rechtlijnig, maar met verschillende bochten). Verdeel de kinderen in groepen van vier. Naast deze Monte Carlo race, leg je nog een ander parcours (15 op 15 meter), waar de overige groepen ondertussen een ander spel beoefenen (liefst een rustig uithoudingsspel, zoals diagonaalloop).

Uitleg spelvorm

Vier kinderen staan klaar aan de startlijn van de Grote Prijs van Monte Carlo. Ondertussen voeren de andere kinderen de diagonaalloop rustig uit. Het eerste kind start en neemt bijvoorbeeld volgende hindernissen: vijf fietsbanden met elk één voetcontact, twee lage hindernissen, slalom langsheen verschillende hindernissen, door fietsbanden die iets verder uit elkaar liggen, onder een hoge horde, vijf maal touwspringen, over een serie lage hindernissen lopen, terug de fietsbanden die van kort naar ver uiteen gaan en dan aflossen met de volgende. De trainer start de klok als de eerste vertrekt en zet de klok pas stil als de laatste over de meet komt. Is iedereen klaar, dan is het aan de volgende groep. Wie haalt het dagrecord van de Grote Prijs Monte Carlo?

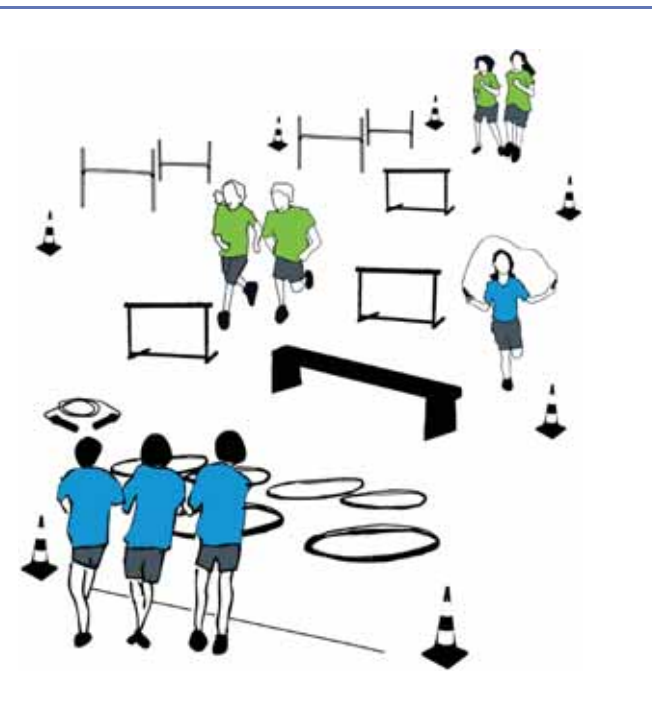
Variaties

- 1) Varieer met je parcours.
- 2) Je kan variëren met je tweede spel, maar hou het rustig (= recuperatie).



Tips

Zorg voor een veilig parcours. Demonstreer eerst met alle kinderen erbij en laat ze eventueel allemaal eens het parcours doorlopen.



Materiaal

- . fluitje
- . kegels
- . lage hindernissen
- . springtouw
- . hoge horden
- . fietsbanden

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 44 (hindernissen)

Hindernissencross

Doelstellingen

- . loopritme kunnen aanpassen aan de hindernissen
- . hindernissen via verschillende richtingen kunnen overschrijden

Organisatie

Baken een speelveld af door middel van kegels. De grootte van het speelveld is afhankelijk van de grootte van de groep. In het speelveld leggen we allerlei hindernissen zoals fietsbanden, twee platte tegenover elkaar liggende kegels, kegels met een latje op, kleine hindernissen, enz.

Uitleg spelvorm

Op fluitsignaal mogen de kinderen gedurende één minuut doorheen het speelveld lopen. Ze dienen hierbij de verschillende hindernissen te overschrijden en tellen het aantal overschreden hindernissen. Twee maal na elkaar over dezelfde hindernis springen is niet toegelaten! Wie behaalt het meeste punten?

Variaties

- 1) Plaats er wat hogere hindernissen tussen.
- 2) Per twee lopen de kinderen hand in hand over de hindernissen. Eén kind is de begeleider en stuurt de andere over de hindernissen die hij ondertussen ook telt. Op het fluitsignaal wisselen de rollen om, maar ze blijven wel verder tellen waar ze gebleven waren.
- 3) Per twee waarbij de eerste de hindernissen door elkaar neemt, zoals in het eigenlijke spel. Ondertussen loopt de tweede rond het speelveld. De eerste telt de hindernissen die hij neemt en bij fluitsignaal zoekt hij zijn partner op en zegt hoeveel hindernissen hij genomen heeft. Nu is het aan de tweede om de hindernissen te overschrijden en verder te tellen, terwijl de eerste nu rondom het speelveld loopt. Welk koppel behaalt de hoogste score? Men kan dit ook combineren met aflossing door bij het wisselen een aflossingsstok door te geven.



Tips

Zorg voor veilige hindernissen. Let erop dat de kinderen niet steeds dezelfde hindernissen overschrijden. Vertel hen bij het begin van het spel om de overschreden hindernissen te tellen.



Materiaal

- . kegels
- . latjes
- . fietsbanden
- . kleine hindernissen
- . bananendozen
- . fluitje

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 45 (hindernissen)

Ritmisch torenspel

Doelstellingen

- . loopritme en -houding kunnen aanpassen in functie van de hindernissen
- . snel de hindernissen overschrijden

Organisatie

Maak meerdere identieke hindernissenparcours met behulp van lage hindernissen en fietsbanden. Bij de startkegel liggen verschillende Duplo-blokken. Verdeel de kinderen over deze omlopen in groepjes van maximaal zes kinderen.

Uitleg spelvorm

Het is de bedoeling dat de kinderen in elke fietsband een voetcontact hebben en over de lage hindernissen lopen. De ligging van de fietsbanden moet niet afgemeten worden (de kinderen gaan hun loopstijl moeten aanpassen aan het parcours). Op die manier zullen ze met knieheffing en ritmisch moeten lopen. Lopen ze niet in de fietsbanden, dan keren ze dat stuk terug. Lopen ze een hindernis omver, dan zetten ze deze eerst recht. Ieder kind neemt bij de start een Duplo-blok mee en deponeert deze op het einde in een fietsband. Teruglopen is in één rechte lijn en de aflossing gebeurt door handtik. De tweede looper vertrekt met zijn blok en plaats deze op de vorige blok, enz. Wie krijgt de hoogste en stevigste toren?

Variaties

- 1) Varieer in hindernissen: wijzig het aantal fietsbanden of lage hindernissen. Plaats ook een hoge hindernis op de omloop waar de kinderen onder moeten.
- 2) Varieer met afstanden: varieer de tussenafstand (tot wanneer je een 3- of 5-passenritme bereikt).

Tips

Kijk goed terwijl de kinderen bezig zijn en pas de hindernissen aan indien je merkt dat ze niet haalbaar zijn. Veiligheid primeert!



Materiaal

- . Duplo-blokken
- . lage hindernissen
- . fietsbanden
- . kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 46 (hindernissen)

Erover erdoor

Doelstellingen

- . snel kunnen lopen
- . snel de hindernissen overschrijden
- . loopritme kunnen aanpassen

Organisatie

Baken een rechthoekig speelveld af met lengte 40 meter en verdeel dit in twee helften. Plaats twee rijen lage hindernissen. Op het eindpunt ligt een fietsband. Achter de startlijn staan twee groepen opgesteld met elk een wisselattribuut (stokje, ring, vlag, enz.).

Uitleg spelvorm

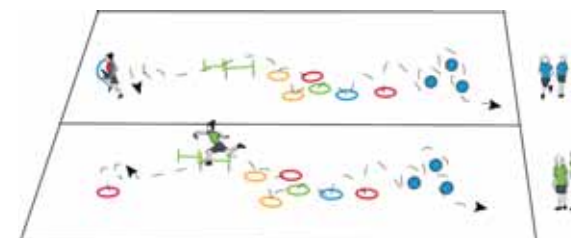
Op signaal vertrekt de eerste van elke groep. Op de heenweg wordt geslalomd tussen de hindernissen. Bij het keerpunt wordt door de band gekropen, waarna deze weer correct wordt neergelegd. Vervolgens loopt hij in een rechte lijn terug. Welke groep is het eerst klaar?

Variaties

- 1) Varieer met je parcours (andere hindernissen).
- 2) Varieer in opdracht in de heen- en terugweg: over, tussen, langs de hindernissen.

Tips

Zorg dat de band terug neergelegd wordt, anders is er gevaar voor valpartijen.



Materiaal

- . startlijn
- . lage hindernissen
- . fietsbanden



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 47 (hindernissen)

De loterijmolen

Doelstellingen

- . snel reageren op auditief signaal
- . snel overschrijden van de lage hindernissen

Organisatie

Maak met de kegels een grote cirkel. De vier grote kegels plaats je per twee tegenover elkaar, zodat ze de cirkel verdelen in vier gelijke cirkelhelften. Rondom de cirkel staan lage hindernissen opgesteld. In het midden van de cirkel staat een doos met speelkaarten. Verdeel de kinderen over de vier grote kegels en plaats ze in rijvorm in de binnenkant van de cirkel. Ieder kind heeft een nummer.

Uitleg spelvorm

De trainer roept een nummer en de kinderen met die nummer, lopen zo vlug mogelijk in de op voorhand afgesproken richting een ronde aan de buitenkant van de cirkel. Ze lopen hierbij ook over de hindernissen. Terug bij hun groep aangekomen, lopen ze vlug naar het midden van de cirkel en nemen daar een speelkaart, die ze naar hun groep brengen.

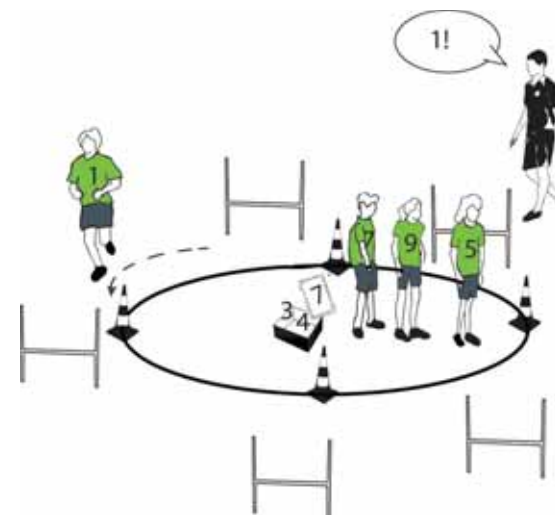
Vervolgens roept de trainer weer een ander nummer tot iedereen gelopen heeft. Op het einde worden alle punten op de kaarten samengeteld. Wie behaalt de hoogste score?

Variaties

- 1) Varieer in hindernissen: pas de hoogten, tussenafstand, enz. aan.
- 2) Laat de kinderen kwartetten vormen in plaats van zo veel mogelijk punten bijeen te sprokkelen.

Tips

Zorg voor een veilige opstelling en geef een goede demonstratie.



Materiaal

- . lage hindernissen
- . doos met speelkaarten
- . 4 grote kegels
- . 8 kleine kegels

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 48 (hindernissen)

Nummerhindernis

Doelstellingen

- . snel overschrijden van de hindernissen
- . loopritme kunnen aanpassen aan variërende tussenafstanden

Organisatie

Plaats twee kegels waar telkens een groep achter staat. 15 meter verder staat een volgende kegel met daarachter kaartjes met nummers op van één tot tien. Tussen de kegels staan drie lage horden van verschillende hoogte en drie hoepels.

Uitleg spelvorm

De kinderen leggen het parcours af in aflossingsvorm. De kinderen lopen één voor één het parcours af tot aan de tweede kegel, daar nemen ze één kaartje, lopen langs de hindernissen terug naar de beginpositie en tikken het volgende kind aan. De groep die als eerste de tien kaartjes op volgorde aan hun kegel heeft liggen is de winnaar.

Variaties

- 1) Varieer met je parcours: aantal hindernissen, verschillende tussenafstand, enz.
- 2) Aan de tweede kegel moeten de kinderen telkens een opdracht uitvoeren zoals bijvoorbeeld tien keer rond de kegel draaien, vijf keer omhoog springen, vijf sit-ups doen, enz.

Tips

Let er op dat de kinderen niet vals spelen door twee kaarten mee te nemen.
Moedig de kinderen sterk aan om zo de snelheid te verhogen.



Materiaal

- . 4 kegels
- . 6 hordes
- . 6 hoepels



Disciplinegroep Lopen: spelvorm 49 (uithouding)

Volgordeloop

Doelstellingen

- . verbeteren uithouding
- . leren inschatten van de eigen mogelijkheden
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

Er wordt in het midden van een open plek een cirkel getrokken of hoepel gelegd. Iedere kind heeft een blad en een potlood. Op verschillende plaatsen op het terrein zijn bordjes geplaatst. Deze zijn genummerd om een dubbelloop te voorkomen. Ze zijn vanaf het midden van het veld te zien. Op de achterkant van elk bord staat een letter.

Uitleg spelvorm

De kinderen starten vanuit de cirkel. Wanneer het kind bij een bordje aankomt noteert hij de letter die op het bordje staat. Hij loopt terug naar de cirkel, zet één voet binnen de cirkel en loopt naar het volgende bordje om ook daar de letter te noteren.

Als hij alle letters verzameld heeft, moet hij hiermee een woord vormen.

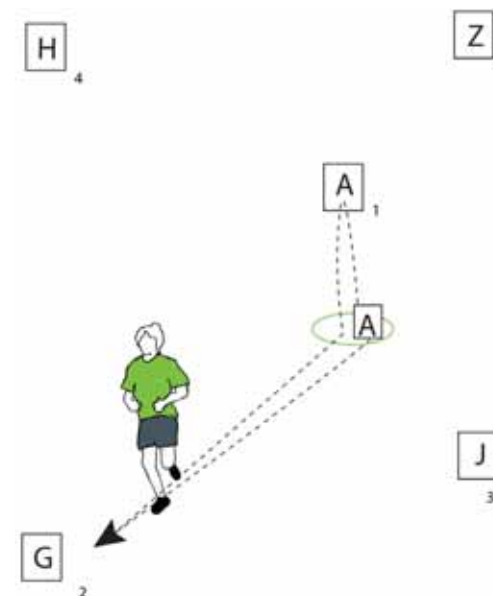
Variaties

- 1) Maak groepjes van twee of drie door de kinderen een fietsband te laten vastnemen. Dit stimuleert het sociale gebeuren en de kinderen moeten wachten op een mindere loper.
- 2) Varieer in locatie: bos, park, enz.

Tips

Zorg er voor dat de bordjes ver genoeg van het centrale punt geplaatst worden, maar toch zichtbaar blijven.

Let er op dat de kinderen rustig blijven lopen.



Materiaal

- . papiertjes
- . potloden
- . bordjes met nummers en letters
- . hoepel (midden)
- . fietsbanden

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 50 (uithouding)

Dierensafari

Doelstellingen

- . rustig leren lopen in groep
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

Verspreid stempels van jungledieren, liggend in een frisbee, over het speelveld. Verdeel de kinderen in groepjes van vier tot vijf. Geef elk groepje een kaart met dierennamen in willekeurige volgorde. Elk groepje heeft ook een touw waaraan ze zich vasthouden.

Uitleg spelvorm

De kinderen zoeken in het speelveld de stempel van het dier dat bovenaan hun kaart staat. Ze zetten de stempel naast de naam en lopen terug tot bij de trainer die 'OK' schrijft naast de stempel. Daarna wordt er gelopen tot bij het tweede dier op de kaart, enz. Dit doet men 15 minuten lang of tot wanneer de trainer affluit. De kaarten worden aan de trainer gegeven en de groep die het meeste stempels heeft verzameld, wint.

Variaties

- 1) Varieer in locatie: bos, park, piste, enz.
- 2) Je kan dit ook doen met gekleurde stiften (een regenboog maken) waarbij ze verschillende kleuren moeten verzamelen in plaats van dierenstempels.

Tips

Zorg voor een veilig speelveld. Demonstreer eerst hoe een stempel moet worden gezet.



Materiaal

- . fluitje
- . frisbees
- . stempels
- . kaarten met dierennamen
- . touwen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 51 (uithouding)

Tijdschatter van de week

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van de looptijd
- . verbeteren uithouding

Organisatie

Zorg voor een overzichtelijke, veilige ruimte.

Uitleg spelvorm

De kinderen moeten hun uurwerk afgeven aan de trainer en krijgen de opdracht om gedurende twee minuten te lopen. Ieder mag zijn eigen tempo en richting bepalen. Het is de bedoeling dat ze precies na twee minuten terug bij de trainer staan. Wie kan dit het dichtst benaderen?

Variaties

- 1) De kinderen geven hun uurwerk af. Vertrekpunt is bij de trainer en zij lopen ieder op hun eigen tempo en richting naar keuze gedurende één minuut. Na één minuut zal de trainer fluiten en moeten zij rechtsomkeer maken, ze nemen dezelfde weg terug en trachten terug bij de trainer te zijn in weer één minuut. Kunnen zij hetzelfde tempo aanhouden?
- 2) We kunnen er een echte uithouding van maken door de kinderen twee minuten te laten lopen, op signaal één minuut terug te laten komen, volgende signaal terug rechtsomkeer en terug twee minuten lopen, volgende signaal één minuut terug, volgende signaal twee minuten rechtsomkeer en laatste signaal vier minuten terug. Dan moeten de kinderen als zij hun tempo juist aangehouden hebben terug bij de trainer staan. In totaal hebben zij dan zo'n twaalf minuten gelopen. Je kan dit naargelang de leeftijd uitbreiden of verminderen.



Tips

Begin met één minuut heen en één minuut terug alvorens de ingewikkelde combinaties te maken, zodat je deze gemakkelijker kan uitleggen.
Kinderen moeten in het zicht van de trainer blijven!



Materiaal

- . chronometer
- . fluitje

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 52 (uithouding)

VIP-bus

Doelstellingen

- . rekening houden met elkaars mogelijkheden
- . verbeteren uithouding
- . kunnen rondkijken tijdens het lopen

Organisatie

De trainer hangt foto's op verschillende plaatsen in de omgeving van het trainingsgebied op. Bij de foto's voorzie je telkens een stempel, kleurpotlood of papiertje met daarop de naam van de VIP.

Uitleg spelvorm

Verdeel de kinderen in groepjes van maximaal vijf kinderen. Geef ze allen een naam: de manager, chauffeur, stylist, reporter, enz. De kinderen krijgen per groep een lint die zij steeds allen moeten vasthouden (= de VIP-bus) en een lijstje met daarop de namen van de bekende personen die zij moeten afhalen. Ze kunnen de VIP's terugvinden op de foto's.

De kinderen dienen wel de juiste volgorde af te werken met hun VIP-busje. Staat Kim Gevaert eerst op de lijst, dan dienen ze eerst de foto van Kim Gevaert te zoeken. Ze laten de foto hangen, maar duiden met de stempel die bij de foto aanwezig is aan dat zij Kim meehebben. Dit komen ze eerst tonen aan de trainer en gaan dan samen op zoek naar de volgende VIP.

De kinderen moeten steeds het lint vasthouden en in groep zoeken naar de VIP-persoon.

Variaties

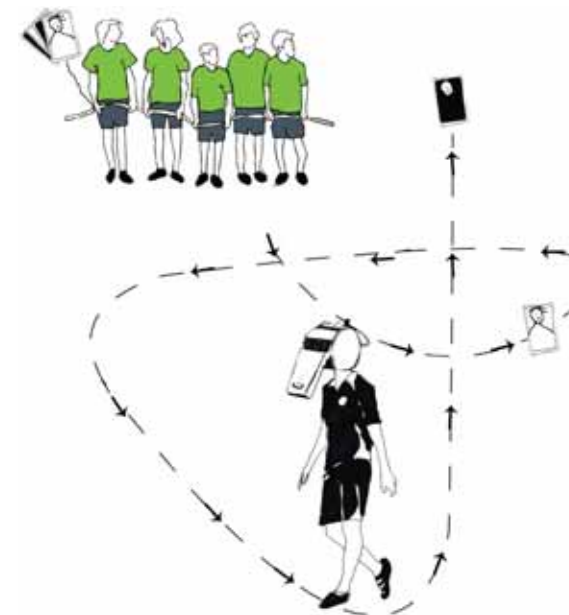
- 1) Behalve met foto's van bekende personen, kun je ook busmaatschappijen maken en steden bezoeken, of dieren ophalen om een dierentuin te beginnen, enz.
- 2) Je kan het spel zo lang maken als je wil door het aantal foto's te verhogen. Bij oudere kinderen kan je per foto ook een stuk van een rebus hangen die zij kunnen oplossen eens ze alle foto's gevonden hebben.



Tips

Kan zowel binnen als buiten. Hang zeker iets aan de foto zodat de kinderen tot daar lopen en niet de oplossingen aan de anderen vragen.

Een lint om ze bij elkaar te houden is geen overbodige luxe.



Materiaal

- . 5 of meerdere foto's van bekende personen
- . stempels (of kleurpotloden)
- . kleine papiertjes
- . verschillende kaartjes naargelang het aantal groepen met daarop de namen van de VIP's, telkens in verschillende volgorde
- . lange linten of springtouwen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 53 (uithouding)

Stiptheidsacties in het station

Doelstellingen

- . rekening houden met elkaars mogelijkheden
- . verbeteren uithouding
- . kunnen inschatten van de looptijd

Organisatie

In een afgebakende zone plaatst de trainer kegels per twee. Twee kegels vormen een station. Er worden evenveel stations uitgezet als er ploegen zijn.

De kinderen worden in groepjes van vijf verdeeld en iedereen geeft zijn uurwerk af. Per groep gaan ze in treinvorm staan tussen de twee kegels.

Uitleg spelvorm

De eerste atleet is de machinist en de andere kinderen volgen de route van de machinist die hij zelf mag bepalen. Na één minuut fluit de trainer en is het de bedoeling dat de trein het eigen station binnenloopt. De machinist gaat vervolgens achteraan aansluiten en de tweede zal nu de taak van machinist op zich nemen. Voer dit uit tot iedereen de taak van machinist op zich heeft genomen.

Variaties

- 1) De machinist kan naast lopen ook huppelen, achterwaarts lopen, enz. De anderen zijn verplicht zijn voorbeeld te volgen.
- 2) Plaats hindernissen op het parcours die de kinderen willekeurig mogen nemen (over, onder, tussen, enz.).

Tips

Zorg ervoor dat je het volledige terrein kunt overschouwen en leg de nadruk op het samenblijven.



Materiaal

- . kegels
- . fluitje
- . chronometer
- . hindernissen

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 54 (uithouding)

Grote zoekspel

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . verbeteren uithouding
- . rustig kunnen lopen

Organisatie

Maak een duidelijk plan van de omgeving waar de kinderen zullen lopen. Op het plan worden tien cijfers geplaatst. Op die plaatsen vinden de kinderen opdrachten. Ter hoogte van het centrale punt (daar waar de kinderen moeten verzamelen), zet je verschillende standen uit voor de doe-opdrachten.

Verdeel de kinderen in groepjes van vier.

Uitleg spelvorm

Geef ieder groepje een opdracht (puzzel maken, rebus oplossen, enz.). De ploeg die eerst klaar is, krijgt een plan en kan vertrekken naar een aangeduide locatie. Onderaan ieder plan staat de volgorde naar welke punten zij moeten lopen. Zo zal ploeg 1 eerst naar punt 1 moeten lopen, dan naar punt 2. Ploeg 2 start bij punt 2 en loopt dan naar punt 3, enz. Op die manier lopen de groepen ieder naar een ander punt. Bij het punt aangekomen zoeken ze de vraag en samen onthouden ze het antwoord en lopen terug naar de trainer om daar het resultaat mede te delen. Is het antwoord correct, mogen ze een doe-opdracht doen. Is deze goed uitgevoerd, mogen ze terug vertrekken naar het volgende punt. Per correct antwoord krijgen ze twee punten. Is er op het einde een gelijkstand, dan mogen ze elkaar uitdagen met een doe-opdracht.

Variaties

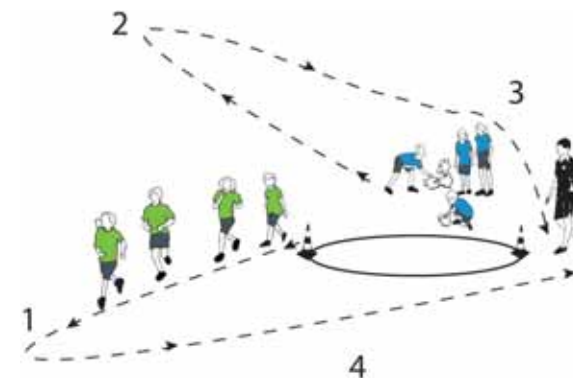
- 1) Varieer in locatie: in het bos, in een park met speeltuigen, op een Bloso-terrein, enz.
- 2) Varieer in de doe-opdrachten. Zo blijven deze uitdagend.

Tips



Loop samen met de kinderen de hele omgeving rond zodat ze een duidelijk beeld hebben van waar ze zich bevinden. Duid de centrale plaats ook goed aan, zodat ze hier steeds kunnen naar terugkeren. Betrek eventueel ouders die je kunnen helpen!

Bereid het spel zeer goed voor en hang op voorhand de opdrachten reeds op.



Materiaal

- . plan van het terrein waar je gaat lopen
- . kegels
- . springtouwen
- . fietsbanden
- . kleine hindernissen
- . 10 papieren met elk een vraag of fotorebus

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 55 (uithouding)

Levend voetbal

Doelstellingen

- . loopsnelheid kunnen aanpassen in functie van verschillende situaties
- . kunnen samenwerken
- . verbeteren uithouding

Organisatie

Baken een veilig speelveld af en plaats twee doeltjes (of maak doeltjes met behulp van de kegels), zoals in het voetbal. Verdeel je groep in twee en laat één team hesjes dragen voor de herkenbaarheid. Plaats - zoals in het voetbal - ieder team op een helft van het speelveld en duid één speler aan die de bal speelt.

Uitleg spelvorm

Het aangeduide kind zal zo vlug mogelijk het doel in het andere gebied trachten te bereiken om zo een punt te scoren. De ploeggenoten lopen in de buurt en door één van hen aan te tikken, zal die dan verder de bal zijn. Op die manier geven ze de rol van de bal door. Ben je aangetikt door je ploegmaat en word je bal, dan roep je luidop het woord 'bal' en ren je verder. Is het evenwel je tegenstander die je aantikt, dan wordt de tegenstander bal en zullen zij naar het andere doel trachten te lopen om te scoren voor hun ploeg. Ook zij kunnen samenwerken en zo al tikkend de 'bal' doorgeven. Wie het doel bereikt, scoort een punt. Ieder gaat terug op de oorspronkelijke beginplaats staan en de ploeg die niet scoorde mag nu beginnen.

Direct terug tikken is uit den boze.

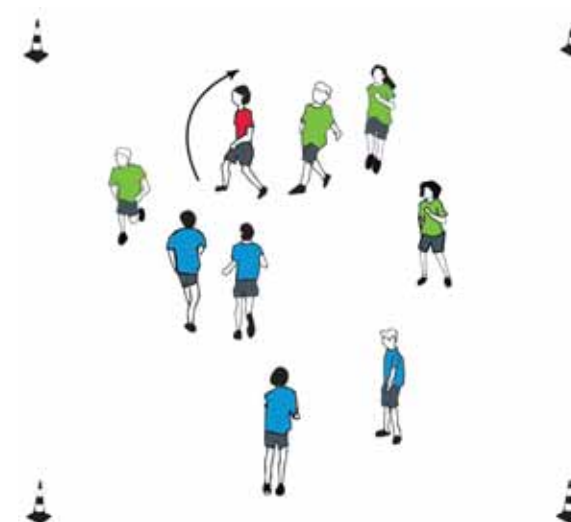
Variaties

- 1) In plaats van aantikken, kan je een voorwerp doorgeven zoals een tennisbal, aflossingsstok, handdoek, enz.

Tips

Dit is een zeer intensief spel. Speel het dus niet als opwarmingsspel.

Maak de groepen duidelijk herkenbaar en speel als trainer zeker mee (scheidsrechter) zodat je kan controleren wie de bal is. Het oordeel van de scheidsrechter is het enige juiste!



Materiaal

- . 2 doelen of 4 kegels
- . partijvestjes
- . tennisbal
- . aflossingsstok

Disciplinegroep Lopen: spelvorm 56 (uithouding)

Uitloopspel

Doelstellingen

- . rustig kunnen lopen
- . rode draad doorheen de trainingen krijgen

Organisatie

Zoek een rustige uitlooplelocatie uit die je gedurende een aantal maanden zeker kan gebruiken. Loop samen met je kinderen rustig uit.

Uitleg spelvorm

Dit uitloopspel bestaat een lange periode (bv. vier maanden). Loop steeds dezelfde ronde bij het uitlopen, maar koppel dit aan een spelbord. Per ronde dat er afgelegd wordt, geraak je een stapje dichterbij het einddoel. De kinderen hoeven niet samen te lopen, elk op zijn/haar eigen kunnen. Bij te snel lopen is er wel een bekeuring door een aantal stapjes terug te zetten op het spelbord.

Op het einde van het project geef je een verrassing (bv. uitstap naar een pretpark, de zee, een recreatiedomein, enz.).

Variaties

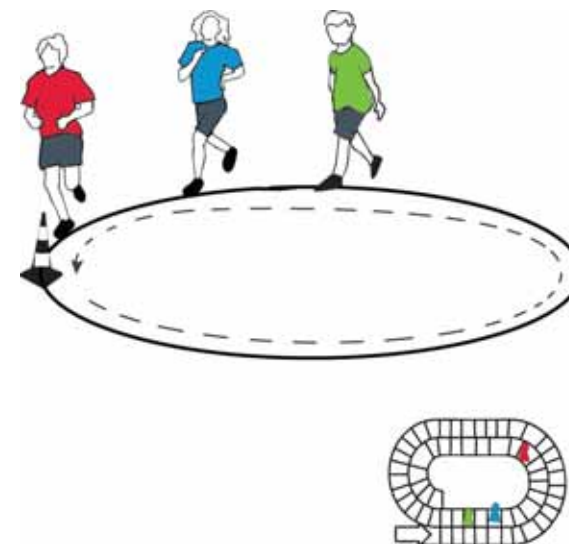
- 1) Varieer in uitlooplelocatie en voeg lage hindernissen toe om het geheel uitdagender te maken.
- 2) Varieer het project: Ronde Van Vlaanderen, beklimming van de Mont Blanc, de gouden marathon, op naar de Olympische Spelen, enz.

Tips

Geef je groep een eigen groepsnaam.

Zorg ervoor dat ze de uitlooprondte goed kennen en maak duidelijke afspraken!

Hou de resultaten goed bij en duid ze duidelijk aan op het spelbord.



Materiaal

- . potloden
- . papier
- . spelbord

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 1 (algemeen)

Smokkelen

Doelstellingen

- . kunnen werpen en vangen van verschillende soorten ballen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

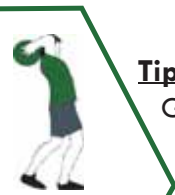
Trek een werplijn en plaats er kegels op. Leg 25 meter verder voor iedere groep een fietsband. Deel de kinderen in groepjes van drie in en plaats hen ter hoogte van een kegel.

Uitleg spelvorm

Van ieder drietal gaat één kind in de fietsband staan, de andere twee krijgen een bal en gaan achter de startlijn staan. De twee kinderen proberen de bal door middel van overwerpen bij de persoon in de fietsband te krijgen. De bal moet aan de persoon in de fietsband gegeven (en dus niet gegooid) worden. De twee kinderen mogen niet met de bal lopen, dus moeten ze de bal werpen en vervolgens voorbij de ander rennen. Let op! Als de bal de grond raakt moet het tweetal opnieuw beginnen. Ze moeten dan dus terug naar de start lopen, voordat ze de bal weer richting de fietsband mogen overwerpen. Welk drietal krijgt als eerste de bal bij de persoon in de fietsband?

Variaties

- 1) Maak gebruik van andere ballen (zwaarte, grootte, vorm, enz.).
- 2) Pas de afstand kegel - fietsband aan.
- 3) Leg een specifieke werphouding vast.
- 4) Na afloop van een wedstrijdje wisselen de kinderen binnen het drietal van taak. Dus iemand anders gaat in de fietsband staan en de andere twee gaan overwerpen.



Tips

Geef een goede demonstratie en pas indien nodig de afstand tussen kegel en fietsband aan.



Materiaal

Per drie kinderen:

- . 1 kegel
- . 1 fietsband
- . 1 bal (in de variatievorm te vervangen door een ander type bal)

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 2 (algemeen)

Burchtbal

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . gericht kunnen werpen en vangen

Organisatie

Maak een rechthoek van ongeveer 20 meter lengte en 12 meter breedte. In het midden trek je een lijn die het veld in twee gelijke helften verdeelt. In elk vak staat een burcht (een cirkel met straal vier meter met daarin een vlag). Deel de kinderen op in twee groepen.

Uitleg spelvorm

De kinderen trachten de burcht van de tegenpartij met de bal te raken. Er mag niet worden gelopen met de bal en de bal mag niet uit de handen van de tegenpartij worden geslagen. Niemand mag in de cirkel komen en de kinderen moeten in het vak blijven.

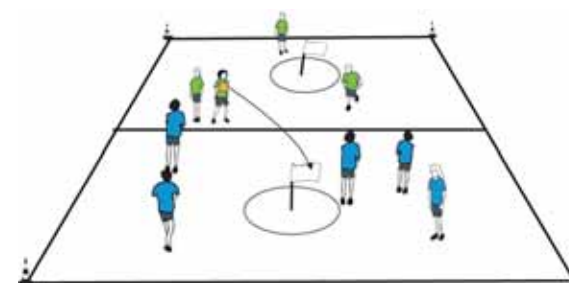
Variaties

- 1) Door de middellijn te laten vervallen, zijn alle kinderen nu afhankelijk van balbezit van aanvallers of verdedigers.
- 2) Plaats een vaste verdediger in de kring.
- 3) In plaats van de burcht te moeten raken, kan je een kind in de kring plaatsen die de bal van de eigen groep krijgt toegespeeld. Dit kan dan enkel vanuit de aanvalshelft gebeuren.
- 4) Dubbel burchtbal: het speelveld is een groot vierkant met in elke hoek een cirkel met een vlag in. Iedere groep bezit twee diagonaal tegenover elkaar liggende burchten die ze moeten verdedigen. Ook moet men proberen een burcht van de tegenpartij met de bal te raken. Men mag niet in de kring komen. Het lopen met de bal, het uit de handen slaan is niet toegestaan. De bal wordt na elk doelpunt door een groep bij een cirkel in het spel gebracht. Bij overtreding krijgt de tegenpartij een vrije worp.



Tips

Laat een groepje ook telkens de variaties demonstreren en volg het spel goed op.



Materiaal

- . volleybal
- . vier vlaggen met stok
- . krijt of 4 grote hoepels
- . handbal (dubbel burchtbal)

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 3 (algemeen)

Drie in beweging

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen

Organisatie

De kinderen maken twee kringen, gevormd door twee achter elkaar staande kinderen. Eén kind staat in het midden en heeft de bal vast.

Uitleg spelvorm

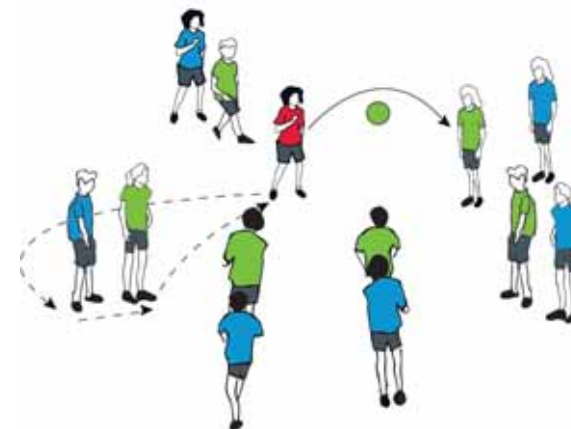
Het kind in het midden gooit de bal naar een kind in de binnenste kring en rent dan weg om achter een kind in de buitenste kring te gaan staan. Als het kind in het midden wegloopt om achter en tweetal te gaan staan, gaat de voorste hiervan in het midden staan en schuift de achterste op naar de voorste plaats. Het kind dat de bal heeft gevangen, speelt de bal door naar het nieuwe kind in het midden, waarna het proces wordt herhaald.

Variaties

- 1) De vanger geeft de bal door aan het kind achter hem, die op zijn beurt de bal naar het kind in het midden van de kring werpt.
- 2) Varieer in baltype.

Tips

Geef een goede demonstratie en pas indien nodig de afstand tussen de groepjes aan.



Materiaal

- . bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 4 (algemeen)

Raak gooier

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . ver kunnen werpen

Organisatie

Baken een rechthoekig speelveld af met kegels. In de lengte van het veld staan vier kegels naast elkaar, aan de andere zijde staan vier groepen aan een tegenovergestelde kegel. Duid per groep een werper aan en geef deze een hoepel en een bal.

Uitleg spelvorm

De werper bepaalt bij het begin van het spel waar hij zijn hoepel plaatst. Het eerste kind van een groep loopt tot aan de tegenovergestelde kegel en terug. Het volgende kind begint te lopen als de vorige terug is. De werpers mogen zich over het veld verspreiden, maar wanneer ze werpen, moeten ze in hun hoepel staan. De werpers proberen een looper van de andere ploeg te raken. Telkens wanneer je als looper, zonder geraakt te zijn, terug achter je lijn geraakt, verdien je één punt voor je groep.

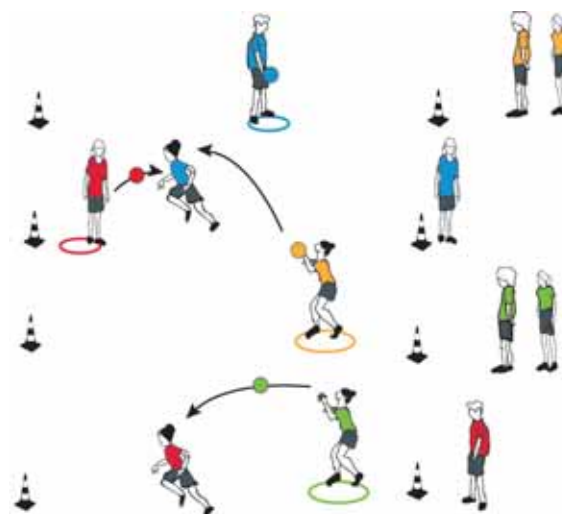
De werpers mogen uit hun hoepel om de bal te gaan halen maar mogen enkel werpen wanneer ze in de hoepel staan.

Variaties

- 1) Varieer in baltype.
- 2) Iemand die geraakt is, dient de plaats van de werper over te nemen.

Tips

Wissel de werpers voldoende.



Materiaal

- . 8 kegels
- . 4 hoepels
- . 4 ballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 5 (algemeen)

Schotbalspel

Doelstellingen

- . snelheid en richting aan een bal kunnen geven (werpgroep)
- . kunnen vangen (vanggroep)

Organisatie

Baken een speelveld af en trek een werplijn, afgebakend met twee kegels. Het veld heeft alleen in de breedte een begrenzing. Op ongeveer vijf meter van de werplijn wordt in het speelveld een tweede lijn getrokken. Verdeel de groep in twee. De werpgroep staat achter de werplijn, op nummer naast elkaar opgesteld. De veldgroep staat verspreid in het veld.

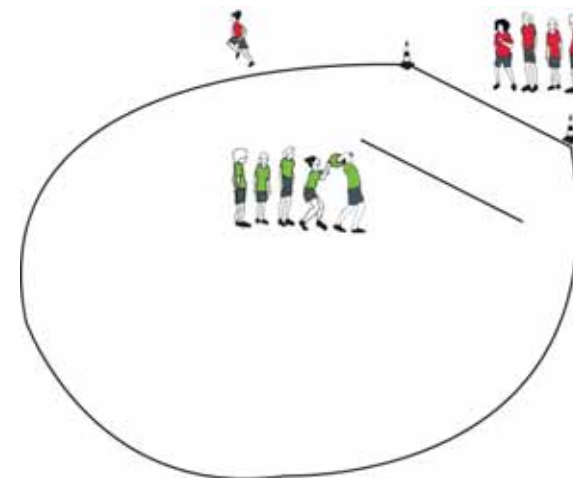
Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer gooit nummer 1 van de werpgroep de bal in het veld en loopt zo snel mogelijk om het terrein. De rondjes die hij aflegt worden geteld.

De veldgroep probeert de geworpen bal zo snel mogelijk te vangen. Het kind dat de bal vangt, blijft met de bal op die plaats staan. Alle andere kinderen van de veldgroep gaan zo snel mogelijk in een rij achter de vanger staan. Deze geeft de bal over het hoofd naar achter, tot het laatste kind de bal krijgt. Deze roept luid “Boem”! Het aantal gelopen rondjes van de werpgroep geeft het aantal punten aan. Nummer 2 van de werppartij is nu aan de beurt, het spel gaat door totdat alle kinderen van de werppartij geworpen hebben. Hierna worden dan de punten bij elkaar geteld en wisselen de groepen van taak.

Variaties

1) Men kan de groepen ook afwisselend laten werpen. De werplijn wordt door beide groepen (we spreken van groep A en B) gebruikt. Zodra het eerste kind van groep A de bal heeft geworpen gaat deze om zijn groep heen lopen. Groep B vormt nu een rij en geeft de bal over het hoofd naar de laatste kind. Als het laatste kind van groep B “Boem!” heeft geroepen, stopt het kind van groep A en krijgt zoveel punten als hij rondjes om zijn groep heeft gelopen. Vervolgens loopt groep B naar de werplijn en werpt het eerste kind de bal in het veld. Groep A heeft zich intussen in het veld opgesteld en probeert de bal te vangen. Het spel wordt zo afgewisseld tot alle kinderen een werpbeurt hebben gehad.



Materiaal

- . kegels
- . bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 6 (algemeen)

Matbal

Doelstellingen

- . gerichte passen kunnen geven
- . samen kunnen spelen
- . kunnen vangen

Organisatie

Baken een rechthoekig speelveld af en verdeel het in twee vakken. In ieder vak ligt een mat, waar een keeper zit. Vorm twee ploegen van ongeveer vijf kinderen.

Uitleg spelvorm

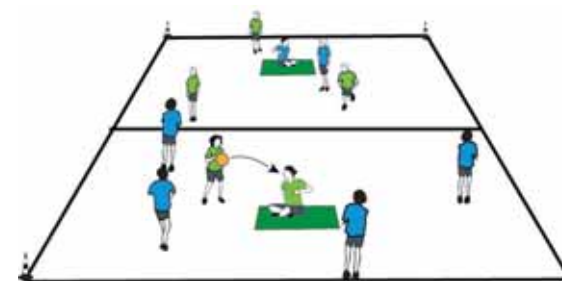
Als ploeg moet men proberen door samen te spelen (passen geven) de eigen keeper de bal in de handen te spelen. Deze drukt de bal op de mat en scoort zo een punt voor zijn team. Niemand mag in het vak van de mat komen. Gebeurt dit wel, dan vindt er een strafworp plaats.

Variaties

- 1) Varieer met baltype: rugbybal, tennisbal, mousse bal, enz.
- 2) Voeg extra matten en keepers toe indien je met een grotere groep moet werken.
- 3) Leg de manier van werpen op (al lopend, stilstaand, borstpas, enz.).

Tips

Beter meerdere passen geven in plaats van één lange (controle!).



Materiaal

- . kegels
- . bal
- . mat



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 7 (algemeen)

Stoere voetbalingooi

Doelstellingen

- . snel en krachtig kunnen werpen
- . gericht kunnen werpen
- . bovenhands kunnen werpen

Organisatie

Op ongeveer 20 meter van elkaar plaats je twee kegellijnen. Verdeel de kinderen in groepjes van drie. Twee kinderen gaan aan de startlijn staan (nummers 1 en 2) en één van hen (nummer 1) krijgt een lichte medicinebal. Het andere kind (nummer 3) gaat achter de lijn aan de overzijde van het veld staan.

Uitleg spelvorm

Op signaal van de trainer werpen de nummers 1 de medicinebal op 'voetbal-ingooi'-manier zover mogelijk voor zich uit. Hierbij staan de andere kinderen (nummers 2) ongeveer drie meter achter de werpers omwille van de veiligheid.

Als iedereen geworpen heeft, gaan de kinderen die achter de werpers stonden (nummers 2) klaar staan bij de startlijn. Als de trainer "Lopen!" roept, lopen deze kinderen naar hun medicinebal die ergens op het veld ligt en rollen deze naar de lijn aan de overkant van het veld. Als een looper met de medicinebal aan de andere lijn aankomt, geeft deze de medicinebal aan het kind dat daar staat te wachten (nummer 3). Deze rent met de bal terug naar de startlijn. Wie als eerste de medicinebal terug op de startlijn legt en de hand in de lucht steekt, wint de race. De volgende ronde wisselen de rollen.

Variaties

- 1) Leg een bepaalde werphouding op: borstpas, achterwaarts of zijwaarts werpen, enz.

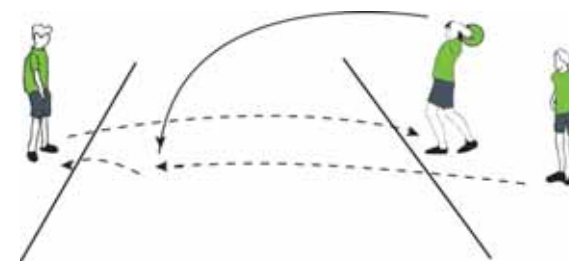


Tips

Gebruik geen zware medicineballen!

De ballen worden pas opgehaald na signaal van de trainer.

Laat iedereen aan de beurt.



Materiaal

- . kegels
- . lichte medicineballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 8 (algemeen)

Kringchaos

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen inschatten van de balbaan
- . naar de vanger kijken tijdens het werpen

Organisatie

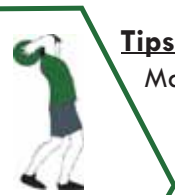
Laat acht tot tien kinderen een kring vormen en plaats twee kinderen in het midden van de kring. Verdeel drie ballen onder de kinderen in de kring.

Uitleg spelvorm

De kringkinderen werpen elkaar op verschillende manieren ballen toe. Deze mogen niet hoger dan twee meter worden gegooid. De kinderen mogen hun plaats niet verlaten, ook niet wanneer een bal slecht wordt aangegooid. Binnen de kring staan twee kinderen die de ballen moeten onderscheppen en deze in een wasmand verzamelen. Wanneer de middenkinderen alle ballen onderschept hebben, kiezen zij twee nieuwe middenkinderen.

Variaties

- 1) Meer of minder middenkinderen nemen.
- 2) Meer of minder ballen in het spel.
- 3) Varieer in baltype: grootte, gewicht, vorm, enz.
- 4) Tel het aantal maal dat de ballen geworpen worden. Welk duo kan het snelst de ballen onderscheppen?



Tips

Maak het terrein en/of ruimte tussen de kinderen groter indien het te eenvoudig wordt.



Materiaal

- . wasmand
- . verschillende types ballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 9 (algemeen)

Vismand

Doelstellingen

- . snel kunnen werpen
- . kunnen inschatten van de balbaan
- . werpen van een 'gesloten' naar een 'open' lichaamshouding

Organisatie

Vorm een kring met de kinderen en plaats één kind (de visser) in het midden. Dit kind heeft een mand met verschillende baltypes (vissen) bij zich.

Uitleg spelvorm

De visser probeert de mand zo snel mogelijk leeg te maken door de ballen er één voor één uit te werpen. De overige kinderen proberen de ballen te pakken en werpen ze terug in de vismand. Tel na een bepaalde tijd hoeveel vissen de visser nog in zijn mand heeft. Wissel hierna de visser.

Variaties

- 1) Voeg meerdere vissers aan het spel toe.
- 2) Varieer in werpmateriaal (bv. kersenpittenkussentjes).

Tips

Let op de veiligheid: zorg dat de ruimte volledig vrij is en dat er geen toestellen in de weg staan.



Materiaal

- . mand
- . ballen
- . andere voorwerpen waarmee geworpen kan worden



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 10 (algemeen)

Pas en beloon

Doelstellingen

- . gerichte en gecontroleerde passen kunnen geven
- . kunnen samenwerken
- . kunnen inschatten van de balbaan
- . kunnen vangen

Organisatie

Baken een speelveld af met kegels en plaats parallel met een lengtelijn van het terrein vijf kegels naast elkaar met rond de middelste kegel een hoepel. Deel de groep in twee.

Uitleg spelvorm

Door middel van het werpen van een medicinebal naar de ploeggenoten, kan de hoepel verplaatst worden. Wanneer de aanvallende groep vijf passen naar elkaar heeft kunnen geven, mogen zij de hoepel één kegel verleggen naar de kant van hun ploeg. De ploeg die na een bepaalde tijd de hoepel aan zijn kant heeft, wint. De verdedigers proberen de bal te onderscheppen zonder contact te maken. Is de bal onderschept, dan is het hun beurt om passen naar elkaar te geven.

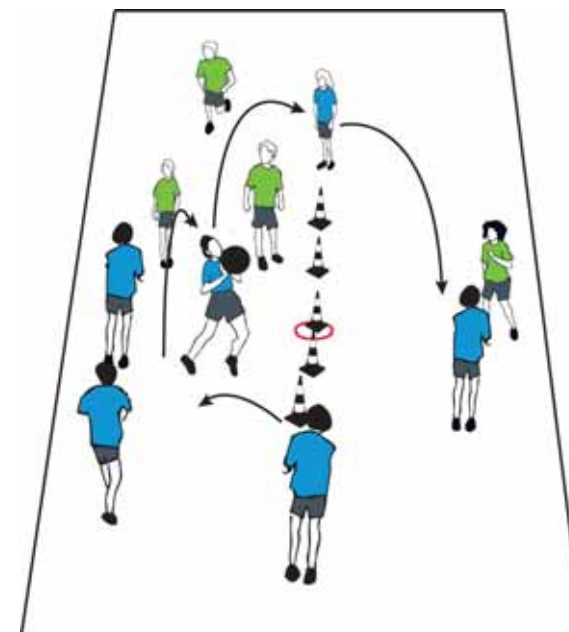
Variaties

- 1) Elk kind moet de bal op een bepaalde manier rondspelen, kind 1 voert een slagworp uit, kind 2 een trefbalworp, kind 3 een botspas, enz. Je kan de groep laten beslissen op welke manier elke kind de bal rond mag spelen.
- 2) Er worden per groep vijf kegels achter elkaar, buiten het speelveld geplaatst. Na vijf passen mag één kind hun hoepel rond een kegel verder proberen werpen. Het team dat de hoepel het eerst rond de laatste kegel heeft gegooid, wint.



Tips

Leg de nadruk op de juiste werpbewegingen en teamwork.



Materiaal

- . kegels
- . 2 hoepels
- . medicinebal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 11 (algemeen)

Kegelvakbal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen samenwerken
- . krachtig kunnen werpen

Organisatie

Baken een rechthoekig veld af met markeerhoedjes. Aan twee tegenoverstaande zijden worden vijf kegels naast elkaar geplaatst. Voor deze kegelrij baken je een neutrale zone af (het eindvak). Deel de kinderen op in twee groepen.

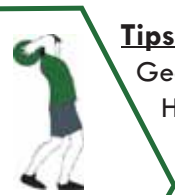
Uitleg spelvorm

Via het geven van passen aan elkaar tracht de ene groep een kegel in het eindvak van de tegenpartij om te werpen. Wanneer dit lukt, scoort deze groep één punt. Men moet zich dus verplaatsen via passen naar het doel, zonder te dribbelen of te lopen met de bal in de handen. De verdedigers trachten de doelpoging te onderscheppen en zelf een kegel om te werpen.

De neutrale zone mag niet worden betreden.

Variaties

- 1) Maak de neutrale zone groter.
- 2) Varieer in baltype (groter, zwaarder, enz.)
- 3) Leg de manier van werpen op.



Tips

Geef een goede demonstratie en pas indien nodig de afstand tussen kegel en speelveld aan.
Hou goed in de gaten dat er niet gelopen wordt met de bal.



Materiaal

- . 10 kegels
- . 8 markeerhoedjes
- . bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 12 (algemeen)

Hoepeljagerbal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen samenwerken
- . overzicht kunnen bewaren

Organisatie

Baken het speelveld af met kegels. Leg buiten drie zijden van het speelveld telkens een hoepel met een volleybal in. Duid twee jagers aan.

Uitleg spelvorm

De twee jagers trachten elk met een bal alle kinderen aan te werpen. Een aangeworpen kind verlaat het veld en gaat naar een hoepel buiten het speelveld. Vanuit de hoepel moet deze twee passen proberen te geven naar een kind in het veld. Als dit lukt, mag hij weer aan het spel deelnemen.

De jager mag maar vijf steunen zetten met de bal in de handen. Er mag maar één kind in de hoepel staan.

Variaties

- 1) De kinderen mogen afweren met hun vuisten.
- 2) Varieer in bevrijdingsopdracht (voorbeeld: er staat een kegel langs het veld en wanneer het aangeworpen kind drie hoepels rond de kegel kan werpen, mag hij weer aan het spel deelnemen).

Tips

Bekijk of het spel vlot blijft verlopen, zo niet neem je een extra jager, hoepel, enz.

Maak duidelijk dat er enkel naar de benen mag worden geworpen.



Materiaal

- . 1 zachte bal
- . 3 volleyballen
- . 5 kegels
- . 3 hoepels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 13 (algemeen)

Eindvakbal

Doelstellingen

- . kunnen samen werken
- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . snel kunnen werpen

Organisatie

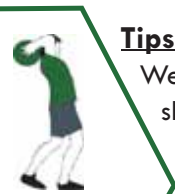
Duid twee eindlijnen aan met krijt en/of kegels. Verdeel de groep in twee.

Uitleg spelvorm

De ploeg in balbezit scoort een doelpunt als ze via passenspel een willekeurige ploegmaat kunnen bereiken die de bal achter de eindlijn vangt. De kinderen mogen enkel pivoteren om een nieuwe werpmogelijkheid te zoeken. Er is geen contact toegestaan tussen aanvallers en verdedigers. Wanneer de bal de grond raakt, gaat deze naar de tegenpartij.

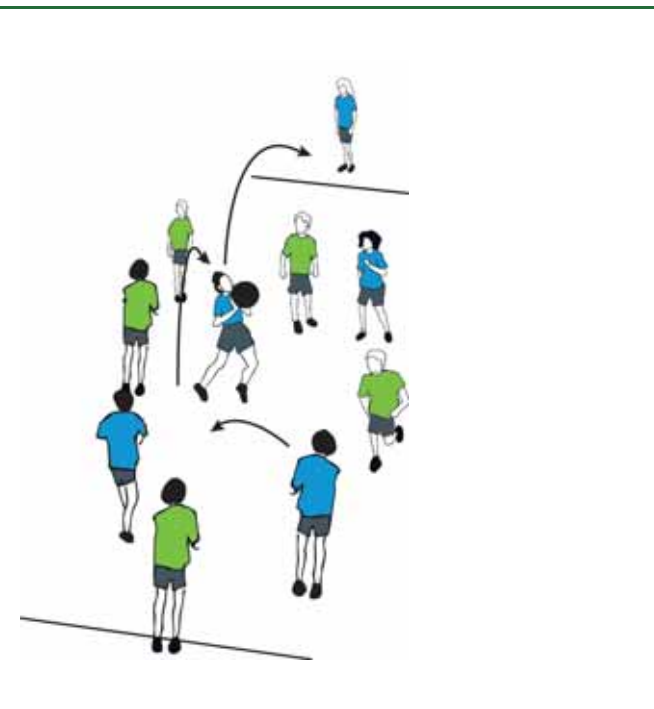
Variaties

- 1) Een doelpunt telt enkel indien er slechts één aanvallend kind in het eindvak staat.
- 2) Eindvakbal met doelman, de aanvallende ploeg scoort een doelpunt als ze via passenspel de vaste doelman kunnen bereiken.
- 3) De bal wordt vervangen door een tennisbal. De doelman heeft een kegel vast en tracht de bal van de veldkinderen in de kegel op te vangen. De doelman mag zich verplaatsen in het eindvak.
- 4) Varieer in baltype: voetbal, volleybal of frisbee.



Tips

Wees hoorbaar als trainer en geef tips: aanspeelbaar opstellen, beter veel goede passen dan één slechte, enz.



Materiaal

- . krijt
- . kegels
- . 1 bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 14 (algemeen)

Drie-hoepelspel

Doelstellingen

- . snel kunnen uitvoeren van een worp
- . gericht kunnen werpen
- . kunnen samenwerken
- . kunnen vangen

Organisatie

Verdeel de kinderen in groepen van 12 (drie verdedigers, drie aanvallers, drie hoepelkinderen, drie reservekinderen). Baken een speelveld af per groepje met kegels. Geef drie kinderen een hoepel.

Uitleg spelvorm

De aanvallers proberen één minuut in balbezit te blijven en spelen zoveel mogelijk hoepelkinderen aan. Telkens wanneer het hoepelkind de bal met de hoepel kan vangen, scoort de aanvallende ploeg. De verdedigende ploeg probeert de punten te verhinderen en in balbezit te komen door de bal te onderscheppen.

Na een doelpunt, werpen de hoepelkinderen de bal opnieuw naar een kind van de aanvallende ploeg.

Wanneer de bal het speelveld verlaat, wisselt men van functie en herstart het spel met een inworp.

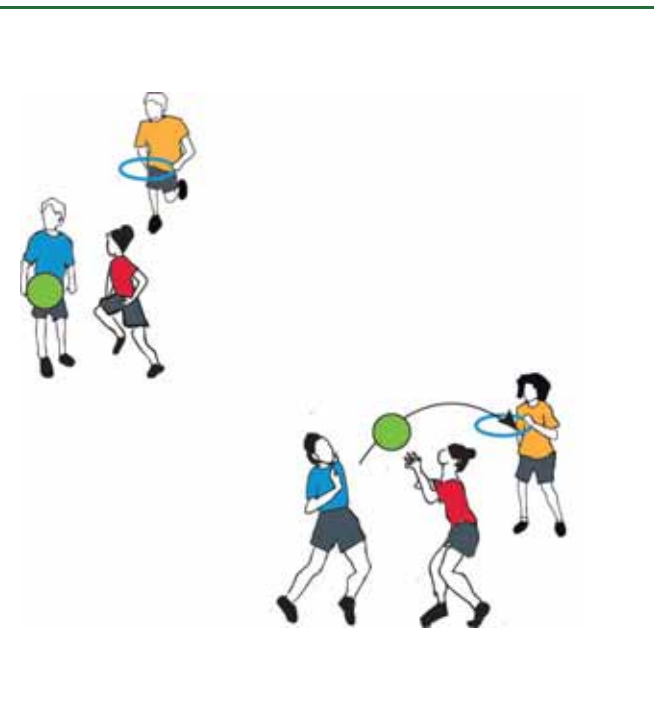
Na één minuut komt de reserveploeg op het veld en worden de aanvallers hoepelkinderen.

Variaties

- 1) Je mag niet tweemaal in dezelfde hoepel scoren.
- 2) Varieer in baltype: voetbal, medicinebal, tennisbal, enz.

Tips

Wees hoorbaar als trainer en geef tips: verdedig je doelzone, geef goede passen aan elkaar, probeer snel te scoren, enz.



Materiaal

- . kegels
- . ballen
- . hoepels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 15 (algemeen)

Inhaalbal

Doelstellingen

- . snel kunnen werpen
- . verbeteren van de werpcoördinatie

Organisatie

Stel de kinderen in kringformatie op en nummer hen afwisselend (1-2-1-2-1-...). Ieder team krijgt één bal.

Uitleg spelvorm

Er wordt begonnen wanneer de bal zich bij twee tegenoverstaande kinderen bevindt.

Op het teken van de trainer moet de bal in dezelfde richting worden samengespeeld door kinderen van hetzelfde team volgens de kringvolgorde.

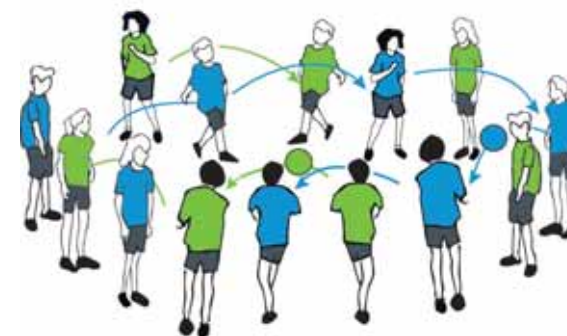
Men moet proberen de bal van de tegenpartij in te halen. Indien dit lukt, scoort de partij een punt en wordt er opnieuw gestart.

Variaties

- 1) Vergroot of verklein de kring.
- 2) Maak meerdere groepen, waardoor de kinderen verder moeten werpen.
- 3) Varieer in baltype.

Tips

Let op dat men samenspeelt in kringvolgorde (niemand overslaan!) en men de tegenpartij niet hindert.



Materiaal

- . ballen



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 16 (algemeen)

Hurkbal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . snel kunnen werpen
- . werpintensiteit kunnen aanpassen aan de te overbruggen afstand

Organisatie

Baken een speelruimte van ongeveer tien meter lengte en tien meter breedte af. Deel de kinderen in groepjes van gelijke aantallen in. De kinderen staan achter een kegel opgesteld en ieder eerste kind van de groep heeft een bal.

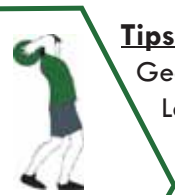
Uitleg spelvorm

Op het startteken werpt het eerste kind van iedere groep naar het tweede kind. Deze werpt de bal terug en hurkt. Kind 1 werpt nu de bal over het gehurkte kind naar kind 3, die terugwerpt en hurkt. Dit wordt herhaald tot het laatste kind van het groepje de bal krijgt. Dit kind houdt de bal vast en loopt naar de plaats van kind 1.

Kind 1 sluit nu voor zijn rij aan en het spel herhaalt zich. Bij het wisselen van plaats staan alle kinderen op en gaan een pas achteruit en geven zo ruimte voor het aansluiten van de werper. Het groepje dat eerst in de beginopstelling staat, wint.

Variaties

- 1) Varieer in baltype.
- 2) Leg een werpwijze op (stoten met één of twee handen, slagworp, enz.)



Tips

Geef een duidelijke demo.

Let op de veiligheid bij het over elkaar werpen.



Materiaal

- . kegels
- . ballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 17 (algemeen)

Knotsdoelbal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen inschatten van de balbaan
- . krachtig kunnen werpen

Organisatie

Het speelveld is ongeveer 20 meter lang en tien meter breed en is in twee vakken verdeeld, waarbij de middenscheiding bestaat uit een drie meter breed vak. Achter beide vakken staan een achttal kegels opgesteld. De kinderen worden in twee ploegen verdeeld.

Uitleg spelvorm

De kinderen trachten de kegels van de tegenpartij om te werpen en de eigen kegels te verdedigen zonder in het eindvak (vak waar de kegels staan) te komen. Men moet dus in eigen speelvak blijven. Men mag ook niet lopen met de bal. Een omgeworpen kegel levert één punt op.

Variaties

- 1) Plaats een verdediger in de ruimte waar de kegels staan.
- 2) Pas het speelveld aan: groter of kleiner.
- 3) Varieer in baltype.
- 4) De bal mag alleen hoger/ lager dan schouderhoogte door het vak van de tegenpartij geworpen worden.

Tips

Zorg dat de geworpen ballen niet te ver kunnen weggrollen om tijdverlies te vermijden.



Materiaal

- . kegels
- . ballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 18 (algemeen)

Bussenbal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . ver en krachtig kunnen werpen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Het speelveld is een vierkant met op elke hoek een kegel. Ongeveer zes meter van het veld is een slagplaats met een kegel aangegeven. Verdeel de kinderen in twee groepen: de slag- en veldpartij.

Uitleg spelvorm

De slagpartij gooit de bal weg tussen honk 1 en 4 door, in het speelveld. Vervolgens loopt het eerste kind naar honk 1, en zet daar een kegel buiten de kring, waarna hij loopt naar honk 2 en opnieuw de kegel buiten zet. Idem bij honk 3 en 4.

De veldpartij moet de weggeslagen bal trachten te stoppen en te spelen naar honk 1. Staat daar de kegel nog in de kring, dan mag de kegel omgegooid worden. De loper is dan uit. Is de kegel al uit de kring, dan moet de bal gespeeld worden naar honk 2, 3 of 4 om de loper uit te spelen.

De veldpartij is verplicht om de bal in volgorde van de honken rond te spelen. Het werpen van honk tot honk moet van naast de kegel gebeuren.

Het wisselen van taken gebeurt wanneer ieder kind van de slagpartij aan de beurt is geweest.

Geef één punt voor iedere honk die door de loper omgeworpen wordt.

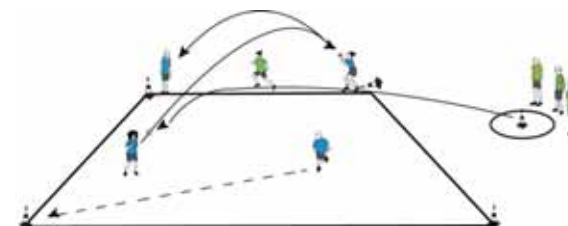
Variaties

- 1) Varieer in puntentelling.
- 2) Varieer in baltype.



Tips

Zorg voor een duidelijke uitleg en een eerlijke groepsverdeling.



Materiaal

- . bal
- . 5 kegels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 19 (algemeen)

Bombardement

Doelstellingen

- . snel kunnen werpen
- . kunnen werpen met verschillende materialen
- . kunnen werpen vanuit verschillende houdingen

Organisatie

Twee ploegen staan elk aan een kant van een net. In het veld liggen verscheidene voorwerpen.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer werp je al het materiaal naar de zone van je tegenstander. Het is de bedoeling om zo weinig mogelijk materiaal in je eigen zone te hebben. Na twee minuten fluit de trainer af en wordt gekeken wie het minst materiaal in zijn zone heeft. Deze ploeg is gewonnen.

Variaties

- 1) Varieer in grootte van het speelveld.
- 2) Varieer in werpmateriaal (steeds veilig materiaal!).

Tips

Let op de veiligheid: leg geen zware of gevaarlijke materialen op het terrein. Zorg ook dat je het terrein op voorhand gekeurd hebt (losliggende stenen, achtergelaten werptuigen, enz.)
Leg de spelregels duidelijk uit.



Materiaal

- . een net
- . ongevaarlijk materiaal zoals fietsbanden, tennisballen, vortex speren, lichte ballen, softballen, enz.
- . kegels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 20 (algemeen)

Hondentraining

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . ver kunnen werpen
- . verbeteren oog-handcoördinatie

Organisatie

Plaats twee kegels 35 meter uit elkaar en leg een fietsband op 15 meter van de eerste kegel. In groepjes van twee staan de kinderen aan de startkegel. Het ene kind heeft de bal vast, het andere is de jonge hond.

Uitleg spelvorm

Wanneer de trainer “Werpen!” roept, werpen alle werpers de bal richting hun fietsband en kegel. Ondertussen gaan de puppy’s klaarstaan achter de werplijn. Als de trainer “Rennen!” roept, lopen de puppy’s zo snel mogelijk naar hun kegel die ze aantikken. Daarna lopen ze door naar de bal die ergens in het veld ligt. Deze pakken ze op en lopen met de bal naar hun fietsband. Als ze bij hun fietsband aankomen, leggen ze de bal in de fietsband en lopen zo vlug mogelijk terug naar hun baasje. Het groepje dat als eerste terug samen is, wint. Hierna worden de rollen van puppy en baasje omgedraaid.

Variaties

- 1) Varieer in werpmateriaal: gewicht en grootte van de bal.
- 2) Varieer in werphouding: éénbenige steun, tweebeinige steun, zijwaarts, borstpas, enz.

Tips

Geef duidelijke richtlijnen qua veiligheid: de kinderen mogen pas om de bal wanneer dit gezegd wordt.

Geef een goede demonstratie van het spel.



Materiaal

Per 2 kinderen:

- . 2 kegels
- . 1 fietsband
- . 1 bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 21 (algemeen)

Gevaarlijke lading

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen op een gecontroleerde manier
- . kunnen werpen met wisselende werpintensiteiten
- . kunnen samenwerken
- . kunnen vangen

Organisatie

Leg twee fietsbanden op een viertal meter uit elkaar en plaats in iedere fietsband een kind. Eén kind is in het bezit van de bal (stelt een gevaarlijke, breekbare lading voor).

Uitleg spelvorm

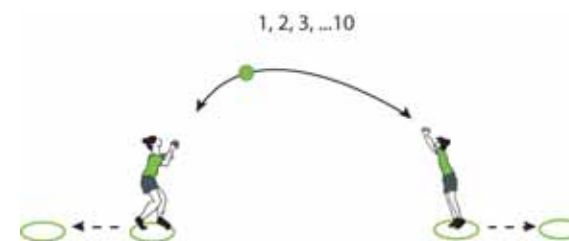
De kinderen werpen de bal naar elkaar toe. Kunnen ze de bal tien maal na elkaar vangen zonder dat deze valt, dan mogen ze de fietsbanden iets verder uit elkaar leggen en werpen ze opnieuw naar elkaar. Indien weer tien correcte worpen worden uitgevoerd, leg je de fietsbanden weer wat verder uit elkaar. Welke groep kan de verste afstand tussen elkaar bereiken zonder de bal te laten vallen?

Variaties

- 1) Geef een opgelegde worp aan de kinderen: boven het hoofd, werpen met één arm, eenmaal stuiten op de grond, eigen werpvormen, enz.
- 2) Varieer in baltype: lichte bal, grote bal, kleine bal, zware bal, enz.

Tips

Geef een correcte demonstratie van de uit te voeren worp.



Materiaal

- . 1 fietsband per kind
- . 1 bal per twee

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 22 (algemeen)

Hou de vijand buiten

Doelstellingen

. gericht kunnen werpen

Organisatie

Maak twee werplijnen tegenover elkaar, op een afstand van ongeveer 15 meter. Verdeel het gebied tussen de werplijnen in drie delen (4 m - 6 m - 4 m). In het midden ligt een bal.

De kinderen worden in twee groepen verdeeld, waarbij elke groep achter de eigen werplijn blijft staan. Ieder kind heeft een bal.

Uitleg spelvorm

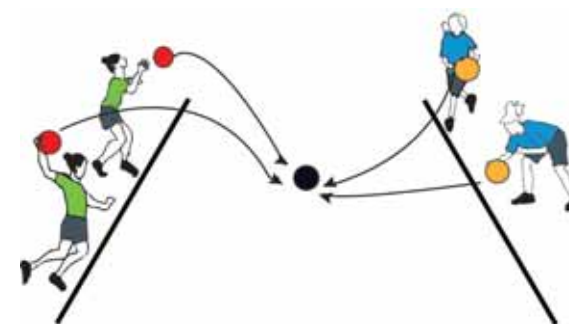
Beide ploegen moeten trachten de bal die in het midden ligt naar de werplijn van de tegenpartij te werpen. Dit doen ze door met de eigen bal tegen de centrale bal te werpen. Nadat alle ballen geworpen zijn, kijk je welk team het best in de opdracht geslaagd is. Komt de bal achter de werplijn van een ploeg, dan is deze ploeg meteen verloren.

Variaties

- 1) Varieer in werphouding: werppatroon naar keuze, borstpas, voeten op de grond, liggend, vanuit kniezit, enz.
- 2) Varieer met materiaal: de centrale bal kan groot en licht zijn, maar ook klein en zwaar. Ook de werpballen kunnen variëren: groot, zwaar, klein, licht, enz.

Tips

Zorg voor de veiligheid door voldoende afstand tussen de groepen te laten en duidelijke instructies te geven (niet naar de tegenpartij werpen, enkel de bal willen raken).



Materiaal

- . verschillende soorten ballen
- . krijt of lint

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 23 (algemeen)

Dood of levend

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen samenwerken
- . hoog kunnen werpen
- . kunnen werpen met een zijdelingse slingerworp

Organisatie

Stel een net op (ongeveer drie meter hoog) en baken een speelveld af met kegels. Verdeel de kinderen in twee evenwaardige teams. Elk team staat aan één kant van het net. Eén team heeft de bal in zijn bezit.

Uitleg spelvorm

Een kind van de beginnende ploeg voert vanuit zijn terrein een worp uit over het net en roept "Dood: ... (naam van een kind van de tegenstanders)". De kinderen in de andere ploeg zullen nu trachten de bal te vangen. Lukt dit niet, dan moet het aangeduide kind het speelveld verlaten en krijgt hij een opdracht (bv. pompen). Ondertussen kan zijn ploeg de bal nu naar de andere werpen en iemand dood roepen. Ze kunnen ook hun speler die weg is, terug levend roepen. Indien de ploeg aan de andere kant de bal niet kan vangen mag de speler die eerder uitviel dan terug in het spel komen. Welke ploeg bezit na een aantal minuten nog de meeste spelers?

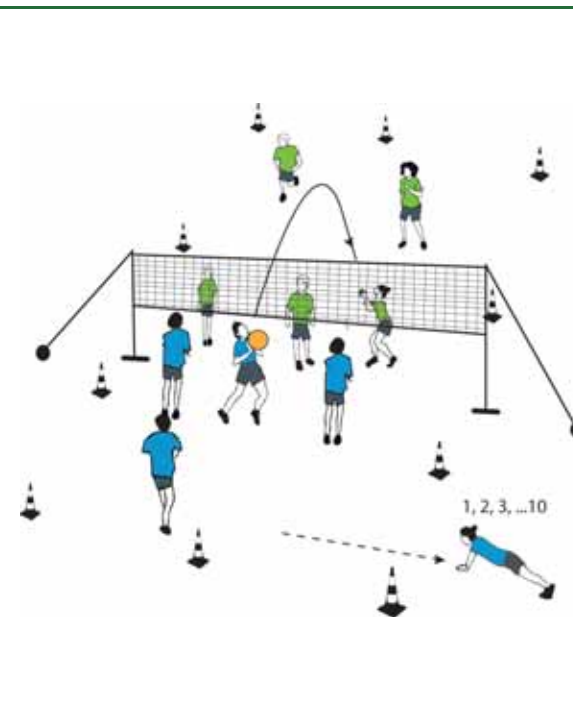
Variaties

- 1) Varieer in werptuigen: grootte en gewicht van de bal.
- 2) Varieer in werphouding: tweehandig, éénhandig, tweebeinig, éénbeinig, enz.
- 3) Las een dode zone in van waaruit niet mag geworpen worden. Op die manier moet verder geworpen worden.



Tips

Start met een goede demonstratie en duidelijke instructies.



Materiaal

- . kegels
- . net
- . medicinebal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 24 (algemeen)

Buikvolleybal

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen samenwerken
- . kunnen vangen in onnatuurlijke positie
- . verbeteren rugkracht

Organisatie

Baken een speelzone af en verdeel het terrein in twee gebieden met het laag gespannen (30 à 50 cm) toversnoer. Pas de grootte van het speelveld aan aan het aantal kinderen.

Verdeel de kinderen in twee groepen.

Uitleg spelvorm

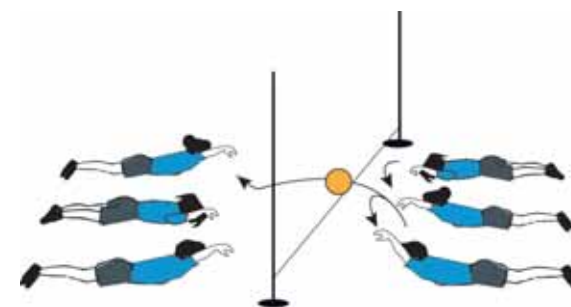
De kinderen liggen op de buik en kijken naar de tegenstander. Eén groep heeft de bal in het bezit. Binnen de groep mag men drie passen geven, waarna de bal over het hoofd naar de andere groep wordt geworpen. Kan de andere groep de bal niet vangen, dan scoren ze een punt.

Variaties

- 1) Elimineer het competitiegevoel door alle kinderen langs dezelfde zijde plaats te laten nemen en hen te laten werpen naar fietsbanden in de andere zone.
- 2) Varieer in werphouding: tweehandig, éénhandig, naast het hoofd, enz.

Tips

Start met een goede demonstratie en stimuleer een goed samenspel.



Materiaal

- . bal
- . toversnoer
- . standers

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 25 (algemeen)

Pak de poen

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . balbaan kunnen inschatten
- . kunnen rondkijken tijdens het werpen

Organisatie

Alle kinderen vormen een cirkel, op een armlengte van elkaar. Eén kind staat in het midden.

Uitleg spelvorm

De kinderen die de cirkel vormen, werpen een bal naar elkaar. Het kind dat in het midden staat, moet de bal trachten te onderscheppen. Kan hij deze onderscheppen, dan mag hij de plaats van het kind innemen die de bal laatst gooide.

Spelregels: de bal mag niet naar de buur gegooid worden en ook niet terug naar de persoon van wie je de bal kreeg.

Variaties

- 1) Varieer in werphouding: bovenhands, onderhands, zijwaarts, enz. Leg ook eens een bepaalde worp op.
- 2) Varieer het werpmateriaal: zwaarder, groter, lichter, enz.
- 3) Plaats de kinderen verder uit elkaar. Zo zullen ze anders moeten werpen.
- 4) Voeg een extra middenkind toe.

Tips

Geef een goede demonstratie van de opgelegde worp.
Zorg ervoor dat de kinderen veel aan de bal komen.



Materiaal

- . 1 bal

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 26 (algemeen)

Teveel is teveel

Doelstellingen

- . verbeteren van de werpcoördinatie
- . werpsnelheid kunnen aanpassen
- . kunnen vangen
- . gericht kunnen werpen

Organisatie

Alle kinderen vormen een cirkel, op een armlengte van elkaar. Er bevinden zich twee ballen in het spel.

Uitleg spelvorm

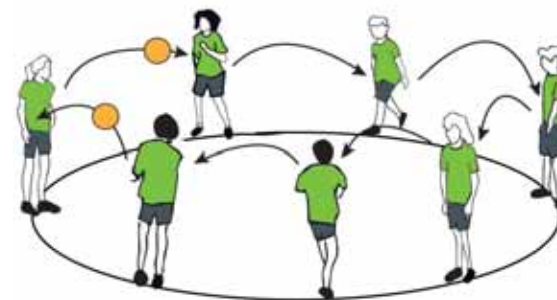
De ballen worden in wijzerzin geworpen naar de buur. De kinderen moeten zorgen dat niemand twee ballen in zijn bezit krijgt. Gebeurt dit wel, dan moet deze persoon tien maal pompen alvorens hij terug in het spel mag.

Variaties

- 1) Varieer in werphouding: borstpas, stoten met één arm, onderarms werpen, bovenhands werpen, enz.
- 2) Plaats de kinderen verder uit elkaar.
- 3) Breng meerdere ballen in het spel.
- 4) Wissel van richting op het fluitsignaal.

Tips

Zorg voor een goede demonstratie en let op de correcte uitvoering.



Materiaal

- . verschillende ballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 27 (algemeen)

Eekhoornrace

Doelstellingen

- . hoog kunnen werpen
- . gericht kunnen werpen
- . bovenhands kunnen werpen
- . kunnen werpen na aanloop

Organisatie

In het midden van een afgebakende speelzone liggen verschillende voorwerpen. Aan de zijkanten van het speelveld staan kegels waar de kinderen niet voorbij mogen. Drie meter buiten het speelveld (en aan weerszijden) staan twee hoogspringstaanders met een toversnoer tussenin. Voorbij het toversnoer zijn zones aangeduid door middel van linten. De dichtste zone is tien punten, de volgende twintig punten, enz.

De kinderen (eekhoorntjes) zijn verdeeld in twee groepen en staan aan weerszijden van de speelzone. Ieder kind binnen de groep heeft een nummer.

Uitleg spelvorm

De eekhoorntjes gaan hun wintervoorraad aanleggen. De trainer zal een nummer roepen en het eekhoorntje met dat nummer loopt zo vlug mogelijk naar het midden en kiest een voorwerp. De ene groep zal er mee naar links lopen de ander naar rechts (dit is op voorhand afgesproken). Aan de kegels aan de zijkant mogen ze niet verder lopen, maar moeten ze hun voorwerp (voedsel) over het toversnoer werpen naar een zone. Alle voorwerpen die in een zone belanden tellen mee voor punten. Voorwerpen die er buiten vallen, tellen niet mee. Welke groep behaalt de hoogste score?

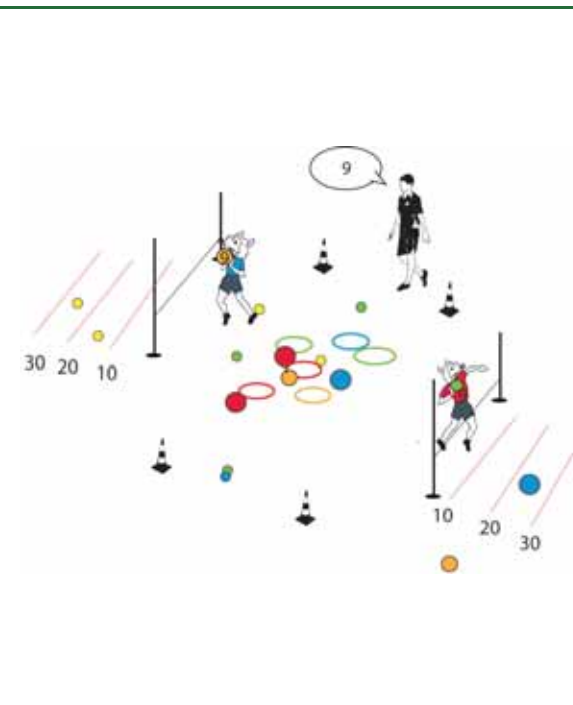
Variaties

- 1) Varieer in werpmateriaal: groot, klein, zwaar, licht, lang, kort, enz.
- 2) Pas de zones en de hoogte van het toversnoer aan.
- 3) Laat de kinderen werpen vanuit een fietsband of leg hen een verplichte werphouding op.



Tips

Let op de veiligheid en laat alle kinderen aan bod komen.



Materiaal

- . kegels
- . verschillende werptuigen (ballen, kegels, vortex, speren, tennisballen, enz.)
- . hoogspringstaanders
- . toversnoer
- . linten

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 28 (algemeen)

Torenwachter

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen samenwerken
- . kunnen inschatten van de balbaan
- . kunnen vangen

Organisatie

De kinderen staan in een grote kring. Maak met kartonnen dozen een toren en plaats deze in het midden van de kring. Eén kind bewaakt de toren, terwijl één bal in spel is.

Uitleg spelvorm

De kringkinderen proberen de toren omver te werpen. Het kind dat aan de toren staat, beschermt deze. Door samenspel moeten de kringkinderen trachten de verdediger te omzeilen. Indien deze de bal toch kan onderscheppen, wordt er gewisseld van torenwachter.

Variaties

- 1) Leg een werphouding op.
- 2) Pas het werpmateriaal aan: zwaarder, lichter, groter, kleiner, enz.
- 3) Indien het spel te makkelijk wordt, kan je extra ballen en/of torenwachters toevoegen.

Tips

Gebruik zacht werpmateriaal om letsels voor de torenwachter te voorkomen.



Materiaal

- . 1 bal
- . kartonnen dozen



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 29 (algemeen)

Plintbal

Doelstellingen

- . gericht bovenhands kunnen werpen
- . leren werpen met verschillende materialen

Organisatie

Trek een werplijn en plaats op zes meter afstand een plint met daarop een medicinebal. De kinderen worden verdeeld in twee teams en staan achter dezelfde werplijn. Ze hebben een aantal ballen ter beschikking.

Uitleg spelvorm

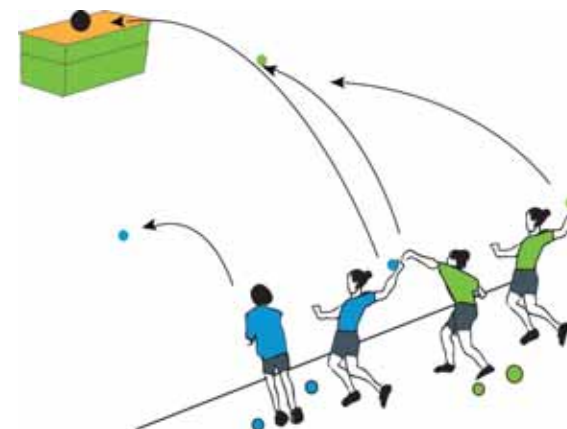
De kinderen proberen op het teken van de trainer met hun ballen de medicinebal van de plint te werpen. Als iedereen gegooid heeft, wachten ze op het sein van de trainer om de ballen terug te halen. De ploeg die de medicinebal van de plint kan werpen, is gewonnen.

Variaties

- 1) Varieer de afstand tot de plint.
- 2) Gebruik een zwaardere medicinebal.
- 2) Leg een bepaalde werphouding op.
- 3) Varieer in werpmateriaal: tennisbal, voetbal, kersenpitkussentje, enz.

Tips

Leg het spel goed uit en geef een demonstratie.
De kinderen gaan pas om de ballen op signaal van de trainer.



Materiaal

- . tennisballen
- . softballen
- . kegels of krijt
- . 1 plint
- . 1 medicinebal



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 30 (algemeen)

Tweestrijd

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen

Organisatie

Baken een speelveld af met vier kegels. Verdeel de kinderen in twee teams en duid een kapitein aan. Deze staan aan weerszijden van het speelveld en hebben een hoepel vast. Eén team heeft de bal in het bezit.

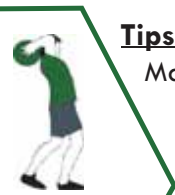
Uitleg spelvorm

De kinderen staan willekeurig door elkaar in het speelveld. Het team met de bal start het spel. De kinderen moeten de bal naar elkaar werpen en de bal moet bij hun ploeggenoot met de fietsband geraken. Deze zal de fietsband zo houden dat de bal er door kan geworpen worden. Is de bal er door, dan levert dat één punt op en is het aan de andere groep om te beginnen. Het team dat niet in balbezit is, probeert in balbezit te komen door de bal te onderscheppen.

Spelregels: men mag de bal niet uit elkaars handen nemen, niet terug werpen en van zodra je de bal in de handen hebt, mag je niet meer verder lopen.

Variaties

- 1) Varieer het werpmateriaal: zwaardere bal, kleinere bal, enz.
- 2) Breng meer ballen in het spel om het spel moeilijker te maken.
- 3) Leg een bepaalde werphouding op.



Tips

Maak duidelijke afspraken omtrent de spelregels.



Materiaal

- . 2 hoepels
- . hesjes
- . 1 bal
- . 4 kegels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 31 (algemeen)

Schoenengooi

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . op verschillende wijzen kunnen werpen

Organisatie

Trek een werplijn waarachter de kinderen moeten staan. Ieder kind krijgt twee schoenen.

Uitleg spelvorm

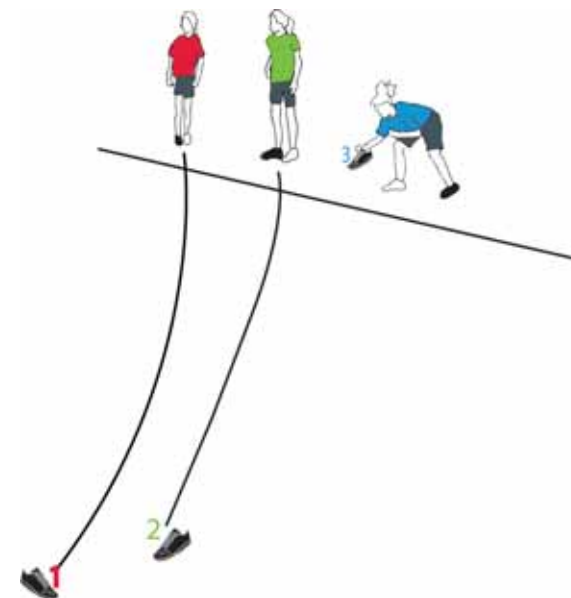
Eén kind gooit zijn schoen weg. De andere kinderen proberen hun schoenen zo dicht mogelijk bij deze schoen te werpen. Het kind dat het dichtst bij de eerste schoen kan werpen, wint. Nu is het zijn beurt om als eerste de schoen te werpen.

Variaties

- 1) Gooi je schoen zo ver mogelijk weg. Wie geraakt het verst?
- 2) Varieer in werphouding: bovenhandse worp, onderhandse worp, achter het hoofd werpen, enz.
- 3) Zie ook spelvorm 35: 'Petanque'

Tips

Speel dit op een veilige ondergrond (zand, gras) zodat de kinderen zich niet kunnen kwetsen.



Materiaal

- . schoenen



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 32 (kogelstoten)

Bommengevaar

Doelstellingen

- . wennen aan materiaal
- . gericht kunnen werpen
- . samen kunnen werken

Organisatie

Baken het speelveld (een grote vierkant) af met kegels. Aan elke kegel ligt een matje (eiland). In het midden van het speelveld ligt een matje. Eén kind heeft vier medicineballen.

Uitleg spelvorm

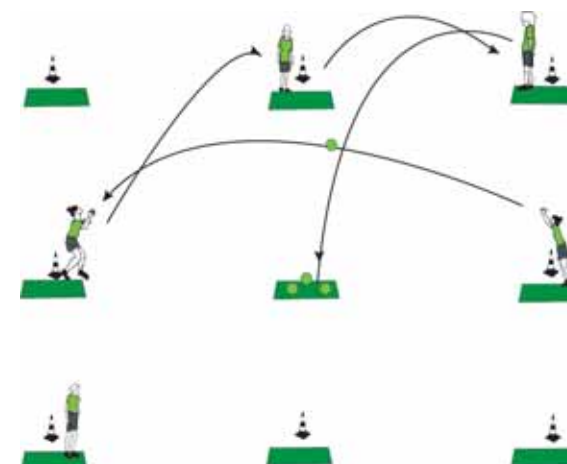
De bedoeling is de medicineballen zo snel mogelijk van het hoofdeiland (mat van kind met medicineballen) via eilanden 1, 2, 3, enz. naar het eindeiland (midden) te brengen. Men legt dus een vast parcours af door passen te geven. De kinderen proberen in twee minuten tijd zoveel mogelijk medicineballen op het eindeiland te werpen.

Variaties

- 1) Leg een bepaalde werphouding op: stoten met één hand, stoten met twee handen, voeten samen, benen gespreid, enz.
- 2) Varieer in werpmateriaal
- 3) Maak twee groepen en laat de teams het spel tegen elkaar spelen. Welk team kan er op twee minuten tijd het meeste ballen naar het eindeiland brengen?

Tips

Leg de nadruk op het geven van goede, gerichte passen



Materiaal

- . kegels
- . matjes
- . medicineballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 33 (kogelstoten)

Medicinebal-vijfkamp

Doelstellingen

- . kunnen werpen vanuit verschillende houdingen
- . zo ver mogelijk kunnen werpen

Organisatie

Voorzie een groot terrein met verschillende standen. Elk kind werkt individueel en krijgt een medicinebal.

Uitleg spelvorm

Er worden vijf opdrachten afgelegd waarmee punten kunnen verzameld worden. Welk kind heeft na een bepaalde tijd het meeste punten verzameld?

- 1) Van achter een lijn de medicinebal zo ver mogelijk stoten. Je krijgt één punt per meter.
- 2) Spring in 20 seconden zo vaak mogelijk zijwaarts over een medicinebal heen en weer. Per contact krijg je één punt.
- 3) Stoot de medicinebal met de rechterarm weg. Vervolgens doe je dit met de linkerarm. Per meter krijg je één punt, tel beide worpen samen op.
- 4) Medicinebal-loop. Leg een rondje van ongeveer 30 meter af met een medicinebal. Per rondje verdien je één punt.
- 5) Werp met twee handen een medicinebal over het hoofd. Per meter verdien je één punt.

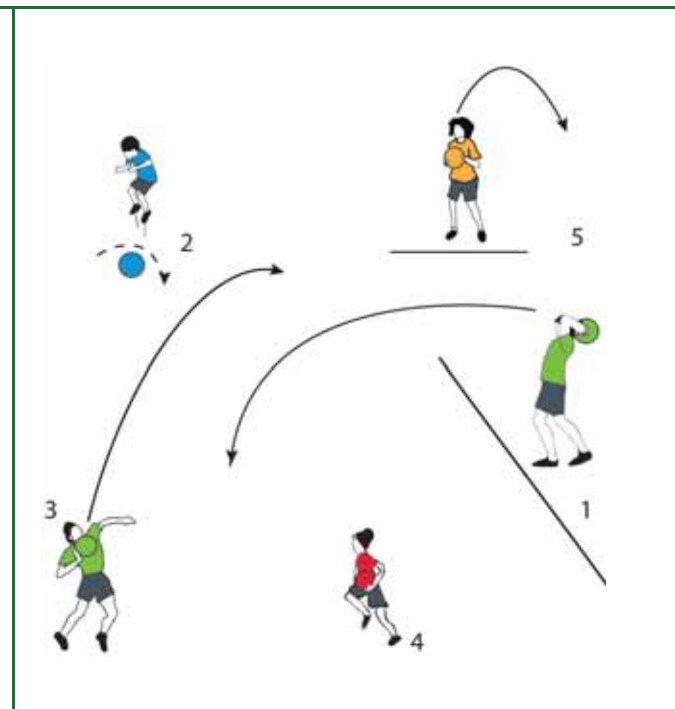
Variaties

- 1) Laat de kinderen de opdrachten in groepjes afleggen. Welk groepje scoort het meeste punten.
- 2) Voeg andere stootopdrachten toe aan de medicinebal-vijfkamp.



Tips

Geef voortdurend tips om zo de werphouding te verbeteren.



Materiaal

- . kegels
- . medicineballen
- . lintmeter

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 34 (kogelstoten)

Krachtnetbal

Doelstellingen

- . krachtig kunnen werpen
- . hoog kunnen werpen met een zwaardere bal
- . kunnen samenwerken
- . kunnen werpen van een 'gesloten' naar een 'open' werphouding

Organisatie

Stel een net op (ongeveer twee meter hoog) en baken een speelveld af met kegels. Verdeel de kinderen in twee evenwaardige teams. Elk team staat aan één kant van het net. Eén team heeft de bal in zijn bezit.

Uitleg spelvorm

De bal wordt over het net naar het speelveld van de tegenpartij geworpen. Indien de bal de grond raakt, krijgt de werpende ploeg één punt. De verdedigende ploeg probeert de bal op te vangen en kan dan zelf een aanval opstarten. De ploeg die de bal laat vallen krijgt de bal onmiddellijk terug.

Er mag niet gelopen worden met de bal en er zijn maximaal drie balaanrakingen toegestaan per ploeg. Smashen of blokken is niet toegelaten. De ploeg die het eerst het vooropgesteld aantal punten haalt, is gewonnen.

Variaties

- 1) Varieer in uitgangshouding en ritme: met beide voeten naast elkaar de bal vangen en werpen, met beide voeten naast elkaar de bal vangen en met de linkervoet voorwaarts terugwerpen (idem maar rechts voor), met het gezicht voorwaarts vangen en met de rug naar het net terug werpen (idem maar zijwaarts)
- 2) Maak het speelveld groter of las dode zones in. Hang het net hoger.
- 3) Varieer in baltype: lichtere en zwaardere ballen



Tips

Je kan een tornooi tussen verschillende ploegen organiseren.

Veiligheid primeert: zorg voor overzichtelijke en veilige speelvelden. Geef een duidelijke uitleg over de spelregels en start met een demonstratie.



Materiaal

- . net (of touw)
- . medicinebal
- . kegels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 35 (kogelstoten)

Petanque

Doelstellingen

- . stootbeweging kunnen uitvoeren
- . gericht kunnen stoten

Organisatie

Plaats de kinderen achter de werplijn en geef ieder kind een medicinebal.

Uitleg spelvorm

De trainer stoot als eerste een lichte bal op een haalbare plaats voor zich uit. Hierna stoten de kinderen één voor één met hun medicinebal en proberen zo dicht mogelijk bij de bal van de trainer te geraken. Ze kunnen dit ook doen door een medicinebal van een ander kind dat dicht ligt, verder weg te stoten.

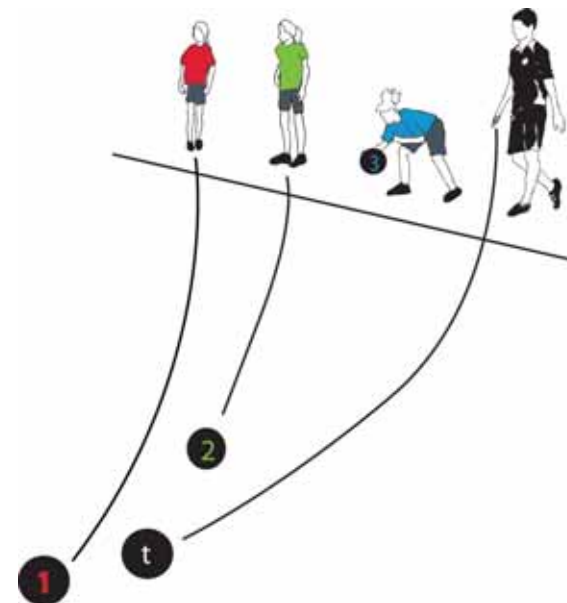
We volgen het principe van petanque.

Variaties

- 1) Varieer met werpmateriaal: grotere ballen, lichtere ballen, ballen met andere vorm, enz.
- 2) Leg een bepaalde werphouding op: kniezit, éénbenige steun, zijwaarts, enz.

Tips

Dit spel kan gebruikt worden als onderdeel van een circuitspel. Het is moeilijk om dit met de gehele groep te doen, vermits er meestal veel kinderen in een groep zitten en er niet zoveel medicineballen aanwezig zijn. Stoot als trainer zelf de lichte bal en demonstreer ondertussen ook hoe ze er naartoe moeten stoten. Laat de kinderen steeds eerst werpen alvorens ze terug om hun medicinebal gaan (veiligheid!).



Materiaal

- . lichte medicinebal
- . zwaardere medicineballen



Disciplinegroep Werpen: spelvorm 36 (kogelstoten)

Gericht doelwerpen

Doelstellingen

- . gericht kunnen stoten
- . snel kunnen stoten
- . hoog kunnen stoten

Organisatie

Teken op een muur verschillende cirkels met krijt. Geef aan deze cirkels bepaalde punten. Plaats op vijf meter afstand van de muur een kegel waarachter de kinderen staan. Per vier kinderen zorg je voor één opstelling.

Uitleg spelvorm

De kinderen staan in een rij van vier aan hun kegel met het aangezicht naar de muur. Het eerste kind van elke groep gooit de bal naar één van de cirkels. Het team krijgt het aantal punten van de cirkel waarin de bal terechtkomt. Het kind dat heeft gegooid, gaat zelf de bal halen en geeft hem door aan de volgende werper die dan op zijn beurt werpt. Dit doen we tot iedereen driemaal gegooid heeft. Vervolgens worden alle punten opgeteld.

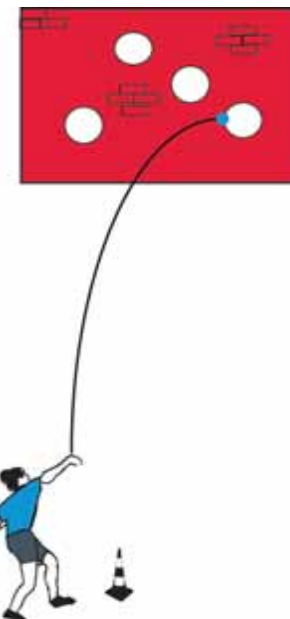
Variaties

- 1) Zet een tijdslimiet op het werpen. Welk ploegje scoort het meest op 2'30?
- 2) Varieer in werpmateriaal: grootte en gewicht van de bal aanpassen.
- 3) Leg een bepaalde werphouding op: in kniezit, zittend, voorwaartse spreidstand, tweehandig, enz.

Tips

Zorg dat de groepen ver genoeg uit elkaar staan om de veiligheid te waarborgen.

Geef een goede demo indien je een bepaalde werphouding oplegt.



Materiaal

- . 1 medicinebal per 4 kinderen
- . krijt
- . kegels
- . muur

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 37 (kogelstoten)

Tweëntwintigen

Doelstellingen

- . snel kunnen stoten
- . gericht kunnen stoten

Organisatie

Trek een werplijn en leg op drie meter hiervan een fietsband. Twee meter verder ligt een tweede fietsband en nog twee meter verder wordt door middel van kegels een driehoek gevormd. Verdeel de kinderen in groepjes van vijf. Ieder groepje heeft een medicinebal.

Uitleg spelvorm

De kinderen mogen één voor één met een bal stoten. Werpen ze in de eerste hoepel, dan verdienen ze één punt; werpen ze in de tweede hoepel, dan verdienen ze twee punten; werpen ze in de driehoek, dan verdienen ze drie punten.

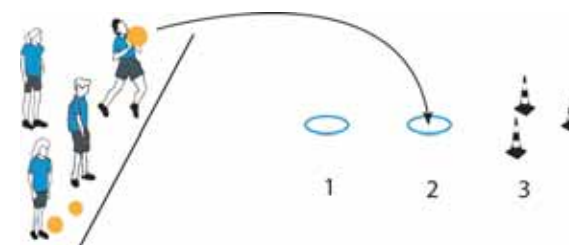
Tel het aantal punten op. Het is de bedoeling om aan het getal 22 te komen. Heeft een groepje 21 en scoort de volgende drie punten, dan moeten ze opnieuw proberen, tot het juiste getal bereikt is. Welke groep kan als eerst 22 halen?

Variaties

- 1) Leg een bepaalde werphouding op: éénbenig, tweebeinig, zittend, vanuit buiklig, enz.
- 2) Varieer in baltype: groter, kleiner, zwaarder, enz.

Tips

Zorg voor voldoende standen om de kinderen zo actief mogelijk bezig te houden. Zorg er voor dat de geworpen bal niet te ver wegrolt.



Materiaal

- . kegels
- . fietsbanden
- . medicineballen
- . lint

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 38 (kogelstoten)

Zonestoten

Doelstellingen

- . de bal ver kunnen stoten
- . hoog kunnen stoten
- . leren stoten met bal in de nek
- . kunnen uitstrekken na de worp

Organisatie

Plaats twee hoogspringstaanders met daartussen een toversnoer gespannen voor de kogelcirkel. Hang aan het toversnoer enkele ballonnen. Achter de opstelling (en dus in de werpzone), baken je zones af met linten of kegels. De kinderen komen één voor één in de kogelcirkel en krijgen een medicinebal.

Uitleg spelvorm

De kinderen mogen één voor één met de medicinebal stoten over het touw met de ballonnen. Ze moeten zo ver mogelijk stoten en mogen elk drie pogingen ondernemen. De afgebakende zones in de werpzone bepalen het aantal punten: hoe verder je werpt, hoe meer punten je krijgt. Wie scoort er het meeste punten?

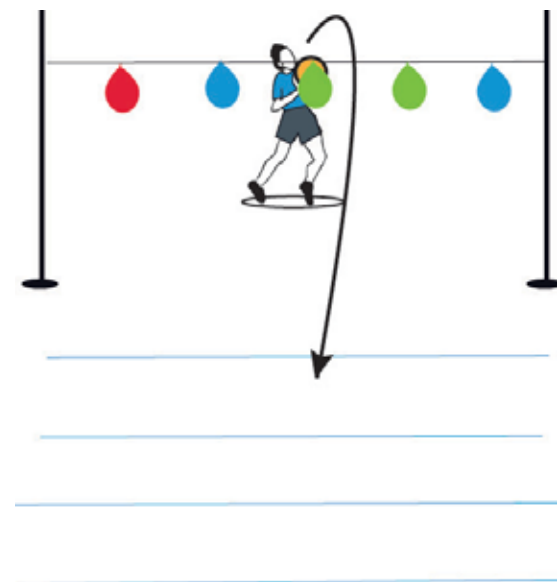
Variaties

- 1) Leg een bepaalde werphouding op: zittend, voorwaarts, achterwaarts, éénhandig, tweehandig, stoten vanaf de borst, stoten vanuit de nek, na een korte aanloop, enz.
- 2) Varieer in werpmateriaal: voetbal, medicinebal, indoorkogels, enz.

Tips

Geef een correcte demonstratie.

Kinderen gaan de bal pas halen nadat de trainer hiervoor toestemming heeft gegeven.



Materiaal

- . hoogspringstaanders
- . toversnoeren
- . ballonnen
- . lint of kegels
- . kogelring
- . medicineballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 39 (kogelstoten)

Bordbal

Doelstellingen

- . ontwikkelen van de schoudergordel
- . armen kunnen uitstrekken bij het werpen
- . van 'gesloten' naar 'open' werphouding kunnen gaan

Organisatie

Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats iedere groep aan de vrijworplijn van een basketring. Per team is er één bal beschikbaar.

Uitleg spelvorm

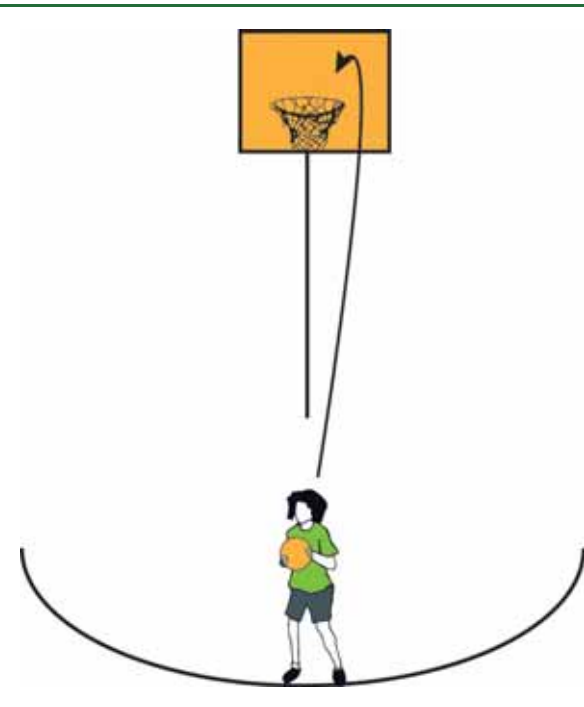
Iedere speler werpt vanaf de vrijworplijn een bal rugwaarts over het hoofd naar het bord. Is de bal tegen het bord, dan levert dit een punt op. Belandt de bal in de ring, dan krijg je dubbele punten. Na de worp gaat ieder kind zijn eigen bal halen en geeft hem aan de volgende. De groep die het eerst een bepaald aantal punten scoort, is gewonnen.

Variaties

- 1) Gooi uit stand naar een klein dichtbijgelegen doel of een verafgelegen doelzone.
- 2) Leg een bepaalde werphouding op: kniezit, werpen met één hand, werpen na halve draai, enz.
- 3) Varieer in werpmateriaal.

Tips

Geef een goede demonstratie en geef voldoende aandacht aan de veiligheid.



Materiaal

- . basketbalring
- . medicineballen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 40 (speerwerpen)

Slecht nieuwskrant

Doelstellingen

- . bovenhandse worp kunnen uitvoeren
- . gericht kunnen werpen
- . hoog kunnen werpen

Organisatie

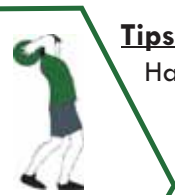
Span een toversnoer tussen de palen van de discuskooi. Hang hier delen van een krant (halve pagina's) aan op. Trek een werplijn op ongeveer 10 meter van de discuskooi en verdeel de kinderen in groepjes van drie. Iedere groep heeft een aantal kleine ballen.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer werpen alle kinderen naar de kranten en proberen deze te doorboren. Nadat er is gegooid, worden de ballen opgehaald (na signaal van de trainer). Lukt het om een pagina te doorboren of stuk te werpen, dan krijgt het team een punt.

Variaties

- 1) Werp vanuit hoepels en leg een bepaalde werphouding op.
- 2) Zorg door middel van fietsbanden voor een dynamische aanloop voor het werpen.
- 3) Om de intensiteit te doen stijgen, kan je meerdere pagina's achter elkaar ophangen. Op die manier wordt het moeilijker om de pagina's te doorboren of stuk te werpen.
- 4) Vervang de kranten door hoepels (die je met touwtjes ophangt aan het toversnoer). Elke hoepel heeft een waarde. Welke groep scoort het meeste punten



Tips

Hang de kranten hoog genoeg, zodat de kinderen hoog leren werpen (bovenhandse worp).



Materiaal

- . toversnoer
- . hoepels
- . oude kranten
- . tennisballen
- . hockeyballen
- . kegels
- . touwtjes

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 41 (speerwerpen)

Werpcurling

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . leren inschatten van de balsnelheid
- . wennen aan verschillende soorten ballen

Organisatie

Hang een touw met kartonnen plaatjes met een nummer erop tussen de palen van de discuskooi. Trek een werplijn op een afstand van vier tot acht meter. Plaats de kinderen achter deze lijn en geef hen voldoende ballen.

Uitleg spelvorm

De kartonnen plaatjes hebben een verschillende grootte en op elk staat een nummer. Hoe kleiner het plaatje, hoe hoger het nummer.

De kinderen proberen van achter de werplijn de plaatjes te raken. Het kind dat in vijf worpen het meeste punten heeft verzameld, wint.

Variaties

- 1) Hang in plaats van kartonnen plaatjes krantenpagina's op. Probeer nu met zo weinig mogelijk tennisballen de kranten van het touw te werpen.
- 2) Varieer in baltype: tennisbal, handbal, voetbal, enz.

Tips

Let op de veiligheid. Zorg ervoor dat er pas gegooid wordt als alle kinderen terug achter de werplijn staan (na het oprapen van de ballen).



Materiaal

- . wasmand
- . verschillende soorten ballen
- . touw
- . wasknijpers
- . kartonnen plaatjes
- . kranten

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 42 (speerwerpen)

Slagscoren

Doelstellingen

- . bovenhands kunnen werpen
- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . balbaan kunnen inschatten

Organisatie

Plaats twee kegels op ongeveer zes meter uit elkaar. Tussen de kegels ligt een fietsband. Verdeel de kinderen in groepjes van twee en plaats aan iedere kegel één kind. Per twee kinderen geef je één tennisbal.

Uitleg spelvorm

Het kind met de tennisbal werpt door middel van een slagworp (bovenhands) de tennisbal in de fietsband. Deze kaatst naar het andere kind die de bal vangt en op zijn beurt de bal terugwerpt. Per goede uitvoering verdient het duo een punt.

Variaties

- 1) Varieer in afstand: plaats de kegels verder of dichters
- 2) Varieer in aantal fietsbanden: geef aan de fietsbanden ook een score (hoe verder de fietsband ligt, hoe hoger de score).
- 3) Geef opdrachten terwijl de bal in de lucht is: achter de rug in de handen klappen, zich omdraaien, de grond tikken, enz.

Tips

Geef een goede demonstratie en let tijdens het werpen op de juiste uitvoeringswijze.



Materiaal

Per 2 kinderen:

- . 1 tennisbal
- . 1 fietsband
- . 2 kegels

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 43 (speerwerpen)

Net-honkbal

Doelstellingen

- . ver en hoog kunnen werpen
- . bovenhands kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen koppelen van aanloop en afworp

Organisatie

Maak een halve cirkel met de vijf kegels en hang een toversnoer tussen twee hoogspringstaanders hoog op. Deze plaats je aan de basis van de halve cirkel. Voor het touw baken je een aanloopzone van maximaal tien meter af. Verdeel de kinderen in twee groepen: een werpgroep en een vanggroep. De werpgroep staat ter hoogte van de aanloopzone, de vanggroep in de halve cirkel.

Uitleg spelvorm

De kinderen van de werpgroep nemen één voor één een aanloop en werpen een tennisbal zover mogelijk. Hierbij moet over het toversnoer geworpen worden. Van zodra de bal gegooid is, moet het kind zo vlug mogelijk rond de halve cirkel lopen. Iedere kegel die hij voorbijloopt levert tien punten op. Kan een kind de volledige halve cirkel rondlopen, levert dit nog een bonus van 50 punten op.

Van zodra de vanggroep de bal in het bezit heeft, moet die vanggroep deze zo vlug mogelijk naar de trainer brengen die aan het touw staat. Eénmaal de bal in de handen van de trainer zal die affluiten en moet het lopende kind van de werpploeg naar de laatste kegel die hij passeerde, terugkeren. Het kind krijgt de punten van het aantal kegels dat hij voorbij liep. Wanneer het volgende kind loopt, mag hij terug verder lopen, maar dan zonder punten. Kan de vanggroep de bal direct vangen, zonder dat deze eerst de grond raakt (vangbal), dan wordt gewisseld van rol. Welke groep verzamelt er het meeste punten?

Variaties

- 1) Vergroot de halve cirkel of hang het touw hoger om het voor de werpgroep moeilijker te maken.
- 2) Leg een aanloopritme op met behulp van fietsbanden.



Tips

Moedig beide ploegen aan en zorg voor veilig werpmateriaal.



Materiaal

- . tennisbal
- . fluitje
- . kegels
- . hoogspringstaanders
- . toversnoer

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 44 (speerwerpen)

Staartwerpen

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . kunnen vangen
- . kunnen koppelen van aanloop en afworp

Organisatie

Baken een rechthoekig speelveld af voor groep 1 en er tegenover eenzelfde speelveld voor groep 2. Tussen deze velden voorzie je een neutrale zone met in het midden een doel. Deel de kinderen in twee groepen.

Uitleg spelvorm

Na een aanloop (tot aan de neutrale zone) wordt de bal met de staart over het doel geworpen, tot in het vak van de tegenpartij. Valt de bal buiten de zone, dan gaan er twee punten naar de tegenpartij.

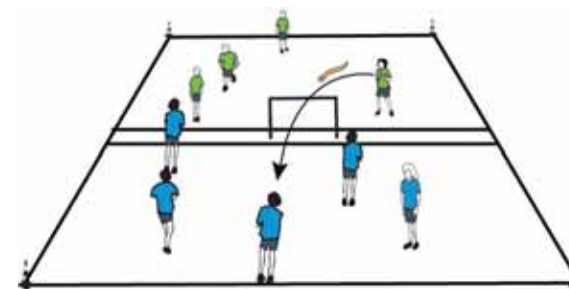
De tegenpartij probeert de bal met één hand te vangen in het midden van de staart. Indien dit lukt, krijgen zij twee punten. Vang je de bal vooraan of achteraan, dan verdien je één punt. De groep die na vijf minuten het meeste punten heeft, is de winnaar.

Variaties

- 1) Vang eerst met twee handen, pas daarna met één hand.
- 2) Werp met en zonder aanloop.
- 3) Leg een bepaalde werphouding op: vanuit tweebeenvige steun met linkervoet verplicht voor.
- 4) Speel tot 20 punten. Welke groep haalt het eerst deze score?

Tips

Laat de kinderen eerst wennen aan de bal met staart door deze rustig naar elkaar te werpen.
Geef de kinderen gedurende het spel richtlijnen waarnaar ze kunnen werpen.



Materiaal

- . bal met staart
- . 8 kegels
- . doel

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 45 (speerwerpen)

Risicowerpen

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van de eigen werpmogelijkheden
- . bovenhands kunnen werpen
- . kunnen aanpassen van de werpintensiteit

Organisatie

Plaats telkens twee kegels in lijnen en gelijke afstand van elkaar (met een meter tussenruimte). Naast elke kegellijn ligt een papier met een getal op. Op enkele meters hiervan hangt een toversnoer tussen twee hoogspringstaanders. Verdeel de kinderen in twee groepen en geef hen een aantal kleine ballen.

Uitleg spelvorm

Het eerste kind van de ploeg probeert vanaf een bepaalde afstand (bv. kegellijn drie) met een bal over het touw te werpen. Hoe verder de kegellijn van het touw verwijderd is, hoe meer punten je kan verdienen voor je groep.

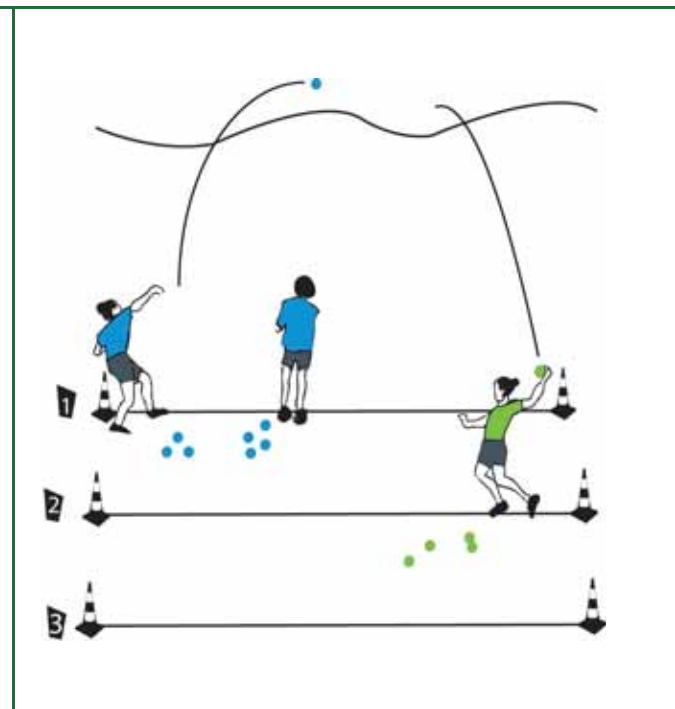
Elk kind mag één maal proberen en elk kind heeft vijf beurten. Tel alle worpen samen.

Variaties

- 1) Laat de kinderen werpen met hun minder goede hand. Indien dit lukt, krijgen de kinderen één punt extra.
- 2) Varieer de afstanden van de kegellijnen om het moeilijker/eenvoudiger te maken.

Tips

Noteer de scores. Op die manier maak je zeker geen fout bij de eindscore.



Materiaal

- . kegels
- . papieren met getallen van 1 tot 5
- . kleine ballen
- . toversnoer
- . hoogspringstaanders

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 46 (discuswerpen)

De vlindertuin

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van de zijdelingse slingerworp
- . gericht kunnen werpen
- . ver kunnen werpen

Organisatie

Plaats dozen of curverboxen lukraak in het speelveld op verschillende afstanden van de werplijn, aangeduid door een krijtlijn of lint. Op de dozen plaatsen we een kegel waarop een foto van een vlinder is gekleefd. Hoe mooier de vlinder, hoe meer punten er bij staan en hoe verder die vlinder in het veld staat. Verdeel de kinderen in groepjes van vier en geef ieder kind minimum één fietsband.

Uitleg spelvorm

De kinderen staan per groep aan de werplijn en werpen één voor één hun fietsband over een kegel. Ieder kind krijgt drie pogingen. De gevangen vlinder levert het kind een bepaalde score op. Na het werpen wachten ze op een teken van de trainer om hun fietsband te halen. Na de drie pogingen tel je de punten van de vlindervangers samen en krijg je een groepstotaal. Welke groep kan het grootste puntenaantal sprokkelen?

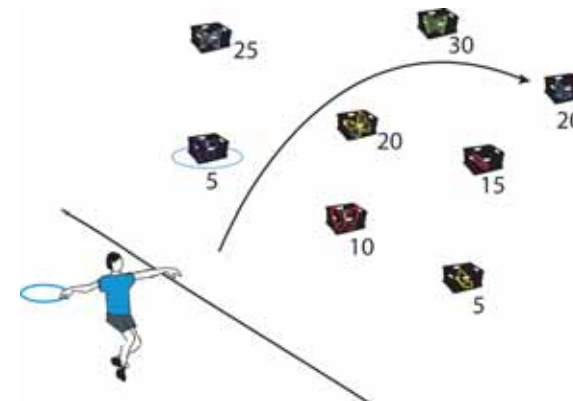
Variaties

- 1) Plaats de kegels hoger
- 2) Leg een bepaalde werphouding op: zijwaarts afwerpen met de arm op schouderhoogte (slingerworp), werpen met linker- en rechterhand, enz.
- 3) Verander de kegels door ballen. Iedere bal is één punt waard.



Tips

Veiligheid eerst: de kinderen mogen enkel op jouw teken hun werpmateriaal halen.
Start met een goede demonstratie.



Materiaal

- . kegels
- . foto's van vlinders
- . dozen of curverboxen
- . fietsbanden
- . lint of krijt

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 47 (discuswerpen)

Taprollen

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . discus langs wijsvinger kunnen laten weggrollen
- . wennen aan discus

Organisatie

Trek een werplijn met behulp van een lint of krijt. Leg lege dozen op hun zijkant zodat er discussen kunnen inrollen. Aan iedere doos is een puntenaantal toegekend. Verdeel de kinderen in groepjes van maximaal vijf en plaats hen achter de werplijn. Per kind ligt een discus klaar.

Uitleg spelvorm

Het eerste kind van iedere groep zal de discus in een doos trachten te rollen. Lukt dit, dan krijgt het kind het aantal punten dat op de doos vermeld staat. Welk groepje scoort het hoogste puntenaantal? Ieder kind haalt op teken van de trainer de eigen discus terug.

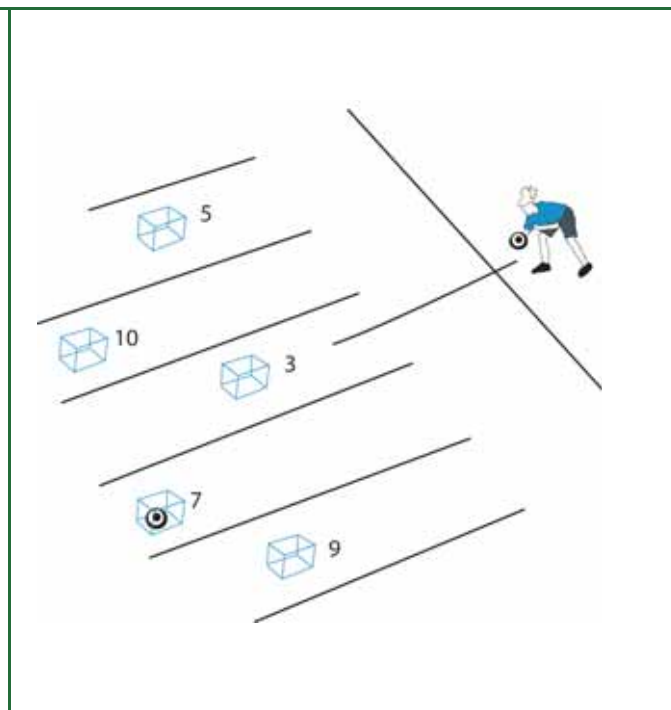
Variaties

- 1) Varieer de afstand naar de dozen.
- 2) Laat hen rollen met zowel het linker- als het rechterhand

Tips

Start met een goede demonstratie en vermeld dat de kinderen de discus langs de wijsvinger moeten laten weggrollen

Laat de kinderen eerst naar elkaar rollen om zo te wennen aan de discus.



Materiaal

- . lichte discussen
- . krijt of lint
- . lege dozen

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 48 (discuswerpen)

Kapitein-trefbal

Doelstellingen

- . kunnen samenwerpen
- . gericht kunnen werpen
- . kunnen uitvoeren van de zijdelingse slingerworp
- . kunnen inschatten van de balbaan

Organisatie

Baken een speelveld af met kegels en trek in het midden een middellijn. Verdeel de kinderen in twee groepen en laat iedere groep een kapitein kiezen.

Uitleg spelvorm

Twee groepen staan opgesteld in het basisveld. Eén kind, de kapitein, start buiten het veld van de tegenstrever. De kinderen werpen een fietsband naar de andere ploeg en proberen daar een kind aan de benen te raken. Eenmaal geraakt, dien je de kapitein te vervoegen. Het is de bedoeling het basisveld van de tegenpartij zo snel mogelijk uit te roeien. Wanneer dit gebeurt is, mag de kapitein terugkeren naar het basisveld. Hij komt dan als laatste in het spel en krijgt twee levens. Welke groep kan als eerste de kapitein uit het spel spelen?

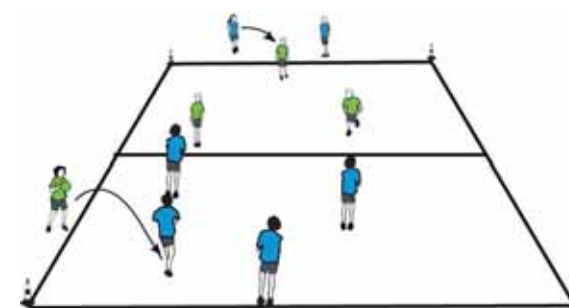
Variaties

- 1) Breng meer fietsbanden in het spel
- 2) Kringtrefbal: Verdeel de kinderen in vier groepen en vorm een kring. Alle nummers één - die samen een groep vormen - nemen als eerste plaats in de kring. De overige kinderen proberen de nummers één zo snel mogelijk aan te werpen met directe worpen (hoepel mag niet eerst de grond raken). Is de kring 'leeg' geworpen, dan komen de nummers twee in de kring. Welke groep kan het langst in de kring blijven staan?



Tips

Maak de kinderen duidelijk dat er enkel naar de benen mag geworpen worden.



Materiaal

- . kegels
- . fietsbanden

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 49 (discuswerpen)

Gouden schijven

Doelstellingen

- . gericht kunnen werpen
- . zijdelingse slingerworp kunnen uitvoeren
- . horizontaal kunnen houden van eenwerpobject

Organisatie

Span twee toversnoeren tussen twee hoogspringstaanders. Tussen ieder snoer zit 50 centimeter tussenruimte en het laagste snoer hangt op schouderhoogte. Verdeel de kinderen in twee groepen. Ieder kind van de werpgroep heeft een frisbee.

Uitleg spelvorm

De kinderen (piraten) staan op 15 meter afstand van de touwen achter een kegel. Elke piratengroep krijgt vijf beurten om de frisbees (gouden schijven) tussen de snoeren te werpen. Iedere geslaagde worp levert een punt op voor de groep. Welke groep haalt de meeste goudschijven binnen? Enkel op teken van de trainer kan een frisbee opgehaald worden.

Variaties

- 1) Varieer de afstand naar de snoeren naar gelang de noden van de kinderen.
- 2) Varieer in werpmateriaal: fietsband, hoepel, enz.

Tips

Help de kinderen bij het correct afwerpen.

Geef een goede demonstratie en hou de score zelf bij.



Materiaal

- . toversnoeren
- . twee hoogspringstaanders
- . kegel
- . frisbees

Disciplinegroep Werpen: spelvorm 50 (discuswerpen)

ET-bal

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . gericht kunnen werpen
- . zijdelingse slingerworp kunnen uitvoeren
- . kunnen vangen

Organisatie

Baken een speelveld af met kegels en verdeel het veld in twee gelijke helften. Baken in elk velddeel een doelgebied met een doeltje in, af. Verdeel de kinderen in twee groepen en duid telkens één keeper aan.

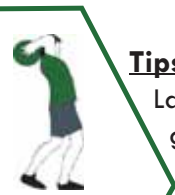
Uitleg spelvorm

De trainer gooit een frisbee in het speelveld. De kant waar de frisbee valt, begint. Wanneer een kind de frisbee in handen heeft, probeert hij deze zo snel mogelijk in het doel te werpen. Lukt dit, dan scoort de ploeg één punt.

Er mag met de frisbee worden gelopen. Wanneer echter de verdedigende ploeg de aanvaller met de frisbee kan tikken, moet de aanvaller de frisbee binnen de drie seconden loslaten. Dit mag door weg te werpen (laatste doelpoging) of op de grond te leggen, waarna de andere ploeg een aanvalspoging mag opzetten. Men mag niet in de doelzone komen, enkel de keeper mag in en uit de doelzone treden.

Variaties

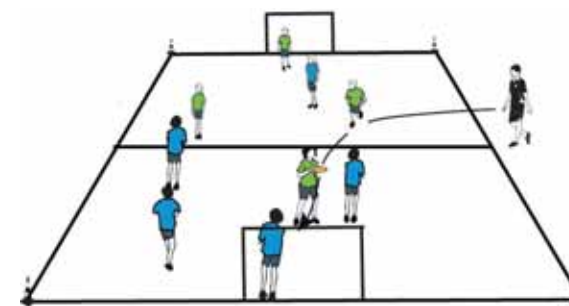
- 1) Men mag enkel passen geven met de frisbee (niet meer lopen met de frisbee in de hand).
- 2) Iedereen moet minstens één maal geworpen hebben met de frisbee vooraleer een doelpoging kan ondernomen worden.
- 3) Varieer in materiaal: fietsbanden.



Tips

Laat de kinderen op voorhand enkele keren met de frisbee werpen. Stimuleer zo het passen geven.

Probeer de groepen gelijk te verdelen.



Materiaal

- . frisbee
- . 4 kegels
- . 2 doeltjes

Disciplinegroep Springen: spelvorm 1 (algemeen)

Springkriebels

Doelstellingen

- . kunnen afstoten op verschillende wijzen
- . kunnen aanpassen van het aanloopritme
- . rond zich kunnen kijken bij het springen

Organisatie

Baken een speelzone af met kegels. Binnen de speelzone bevinden zich fietsbanden en lage hindernissen willekeurig door elkaar. De kinderen staan buiten de speelzone opgesteld.

Uitleg spelvorm

De kinderen moeten op teken van de trainer de speelzone betreden en over zoveel mogelijk hindernissen trachten te springen. Men neemt nooit twee maal dezelfde hindernis achter elkaar. Per hindernis krijg je één punt.

Eén kind is tikker en draagt een pet ter herkenning. Wanneer de tikker je aantikt, word je zelf tikker en drager van de pet. Je punten blijven wel bestaan en van zodra je iemand anders aangetikt hebt, mag je verder tellen.

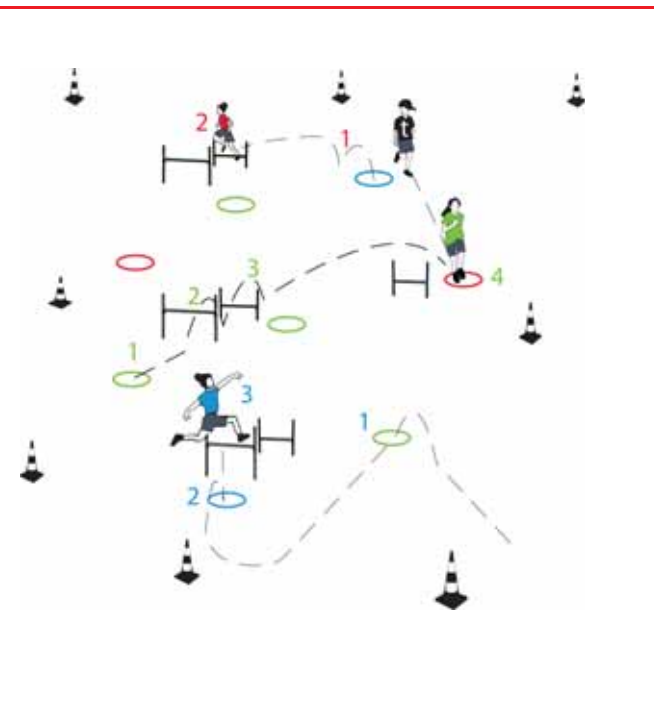
Variaties

- 1) Varieer de springwijze: springen tweebenig over een hindernis, links of rechts afstoten, enz.
- 2) Breng meerdere tikkers in het spel.
- 3) Bepaal de sprongwijze aan de hand van de hindernis waarover je wil springen: over een fietsband spring je na een tweebenige afstoot, voor een horde stoot je af met het rechterbeen en voor een kegel met het linkerbeen.



Tips

- Zorg voor veilige en kleurrijke hindernissen.
- Betrek indien nodig meer tikkers in het spel.
- Pas je speelveld aan naargelang het aantal kinderen.



Materiaal

- . kegels
- . lage hindernissen
- . fietsbanden
- . petjes

Disciplinegroep Springen: spelvorm 2 (algemeen)

Kringlawine

Doelstellingen

- . snel kunnen uitvoeren van tweeënige sprongen
- . verbeteren van de sprongcoördinatie
- . samen kunnen werken

Organisatie

Verdeel de kinderen in twee groepen en maak twee kringen. De kinderen zitten met de benen gestrekt en gesloten naar voren.

Uitleg spelvorm

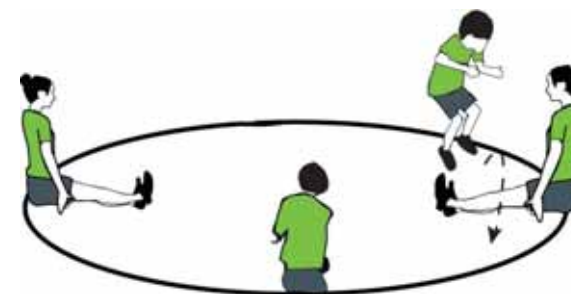
In elke groep wordt een kind aangeduid. Dat kind springt met tweeënige sprongen over de benen van de groepsleden, vertrekkend naar rechts of links. Nadat het kind over alle benen is gesprongen, gaat hij weer op zijn plaats zitten. Zodra het kind over de benen van degene naast hem is gesprongen, staat deze op en volgt hij de ronde zoals de eerste, enz. De groep die het eerst weer in haar oorspronkelijke positie zit, wint.

Variaties

- 1) Varieer de springwijze: hinkelen.

Tips

Maak duidelijk dat iedereen de benen gesloten en gestrekt moet houden. Dit zowel voor de eigen veiligheid als voor de veiligheid van de groepsleden.



Materiaal



Disciplinegroep Springen: spelvorm 3 (algemeen)

Kroonbokspringen

Doelstellingen

- . gericht kunnen springen
- . krachtig kunnen afstoten

Organisatie

Duid een bok aan. Geef de andere kinderen een sjaltje dat ze rond het hoofd dragen (kroon).

Uitleg spelvorm

Alle kinderen krijgen bij de start van het spel twee levens.

De bok staat voorovergebogen en de andere kinderen staan op ongeveer tien meter afstand. Ze lopen één voor één aan en springen over de bok door de handen op diens rug te plaatsen en er met de beide benen gespreid over te springen (haasje-over). Op het moment dat het kind over de bok springt, werpt hij zijn kroon op de grond. Indien één van de kinderen zijn kroon op die van een ander kind werpt of indien hij op een kroon trapt, verliest hij één leven.

Bij de volgende sprong moet hij erin slagen de oorspronkelijke kroon opnieuw in handen te krijgen vanaf de plaats waar hij neerkomt na de sprong. Hiermee verdient hij een extra leven. Indien hij de kroon niet kan bereiken vanop de plaats waar hij terecht kwam, zonder de voeten te verzetten, verliest hij opnieuw een leven.

Wie alle levens verliest, neemt de rol van bok over. Je behoudt wel al je levens, ook indien er een nieuwe bok is.

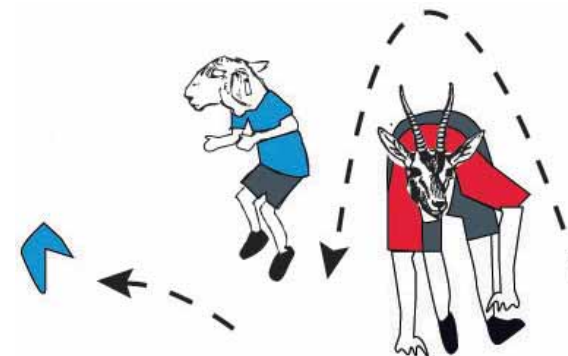
Variaties

- 1) Varieer in hoogte van de bok: steunen op handen en voeten, kniezit, enz.
- 2) Verplaats de bok na de eerste springronde, waardoor de kinderen verder moeten springen.



Tips

- Hou de scores van de kinderen goed bij.
- Speel op een veilig en droog terrein.



Materiaal

- . sjaltjes

Disciplinegroep Springen: spelvorm 4 (algemeen)

Fantasierace

Doelstellingen

- . snelle sprongen kunnen uitvoeren
- . kunnen springen op verschillende manieren

Organisatie

Baken een speelzone af en plaats het materiaal, nodig voor de opdrachten, willekeurig door elkaar. Verdeel de kinderen in groepjes van zeven.

Uitleg spelvorm

De kinderen voeren per groepje de oefeningen telkens één minuut uit, waarna er vervolgens wordt doorgeschoven. Welk groepje kan het hoogste aantal punten sprokkelen?

Opdrachten:

- 1) 20 meter springen met aaneengesloten voeten. Per afgelegde afstand verdien je één punt.
- 2) 20 meter lopen op handen en voeten. Per afgelegde afstand verdien je één punt.
- 3) 20 meter springen met hazensprongen. Per afgelegde afstand verdien je één punt.
- 4) 40 meter met aaneengesloten voeten touwtje springen. Per afgelegde afstand verdien je één punt.
- 5) 60 meter lopen over hindernissen. Het geplaatste materiaal is gevarieerd in hoogte en afstand.
- 6) Opdracht waarbij men op fluitsignaal neer moet liggen, opnieuw moet lopen bij het volgende fluitsignaal, bij twee korte fluitsignalen een koprol moet uitvoeren, enz. Indien de kinderen dit mooi tegelijkertijd kunnen, verdient het groepje tien punten.
- 7) Loop 40m heen en weer, de startlijn dient als aankomstlijn. Hoeveel lengten loopt het groepje?

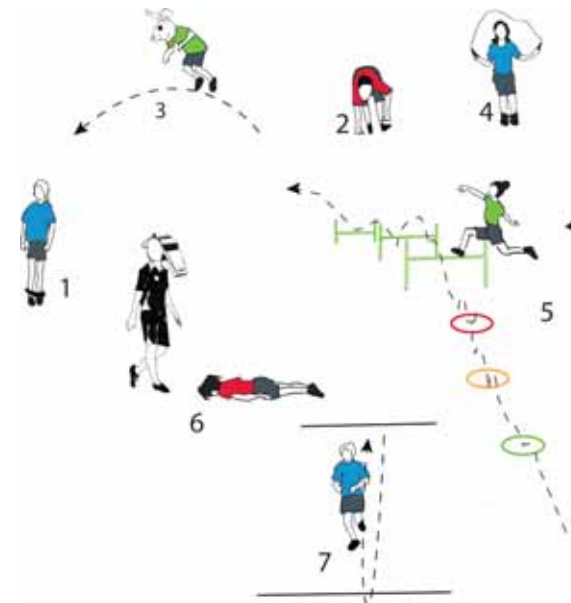
Variaties

- 1) Varieer in tijdsduur.



Tips

Zorg voor veilige hindernissen bij wedloop vijf en pas de afstanden aan aan de leeftijd.
Moedig iedereen zoveel mogelijk aan.



Materiaal

- . kegels
- . lage hindernissen
- . fluitje
- . lint of kriet
- . springtouwen

Disciplinegroep Springen: spelvorm 5 (algemeen)

Kangoeroe-estafette

Doelstellingen

- . snel kunnen springen
- . kunnen springen met twee voeten samen

Organisatie

Trek een startlijn en plaats op 20 meter een kegel. Verdeel de kinderen in verschillende groepjes. Per groepje wordt een opstelling voorzien.

Uitleg spelvorm

De kinderen verplaatsen zich al springend met de bal tussen de knieën richting kegel. Ook de terugweg wordt al springend afgelegd. Aan de startlijn gekomen, wordt afgelost met de bal.

Indien een kind de bal verliest, moet hij hem zo snel mogelijk opnemen en de estafette hervatten op de plaats waar de bal is gevallen.

Welk groepje is als eerste klaar?

Variaties

- 1) Varieer de aflosmanier: doorgeven tussen de benen, eerst over bal springen, enz.
- 2) Varieer in springwijze: armen niet gebruiken, zijwaarts springen, enz.

Tips

Wijs erop dat de bal aan de startlijn moet worden doorgegeven.

Start met een goede demonstratie.



Materiaal

- . kegels
- . ballen
- . lint of krijt

Disciplinegroep Springen: spelvorm 6 (algemeen)

Popcornikkertje

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle opeenvolgende tweebeinige sprongen
- . kunnen rondkijken tijdens het springen

Organisatie

Baken een speelveld af met kegels. Duid twee of meer tikkers aan.

Uitleg spelvorm

De kinderen springen steeds met aaneengesloten voeten. Wanneer de tikker iemand kan tikken, gaat dat kind naar de zijkant van het speelveld.

Iemand bevrijden kan door naast het aangetikte kind te gaan staan en samen vijf maal omhoog te springen.

Variaties

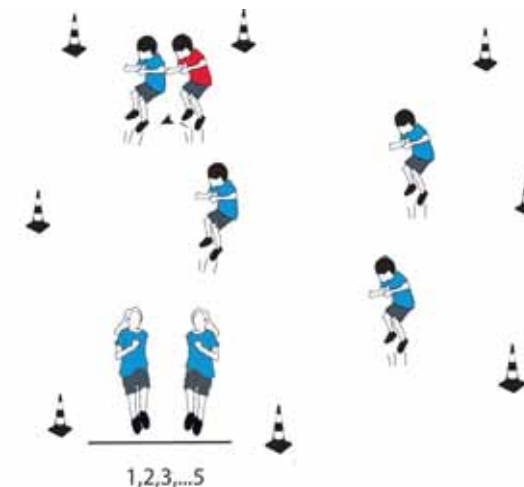
- 1) Plaats hindernissen in het speelveld.
- 2) Varieer in bevrijdingsopdracht: éénbeinige sprongen, vertesprongen, hurksprongen, enz.

Tips

Zorg voor lage, veilige hindernissen in het variatiespel.

Betrek indien nodig meer tikkers in het spel.

Pas je speelveld aan naargelang het aantal kinderen.



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Springen: spelvorm 7 (algemeen)

Springtouwparadijs

Doelstellingen

- . kunnen samenwerken
- . kunnen springen na aanloop
- . kunnen inspringen op het juiste moment
- . kunnen springen op verschillende manieren

Organisatie

Leg voldoende springtouwen klaar en verdeel de kinderen in groepjes van vier.

Uitleg spelvorm

Volgende opdrachten worden uitgevoerd:

- 1) Onder het touw doorlopen: twee kinderen draaien het touw, terwijl een derde kind in achtvorm om de kinderen heen loopt. Na twee maal onder het draaiend touw door te hebben gelopen, neemt hij het touw bij één van de draaiers over.
- 2) Over het touw springen: de kinderen slingeren per twee het touw heen en weer. Het derde en vierde kind springen over het slingerende touw. De kinderen lopen aan als het touw zich verwijdt en springen erover als het touw nadert.

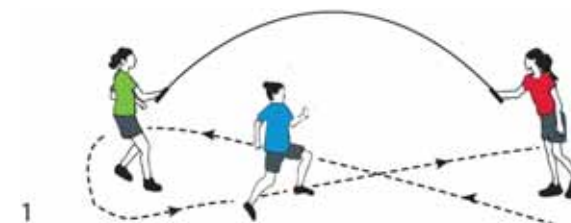
Variaties

- 1) De kinderen draaien per twee aan een touw. Om beurt springen ze in het touw. Ze springen in met een kwartdraai naar de draairichting en springen terug naar hun plaats door met een kwartdraai rugwaarts te springen.



Tips

Laat de kinderen eerst wennen aan het touw. De draaiers moeten gelijktijdig kunnen werken.



Materiaal

- . springtouwen

Disciplinegroep Springen: spelvorm 8 (algemeen)

Hoepelspringen

Doelstellingen

- . zo ver mogelijk kunnen springen
- . kunnen koppelen van een aanloop aan een vertesprong
- . verbeteren van de sprongtiming en -coördinatie

Organisatie

Maak een startlijn en verdeel de kinderen in groepjes van twee. De kinderen hebben per groepje één hoepel.

Uitleg spelvorm

Na een aanloop stoot het eerste kind met één voet in de hoepel af en springt zo ver mogelijk. Het tweede kind legt de hoepel waar het andere kind landt. Op het ogenblik dat de hoepel wordt neergelegd, sprinten beiden naar de startlijn en lopen terug naar de hoepel. Het teruglopen is de aanloop voor een nieuwe vertesprong vanuit de hoepel. Wissel telkens van rol en ieder kind springt drie maal.

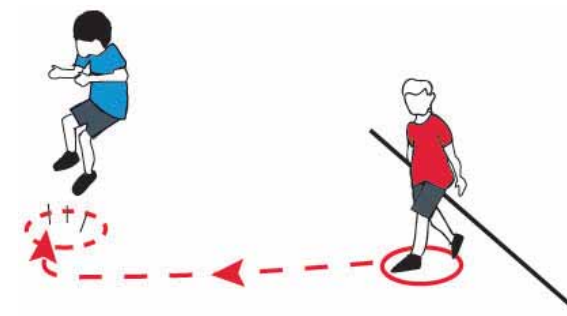
Welk team geraakt het verst met de sprongen?

Variaties

- 1) Varieer in afstootvoet.
- 2) Laat geen aanloop nemen, zodat de kinderen uit stand moeten springen (zie ook spelvorm 12: 'De grote kikkerjump')

Tips

Geef een goede demonstratie en zorg voor een veilige ondergrond.



Materiaal

- . hoepels
- . lint of krijt

Disciplinegroep Springen: spelvorm 9 (algemeen)

Springvierkant

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van gecontroleerde opeenvolgende sprongen
- . kunnen springen met twee voeten samen
- . kunnen springen in verschillende richtingen

Organisatie

Teken een groot vierkant, gevuld met kleine vierkantjes met een breedte van ongeveer 30 centimeter, op een terras. De kinderen staan voor het vierkant.

Uitleg spelvorm

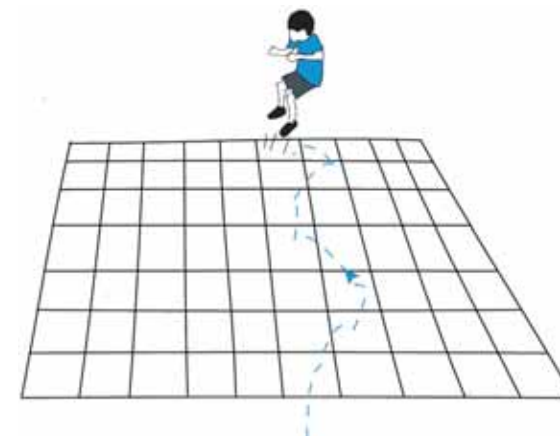
Het eerste kind volgt al springend een vooraf afgesproken weg, zonder de lijnen te raken. Als dit lukt, mag dit kind zijn naam in een hokje schrijven, waarin hij in het vervolg van het spel mag rusten. In een benoemd hokje mag niet gesprongen worden. De andere kinderen volgen dezelfde weg. Wanneer iedereen gesprongen heeft, wordt een nieuwe weg uitgestippeld. Welk kind blijft het langst in het spel en omzeilt als beste de benoemde hokjes?

Variaties

- 1) Eenmaal alle hokjes benoemd zijn, geef je de kinderen een aantal namen. Ze mogen enkel maar in die hokjes springen en moeten aan de overzijde trachten te geraken.
- 2) Varieer regelmatig de springweg.
- 3) Varieer in springwijze: éénbenig, achterwaarts, zijwaarts, enz.

Tips

- . Maak het vierkant groter indien er veel kinderen meespelen.
- . Laat de kinderen een figuur tekenen indien ze hun naam nog niet kunnen schrijven.



Materiaal

- . krijt

Disciplinegroep Springen: spelvorm 10 (algemeen)

Citroen, citroen

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren op een auditieve prikkel
- . kunnen koppelen van aanloop aan afstoot
- . snel kunnen aanlopen

Organisatie

Maak een vierkant met vier banken. Verdeel de kinderen in vier groepen en plaats achter iedere bank (in het midden van het vierkant) een groepje. Geef elke groep een fruitnaam: appel, peer, banaan of kiwi.

Uitleg spelvorm

De trainer roept de naam van twee stukken fruit. De kinderen van de betreffende fruitsoort springen over hun eigen bank naar buiten, lopen éénmaal rond de banken en springen terug op hun plaats over de bank en gaan zo snel mogelijk zitten. De groep die het eerst klaar is, krijgt één punt.

Wanneer de trainer "Citroen citroen!" roept, springen alle kinderen over hun bank en lopen éénmaal rond de banken. De groep die het eerst voltallig op de bank zit, wint een punt.

Welke groep heeft op het einde van het spel het meeste punten?

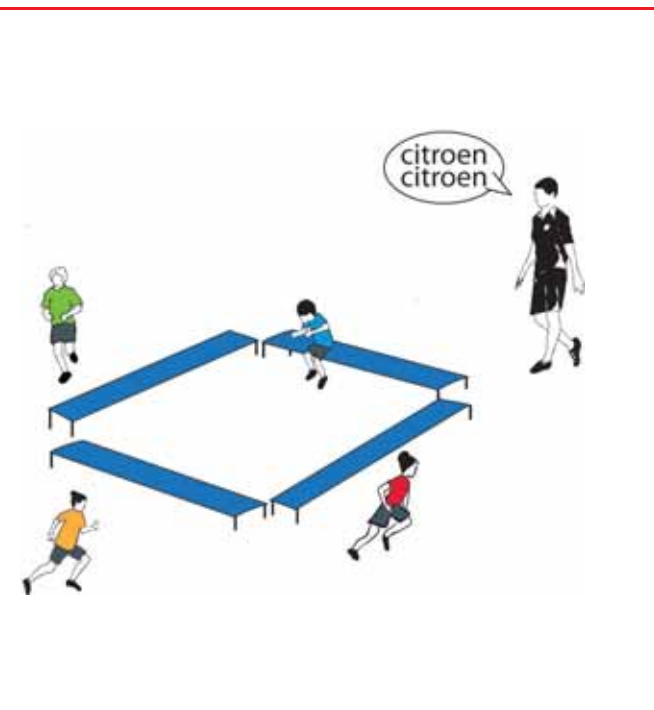
Variaties

- 1) Varieer in springwijze: éénbenige sprongen
- 2) Laat de kinderen eerst een opdracht uitvoeren vooraleer ze starten met het rondlopen (bv. vijf maal over de bank springen, op en af de bank stappen, enz.)

Tips

Omschrijf de fruitsoort in plaats van meteen de naam te zeggen.

Zorg ervoor dat de opstelling groot genoeg is wanneer je het spel met meerdere kinderen speelt.



Materiaal

- . 4 banken

Disciplinegroep Springen: spelvorm 11 (algemeen)

Megaspringspel

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle sprongen
- . kunnen uitvoeren van verschillende sprongvarianten

Organisatie

Duid een start- en keerlijn aan door middel van kegels die 15 meter uit elkaar staan. De tussenafstand is in drie delen van vijf meter verdeeld met behulp van markeerhoedjes.

Verdeel de kinderen in drie groepen en plaats ze achter de startkegel.

Uitleg spelvorm

De groepen ondernemen een reuze springaflossing tegen elkaar. Op de heenweg hinkelen ze vijf meter op het linker been, vijf meter al springend met beide benen samen en tenslotte vijf meter al hinkelend rechts.

Aan het keerpunt keren ze om en springen met sprongen naar keuze naar de volgende om af te lossen. De ploeg die alles goed uitvoert en als eerste aankomt, is de winnaar.

Variaties

- 1) Varieer de manier van terugkeren: sprinten, rollen, huppelen, enz.
- 2) Varieer in springwijze: achterwaart, zijwaarts, kruisen van de voeten, enz.
- 3) Varieer de tussenafstanden: markeerhoedjes verder of dichterbij ten opzichte van elkaar.

Tips

Start met een duidelijke demonstratie en let er op dat de kinderen alle opdrachten goed uitvoeren.

Benadruk de arm- en beenacties.



Materiaal

- . kegels
- . markeerhoedjes

Disciplinegroep Springen: spelvorm 12 (algemeen)

De grote kikkerjump

Doelstellingen

. kunnen uitvoeren van een staande vertesprong

Organisatie

Maak een startlijn door middel van kegels. Verdeel de kinderen in groepen van zes.

Uitleg spelvorm

De kinderen staan in rijvorm achter elkaar opgesteld aan de startlijn. Het eerste kind van iedere groep vertrekt op het teken van de trainer en springt zo ver mogelijk met een kikkersprong. Hij blijft op de landingsplaats staan. Het tweede kind in de rij komt naast het eerste staan en vanaf daar springt hij ook zo ver mogelijk met een kikkersprong. Dan komt het derde kind naast het tweede staan en springt zover mogelijk, enz. Het is de bedoeling om met je groep een zo groot mogelijke gezamenlijke afstand af te leggen. De groep die het verst kan springen, wint.

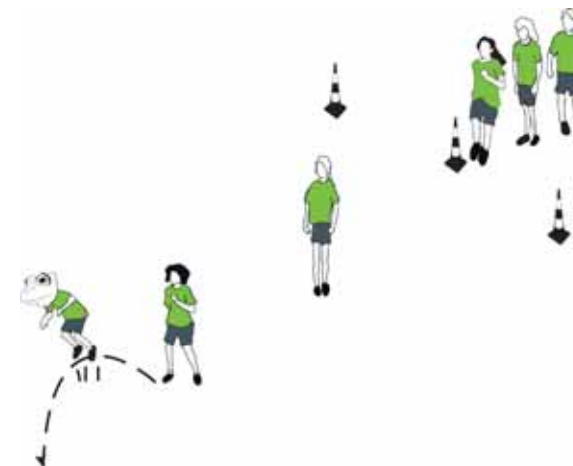
Variaties

- 1) Bepaal een eindlijn waarnaar de kinderen moeten springen. Welk groepje moet het minste aantal sprongen maken?
- 2) Varieer in springwijze: springen op linker- en rechterbeen, achterwaarts, enz.
- 3) Voer loopsprongen uit in plaats van de kikkersprongen.
- 4) Geef de mogelijkheid om eerst een aanloop te nemen (zie ook spelvorm 8: 'Hoepelspringen')

Tips

Start met een duidelijke demonstratie.

Trek streepjes waar de kinderen landen. Zo zie je meteen van waar iemand dient te vertrekken.



Materiaal

. kegels

Disciplinegroep Springen: spelvorm 13 (algemeen)

De rodeo

Doelstellingen

- . snel kunnen reageren
- . verbeteren sprongcoördinatie en -timing

Organisatie

Steek een lichte bal in een zak en bind er een lang touw aan vast. De kinderen staan in kringvorm rondom de trainer. De trainer heeft het touw in de hand.

Uitleg spelvorm

De trainer draait rond met het touw waaraan de zak hangt. De kinderen springen er over, zonder de bal te raken. De kinderen die geraakt worden, nemen een springtouw en trachten zoveel mogelijk te springen. Ze worden vervangen door de volgende die geraakt wordt.

Variaties

- 1) Varieer in springwijze: éénbenig, tweebeinig, al lopend, uit stand, enz.
- 2) Varieer de nevenopdracht: op de hoogspringmat springen, rond de kring lopen, enz.

Tips

Zorg ervoor dat de bal niet te hoog rondgedraaid wordt.
Start rustig en verhoog langzaam de draaisnelheid.



Materiaal

- . lang touw
- . zak
- . lichte bal
- . springtouw



Disciplinegroep Springen: spelvorm 14 (algemeen)

Circuitspringen

Doelstellingen

. zo veel mogelijk sprongen kunnen uitvoeren op verschillende manieren

Organisatie

Maak verschillende standen met het materiaal. Zorg ervoor dat de standen niet te dicht bij elkaar. Verdeel de kinderen in groepjes van twee en geef elk groepje een potlood en papier.

Uitleg spelvorm

Aan iedere stand voeren de kinderen springoefeningen uit: touwtje springen, door de fietsbandenrij springen, een krijtlijn op de muur proberen aantikken, tweebeinige sprongen over de kegels, haasje-over bij elkaar, naar boven klimmen in de touwladder, enz.

Bij iedere proef krijgen de kinderen één minuut de tijd om zoveel mogelijk te springen. Terwijl de ene springt, telt de andere de sprongen en noteert ze. Na één minuut is het aan het andere kind om te springen. De punten tel je steeds samen.

Ga op deze manier van proef naar proef. Welk groepje wint op het einde van het spel het meeste punten.

Variaties

- 1) Varieer met de sprongopdrachten.
- 2) Varieer de tijdsduur en dus ook de intensiteit.

Tips

Maak het aangenaam door een liedje te laten horen. Telkens het liedje stopt, wordt gewisseld van opdracht.

Gebruik uitdagend materiaal, maar zorg voor veilige opstellingen.

Geef als trainer een goede demonstratie van de af te leggen proeven.

Ontdubbel de standen bij veel kinderen.



Materiaal

- . krijt
- . fietsbanden
- . kleine hindernis
- . springtouw
- . kegels
- . touwladder
- . muur
- . papier
- . potloden

Disciplinegroep Springen: spelvorm 15 (algemeen)

Fietsbandenrace

Doelstellingen

. kunnen uitvoeren van een staande vertesprong

Organisatie

Plaats twee kegels ter afbakening van de startlijn en twee kegels ter afbakening van de aankomstlijn. De kinderen staan allemaal achter de startlijn en hebben een fietsband vast.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer werpen de kinderen de fietsband voor hen uit en springen er met beide voeten in. Ze brengen de fietsband van onder naar boven over hun lichaam en werpen deze weer voor zich uit om er terug in te springen. Dit doet men tot men de eindmeet haalt. Welk kind geraakt als eerste aan de overzijde?

Variaties

1) Varieer in springwijze: éénbenig, tweebeinig, zijwaarts, enz.
2) Maak groepjes van twee kinderen. Eén kind staat in een band, het andere kind neemt een band in de hand. Het kind met de band in de hand gooit deze voor het andere kind uit, die verspringt van band. Terwijl het ene kind springt, raapt het andere kind de band waar het kind uitspringt op en werpt deze op zijn beurt voor de andere band. Zo schuift het duo op naar de aankomst. Daar aangekomen wisselen de rollen en komen ze op dezelfde manier terug naar de startlijn. Lukt het de springer niet om in de band te landen, moet hij opnieuw proberen. De fietsband mag dan wel dichtergelegd worden.

Tips

Let er op dat de kinderen springen naar de band en niet lopen.
Daag de kinderen uit om de fietsband telkens wat verder te werpen.



Materiaal

- . 4 kegels
- . 1 fietsband per kind

Disciplinegroep Springen: spelvorm 16 (algemeen)

Dieren ontsnapt

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle tweebeenige sprongen
- . snel kunnen reageren op een visuele prikkel

Organisatie

Alle kinderen staan in een grote kring opgesteld in een fietsband (hun hok). Eén kind staat in het midden van de kring.

De kinderen in de kring krijgen een diernaam (bv. paard, poes en hond).

Uitleg spelvorm

Het kind dat in het midden staat, mag een diernaam roepen. Roept het kind "Hond!", dan moeten alle honden hun hok al springend verlaten en een leeg hok van een andere hond opzoeken. Ondertussen springt ook het kind dat in het midden staat naar een leeg hok en tracht dit voor een andere hond te bemachtigen. Indien dit lukt, zal hij nu ook de naam van het dier dragen dat hij riep en staat er het kind dat geen leeg hok vond, in het midden. Lukt het niet om in een hok te springen, moet hij opnieuw in het midden staan.

Ziet het kind het na verschillende beurten niet meer zitten, dan roept hij luid "Aap!". Wanneer dat gebeurt, zijn alle kinderen verplicht uit hun hok te springen en een ander hok op te zoeken.

Variaties

- 1) Varieer in spronghouding: éénbenige sprong.
- 2) Vergroot de kring om het voor het kind in het midden moeilijker te maken.

Tips

Geef een goede demonstratie en zorg ervoor dat alle diernamen regelmatig aan bod komen.
Je kan de benen van de kinderen samenbinden wanneer je merkt dat ze teveel lopen.



Materiaal

Per kind:

- . 1 fietsband
- . 1 touw

Disciplinegroep Springen: spelvorm 17 (algemeen)

Rupsje nooit genoeg

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van gecontroleerde opeenvolgende eenbenige sprongen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Trek een startlijn. Verdeel de kinderen in twee groepen en lijn ze achter elkaar op, ter hoogte van de startlijn. Het linkerbeen wordt achteruit gebracht en met de rechterhand wordt steun gezocht op de schouder van het kind voor je. Met de linkerhand neem je de voet van het kind voor je vast (= lange rups).

Uitleg spelvorm

Op startsignaal hinkelen de rupsen zo ver mogelijk. Het is de bedoeling dat je een zo lang mogelijke rups blijft behouden. Welke groep raakt het verst met de volledige rups?

Variaties

- 1) Varieer het hinkelbeen.
- 2) Leg hindernissen op het parcours waartussen moet geslalomd worden.

Tips

Geef een duidelijke demonstratie.

Het fungehalte moet zo hoog mogelijk liggen. Probeer eens een zo lang mogelijke rups te maken met alle kinderen.



Materiaal

- . krijt of lint



Disciplinegroep Springen: spelvorm 18 (algemeen)

Muizenjacht

Doelstellingen

- . kunnen koppelen van een snelle aanloop aan de afstoot
- . kunnen springen over een bepaalde hoogte

Organisatie

Baken een speelzone af met de vier kegels. Buiten de speelzone ligt een hoepel. Verdeel de kinderen in groepjes van zes en geef ieder groepje een toversnoer dat ze op kniehoogte vastbinden. Zo vormen ze een cirkel, vierkant, zeshoek, enz. Er moet tussen de kinderen voldoende plaats zijn om er nog tussen te kunnen springen. In iedere figuur staat een doos met blokken of knikkers (= de kaas). Duid twee muizen (te herkennen aan hun muts) en twee poezen (te herkennen aan hun pet) aan.

Uitleg spelvorm

De kinderen met het toversnoer rond de knieën staan willekeurig en in een figuur naar eigen keuze opgesteld binnen de speelzone. De muizen lopen rond, zowel binnen als buiten de figuren. Het is de bedoeling dat ze over het toversnoer springen en zo een blokje kaas gaan stelen, dat ze vervolgens in de hoepel buiten de speelzone leggen. De poezen zijn te groot en kunnen niet in de figuren, maar kunnen wel de muizen tikken als ze uit de figuur springen. Worden de muizen aangetikt, dan geven zij het stukje kaas af aan de poes. Na een aantal minuten fluit de trainer af en telt de verzamelde stukjes kaas. Hierna worden de rollen omgedraaid. Welk muizentrio kan het meeste stukjes kaas bemachtigen?

Variaties

- 1) Breng meer muizen of poezen in het spel.
- 2) Verhoog het toversnoer of leg een sprong op.



Tips

- Hang het toversnoer niet te hoog en voorzie voldoende plaats tussen de figuurkinderen (veiligheid!).
- Blijf de kinderen motiveren.



Materiaal

- . 4 kegels
- . toversnoeren
- . fluitje
- . petten
- . mutsen
- . doosjes met blokken of knikkers
- . 1 hoepel

Disciplinegroep Springen: spelvorm 19 (algemeen)

Vier-op-een-rij

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle tweebeenige sprongen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Verspreid 16 hoepels, verdeeld over vier rijen, met een tussenafstand van telkens twee voetjes.

Verdeel de kinderen in groepjes van zes. Vier kinderen plaatsen zich rond de hoepels, de twee overigen zijn saboteur en staan in een willekeurige hoepel.

Uitleg spelvorm

Op het teken van de trainer springen de vier kinderen in de hoepels en proberen zo snel mogelijk met vier naast elkaar te staan, terwijl de twee saboteurs dit trachten te vermijden. De kinderen moeten met beide benen samen springen en mogen niet lopen naar een volgende hoepel. Men mag de andere kinderen ook niet aanraken.

Welk kwartet kan zo snel mogelijk vier-op-een-rij vormen?

Variaties

- 1) Varieer de afstand tussen de hoepels.
- 2) Leg een bepaalde spronghouding op: springen op linkerbeen of rechterbeen, zijwaarts springen, enz.
- 3) Voeg extra hoepels toe.

Tips

Maak zoveel mogelijk opstellingen zodat alle kinderen actief blijven.

Een duidelijke demonstratie en aandacht voor de veiligheid zijn belangrijk.



Materiaal

- . hesjes
 - . fluitje
 - . chronometer
- Per 6 kinderen:
- . 16 hoepels

Disciplinegroep Springen: spelvorm 20 (algemeen)

Bijtende hoepels

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van verschillende sprongen
- . kunnen afstoten op verschillende manieren

Organisatie

Baken een speelveld van 25 op 25 meter af met kegels. In het midden liggen er hoepels willekeurig door elkaar.

Uitleg spelvorm

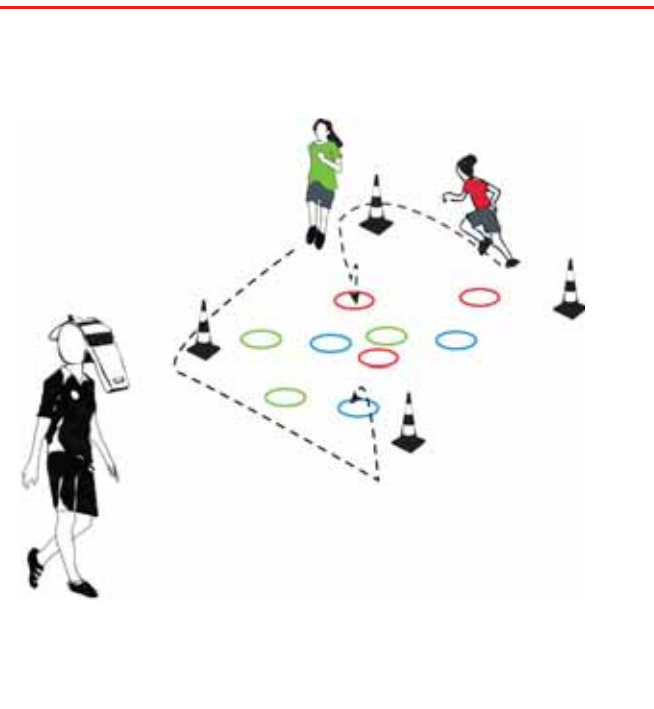
De kinderen lopen rustig aan de buitenkant van de speelzone. Op signaal lopen ze zo vlug mogelijk naar een fietsband en voeren daar een opgelegde oefening uit: hoogtesprong met twee voeten, hoogtesprong met afstoot op de linkervoet, hoogtesprong met afstoot op de rechtervoet, hoogtesprong met beide voeten gevolgd door een halve draai, huppelen ter plaatse met beide voeten en bij volgend signaal opspringen, hinkelen op het linkerbeen, hinkelen op het rechterbeen.

Variaties

- 1) Varieer in de opgelegde oefeningen.
- 2) Varieer in het aantal hoepels: door steeds één fietsband minder te leggen, kan je er een afvallingswedstrijd van maken.

Tips

Maak de opdrachten op voorhand duidelijk aan de kinderen.



Materiaal

- . fluitje
- . kegels
- . hoepels

Disciplinegroep Springen: spelvorm 21 (algemeen)

Cross hopping

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle tweebeinige sprongen
- . verbeteren van de sprongcoördinatie en -timing

Organisatie

Maak een kruis op de grond. Eén kind staat in het midden van het kruis.

Uitleg spelvorm

Vanuit het centrum van het kruis springt het kind achtereenvolgens voorwaarts, naar rechts, rugwaarts en naar links. Na elke sprong moet teruggekeerd worden naar het centrum van het kruis.

Gedurende 15 seconden springt het kind zo vaak mogelijk. Iedere sprong telt, op voorwaarde dat de voeten samen blijven. Per ronde kunnen dus acht punten worden gescoord.

Welk kind scoort het meeste punten?

Variaties

- 1) Varieer in complexiteit door een ander sprongritme op te leggen.
- 2) Leg een bepaalde spronghouding op: tweebeinig, éénbeinig, handen niet gebruiken, enz.

Tips

Voer dit spel uit op een veilige en stabiele ondergrond.

Start met een duidelijke demonstratie. Zo kan je de kinderen motiveren om ook hun best te doen.



Materiaal

- . krijt of tape
- . chronometer



Disciplinegroep Springen: spelvorm 22 (algemeen)

Hinkelen naar doel

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle éénbenige sprongen
- . verbeteren van de sprongcoördinatie van het linkse en rechtse been

Organisatie

Voorzie per tien kinderen een parcours, getekend met krijt of afgebakend met kegels. Op het einde van ieder parcours is een eindstreep getrokken waarachter een 'vogelpikroos' getekend is. Verdeel de kinderen in groepjes van vijf en ieder groepje krijgt een blokje.

Uitleg spelvorm

Het eerste kind van elke groep staat aan de startkegel en hinkelt op één been het blokje doorheen het parcours. Indien hij het parcours verlaat, moet hij op die plaats herbeginnen. Op het einde mag hij niet voorbij de eindmeet, maar moet hij zijn blokje naar het doel werpen en een zo hoog mogelijk getal proberen scoren. Hierna mag het blokje worden opgeraapt en springt het kind terug. Het blokje wordt doorgegeven en de volgende is aan de beurt.

De punten worden per groep samengeteld. Welk groepje scoort het meeste punten wanneer iedereen aan de beurt is geweest?

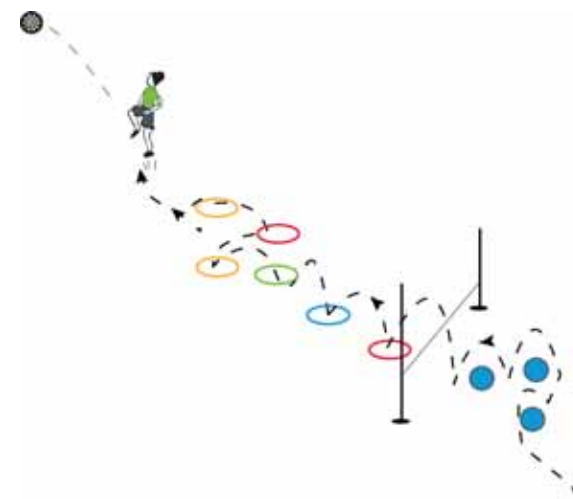
Variaties

- 1) Varieer in spronghouding: springen op het linkerbeen of rechterbeen, tweeënige sprongen, enz.
- 2) Plaats een lage hindernis in het parcours waar de kinderen over moeten springen.
- 3) Laat het parcours op snelheid afleggen (estafette). Voorzie dan enkel veilige hindernissen.



Tips

Maak het parcours aantrekkelijk en zorg voor een aantal moeilijke passages.
Indien het terughinkelen te lang duurt, kan je de kinderen laten teruglopen.
Zorg ervoor dat het parcours niet te lang is.



Materiaal

- . kegels
 - . lage hindernis
 - . krijt
- Per 10 kinderen:
- . 2 blokjes
 - . 1 parcours

Disciplinegroep Springen: spelvorm 23 (algemeen)

Vlaggenkoning

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle opeenvolgende éénbenige sprongen
- . snel kunnen aflossen

Organisatie

Plaats per groepje van vijf kinderen vier kegels achter elkaar op een tussenafstand van tien meter. Tien meter achter de laatste kegel staat een speer in de grond. Aan iedere kegel staat een kind, aan de startkegel staan twee kinderen, waaronder één kind met de teamvlag.

Uitleg spelvorm

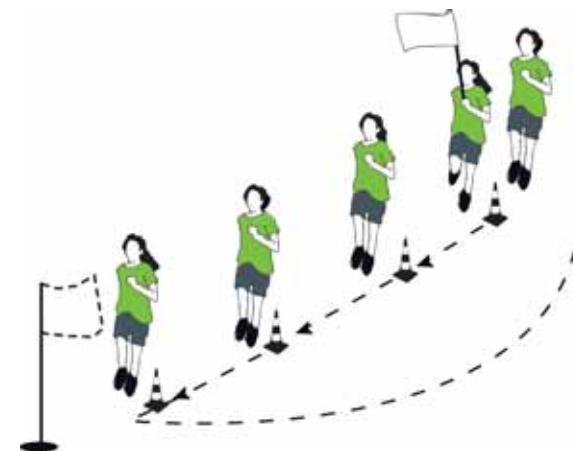
Het kind met de vlag (vlaggendrager) vertrekt na het startsein al hinkelend naar de volgende kegel waar hij het tweede kind aantikt. Zelf draagt hij zorg voor de vlag en staat ze niet af. Kind 2 hinkelt naar kind 3, kind 3 naar kind 4 en dit laatste kind hinkelt dan naar de speer. Hier maakt hij rechtsomkeer en sprint zo vlug mogelijk naar kind 5 dat nog aan de startkegel staat. Kind 5 hinkelt dan naar het kind met de vlag zodat die weer een kegel verder kan hinkelen. Van zodra het kind met de vlag aan de speer komt, mag hij die er aan vastbinden. De groep die dit als eerste kan, is gewonnen.

Variaties

- 1) Varieer de spronghouding: éénbenige of tweebeinige sprongen, achterwaarts springen, hazensprongen, enz.

Tips

- Geef een duidelijke demonstratie en een goede uitleg.
- Volg het spel goed zodat je kan inspelen op foute uitvoeringen.



Materiaal

Per 5 kinderen:

- . 4 kegels
- . 1 vlag
- . 1 speer

Disciplinegroep Springen: spelvorm 24 (algemeen)

Grote spronghindernissenrace

Doelstellingen

- . kunnen afstoten op verschillende manieren
- . kunnen springen zonder naar de grond te kijken
- . loopritme kunnen aanpassen aan de hindernis

Organisatie

Baken een speelzone af waarin het beschikbare materiaal verspreid staat. Maak een parcours waarbij de kinderen zowel zijwaarts, voorwaarts als achterwaarts moeten springen over, langs en tussen het materiaal.

Uitleg spelvorm

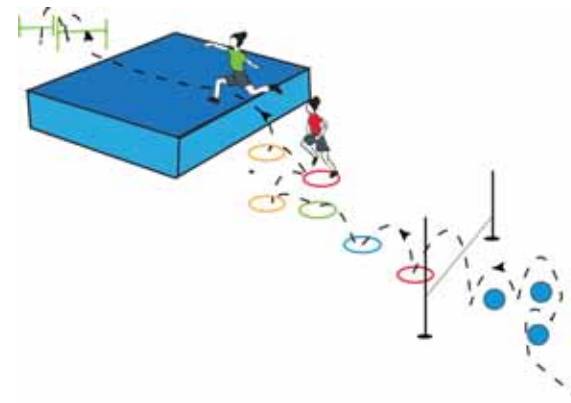
Op teken van de trainer leggen de kinderen het parcours per twee zo snel mogelijk af. Welk kind is het snelst aan de overzijde?

Variaties

- 1) Varieer in opstellingen en looprichting.
- 2) Varieer in competitie-element: wie kan er het mooist over de hindernissen springen, wie kan het meeste hindernissen na elkaar nemen, enz.

Tips

Gebruik de standen, te vinden op het atletiekterrein: zandbak, hoogspringmat, discuskooi, enz.
Moedig de kinderen aan en daag ze uit nieuwe sprongbewegingen te maken.
Laat de kinderen maximaal per twee het parcours doorlopen om de veiligheid te waarborgen.



Materiaal

- . kegels
- . fietsbanden
- . lage hindernissen
- . hoogspringmat
- . ballen
- . toversnoer



Disciplinegroep Springen: spelvorm 25 (verspringen)

Heuvelsprong

Doelstellingen

- . krachtig kunnen afstoten in de hoogte
- . snel kunnen aanlopen
- . koppelen van de aanloop aan de afstoot
- . kunnen landen op verschillende manieren

Organisatie

Maak een heuveltje van zand in de zandbak op een uitdagende, maar haalbare afstand van de afzetbalk. Op het einde van de zandbak plaats je een doos met knikkers. Tien meter voor de afzetbalk plaats je twee kegels. Verdeel de kinderen in twee groepen.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer proberen de eerste kinderen over de heuvel te springen en er achter te landen. Er kan worden geland met een schredelanding of met de twee voeten naast elkaar.

De kinderen zullen niet alleen ver, maar ook hoog moeten springen om over de heuvel te geraken.

Is het gelukt om over de heuvel te springen, dan mag het kind een knikker uit de doos halen en moet hij terugsprinten naar de groep waar hij het volgende kind aflost. Welke groep verzamelt het meeste knikkers?

Variaties

1) Creëer een extra afzetlijn op grotere afstand van de heuvel dan de normale afzetbalk. De kinderen die de afstand tot de heuvel geen uitdaging vinden, kan je zo uitdagen om over de heuvel te springen vanaf de nieuwe afzetlijn. Beloon hen dan met twee knikkers.



Tips

Zorg dat de heuvel haalbaar is en geef een goede demonstratie.



Materiaal

- . verspringbak
- . hark
- . krijt of tape
- . knikkers

Disciplinegroep Springen: spelvorm 26 (verspringen)

Bankoverval

Doelstellingen

- . een correct aanloopritme kunnen toepassen
- . krachtig kunnen afstoten in de hoogte
- . koppelen van de aanloop aan de afstoot

Organisatie

Plaats twee hoogspringstaanders langs de lengte van de verspringbak en hang op kniehoogte een toversnoer, eventueel met een gekleurd lint eraan voor de zichtbaarheid. Leg twee rijen van vijf fietsbanden in het gras naar het toversnoer toe, de laatste band ligt op een halve meter van de verspringbak. Aan de eerste band staat een kegel en aan de andere zijde van de verspringbak staat een doos met geld.

Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats hen aan een startkegel.

Uitleg spelvorm

Ieder kind loopt op zijn beurt in de fietsbanden (vijf passen re - li - re ... of omgekeerd) en stoten op het einde met één voet af. Ze springen hierbij over het toversnoer en landen in de verspringbak. Hierna halen ze het geld op (één brief of stuk per keer) en lopen via de buitenzijde terug waar ze de volgende aantikken zodat deze kan vertrekken. Op het einde tel je het verzamelde geld. Welke groep heeft het meeste geld verzameld?

Variaties

- 1) Hang het toversnoer hoger of lager.
- 2) Eén kind van de groep staat in de zandbak met een bal. Bij het springen van het andere kind werpen ze de bal op. Kan het kind de bal vangen, dan mogen ze een extra geldstuk nemen. Het kind dat de bal gooit, wordt telkens afgelost.



Tips

Plaats de staanders stevig. Span het toversnoer niet te hoog, zodat iedereen er over kan. Geef een duidelijke demonstratie. Voetcontact in iedere band is belangrijk.



Materiaal

- . doos
- . namaakgeld
- . 2 hoogspringstaanders
- . toversnoer
- . fietsbanden
- . kegels
- . verspringbak

Disciplinegroep Springen: spelvorm 27 (verspringen)

Zonespringen

Doelstellingen

- . snel kunnen aanlopen
- . gericht kunnen landen

Organisatie

Deel de verspringbak in de lengte in twee delen op. In beide delen liggen enkele fietsbanden achter elkaar. Op het einde van de verspringbak staan twee dozen met knikkers.

Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats hen op tien meter van de zandbak achter een startkegel.

Uitleg spelvorm

Het eerste kind van elke groep start op teken van de trainer en loopt zo snel mogelijk naar de verspringbak en springt in een fietsband. Hierna loopt hij naar de knikkers.

Landt hij in de eerste band, dan mag hij één knikker nemen; landt hij in de tweede band, dan mag hij twee knikkers nemen, enz. Nadat de knikker is genomen, loopt het kind aan de buitenzijde terug om af te lossen. Welke groep verzamelt er het grootste aantal knikkers?

Variaties

1) Bouw dit spel om naar een oefenvorm verspringen door de aanloop op te leggen (door middel van fietsbanden), de afstootplaats aan te duiden en hoogte te krijgen bij de afstoot (door middel van een opgespannen toversnoer).

Tips

Let op de veiligheid bij de landing. Pas door middel van extra materiaal (toversnoer, fietsbanden bij aanloop, enz.) de sprongfouten aan.

Let er op dat er met één voet wordt afgestoten.



Materiaal

- . kegels
- . fietsbanden
- . knikkers
- . 2 dozen
- . verspringbak

Disciplinegroep Springen: spelvorm 28 (verspringen)

Hout sprokkelen

Doelstellingen

- . snel kunnen aanlopen
- . hoog kunnen opspringen
- . op een vastgelegde plaats kunnen afstoten

Organisatie

Plaats rond een grote valmat vier Zweedse banken. Op de valmat leg je een hoepel met daarin gekleurde blokken. Op tien meter van de banken plaats je telkens een kegel en een hoepel.

Verdeel de kinderen in vier groepen en plaats ze aan een kegel. Duid twee boswachters aan die een pet dragen.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer loopt van elke groep één kind naar het bos (valmat) om hout te gaan sprokkelen. Ze geraken in het bos door af te stoten met één been op de bank. Wel moeten ze opletten, aangezien er twee boswachters rondlopen die de sprokkelaars kunnen aantikken. Kan de boswachter een kind aantikken, dan moet hij zijn houtblok terug inleveren en zonder houtblok terugkeren naar de ploegkegel waar de volgende kan starten.

Er mag niet getikt worden op de bank en op de valmat. De groep die het meeste houtblokjes kan verzamelen, wint.

Variaties

- 1) Varieer met het gebruikte materiaal: hoogspringmat, verspringbak, plintdelen, afstootbak, enz.
- 2) Laat per groep telkens meerdere kinderen om een houtblok gaan. Voeg dan een extra boswachter toe.



Tips

Let op de veiligheid bij het op de mat springen.

Verminder het aantal boswachters indien het te moeilijk wordt om houtblokjes te sprokkelen.



Materiaal

- . blokken in 4 verschillende kleuren
- . 4 Zweedse banken
- . grote valmat
- . 4 kegels
- . 5 hoepels
- . 2 petten

Disciplinegroep Springen: spelvorm 29 (verspringen)

Krokodillengevaar

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van een krachtige éénbenige afstoot
- . kunnen aanpassen van het aanlooptempo in functie van de tikker

Organisatie

Baken een speelzone af met kegels. In de speelzone liggen een aantal 'sloten' (gemaakt met touw of lint). Alle kinderen vertrekken aan een zijde van de speelzone en één kind is tikker. De tikker draagt ter herkenning een pet.

Uitleg spelvorm

De kinderen lopen op teken van de trainer over. Ze mogen evenwel niet in de sloten komen, want daarin zitten gevaarlijke krokodillen. Ze moeten hier dus overheen springen.

De tikker probeert de kinderen aan te tikken in de speelzone. Als een kind getikt wordt, of als deze in een sloot springt, moet deze buiten de speelzone sprongopdrachten uitvoeren. Als de tikker in de sloot komt, is iedereen weer vrij.

Variaties

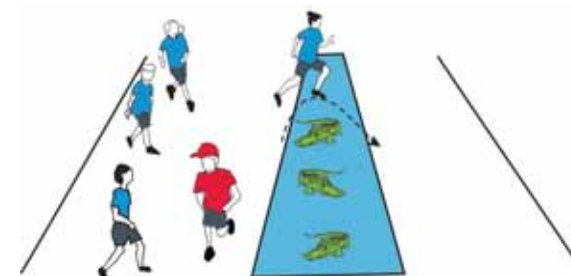
- 1) Varieer de breedte van de sloten, alsook de afstand tussen twee sloten.
- 2) Plaats de tikker in de sloot (deze is nu krokodil). Hij mag niet uit de sloot komen en moet de andere kinderen proberen tikken wanneer ze over de sloot springen.

Tips



Indien de breedte van de sloten voor sommigen te groot is, kan je fietsbanden gebruiken die een eiland voorstellen waarop even kan gerust worden. Op het eiland kan je niet getikt worden.

Voorzie een aantal sprongopdrachten die de aangetikte kinderen kunnen uitvoeren en controleer de aangetikte kinderen bij het uitvoeren van hun opdrachten.



Materiaal

- . touw of lint
- . kegels
- . muts of pet

Disciplinegroep Springen: spelvorm 30 (verspringen)

Kringetjes veroveren

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van snelle éénbenige sprongen
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Vorm een grote kring met hoepels die op sprongafstand van elkaar liggen. Eén kind staat in het midden, de andere kinderen staan in een hoepel. Eén hoepel is vrij.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer probeert het middenkind een vrije hoepel te bezetten. De kringkinderen verhinderen dit door steeds op te schuiven naar een vrije hoepel door middel van een éénbenige sprong. Een kringkind dat te laat de vrije hoepel heeft opgevuld en zijn plaats moet afstaan aan het middenkind, moet in het midden staan. Er mag alleen gesprongen worden indien een kind een lege hoepel voor zich heeft.

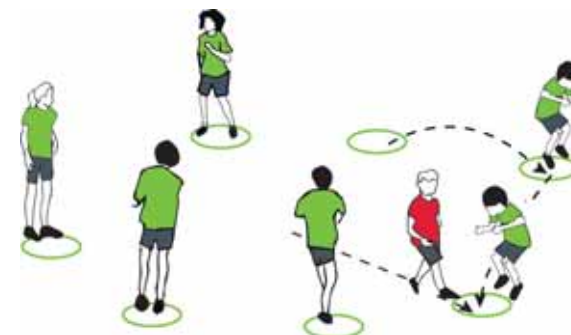
Alle kinderen moeten al hinkelend springen.

Variaties

- 1) Plaats twee kinderen in het midden en voeg een tweede lege hoepel toe.
- 2) Leg een bepaalde spronghouding op voor het middenkind: tweebeinige sprongen, hinkelen op linker- of rechterbeen, enz.

Tips

Laat het opschuiven in één bepaalde richting gebeuren (veiligheid). Wanneer dit goed lukt, kan je na fluitsignaal de kinderen van richting laten veranderen.



Materiaal

- . hoepels

Disciplinegroep Springen: spelvorm 31 (verspringen)

Driestapsprong

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van de eigen sprongmogelijkheden
- . krachtig afstoten vanuit stand op één been

Organisatie

Plaats een startkegel en lijn de kinderen hier achter op.

Uitleg spelvorm

Vanaf de startkegel voert het eerste kind drie opeenvolgende sprongen naar keuze uit en duidt de plaats aan waar hij het laatst neergekomen is. De andere kinderen moeten in drie sprongen voorbij het richtpunt proberen geraken. Wie niet slaagt, wordt uitgeschakeld.

Nadat iedereen gesprongen heeft, wordt het spel hervat: het eerste kind doet drie sprongen en moet ditmaal verder springen dan zijn eerste sprong, idem voor de andere kinderen. Indien het eerste kind er niet in slaagt verder dan het richtpunt te springen, wordt een andere voorganger aangeduid en herbegint het spel.

Variaties

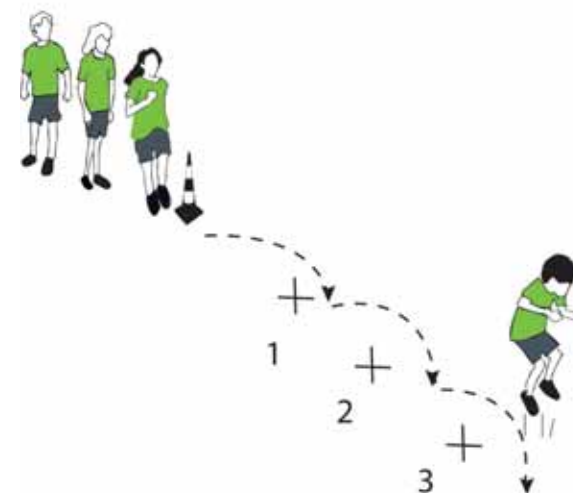
1) Varieer de drie opeenvolgende sprongen tot een voorbereiding van de hinkstapsprong. De regel van het driemaal springen is in dat geval: de eerste sprong gebeurt op één been (hink), de tweede van de ene voet op de andere (stap), het neerkomen na de derde sprong gebeurt met aaneengesloten voeten (sprong).

Tips

Leer de kinderen hun sprong te doseren. Ver springen in de eerste opdracht kan nefast zijn voor het vervolg van het spel.

Laat de kinderen eerst een aantal maal oefenen, zodat ze zich een idee kunnen vormen van hun eigen sprongafstand.

Gebruik duidelijk (gepersonaliseerd) markeermateriaal om de vorderingen te duiden.



Materiaal

- . kegels
- . markeermateriaal

Disciplinegroep Springen: spelvorm 32 (hoogspringen)

De was binnen halen

Doelstellingen

- . omhoog kunnen springen na aanloop
- . zich 'groot' kunnen maken tijdens de sprong
- . de armen opwaarts kunnen zwaaien tijdens de sprong

Organisatie

Hang tussen twee hoogspringstaanders, doelpalen of tussen de palen van de discusskooi een touw en hang daaraan verschillende kledingstukken op verschillende hoogten. Op 15 meter staan twee kegels schuin voor het touw. Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats ieder groepje aan een kegel.

Uitleg spelvorm

Eén voor één moeten de kinderen naar de waslijn lopen, waar ze een verticale hoogtesprong maken en er een kledingstuk moeten afhalen.

Eens een kledingstuk in handen, keren ze terug naar de groep en trekken het vlug aan. Dan mag de volgende starten, die er ook één haalt en aandoet. Wanneer de volledige groep in de kleren zit, ben je gewonnen.

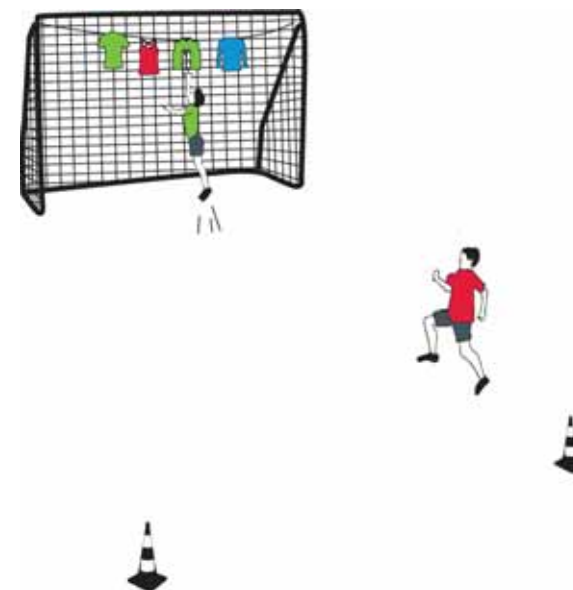
Variaties

- 1) Varieer in de aanloop: rechtlijnig, in bocht langs beide zijden, enz.
- 2) Maak gebruik van fietsbanden om de aanloop op te leggen (zie ook spelvorm 37: 'Sterrenpluk').

Tips

Hang de voorwerpen op verschillende hoogten, zodat grote en kleine kinderen een haalbare uitdaging hebben.

Bepaal zelf welk groepje mag springen. Wissel steeds af, zodat de kinderen van beide groepen evenveel kansen krijgen en de veiligheid gewaarborgd blijft.



Materiaal

- . 2 kegels
- . een lang touw
- . verschillende kledingstukken

Disciplinegroep Springen: spelvorm 33 (hoogspringen)

Hoogtestage

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van een verticaal gerichte sprong
- . kunnen afstoten op één been
- . kunnen bepalen van de voorkeursvoet
- . verbeteren van de sprongcoördinatie

Organisatie

Plaats op tien meter voor de hoogspringmat twee kegels. Achter de hoogspringmat staat een doos met dominostenen. Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats ze aan een kegel.

Uitleg spelvorm

Op teken van de trainer vertrekt het eerste kind van iedere groep. Deze springt op de hoogspringmat, loopt erover, springt er terug af, neemt een dominosteentje en keert via dezelfde weg terug om te gaan aflossen met het volgende kind.

Als alle dominostenen weg zijn, trachten de kinderen een zo lang mogelijk dominoparcours te maken.

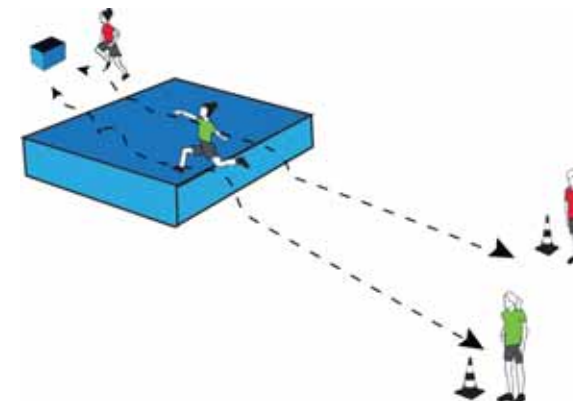
Variaties

- 1) Leg een bepaalde spronghouding op: éénbenige afstoot, afstoot en halve draai in de lucht, zittend op de mat terecht komen met de benen vooruit, koprol voorwaarts, enz.
- 2) Leg voor de hoogspringmat fietsbanden zodat ritmisch moeten worden aangelopen.
- 3) Hang ballonnen aan een toversnoer, bevestigd aan twee hoogspringstaanders. Deze moeten de kinderen aantikken tijdens het springen.
- 4) Hang een toversnoer net boven de hoogspringmat, eventueel met een afstootbak ervoor.
- 5) Varieer in op te halen materiaal (kaarten, knikkers, enz.).



Tips

Start met een goede demonstratie en zorg voor een veilige opstelling.



Materiaal

- . kegels
- . doos
- . dominostenen
- . hoogspringmat

Disciplinegroep Springen: spelvorm 34 (hoogspringen)

Achtloop

Doelstellingen

- . snel kunnen lopen in een bocht
- . een hindernis zijwaartse kunnen overschrijden
- . zijwaartse kunnen afstoten op één voet

Organisatie

Maak met acht kegels een achtfiguur. In het midden van de 8 plaats je een lage hindernis. Maak twee identieke parcours.

Verdeel de kinderen in twee groepen, zodat er aan ieder parcours één groep staat.

Uitleg spelvorm

Laat de kinderen eerst rustig in groep het parcours lopen, met voldoende plaats tussen de kinderen.

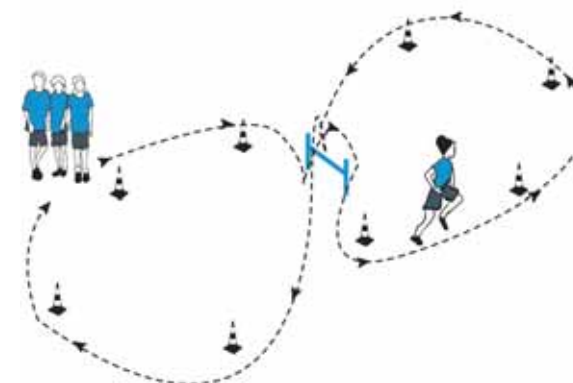
Na de verkenning plaatst de trainer de twee groepen aan een kegel in het begin van een recht stuk. Het eerste kind mag vertrekken na teken met de aflossingsstok. Deze doorloopt zo snel mogelijk de 8 en lost dan af. Welk team kan als eerste met alle groepsleden de 8 doorlopen?

Variaties

- 1) Varieer de hoogte van de hindernis en varieer de sprongwijze (bv. schaarsprong).
- 2) Varieer in tempo: laat de bocht sneller lopen dan de rechte stukken.
- 3) Geef extra opdrachten na een fluitsignaal (bv. grond tikken, hoog opspringen, huppelen, enz.).

Tips

Leg vooral je accent op het lopen van de bocht.



Materiaal

- . 16 kegels
- . 2 lage hindernissen
- . 2 aflossingsstokken
- . fluitje

Disciplinegroep Springen: spelvorm 35 (hoogspringen)

Hoogtehindernissen

Doelstellingen

- . kunnen afstoten op één been op verschillende manieren
- . kunnen koppelen van de aanloop aan de afstoot

Organisatie

Leg een hindernissenparcours aan met de fietsbanden, lage horden, een basketbaldoel en twee hoogspringstaanders met een toversnoer tussenin waaraan voor elke groep één ballon hangt (de hoogte waarop de ballon moet hangen test je met je kinderen, ze moeten hem met hun knie kunnen raken).

Maak twee identieke parcours naast elkaar, waarbij het basketbaldoel en de hoogspringstaanders gemeenschappelijke hindernissen zijn.

Uitleg spelvorm

De kinderen doorlopen het volledige parcours: door de fietsbanden lopen waarna de lage horden in schaar wordt overschreden; springen naar de basketring na een éénbenige afstoot en deze met de hand proberen tikken; lopen naar de hoogspringstaanders en daar naar de ballon springen na een éénbenige afstoot zodat je deze raakt met een knie; met beide voeten al springend terugkeren in de banden.

Alle kinderen leggen de omloop tweemaal af langs de linker- en de rechterkant van het veld. Op die manier ervaren ze wat hun 'beste' afstootbeen is. Ze moeten zelf uitmaken aan welke kant ze gaan staan. Dit zullen ze merken bij het in schaar overschrijden van de lage horden en bij het afstoten naar de ballon.

Nu gaan ze elk aan hun juiste kant staan en om beurt mogen ze iemand uitdagen om om het snelst het parcours te doorlopen. Bij een foutieve uitvoering volgt straf tijd. Welke groep haalt het meeste overwinningen binnen?

Variaties

- 1) Varieer de sprongtechniek en afstootplaats om zo de verschillende uitvoeringswijzen uit te lokken.
- 2) Pas de hindernissen aan in de hoogte en in afstand van elkaar.



Tips

Zorg voor een veilige omloop waarbij de hoogte van de ballon en de basketbalring aangepast is aan de grootte van de kinderen.



Materiaal

- . lage horden
- . fietsbanden
- . ballonnen
- . hoogspringstaanders
- . toversnoer
- . kegels
- . basketbalring
- . chronometer

Disciplinegroep Springen: spelvorm 36 (hoogspringen)

Sterrenpluk

Doelstellingen

- . omhoog kunnen springen na aanloop
- . zich 'groot' kunnen maken tijdens de sprong
- . de armen opwaarts kunnen zwaaien tijdens de sprong

Organisatie

Hang een toversnoer hoog op (aan een voetbalgoal, de palen van de discuskooi of hoogspringstaanders) en bevestig hieraan de sterren. Voorzie twee reeksen sterren met vragen op de achterzijde. Voor het toversnoer plaats je twee identieke hindernissenparcours met lage hindernissen, fietsbanden en kegels. Verdeel de kinderen in twee groepen en geef iedere groep een blanco kruiswoordraadsel. De groepen staan achter een startkegel klaar.

Uitleg spelvorm

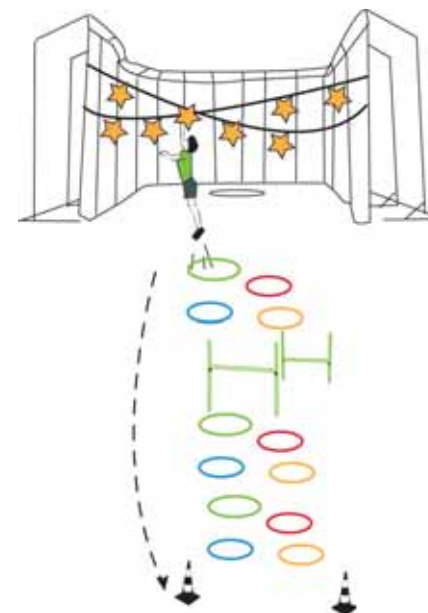
Op teken van de trainer vertrekt het eerste kind van iedere groep en doorloopt de hindernissen. Aan het toversnoer zal hij een verticale hoogtesprong uitvoeren (na een éénbenige sprong) en zo een ster plukken. Is de ster geplukt, dan loopt het kind zo vlug mogelijk terug en lost hij het volgende kind af. Als alle sterren geplukt zijn, kan de groep de puzzel oplossen. De groep die eerst en correct klaar is, wint.

Variaties

- 1) Varieer in hindernissen: hoger, verder uit elkaar, breder, enz.
- 2) Leg de hindernissen in bochtvorm zodat de kinderen na een bochtloop moeten springen.

Tips

Hang de sterren op verschillende hoogten zodat alle kinderen een ster kunnen nemen.



Materiaal

- . toversnoer
- . kegels
- . lage hindernissen
- . fietsbanden
- . 2 kruiswoordraadsels
- . sterren met op de achterkant de opgaven van het kruiswoordraadsel (1 ster per opgave)
- . potloden

Disciplinegroep Springen: spelvorm 37 (hoogspringen)

Het gevaarlijke ronde punt

Doelstellingen

- . snel leren lopen in een bocht
- . koppelen van de aanloop aan de afstoot
- . leren inhangen tijdens het lopen in een bocht

Organisatie

Maak een grote cirkel met de kinderen en nummer hen van één tot en met vier. De kinderen staan met het aangezicht naar elkaar.

Uitleg spelvorm

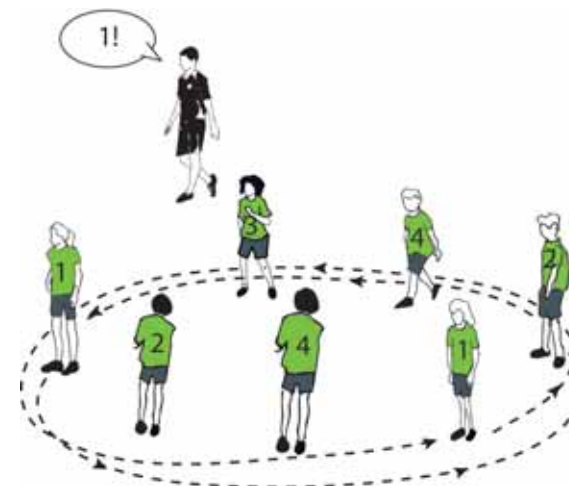
Wanneer de trainer een nummer roept, draaien de kinderen die dit nummer hebben zich zo vlug mogelijk om. Ze lopen in een op voorhand aangeduide richting zo snel mogelijk rond de cirkel en eindigen op hun eigen plaats. Welk kind is het snelst terug op zijn plaats?

Variaties

- 1) Verdeel de kinderen in groepjes van vier. Als het eerste kind een ronde heeft gelopen, tikt deze de volgende die op zijn beurt een ronde loopt. Welk groepje is het eerst klaar?
- 2) Leg hindernissen rond de cirkel waarover de kinderen moeten springen.
- 3) Varieer de looprichting.
- 4) Leg een bepaalde loophouding op: skipping, hak-in-de-bil, skipping enkel met het buitenste been, enz.

Tips

Spreek op voorhand de looprichting goed af en moedig de lopende kinderen sterk aan.



Materiaal

Disciplinegroep Springen: spelvorm 38 (hoogspringen)

Doe de limbo

Doelstellingen

- . wennen aan de houding tijdens de latoverschrijding (holle rug)
- . evenwicht kunnen bewaren
- . lenig kunnen maken van de rug

Organisatie

Hang een toversnoer aan twee hoogspringstaanders op ooghoogte. De kinderen staan op een rij voor het toversnoer.

Uitleg spelvorm

De kinderen moeten onder het toversnoer door zien te komen zonder zich te bukken. Achterover hellen mag (en moet) wel. Als iedereen onder het toversnoer door is, wordt het iets lager gehangen.

Als het een kind niet lukt om zonder te vallen onder het lint door te komen, valt deze af. Kinderen die afvallen dienen een klein hindernissenparcours te doorlopen.

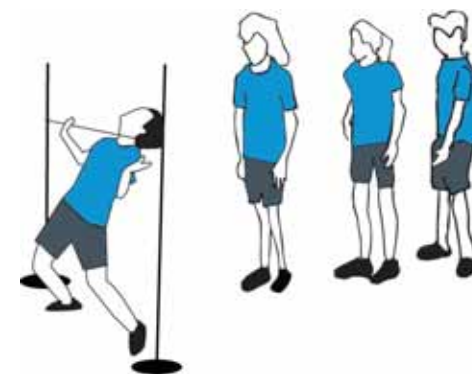
Variaties

- 1) Laat de kinderen met de buik omhoog en op handen en voeten over het touw kruipen.

Tips

Let vooral op het hol maken van de rug.

Start met een goede opwarming vooraleer deze oefening te laten uitvoeren.



Materiaal

- . 2 hoogspringstaanders
- . toversnoer
- . lage hindernissen



Disciplinegroep Springen: spelvorm 39 (hoogspringen)

Puntenspring

Doelstellingen

- . kunnen uitvoeren van een hoogtesprong na éénbenige afstoot
- . veel kunnen springen in een korte tijdspanne
- . eigen spronghoogte kunnen verbeteren

Organisatie

Plaats voor de hoogspringmat twee hoogspringstaanders met tussenin een toversnoer. Het toversnoer wordt gedurende het spel op slechts vijf verschillende hoogten gehangen. Iedere hoogte is een bepaald puntenaantal waard.

Op tien meter voor de hoogspringmat staat een kegel waarachter de kinderen opgesteld staan.

Uitleg spelvorm

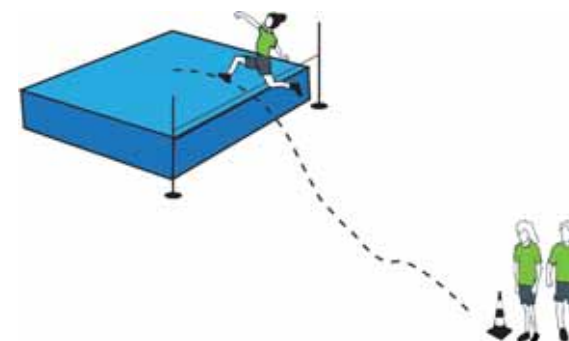
Op teken van de trainer vertrekt het eerste kind. Na aanloop stoot het kind af met één been en landt op de mat. De hoogst gesprongen hoogte per kind telt. Welk kind haalt het hoogste puntenaantal na vijf sprongen?

Variaties

- 1) Varieer de aanloophoek: van loodrecht op de hoogspringmat schuif je naar een aanloophoek van 45°.
- 2) Verdeel de kinderen in twee groepen. De punten van de afzonderlijke groepsleden worden opgeteld tot een groepsresultaat. Welke groep wint nadat iedereen drie sprongen heeft uitgevoerd?

Tips

Let op de veiligheid. De mat moet vrij zijn vooraleer de volgende vertrekt.



Materiaal

- . hoogspringmat
- . hoogspringstaanders
- . toversnoer
- . kegel

Disciplinegroep Springen: spelvorm 40 (hoogspringen)

Levende brug

Doelstellingen

- . kunnen aannemen van de brughouding
- . verbeteren van de lenigheid en flexibiliteit van het lichaam

Organisatie

Leg een aantal lage valmatjes in rij achter een startkegel. Aan het einde van de mattenrij staat een eindkegel. Verdeel de kinderen in vier groepen en laat ze in ruglig liggen met een armlengte tussen elkaar. Het kind dichtst bij de eindkegel heeft de bal vast. De andere kinderen staan in brughouding (steunen op handen en voeten).

Uitleg spelvorm

Het kind met de bal rolt deze onder de andere kinderen door en gaat dan in ruglig liggen. Van zodra de bal onder een kind door is, mag deze ook in ruglig liggen. Het laatste kind stopt de bal en springt met de twee voeten samen over de andere kinderen naar voor. Daar aangekomen gaan alle kinderen terug in brughouding staan en rolt het kind de bal weer onder iedereen door waarna hij direct in ruglig gaat liggen, net zoals de anderen nadat de bal passeerde.

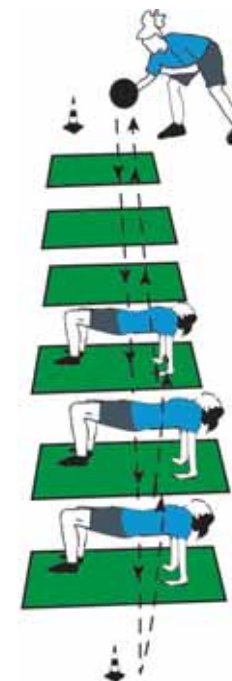
Variaties

- 1) Varieer in manier van terugkeren: slalom tussen de kinderen, naast de kinderen teruglopen, enz.

Tips

Gebruik lichte ballen die geen pijn doen als een arm of hoofd geraakt wordt.

Leg nadruk op een rustige uitvoering. Dit spel wordt niet om het snelst gespeeld.



Materiaal

- . kegels
- . lage valmatjes
- . 1 bal per groepje

Disciplinegroep Springen: spelvorm 41 (hoogspringen)

Lintjes trekken

Doelstellingen

- . aanleren van het aanloopritme
- . zich 'groot' kunnen maken tijdens de sprong
- . de armen omhoog kunnen zwaaien tijdens de sprong

Organisatie

Hang aan een toversnoer, gespannen tussen twee hoogspringstaanders, lintjes. Op tien meter van het toversnoer staat een startkegel. Tussen de kegel en het toversnoer liggen verschillende hoepels.

Voorzie twee standen en verdeel de kinderen in twee groepen.

Uitleg spelvorm

De kinderen staan van klein naar groot achter hun startkegel. Op teken van de trainer vertrekt het eerste kind van elke groep. Deze loopt door de hoepels en probeert een lintje van het toversnoer te trekken na afstoot op één been. Er mag slechts één lintje per poging genomen worden. Vervolgens loopt het kind terug en tikt de volgende van de groep aan die op zijn beurt een lintje probeert te bemachtigen.

De groep die als eerste alle lintjes heeft afgetrokken, wint het spel. Nadien wisselen beide groepen van stand en wordt er nog eens gespeeld.

Variaties

- 1) Varieer de aanloophoek en het afstootbeen.
- 2) Veroorzaak ritmeveranderingen in de aanloop door de onderlinge afstand van de hoepels aan te passen.



Tips

Let op het goede aanloopritme: wie buiten de hoepels loopt, mag geen lintje aftrekken.



Materiaal

- . toversnoer
- . wasknijpers
- . lintjes
- . hoepels
- . 2 kegels
- . hoogspringstaanders

Disciplinegroep Springen: spelvorm 42 (polstokspringen)

Spring op de stok

Doelstellingen

- . sprongafstand leren inschatten
- . gewenning aan een (pols)stok
- . leren plaatsen van de stok

Organisatie

Maak een parcours met verschillende hoepels en lage hindernissen. De kinderen staan op een rij achter elkaar en krijgen elk een stevige, lange stok (bezemsteel, polsstok, enz.).

Uitleg spelvorm

De kinderen proberen in een bepaalde volgorde in alle hoepels te springen, waarbij ze met beide voeten moeten landen. Het kind neemt de polsstok met beide handen vast boven schouderhoogte en stoot af met één been. Op die manier kan men van de ene naar de andere hoepel springen.

Tussenin kunnen kleine hindernissen geplaatst worden.

Geef aan iedere hoepel een bepaalde puntenwaarde, zodat je na drie minuten een winnaar kan uitroepen.

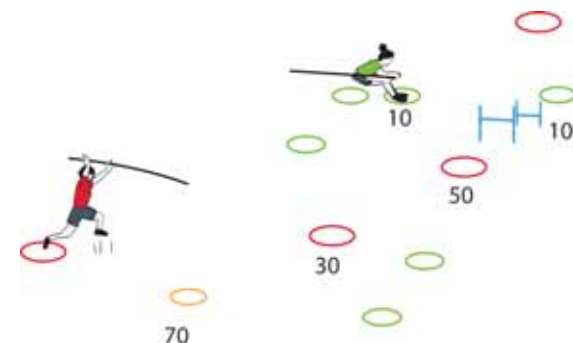
Variaties

- 1) Bezemlopen (als voorbereiding op deze spelvorm): het is de bedoeling de polsstok zo lang mogelijk op de vlakke hand of op de vingers in evenwicht te houden. Dit kan zowel verticaal als horizontaal.
- 2) Leg een bepaalde spronghouding op: afstoten met linker- of rechterbeen, afstoten met beide benen, enz.

Tips

Zorg voor veilige hindernissen.

Speel dit spel op een zachte ondergrond (gras of zand). De stok moet in de grond geplaatst kunnen worden.



Materiaal

- . lange stokken
- . hoepels
- . lage hindernissen

Disciplinegroep Springen: spelvorm 43 (polstokspringen)

Polstokvliegen

Doelstellingen

- . kunnen inschatten van de aanloopafstand
- . een grote afstand kunnen overbruggen
- . gecontroleerd kunnen landen
- . leren 'overkantelen' met de stok

Organisatie

Leg in de lengte van de verspringbak twee rijen van vijf hoepels. Tien meter voor de verspringbak staan twee startkegels. Verdeel de kinderen in twee groepen en plaats ieder groepje aan een startkegel. Ieder groepje heeft twee polstokken.

Uitleg spelvorm

Het eerste kind van de groep vertrekt aan de startkegel en loopt met de polstok aan. Hij plaatst de polstok in de eerste fietsband en probeert te landen in één van de volgende hoepels. Hoe verder er kan geland worden, hoe meer punten er verzameld worden (hoepel 1 = 10 punten; hoepel 2 = 30; hoepel 3 = 50, enz.).

Tel alle punten van de groepsleden samen. Welke ploeg scoort het meeste punten?

Variaties

- 1) Leg een bepaalde spronghouding op: afstoten met linker- of rechterbeen, zwaai knie optrekken, armen gestrekt houden, enz.
- 2) Varieer in stoklengte.

Tips

Start met een goede demonstratie.

Land voor de veiligheid zeker in de verspringbak of op valmatten.



Materiaal

- . kegels
- . polstokken
- . hoepels
- . verspringbak

Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 1 (rompstabilisatie)

Levende brug

Doelstellingen

- . kunnen aanhouden van een stabiele houding
- . kunnen uitvoeren van een goede pomphouding

Organisatie

Trek een start- en aankomst lijn op een afstand van 20 meter uit elkaar. Verdeel de kinderen in twee groepen. Ze staan in voorlingse steun (pomphouding) naast elkaar, met de benen in het verlengde van de romp. Eén kind van de groep heeft een bal vast en staat voor de rij.

Uitleg spelvorm

Het kind met de bal rolt deze onder de kinderen door en gaat in pomphouding staan. Het laatste kind dat in pomphouding staat, stopt de bal en loopt met de bal in de handen terug naar voor. Vooraan aangekomen, rolt hij op zijn beurt de bal onder de kinderen door en plaatst zich opnieuw in pomphouding.

Welke groep bereikt als eerste de aankomstlijn?

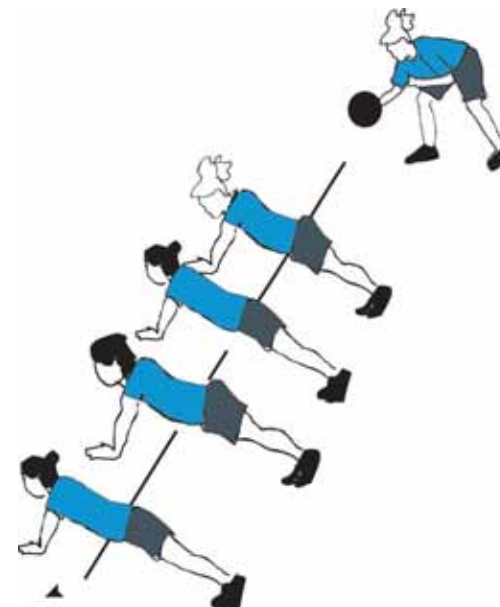
Variaties

- 1) Je kan het rollen met de bal vervangen door het kind over de andere kinderen te laten lopen. Pas als hij aan het einde van de rij is, mag de volgende vertrekken.
- 2) Indien de oefening te moeilijk is, laat je de kinderen op de knieën zitten. Er moet pas in pomphouding gestaan worden als de bal er aan komt.
- 3) Varieer in een steunhouding: ruglingse steun op de handpalmen, zijwaartse steun op de handpalmen, enz.

Tips

Vermijd een overdreven doorbuigen van de rug tijdens de uitvoering. Maak kleinere groepjes, zodat de kinderen niet te lang in deze houding moeten staan.

Plaats merktekens waar de kinderen in pomphouding moeten staan.



Materiaal

- . ballen



Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 2 (rompstabilisatie)

Kruiwagenwandeling

Doelstellingen

- . kunnen aanhouden van een stabiele houding
- . kunnen samenwerken
- . correct kunnen ondersteunen van een partner

Organisatie

Plaats twee kegels op tien meter van elkaar. Plaats de kinderen achter de startkegel. De eerste twee kinderen staan klaar in kruiwagenhouding (één kind in pomphouding, het andere kind neemt deze boven de knieën vast).

Uitleg spelvorm

De kinderen gaan 'in kruiwagen' rond de tweede kegel en keren terug.

De drager wordt steeds de nieuwe kruiwagen. De tweede in de rij zal dus de eerste in de rij dragen en wordt zelf gedragen door de derde in de rij. De laatste in de rij wordt gedragen door het eerste kind.

Variaties

- 1) Varieer in snelheid van uitvoering. Je kan er een estafette van maken door twee of meerdere groepen te vormen.
- 2) Varieer de uitvoeringswijze: voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts.

Tips

Start met een goede demonstratie.

Laat de kinderen eerst de kruiwagenwandeling rustig uitvoeren vooraleer een estafette te starten.

Indien het te inspannend is voor de kinderen, kan je hen van rol laten wisselen aan de tweede kegel.

Neem de partner vast boven de knieën en niet aan de enkels.



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 3 (rompstabilisatie)

Moordenaar en wonderdokter

Doelstellingen

- . vormspanning kunnen aanhouden
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Baken een gebied af met kegels en duid één moordenaar en drie wonderdokters aan.

Uitleg spelvorm

De moordenaar probeert zoveel mogelijk kinderen aan te tikken. Wanneer een kind wordt aangetikt is het 'dood'. De 'dode' kinderen gaan gestrekt op de grond liggen met de armen in het verlengde van het lichaam.

De wonderdokters kunnen de kinderen opnieuw tot leven wekken door hen horizontaal op te tillen. De moordenaar kan de wonderdokters niet aantikken.

Variaties

- 1) Vergroot het terrein als je ook accent wil leggen op de uithouding.
- 2) Varieer de houding van de aangetikten: armen naast het lichaam, hurkzit, buiklig, enz.
- 3) Varieer de manier van bevrijden: optillen, enkel de benen van de grond tillen, op de buik rollen, enz.

Tips

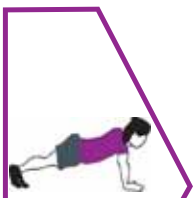
Start met een goede demonstratie.

Til als wonderdokter de 'dode' op door door de knieën te buigen (rugsparend werken).



Materiaal

- . kegels



Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 4 (rompstabilisatie)

Vormspanningsopdrachtjes

Doelstellingen

- . vormspanning kunnen behouden in verschillende posities
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Plaats de kinderen in groepjes van vier. Zorg ervoor dat de kinderen ongeveer dezelfde grootte en gewicht hebben.

Uitleg spelvormen

Er worden verschillende vormspanningsopdrachten uitgevoerd:

- 1) Een kind probeert een ander kind dat opgespannen op de grond ligt (met benen en armen licht gespreid), om te draaien. De uitgangshouding kan zowel buiklig als ruglig zijn.
- 2) De vier kinderen staan in pomphouding en proberen elkaars steun weg te trekken.
- 3) Een kind ligt in ruglig met de armen naast het lichaam. Het lichaam is opgespannen en het hoofd gefixeerd. De partner tracht het opgespannen kind op te heffen aan de enkels waardoor hij steunt op de schouders.

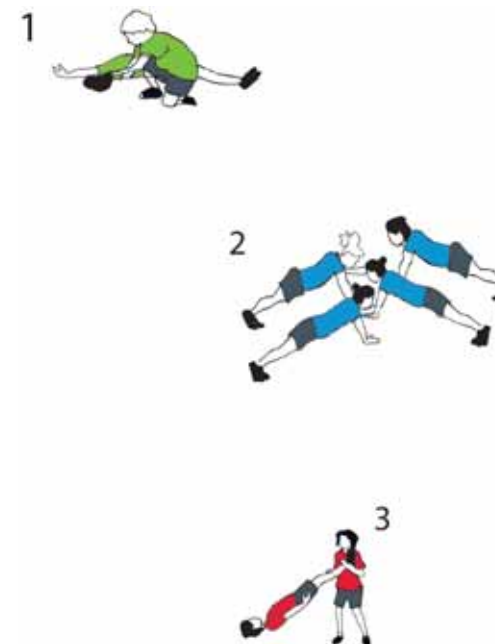
Variaties

- 1) Voeg een competitie-element toe aan de opdrachten (om het langst volhouden van de houding).

Tips

Geef een goede demonstratie van de verschillende opdrachten.

Let op de veiligheid. Plaats de groepjes ver genoeg uit elkaar en voorzie indien gewenst valmatjes.



Materiaal



Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 5 (rompstabilisatie)

Vriezen en dooien

Doelstellingen

- . controle hebben over de verschillende gewrichten
- . kunnen maken van geïsoleerde bewegingen

Organisatie

Laat de kinderen in een grote kring zitten.

Uitleg spelvorm

De kinderen zitten als bevroren standbeelden in de kring. De trainer noemt steeds een lichaamsdeel dat ontdooit en nu vrij kan bewegen. Ieder kind beweegt op een eigen manier. Geef op deze manier verschillende lichaamsdelen aan die langzaam aan ontdooien.

Hierna gaat het weer vriezen en in omgekeerde volgorde bevriezen de verschillende lichaamsdelen tot de kinderen weer helemaal stilzitten.

Een voorbeeld: “Beweeg je tenen, kijk wat je er allemaal mee kan doen.”:

Knippen, spreiden, enkel grote teen bewegen. Werk zo verder via het enkel- en kniegewricht naar de heupen en schudt tot slot het linker- en rechteren een beetje los. Sta vervolgens recht en laat de heupen rondjes draaien of het bekken naar voor/achter kantelen. Daarna komen de vingerkootjes, polsen, ellebogen en schouders aan bod.

Variaties

- 1) Varieer in te ontdooien lichaamsdelen.
- 2) Je kan per twee werken, waarbij één kind de lichaamsdelen van de andere ontdooit door ze rustig te laten bewegen.



Tips

Vertel als trainer iets over de opbouw van het lichaam: de botten die stevigheid geven, de spieren die samentrekken, enz.

Leg de nadruk op het voelen en ontdekken van de beweging.



Materiaal

Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 6 (rompstabilisatie)

Letters in je lijf

Doelstellingen

- . kunnen controleren van het eigen lichaam
- . lichaam in verschillende houdingen kunnen stabiliseren
- . kunnen samenwerken

Organisatie

Verdeel de kinderen in groepjes van vier.

Uitleg spelvorm

Dit is een puzzelspel met je lichaam, waarbij de groepjes letters zullen vormen. De kinderen vormen de letter door een houding ten opzichte van elkaar in te nemen en de letters worden liggend uitgebeeld.

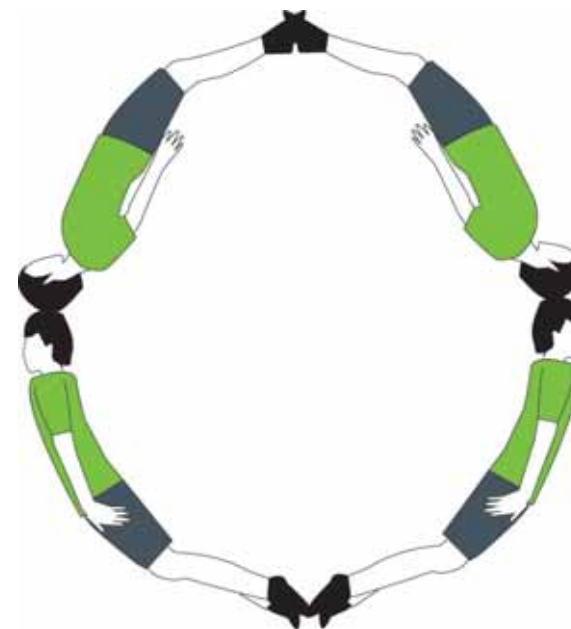
Verdeel de letters van het alfabet, zodat elk groepje een aantal op elkaar volgende letters heeft. Laat de groepjes tegelijkertijd werken. Wanneer dit goed lukt mag elk groepje zijn letters met geluid erbij presenteren.

Variaties

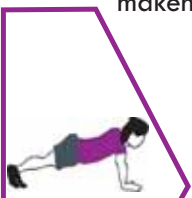
- 1) De groepjes kiezen een woord en presenteren dit letter voor letter, waarbij elk kind één letter voor zijn rekening neemt. De andere kinderen raden welk woord er voor hen ligt.
- 2) Je kan de letters al staand of lopend proberen uit te beelden.

Tips

Wanneer de kinderen samen een letter rechtstaand of lopend uitvoeren, moet je de kinderen er van bewust maken dat ze voorzichtig met elkaars lichaam moeten omgaan.



Materiaal



Disciplinegroep Lichaamscoördinatie: spelvorm 7 (coördinatie)

Uitvergroten

Doelstellingen

- . looppatroon kunnen nabootsen
- . geïsoleerde bewegingen kunnen maken

Organisatie

Baken een speelzone af met kegels en verdeel de kinderen in groepjes van vier of vijf. Nummer de kinderen binnen ieder groepje van één tot vier/vijf.

Uitleg spelvorm

De nummers 1 van elk groepje lopen in het speelveld rond. Ze bedenken een leuke manier van lopen en oefenen hier even op. De overige kinderen uit het groepje kijken naar hun nummer 1. Ze kijken goed naar de manier waarop het kind loopt, hoe hij zijn voeten neer zet, hoe groot de passen zijn, in welk tempo er wordt gelopen, hoe de rug wordt gehouden, hoe de armen bewegen, enz. Op signaal van de trainer komen de andere kinderen uit het groepje achter nummer 1 lopen. Deze kinderen proberen op identiek dezelfde manier te lopen, maar overdrijven dit telkens een beetje meer.

Nummer 2 vergroot de manier van lopen een klein beetje, nummer 3 vergroot het nog iets meer en nummer 4 maakt de beweging nog een stuk groter. Nadat het laatste kind is toegevoegd, mag nummer 1 aan de kant gaan staan en de rij bekijken. Vervolgens wordt van rol gewisseld.

Variaties

- 1) Leg een bepaalde loophouding op.
- 2) Varieer in groepsgrootte. Probeer dit eens met alle aanwezige kinderen.

Tips

Het is grappig om een langzaam uitvergroete beweging van je manier van lopen te zien. Trek foto's of film de groepjes om het resultaat achteraf nog eens te zien.



Materiaal

- . kegels

Nummers van de spelvormvormen die door BLOSO werden ontwikkeld:

Lopen: 1-4, 14, 26-36, 41, 42, 44, 45, 47, 51-55

Werpen: 1, 20-30, 36-40, 42, 46, 47

Springen: 1, 11-29, 32, 36-38

Rompstabilisatie: 1

Ook de illustraties werden ontwikkeld door BLOSO.

4. Besluit

Uit dit eindwerk kan men concluderen dat er een tal van mogelijkheden zijn om de verschillende disciplines al spelend naar de kinderen toe te brengen.

Ook de mogelijkheden tot werken met kosteloos materiaal zijn zeer ruim. Met wat verbeelding en handigheid kom je heel ver.

Ik ben zeer tevreden over het eindresultaat, de fiches zijn overzichtelijk en handig om mee te werken.

Ook voor mezelf was dit eindwerk zeer interessant. Daar ik zelf training geef aan de Benjamins gaat hier in de toekomst rijkelijk gebruik van worden gemaakt.

Met hulp van ervaren lesgevers, de samenwerking met Wannes Van Lancker en veel onderzoekwerk in verschillende boeken, zijn we tot een ruim en gebruiksklaar aanbod van spelvormen gekomen.

5. Literatuurlijst

LEYSEN, H., DEHANDSCHUTTER, T., *Speel je vrij*, Acco, Leuven, 2008

WIERTSEMA, H., *Honderd bewegingsspelen*, Panta Rhei, Katwijk, 2001

STICHTING SPORT EN SPEL, *Het nieuwe spelenboek*, Amsterdam, 1968

LANDELIJKE DIENST VOOR BEWEGING, RECREATIE EN SPEL, *Bres spelenboek*, Van den Berg's drukkerij BV maan, Soesterberg, 1982

BISCHOPS, K., GERARDS, H.W., *800 tips voor sport en spel*, Intro, Nijkerk, 1989

OEHNEN, *Sporten en spelen voor iedereen*, Groen, Leiden, 1997

LORTAL, M., SOUCHON, J., *Spelletjes voor groepen*, Van Goor, Amsterdam, 2001

HESELTINE, P., *110 groepsspelletjes voor alle kinderen*, Intro, Baarn, 1987

GUSTAFSON, M., *Great games for Young people*, Herman kinestics books, Minnesota, 1954

LECARME, P., FRADIER, C., *De beste openluchtspelletjes*, Casterman, Luçon, 2004

MERLO, P., LELIEVRE, P., *Groepsspelletjes voor thuis, op school of bij de jeugdbeweging*, Casterman, 2000

ALLUE, J.M., *200 spelletjes voor de lente en de zomer*, Cantecleer, Baarn, 2001

PATTYN, G. *Kinderen bewegen*, Uitgeverij de boeck

FALIZE, J., *Ontspanning en spelen*, 1964

DE VROEDE, E., EELBODE, B., *Spele weerom kinderspel van alle tijden*, Pelckmans, Kapellen, 1986