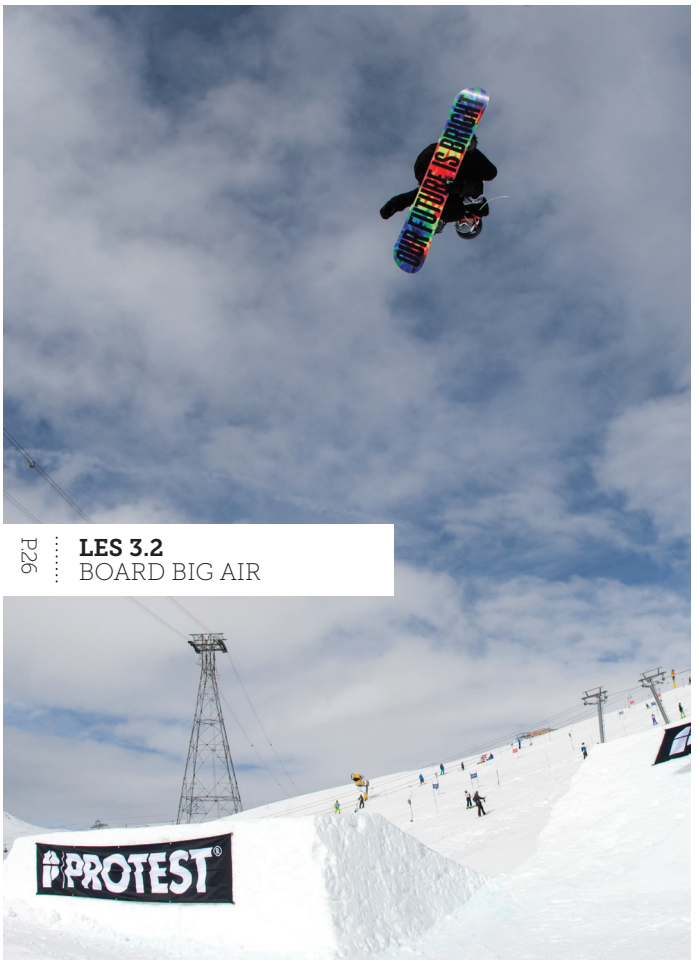
WINTER SPORT @SCHOOL

LESSENSERIE VOOR HET BASISONDERWIJS

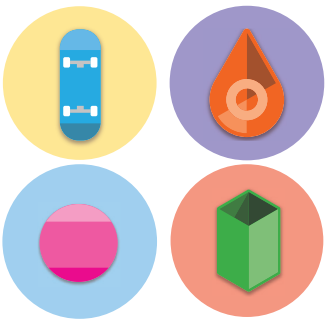
Nederlandse Ski Vereniging

INHOUD

WINTERSPORT
@ SCHOOL



P.26 LES 3.2
BOARD BIG AIR



LEGENDA
WAT HEB JE NODIG?
P. 6

27 LES 3
28 3.1 FREESTYLE
30 3.2 BOARD BIG AIR
32 3.3 SKATE & SHOOT
34 3.4 BOARD & SLALOM

37 LES 4
38 4.1 SKI BIG AIR
40 4.2 SLOPESTYLE
42 4.3 TEAM SKATE & SHOOT
44 4.4 SKATE & SLALOM

46 WINTERSPORT EXPERIENCE

47 NK SCHOOLTEAMS
SKI & SNOWBOARD

3 INLEIDING
4 DOCENTENHANDLEIDING
5 OVERZICHT LESSENPLAN
6 LEGENDA GEBRUIKTE MATERIALEN

7 LES 1
8 1.1 RIDE YOUR BOARD
10 1.2 SKI & JUMP
12 1.3 TRICKS
14 1.4 NORDIC SKATING

17 LES 2
18 2.1 RIDE YOUR BOARD 2
20 2.2 DOWN THE HILL
22 2.3 TRICKS 2
24 2.4 SPRINT AWAY

P.46

INLEIDING

Deze lessenreeks is geschreven om kinderen te laten ervaren hoe leuk en gevarieerd wintersport is. Glijden van een helling, springen van een schans of in opperste concentratie mikken op een doel, het zijn allemaal mooie thema's voor het basisonderwijs.

De Nederlandse Ski Vereniging is de wintersportorganisatie die de belangen behartigt van Nederlandse wintersporters. De Nederlandse Ski Vereniging wil ieder kind kennis laten maken met de wintersport. Deze lessenserie is ontwikkeld om hierin een eerste stap te maken. De bedoeling is dat de wintersportlessen onderdeel uit gaan maken van het bewegingsonderwijs op de basisscholen.

Verschillende wintersportdisciplines hebben als basis gediend voor de activiteiten in de lessen. Het snowboarden en skiën is vertaald in glijden, rijden en springen. Ook het freestyle snowboarden komt terug in de trucjes en balansuitdagingen op het spoonerboard en op het indoboard. Het langlaufen en de biatlon wordt gedaan op skates en met blaasbuizen. Het gevoel van loskomen bij het skispringen heeft natuurlijk ook een plek gekregen in deze lessenserie.

De lessen zijn ontwikkeld voor de bovenbouw (groep 6, 7 en 8) van het regulier en speciaal onderwijs. Het is een korte lessenserie die daardoor relatief eenvoudig kan worden opgenomen in het reguliere programma van de docent bewegingsonderwijs of die buitenschools kan worden aangeboden door bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris of buurtsportcoach. Er worden veel nieuwe activiteiten aangeboden, daarom wordt er geadviseerd om iedere les te herhalen wanneer hier tijd voor is. De lessen zijn bedoeld om in een standaard gymlokaal te worden aangeboden (12 x 21 meter) met behulp van wat extra materialen.

In de lessen voelen de kinderen de kick van alle wintersportdisciplines die de Nederlandse Ski Vereniging vertegenwoordigt. Wanneer er tijd en ruimte is zou ook de 'Wintersport Experience' aan het einde van deze lessenserie gedaan kunnen worden of kan deelname aan het NK Schoolteams overwegen worden. Meer hierover aan het eind van deze handleiding.

De leskaarten zijn ontwikkeld in een samenwerkingsverband van de Nederlandse Ski Vereniging en de Calo Windesheim (lerarenopleiding LO Windesheim Zwolle). Wij danken NOC*NSF voor het faciliteren van dit project.

Veel succes & plezier met deze lessenserie!
Namens de Nederlandse Ski Vereniging.

DOCENTEN HANDLEIDING

Het doel van deze lessen is leerlingen te laten kennismaken met de kick van wintersporten. Werk daarbij zoveel mogelijk met kleine groepjes (we hebben steeds gekozen voor 4 groepjes van 8 leerlingen) met veel aandacht voor veiligheid en herhaling (tekst gebaseerd op SLO-map Ultimate Frisbee, 2008).

OPBOUW VAN DE LESSENSERIE

Deze lessenserie bestaat uit 4 lessen. Per les zijn 4 activiteiten beschreven die met 8 leerlingen kunnen worden uitgevoerd. In iedere activiteit is één van de wintersportdisciplines gethematiseerd. Ook de indeling van de zaal met de benodigde materialen is iedere les weergegeven.
In de lessenserie zit een methodische opbouw zodat een les voortborduurt op de les daarvoor. Als kennismakingsactiviteit kun je iedere les een keer uitvoeren. Als er tijd en ruimte is kan iedere les herhaald worden, dan ben je 8 lessen hiermee bezig. Dat leidt tot een hoger leereffect en hiermee is in keuze en beschrijving van de activiteiten rekening gehouden.

Bij iedere activiteit worden organisatorische (loopt 't) en didactische (lukt 't) tips gegeven. Daarnaast worden ook tips gegeven om de beleving te vergroten (leeft 't).

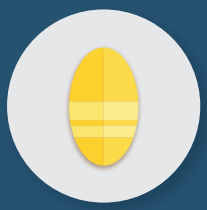
AANDACHTSPUNTEN VOOR DE GROEPSLEERKRACHT:

- *Kom ruim op tijd, in sportkleding met binnenschoeisel.*
- *Zet van tevoren de materialen klaar in de zaal of alvast langs de kant.*
- *De leerlingen mogen niet meteen bij binnenkomst bepaalde activiteiten gaan doen (veiligheid).*
- *Tel voordat je begint hoeveel leerlingen er zijn in verband met de grootte van de groepen.*
- *Stel jezelf kort voor (wat wordt jouw aanspreektitel of aanspreeknaam).*
- *Maak met de leerlingen enkele duidelijke afspraken (wanneer stoppen, zitten, neerleggen en luisteren; wanneer ze weer aan de slag kunnen; wanneer en hoe mogen ze vragen stellen; wanneer mogen ze naar de wc).*
- *Zorg dat de leerlingen je goed kunnen zien (ga niet te dichtbij staan).*
- *Houd de uitleg van de opdracht kort, krachtig en met woorden die de leerlingen begrijpen.*
- *Doe de opdracht zelf met een aantal leerlingen voor of laat enkele leerlingen het voordoen als ze het al een keer gedaan hebben.*
- *Ga niet te vroeg in op allerlei vragen, dat kan iets later ook nog wel.*
- *Stel je tijdens de les zo op dat je overzicht kunt houden.*
- *Laat na de eerste keer oefenen enkele goede leerlingen een voorbeeld geven. Dan is het ook tijd voor een extra aanwijzing.*

OVERZICHT LESSENPLAN

LES	ACTIVITEIT	BEWEGINGSUITDAGING	DISCIPLINE
1.1	Ride your board	In balans glijden en versnellen	Snowboard alpine
1.2	Ski & jump	In balans glijden en versnellen	Ski alpine
1.3	Tricks	In balans trucjes uitvoeren	Snowboard freestyle
1.4	Nordic skating	Z.s.m. een afstand afleggen	Langlauf
2.1	Ride your board 2	In balans glijden en versnellen	Snowboard alpine
2.2	Down the hill	In balans glijden en versnellen	Snowboard alpine
2.3	Tricks 2	In balans trucjes uitvoeren	Snowboard freestyle
2.4	Sprint away	Z.s.m. een afstand afleggen	Langlauf
3.1	Freestyle	Loskomen	Ski freestyle
3.2	Board big air	Loskomen	Snowboard freestyle
3.3	Skate & shoot	Z.s.m. afstand afleggen en tussendoor mikken	Biatlon
3.4	Board & slalom	Z.s.m. om hindernissen heen rijden	Snowboard alpine
4.1	Ski big air	Loskomen	Ski freestyle
4.2	Slopestyle	In balans trucjes uitvoeren	Snowboard freestyle
4.3	Team skate & shoot	Z.s.m. afstand afleggen en tussendoor mikken	Biatlon
4.4	Skate & slalom	Z.s.m. om hindernissen rijden	Ski alpine

LEGENDA


SPOONERBOARD*

INDOBOARD*

EENMETERSTOK

HOEDJES

HOEPEL

PVC-BUIS
(BLAASBUIS)

KASTKOP

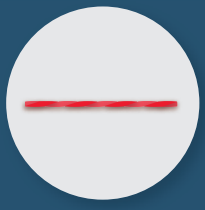
SPRINGPLANK

SCHANS*

SKATEBOARD

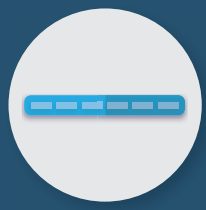
GLIJBAAN

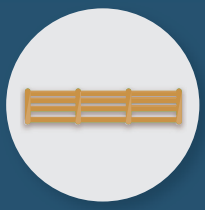
KLEINE
BLOKJES / KEGELS


TOVERSNOER

HOOGSPRINGPAAL

STEP


KRIJTSTREEP


WANDREK

TURNMAT

PIONNEN

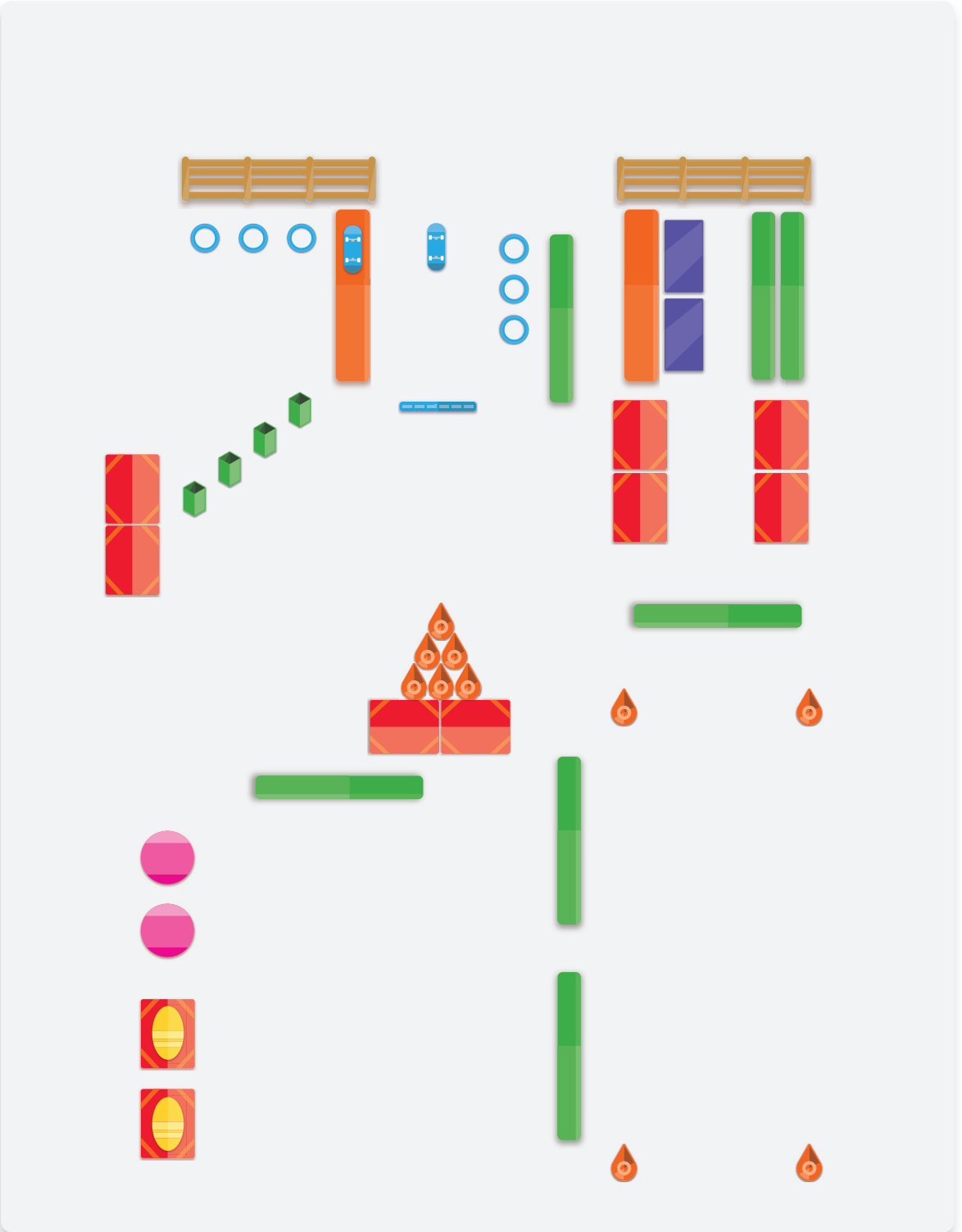
GYMBANK

Overige benodigdheden:
glijsokken | glijmatje | skeelers | skates | skistokken | van papier gedraaide pijltjes vastgezet met plakband | helmpjes | polsbeschermers | stopwatch | touwtjes

*Materialen met een * moeten waarschijnlijk aangeschaft worden.*

LES 1

1.1 RIDE YOUR BOARD
1.2 SKI & JUMP
1.3 TRICKS
1.4 NORDIC SKATING



1.1 RIDE YOUR BOARD

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN EN EEN EERSTE AANZET VOOR HET STUREN EN RIJDEN VAN EEN BOCHT AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN (ALPINE) SNOWBOARDEN.

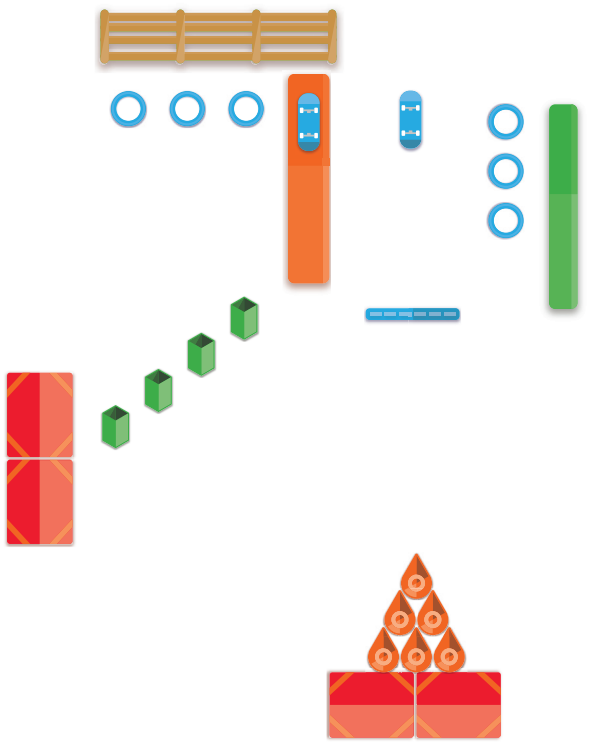
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 bewegers, 1 duwer, 5 wachters.
- 2 verschillende rijsituaties. De leerkracht regelt dat de leerlingen halverwege de ronde wisselen van situatie.

OPDRACHT:

Glijbaan: ga in het midden op het skateboard zitten, rijd naar beneden en probeer alle kegels onderweg mee te nemen.
Over de grond: ga in het midden van het board zitten en probeer aan het einde van de rijbaan alle pionnen om te rijden.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 12 METER



1X ALS STOPSTREEP VOOR DUWER

4X ALS OPPAKOBJECT

2X

6X ALS MIKOBJECT

1X ALS AFBAKENING

4X AAN HET EINDE VAN DE RIJBAAN

1X GLIJBAAN OP DE 2E SPORT

1X ALS RIJBAAN

2X3 MARKERING WACHTPLAATS

REGELS:

- Je mag pas starten als degene voor je de kegels of pionnen terug heeft gezet en je het skateboard van degene voor je hebt gekregen.
- Duwer: duw degene op het skateboard (zo hard mogelijk) tot de krijtstreep.
- Wachters staan op de wachtplek die gemarkeerd is door een hoepel.
- Je mag niet starten met rijden als iemand in de rijbaan staat.
- Wissel glijbaan: boarder wordt wachter; eerste wachter wordt boarder.
- Wissel over de grond: boarder wordt wachter, eerste wachter wordt duwer, duwer wordt boarder.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Moeten de leerlingen lang wachten? • Is 't veilig?	• Met 2 extra skateboards zal de activiteit beter doorlopen. • De leerlingen moeten midden op het board gaan zitten en dus vooral niet te ver naar achteren.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't zitten op het board bij de glijbaan nog niet?	• Hang de achterste wielen van het skateboard over de rand van de glijbaan (aan de kant van het wandrek). Een andere leerling helpt dan achter het wandrek met het skateboard op de glijbaan te zetten als de ander rustig is gaan zitten.
• Lukt 't rijden van de bocht nog niet?	• Zet de pionnen in een iets minder strakke bocht neer. • Hang de glijbaan een sport lager zodat er minder tempo in het rijden is en het makkelijker wordt om een bocht te rijden.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Worden de kegels heel vaak gepakt?	• Zet de kegels in een scherpere bocht neer. • Leg kleinere oppakvoorwerpen neer.
• Worden alle pionnen heel vaak omgereden?	• Zet de pionnen in een andere opstelling neer. • Zet kleinere pionnen neer.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt duwen en rijden over de grond te saai omdat het te weinig uitdaging biedt?	• Leg halverwege de baan buiten de rijroute aan de linker- en de rechterkant blokjes neer die extra bonuspunten opleveren.
• Doen de kinderen bij het duwen niet echt meer hun best?	• Maak tweetallen die elkaar helpen en spelen om punten tegen andere tweetallen.
• Wordt het rijden van de bocht en het pakken van kegels saai?	• Laat de leerlingen tegen elkaar spelen waarbij elke gepakte kegel vijf punten is.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen (glijbaan).	• Een slalom maken waarbij ze dus moeten sturen naar beide kanten i.p.v. maar een kant.
• Suggesties voor andere lessen (over de grond).	• Leerlingen mogen staan en steppen tot de krijtstreep.

1.2 SKI & JUMP

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN EN VAN HET LOSKOMEN AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ (ALPINE) SKIËN EN SKISPRINGEN.

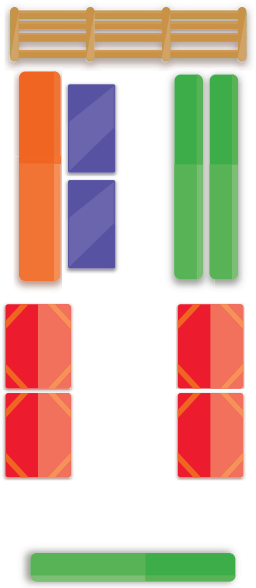
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 skiërs, 2 helpers en 4 wachters.
- 2 qua hoogte verschillende glij- situaties. De leerlingen mogen zelf kiezen bij welke situatie ze willen skiën.

OPDRACHT:

Skiër: ga op de banken of glijbaan staan met je voeten naast en iets uit elkaar en glij naar beneden. Land op twee voeten in balans op de matjes.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 8 METER



2X KASTKOP / STEPS / BANK (MEELOOPVLAK VOOR HELPER)

1X GLIJBAAN ALS GLIJVLAK

1X BANK OP 3E SPORT; GLIJBAAN OP 4E SPORT

2X ALS GLIJVLAK 1X ALS WACHTBANK

4X KLEINE MATJES ALS LANDINGSVLAK

Extra: 2 paar gladde sokken, 2 handdoeken, 2 glijmatjes als glijhulpmiddel

REGELS:

- Je mag nooit alleen starten en moet wachten totdat je helper klaarstaat met de eenmeterstok om je te helpen.
- Je mag starten met glijden als de matjes leeg zijn.
- Helper (staat op de grond bij de lage situatie en op de kastkop bij de hoge situatie): ga met je eenmeterstok op de kastkop staan en houd de eenmeterstok voor de skiër zodat deze de stok kan vastpakken als hij naar beneden glijdt en even zijn balans kwijtraakt. Loop mee als de skiër gaat glijden.
- Wachter: zit aan de zijkant op de wachtbank.
- Je mag nooit alleen; er is altijd een helper bij voor als je uit balans raakt. Je mag kiezen of je de stok wilt vast houden of niet.
- Wissel: de skiër wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt skiër.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T? • Is 't veilig?	**TIPS** • De leerlingen mogen nooit alleen.
LUKT 'T BIJNA? • Lukt 't klaar gaan staan op het glijmatje nog niet? • Lukt 't in balans glijden nog niet en wordt de stok vaak vast gehouden? • Lukt landen in balans nog niet?	**TIPS** • De eerste wachter op de wachtbank houdt het matje even vast zodat het opstappen makkelijker wordt. • Bij het vertrekken moeten de leerlingen klaar gaan staan met voeten iets uit elkaar en de knieën gebogen. • Anders zittend glijden. • Bij het landen moet de voeten iets uit elkaar staan en de knieën iets gebogen.
LUKT 'T GOED? • Lukt 't glijden en landen in balans?	**TIPS** • Maak de glijbaan steiler: hang de glijbaan een sport hoger en zet aan de onderkant een kastkop, step of springplank onder het uiteinde (dit om het tempo in het glijden niet direct heel veel hoger te maken). • Als dat ook goed gaat kan het voorwerp aan de onderkant eronder vandaan.
LEEFT 'T? • Wordt 't saai?	**TIPS** • Laat de leerlingen aan het einde afspringen. Ze kunnen bij het afspringen ook kijken of ze voor het landen een truc kunnen maken (1/2 draai, hele draai, spreiden). • Hang de glijbaan 2 sporten hoger en zet een kastje (kastkop+3 delen) onder het uiteinde. Er ontstaat nu een hoge afsprong. Vervang de kleine matjes door een dikke mat.
LATER • Suggesties voor andere lessen.	**TIPS** • Snowboarden en dus zijwaarts glijden.

1.3 TRICKS

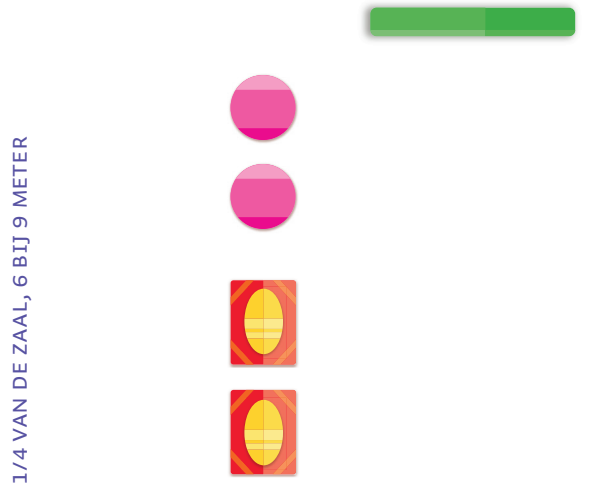
IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN DE TRUCJES EN HET BALANCEREN AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ FREESTYLE SKIËN & SNOWBOARDEN.

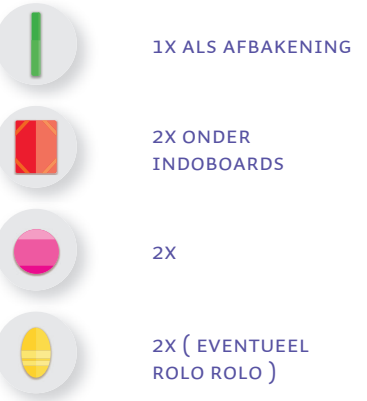
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 4 doeners en 4 helpers.
- Verdeeld in 2 groepen. De leerkracht regelt dat de leerlingen halverwege de ronde wisselen van board.

OPDRACHT:

- Indoboard: pak je helper vast bij beide polsen. Ga met 1 voet op de lange kant van het indoboard staan. Breng het indoboard in balans door je andere voet erbij te zetten. Probeer zolang mogelijk te staan zonder dat het board op de grond komt.
- Spoonerboard: ga op het board staan. Zet het gewicht op 1 voet en beweeg de andere voet naar voren, maak zo 4 stapjes naar voren, begin daarna opnieuw.
- Ga daarna staan op het spoonerboard, zet je rustig af tegen de helper, maak een kwart rondje naar links en daarna een kwart rondje naar rechts. Hierna maak je een half rondje en daarna een heel rondje.





Extra: 1 stopwatch om minuten bij te houden

REGELS:

- Je mag pas starten als de helper klaarstaat (indoboard) en het indoboard goed op de rol ligt met een lange en een korte kant.
- Indoboard: de helper gaat klaarstaan voor de indoboarder zodat de boarder je polsen kan vastpakken bij het opstappen
- Spooner: de helper gaat bij de tweede truc stevig klaarstaan zodat de boarder zich van je kan afzetten.
- Zorg ervoor dat de helper je altijd kan vangen als je van het indoboard / spoonerboard afvalt.
- Stap altijd van het indoboard af aan de lange kant.
- Wissel: na 2 minuten wisselen helper en boarder; na 4 minuten van soort board wisselen.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig bij het op- en afstappen?	• Zorg dat de helper op de goede plek staat en help de indoboarder bij het opstappen. • Laat het opstappen nog een keer zien.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't balanceren nog niet?	• Laat de leerling beide handen van de helper pakken. • Gebruik een dikker matje. • Laat de leerling kijken naar een punt 5 meter verderop op de vloer. • Probeer rechtop te staan met gebogen knieën.
• Lukt 't lopen op het spoonerboard nog niet?	• Verplaats het gewicht goed van je ene naar je andere been. • Laat je helpen.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Lukt 't balanceren goed?	• Je kan de rol op de grond leggen. • Je kan het board van links naar rechts laten rollen.
• Lukt 't lopen goed?	• Loop ook achteruit op de spooner.
• Lukt 't draaien goed?	• Je kan afzetten met je voet en dan een kwart, half of heel rondje draaien.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai of verslapt de aandacht? • Hoe kun je het mikken nog leuker maken?	• Doe het opstappen op het indoboard zonder hulp. • Kijk in de map bij uitbouwmogelijkheden, let wel op de veiligheid.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen of variaties.	• Zet je voeten in de lengterichting van het board.

1.4 NORDIC SKATING

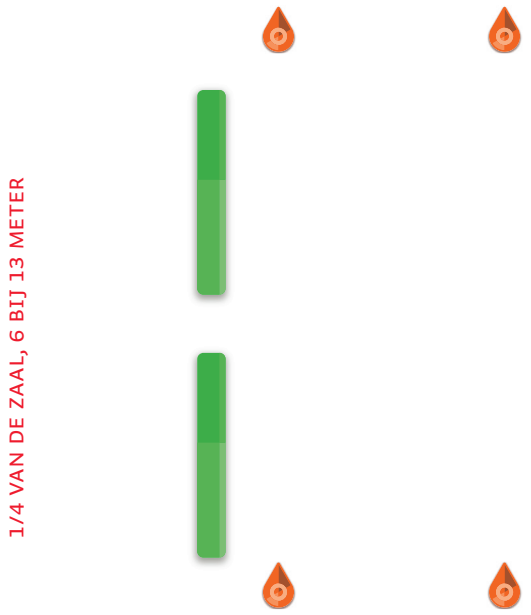
IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEND VERPLAATSEN AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN HET LANGLAUFEN.

ORGANISATIE:

- 8 leerlingen; 2 langlaufers, 2 scheidsrechters en 4 wachters.
- 2 rijsituaties.

OPDRACHT:

Langlaufer: Ga klaarstaan bij de eerste pion en als de scheids start zegt probeer je zo vaak mogelijk van de ene naar de andere pion te skaten.



4X OF PAALTJES OM OMHEEN TE RIJDEN

2X ALS AFBAKENING WAARVAN ER EEN OOK ALS WACHTBANK GEBRUIKT KAN WORDEN

Extra: 2 paar skates om mee te langlaufen, 2 stopwatches om de tijd bij te houden, 2 paar loopstokken met rubberen voet om mee af te zetten tijdens het rijden

REGELS:

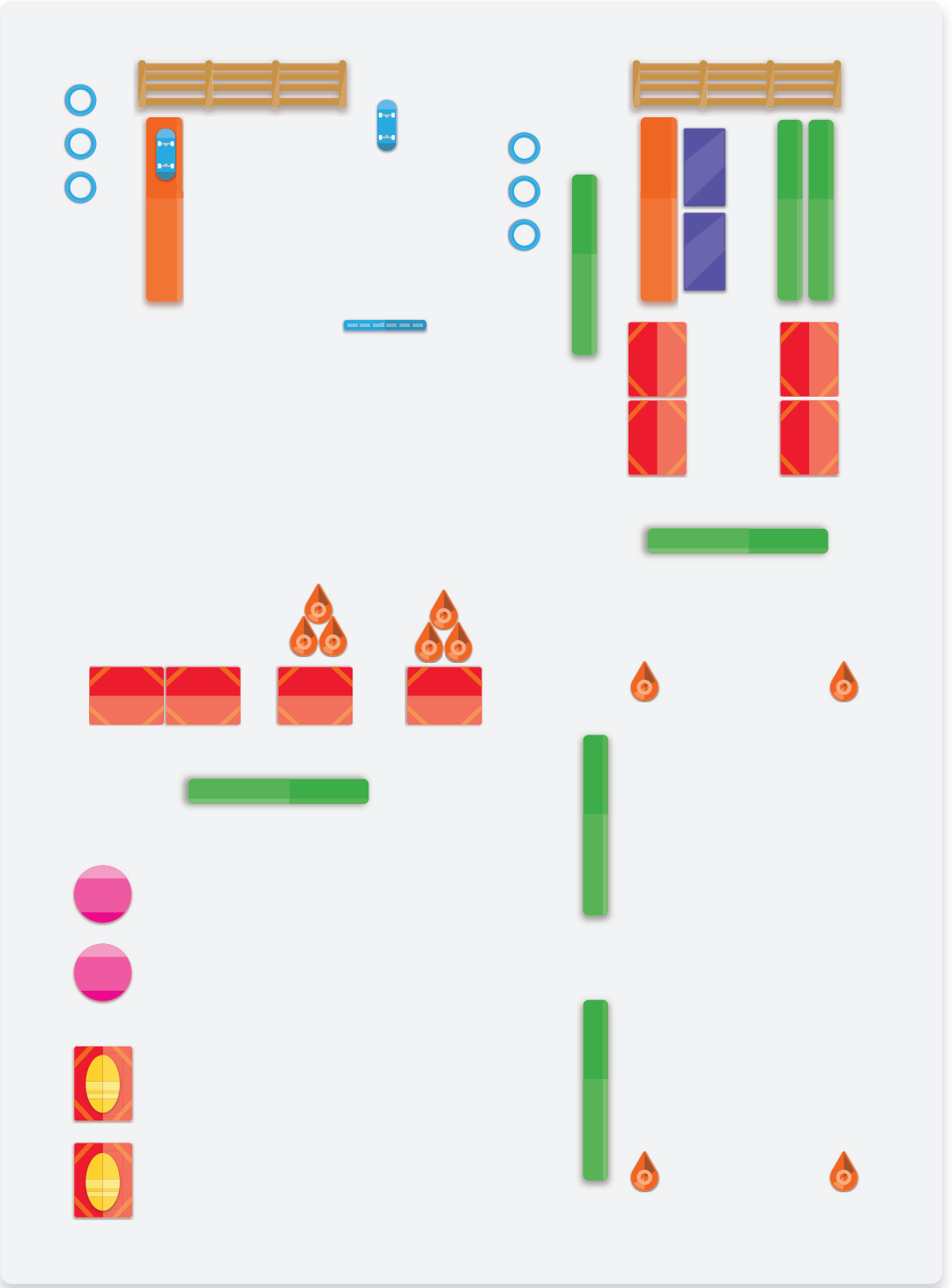
- Je mag pas starten als de scheids start heeft geroepen.
- Scheids: als de langlaufer klaarstaat bij de pion geef jij het startsein en druk je de startknop in van de stopwatch. Tijdens het rijden hou je bij hoe vaak de skater weer terug is gekomen bij de eerste pion. Na anderhalve minuut roep je stop tegen de skater.
- Wachters zitten aan de zijkant op de wachtbank.
- Zorg als skaters dat jullie beide rechts om de pion heen skaten zodat je niet tegen elkaar aanbotst als je aan het rijden bent.
- Wissel: langlaufer wordt wachter, wachter wordt scheids, scheids wordt langlaufer.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 't? • Is 't veilig?	**TIPS** • Vak breder maken waardoor ze niet in de buurt van elkaar komen. • Zorg dat beide langlaufers tegelijkertijd starten en op dezelfde manier om de pion heen gaan.
LUKT 't BIJNA? • Lukt 't vaart maken nog niet? • Lukt 't rijden van de bocht niet?	**TIPS** • Maak geen schaatsbeweging met je skates en gebruik alleen de stokken. Zet de stokken voor je op de grond en zet af waarbij je lang afduwt. • Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) zonder stokken. • Zorg dat op tijd vaart wordt geminderd. • De pion mag met de hand aan worden getikt i.p.v. een bocht rijden.
LUKT 't GOED? • Lukt 't vaart maken goed?	**TIPS** • Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) en gebruik de stokken erbij om extra vaart te maken. • Zet met de stokken naar achteren toe af (net voordat je de schaatsbeweging maakt).
LEEFT 't? • Wordt 't saai of verslapt de aandacht?	**TIPS** • Laat leerlingen opschrijven hoeveel ze gehaald hebben en benoem bij het wisselen wie de hoogste score tot dan toe heeft. • Laat de leerlingen vooraf inschatten en opschrijven hoeveel ze denken te halen. De uitdaging is dan of ze zichzelf goed kunnen inschatten. • Leg de nadruk meer op tegen elkaar skaten en laat ze hun tegenstander uitzoeken.
LATER • Suggesties voor andere lessen of variaties.	**TIPS** • Wie kan het snelste heen en terug skaten? Wedstrijd tegen elkaar niet op afstand maar wie het snelste is.

LES 2

2.1 RIDE YOUR BOARD 2
2.2 DOWN THE HILL
2.3 TRICKS 2
2.4 SPRINT AWAY



2.1 RIDE YOUR BOARD 2

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN EN EEN EERSTE AANZET VOOR HET STUREN EN RIJDEN VAN EEN BOCHT AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN (ALPINE) SNOWBOARDEN.

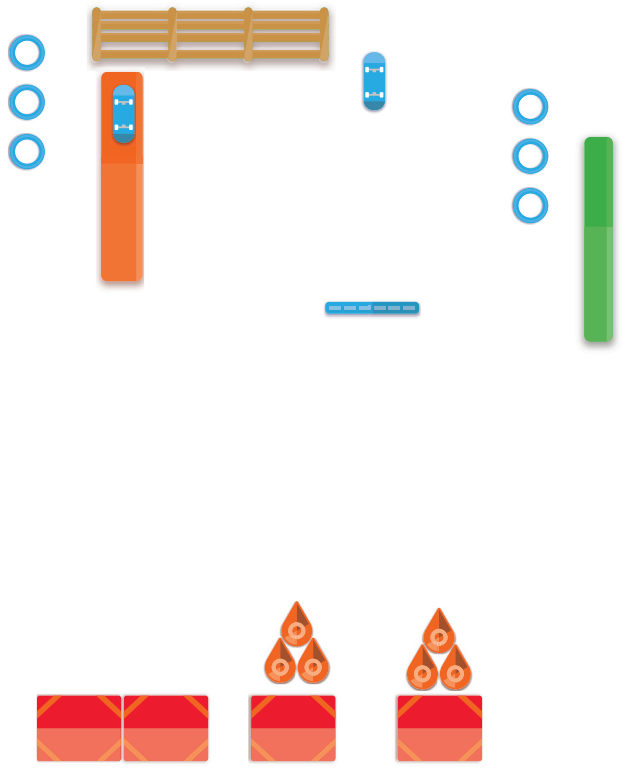
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 snowboarders, 1 helper, 5 wachters.
- 2 verschillende rijsituaties. De leerkracht regelt dat de leerlingen halverwege de ronde wisselen van situatie.

OPDRACHT:

- Glijbaan: ga in het midden op het skateboard zitten, rijd naar beneden en probeer alle kegels onderweg mee te nemen.
- Over de grond: ga in het midden van het board zitten en probeer aan het einde van de rijbaan alle pionnen om te rijden.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 12 METER



2X OM MEE TE RIJDEN

6X ALS MIKOBJECT

4X AAN HET EINDE VAN DE RIJBAAN

KRIJTSTREEP (LIJN WAAR BOARDERS MOETEN STOPPEN MET AFZETTEN)

1X (GLIJBAAN OP DE 1E SPORT)

1X ALS RIJVLAK

2X3 MARKERING WACHTPLAATS

1X ALS AFBAKENING

REGELS:

- Glijbaan: je mag pas starten als de eerste wachter klaarstaat om je te helpen.
- Over de grond: je mag pas starten als de pionnen zijn teruggezet
- De helper loopt mee met skater op de glijbaan. Als de skater uit balans raakt, kan hij de handen vastpakken van de helper.
- Wachters staan op de wacht-plek die gemarkeerd is door een hoepel
- Je mag niet starten met rijden als iemand in de rijbaan staat.
- Wissel glijbaan: boarder wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt boarder. Wissel over grond: boarder wordt wachter, eerste wachter wordt boarder.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Moeten de leerlingen lang wachten?	• Met 2 extra skateboards zal de activiteit beter doorlopen omdat de leerlingen dan niet hoeven te wachten op het terugbrengen van het board maar kunnen starten zodra de pionnen / kegels zijn teruggezet.
• Is 't veilig?	• De leerlingen mogen bij de glijbaan niet alleen rijden.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't staan op het board bij de glijbaan nog niet?	• Laat de helper het board vasthouden zodat het nog stabieler voelt om op te stappen.
• Lukt 't rijden van de flauwe bocht nog niet?	• Vertel de leerlingen dat ze meer op hun hielen of op hun tenen moeten hangen.
• Lukt 't nog niet om meerdere keren af te zetten op de grond en daarbij in balans te blijven?	• Zeg tegen de leerlingen dat ze met hun gewicht moeten drukken op hun voorste voet.
• Lukt 't de leerlingen nog niet om zo hard af te zetten dat ze bij de pionnen uitkomen?	• Zet de pionnen dichterbij neer. • Laat de leerlingen langer afzetten en verplaats de krijtstreep dus richting de pionnen.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Kunnen de kinderen in balans blijven op het board terwijl ze van de glijbaan rijden?	• Hang de glijbaan een sport hoger.
• Worden alle pionnen heel vaak omgereden?	• Maak de afstand naar de pionnen groter of zet de pionnen verder naar links of rechts waardoor ze nog meer moeten hangen om bij de pionnen uit te komen.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai?	• Introduceer een puntensysteem waar de leerlingen bij de glijbaan punten krijgen voor het (zelfstandig) halen van de mat. • Bij de andere situatie kan je elke pion 5 punten waard maken. Ook daarbij kan je onderweg nog een extra bonuspunt neerleggen.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Slalommen en dus meerdere bochten achter elkaar maken. • Staand rijden en springen over een schans (skispringen).

2.2 DOWN THE HILL

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN/ RIJDEN OP EEN BOARD AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN (ALPINE) SNOWBOARDEN.

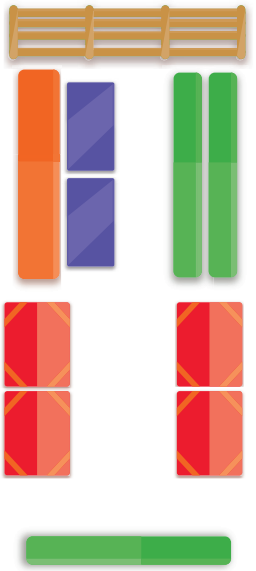
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 snowboarders, 2 helpers en 4 wachters.
- 2 qua hoogte verschillende glij- situaties. De leerlingen mogen zelf kiezen bij welke situatie ze willen snowboarden.

OPDRACHT:

Snowboarder: ga zijwaarts op de banken of glijbaan staan met je voeten uit elkaar en glij naar beneden. Land op twee voeten in balans op de matjes.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 8 METER



2X ALS GLIJVLAK 1X ALS WACHTBANK

2X KASTKOPPEN OF STEPS / BANKEN (MEELOOPVLAK VOOR HELPER)

4X ALS LANDINGSVLAK

1X (BANKEN OP 3E SPORT; GLIJBAAN OP DE 4E SPORT)

1X ALS GLIJVLAK

Extra: 2 paar gladde sokken, 2 handdoeken, 2 glijmatjes

REGELS:

- Je mag nooit alleen starten en moet wachten totdat je helper klaarstaat op de kastkop om je te helpen.
- Je mag starten met glijden als de matjes leeg zijn.
- Helper (staat op de grond bij de lage situatie en op de kastkop bij de hoge situatie): ga op de kastkop staan en houd je handen omhoog zodat de snowboarder je handen kan vastpakken als hij naar beneden glijdt en even zijn balans kwijtraakt. Loop mee als de snowboarder gaat glijden.
- Wachters: zitten aan de zijkant op de wachtbank.
- Er is altijd een helper bij voor als je uit balans raakt .
- Wissel: snowboarder wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt snowboarder.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• De leerlingen mogen nooit alleen.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't klaar gaan staan op het glijmatje nog niet?	• De eerste wachter op de wachtbank houdt het matje even vast zodat het opstappen makkelijker wordt. • Bij het vertrekken moeten de leerlingen klaar gaan staan met voeten iets uit elkaar en de knieën gebogen. • Gebruik de lage situatie. • Maak de lage situatie nog lager. • Help de leerling zelf. • Anders zittend glijden.
• Lukt 't in balans glijden nog niet en wordt de stok vaak vastgehouden?	
• Lukt 't landen in balans nog niet?	• Bij het landen moet de voeten iets uit elkaar staan en de knieën iets gebogen zijn. • Kijk naar de muur en niet naar de voeten.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Lukt 't glijden en landen in balans?	• Maak de glijbaan steiler: hang de glijbaan een sport hoger en zet aan de onderkant een kastkop, step of springplank onder het uiteinde (dit om het tempo in het glijden niet direct heel veel hoger te maken). • Als dat ook goed gaat kan het voorwerp aan de onderkant eronder vandaan. • Maak de glijbaan smaller door een bank weg te halen.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai?	• Hang de glijbaan 2 sporten hoger en zet een kastje (kastkop +3 delen) onder het uiteinde. Er ontstaat nu een hoge afsprong. Vervang de kleine matjes door een dikke mat.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Skiënd glijden. • Snowboarden met board. • Slalommen op een skateboard.

2.3 TRICKS 2

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN DE TRUCJES VAN FREESTYLE SKIËN EN SNOWBOARDEN AAN BOD.

ORGANISATIE:

- 8 leerlingen.
- Verdeeld in 2 groepen. De leerkracht regelt dat de leerlingen halverwege de ronde wisselen van board.

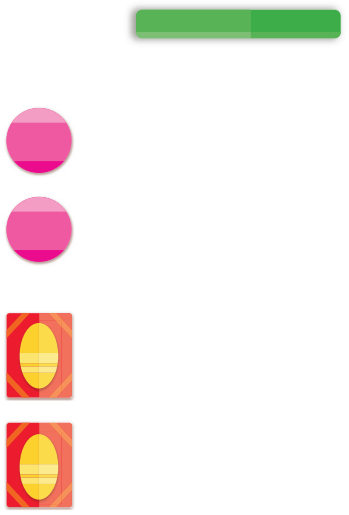
OPDRACHT INDOBOARD:

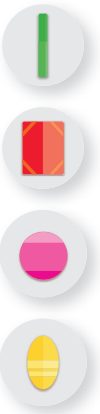
- Ga met 1 voet op de lange kant van het indoboard staan. Breng het indoboard in balans door je andere voet erbij te zetten, doe dit in het begin niet zonder helper.
- Probeer zolang mogelijk te staan zonder dat het board op de grond komt.
- Als het bovenstaande lukt probeer dan rustig van links naar rechts te rollen.

OPDRACHT SPOONERBOARD:

- Ga op het spoonerboard staan en zet het gewicht op 1 voet en beweeg de andere voet naar voren, maak zo 4 stapjes naar voren, begin daarna opnieuw.
- Ga daarna staan op het spoonerboard, zet je rustig af tegen de helper, maak een kwart rondje naar links en daarna een kwart rondje naar rechts. Hierna maak je een half rondje en daarna een heel rondje.
- Ga op het spoonerboard staan met je voorkeursbeen. Zet af met je andere been en probeer een half rondje te draaien. Daarna een heel rondje.

1/4 VAN DE ZAAL IN DE BREEDTE, 3,5 BIJ 6 METER





REGELS:

- Je mag pas starten als de helper klaarstaat (indoboard) en het indoboard goed op de rol ligt met een lange en een korte kant.
- Je mag pas opstappen als de helper je kan helpen. Jij zet je af tegen de helper (spoonerboard), niet andersom.
- Bij zelf afzetten kan de helper iets meer afstand nemen.
- Zorg ervoor dat de helper je altijd kan vangen als je uit balans raakt.
- Stap altijd van het indoboard af aan de lange kant.
- Wissel: na 2 minuten wisselen met de helper, na 4 minuten van soort board.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig bij het op- en afstappen?	• Zorg dat de helper op de goede plek staat en help de indoboarder bij het opstappen. • Laat het opstappen nog een keer zien.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't balanceren nog niet?	• Laat de leerling beide handen van de helper pakken. • Gebruik een dikker matje. • Laat de leerling kijken naar een punt 5 meter verderop op de vloer. • Probeer rechtop te staan met gebogen knieën.
• Lukt 't lopen op het spoonerboard nog niet?	• Verplaats het gewicht goed van je ene naar je andere been.
• Lukt 't draaien op het spoonerboard nog niet?	• Laat je helpen. Laat de helper je ronddraaien. • Oefen wat langer met afzetten tegen de helper.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Lukt 't balanceren goed (op het indoboard)?	• Je kan de rol op de grond leggen. • Je kan het board van links naar rechts laten rollen.
• Lukt 't lopen (spooner) goed?	• Loop ook achteruit op de spooner
• Lukt 't draaien op de spooner goed?	• Zet af met je voet en draai meer dan 1 rondje. • Zet af met je armen breed en trek ze daarna in.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai of verslapt de aandacht?	• Doe het opstappen op het indoboard zonder hulp. • Kijk in de map bij uitbouwmogelijkheden, let wel op de veiligheid.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen of variaties.	• Maak een sprong op het indoboard.

2.4 SPRINT AWAY

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN EN VERPLAATSEN VAN SKATEND LANGLAUFEN AAN DE ORDE (KAN OOK KLASSIEK).

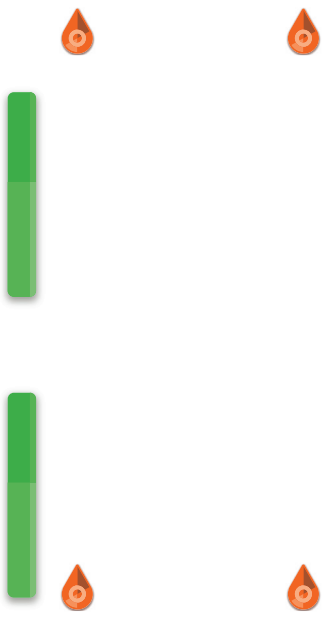
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen; 2 langlaufers, 2 scheidsrechters en 4 wachters.
- 2 rijsituaties.

OPDRACHT:

Langlaufers (2): Ga naast elkaar klaarstaan bij de eerste pion en als de scheids start zegt probeer je zo snel mogelijk heen en terug te langlaufen.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 13 METER



2X ALS AFBAKENING EN WACHTBANK

4X OM OMHEEN TE RIJDEN

Extra: 2 paar loopstokken met rubberen voet om mee af te zetten tijdens het rijden, 2 paar skates om mee te langlaufen

REGELS:

- Je mag pas starten als de scheids start heeft geroepen.
- Scheids: als de langlaufers klaarstaat bij de pion geef jij het startsein en kijk je wie als eerst weer terug is bij de startpion en dus heeft gewonnen.
- Wachters: zitten aan de zijkant op de wachtbank.
- Zorg als skaters dat jullie beide rechts om de pion heen skaten zodat je niet tegen elkaar aanbotst als je aan het rijden bent.
- Wissel: de eerste wachter plus de scheids worden langlaufers, de eerst volgende wachter wordt scheids en de langlaufers worden wachters.

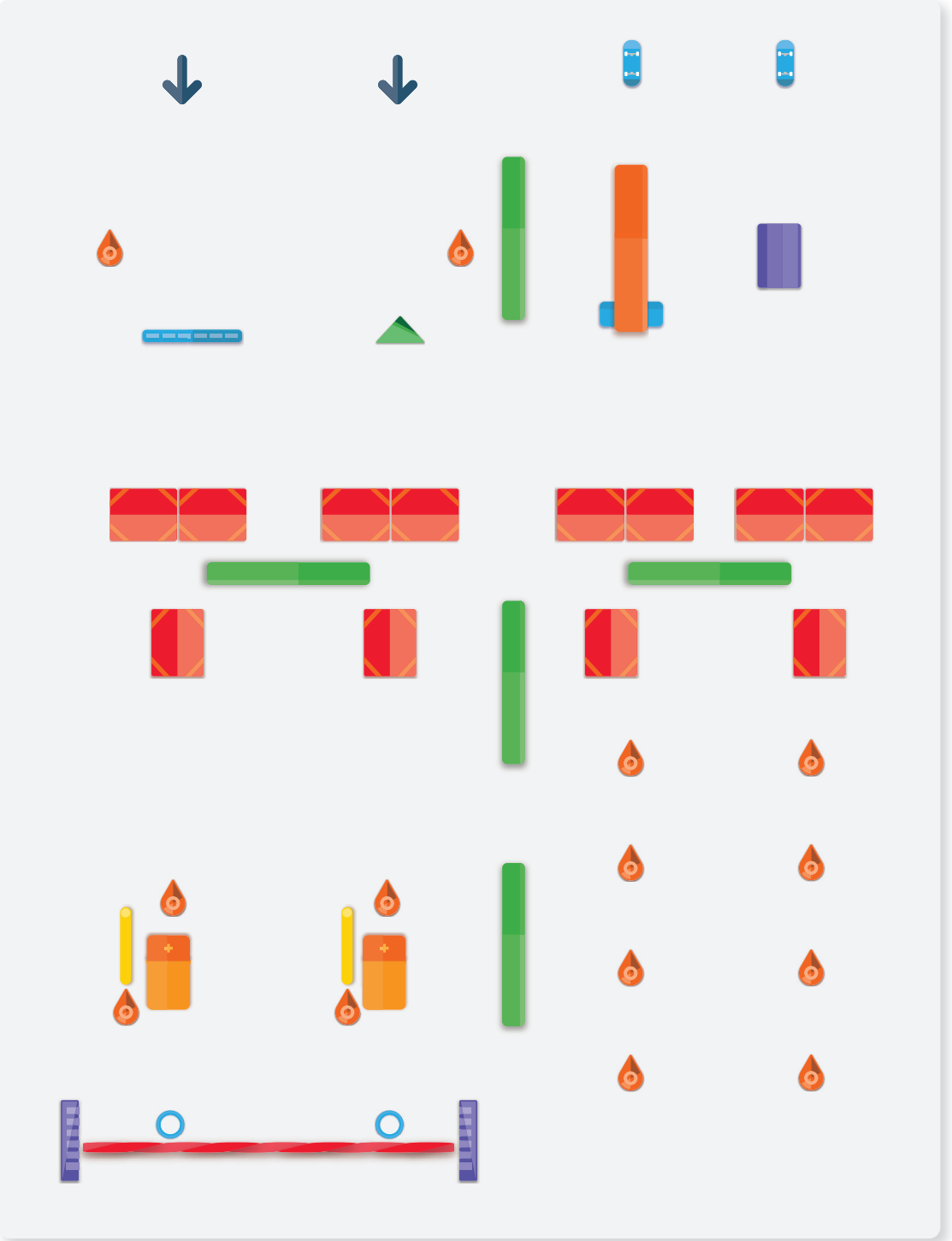
TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T? • Is 't veilig?	**TIPS** • Als de leerlingen elkaar in de weg rijden het vak breder maken waardoor ze niet in de buurt van elkaar komen. • Zorg dat beide langlaufers op dezelfde manier om de pion heen gaan. Zo is er minder kans dat ze elkaar in de weg rijden.
LUKT 'T BIJNA? • Lukt 't vaart maken nog niet? • Lukt 't rijden van de bocht niet?	**TIPS** • Maak geen schaatsbeweging met je skates en gebruik alleen de stokken. Zet de stokken voor je op de grond en zet af waarbij je lang afduwt. • Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) zonder stokken. • Zorg dat je op tijd vaart mindert. • De pion mag met de hand aan worden getikt i.p.v. een bocht rijden.
LUKT 'T GOED? • Lukt 't vaart maken goed?	**TIPS** • Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) en gebruik de stokken erbij om extra vaart te maken. • Zet met de stokken naar achteren toe af (net voordat je de schaatsbeweging maakt).
LEEFT 'T? • Wordt 't saai?	**TIPS** • Je zou het ook in estafettevorm kunnen doen mits er voldoende skates beschikbaar zijn, of je kan het aan- en uitrekken van de skates als extra uitdaging maken binnen de wedstrijd. Dus heen-en-weer rijden zo en zo snel mogelijk wisselen van skates.
LATER • Suggesties voor andere lessen.	**TIPS** • Estafette.

OUR FUTURE IS BRIGHT
PROTEST
Audi

LES 3

3.1 FREESTYLE
3.2 BOARD BIG AIR
3.3 SKATE & SHOOT
3.4 BOARD & SLALOM



3.1 FREESTYLE

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET LOSKOMEN AAN BOD OP SKATES. DAARMEE IS DE BEWEGINGSUITDAGING HETZELFDE ALS BIJ FREESTYLE SKIËN (BIG AIR MAAR OOK SKICROSS).

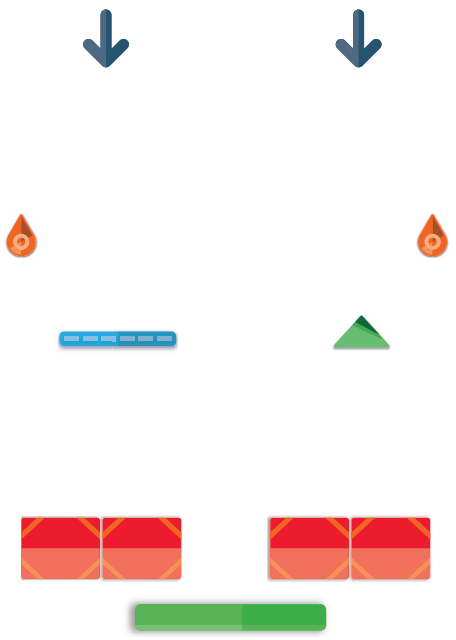
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 skiërs, 4 helpers en 2 wachters.
- 2 rijsituaties.

OPDRACHT:

Maak vaart door zijwaarts af te zetten tot de pion, glijd vervolgens naar de streep of het hoedje toe, spring erover heen en land in balans.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 10 METER



Extra: 2-4 paar skates om mee te rijden, 2 helmpjes, strepen op de grond

REGELS:

- Je mag starten als niemand in de rijbaan staat en als de helpers klaarstaan.
- De helpers staan achter de streep of het hoedje met de gezichten naar elkaar toe en gaan klaarstaan door de achterste arm omhoog te houden.
- Vang de springer als deze bij het springen uit balans raakt.
- Wachters: zitten op de wachtbank aan de zijkant van het veld.
- Je mag zelf kiezen waar je overheen wilt springen en hoe je dat neer wilt zetten (liggend/ staand).
- Wissel: springer wordt wachter, wachter wordt helper, helper wordt springer.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• De leerlingen mogen niet starten als de helpers nog niet klaarstaan.
• Weten de leerlingen niet hoe ze door moeten draaien zodat iedereen aan de beurt komt?	• Laat zien of vertel hoe er gewisseld moet worden.
• Staan de helpers niet goed klaar om te vangen?	• Laat zien of vertel hoe ze klaar moeten gaan staan.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't in balans landen nog niet?	• Kijk naar de grond vlak voor je. • Neem bij het over de grond aanrijden genoeg vaart mee. Het wordt moeilijker als er weinig vaart is. • Land met een voet voor en een voet achter(spreidstand) zo is er meer steunvlak.
• Lukt 't vangen nog niet?	• Samen met een leerling vangen en zo voordoen hoe je klaar moet staan.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Kunnen de kinderen in balans blijven op de skates tijdens het aanrijden en landen na de schans?	• Laat de leerlingen harder afzetten en dus met meer vaart aanrijden. • Maak de schans hoger door er iets onder te leggen.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai?	• Het kan voor kinderen saai worden als het niet lukt. Probeer dan een andere makkelijkere activiteit aan te bieden. Je kan ervoor kiezen om de schans weg te halen zodat de leerlingen kunnen skaten, waarbij je evt. pionnen neer kunt zetten zodat ze kunnen slalommen.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Met skateboard springen. • Met skates slalommen om pionnen. • Met skates lange afstand (langlaufen).

3.2 BOARD BIG AIR

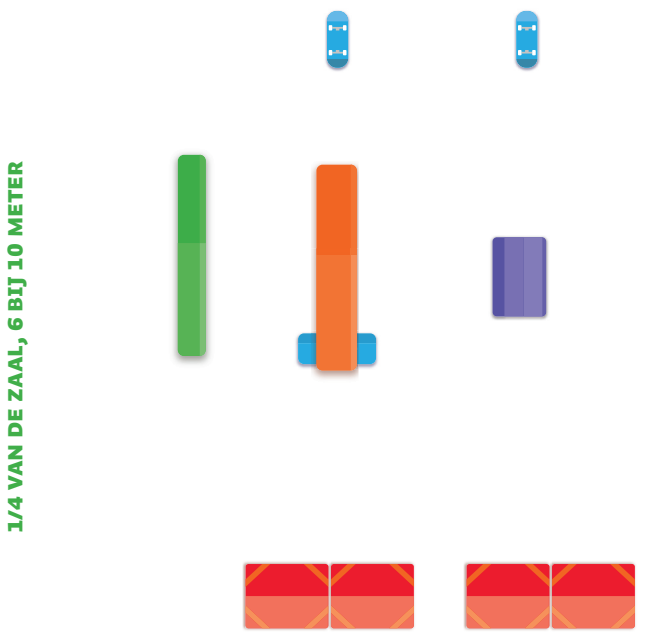
IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET LOSKOMEN VAN EEN SCHANS AAN BOD. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN FREESTYLE SNOWBOARDEN.

ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 boarder, 4 helpers en 2 wachters.
- 2 verschillende rijsituaties.

OPDRACHT:

- Glijbaan: zet meerdere keren af met je voet van de grond, rij over de schuin lopende glijbaan omhoog en rij van de glijbaan af.
- Over de grond: zet meerdere keren af met je voet van de grond, rijd naar de schans, spring erover heen en land in balans.



Extra: 2 helmpjes voor de boarders

1X LIGT OP DE GROND (STEP LIGT ONDER UITEINDE GLIJBAAN) OM OVERHEEN TE RIJDEN EN AAN HET EINDE VANAF TE RIJDEN

2X OM OP TE RIJDEN

1X ALS AFBAKENING EN WACHTBANK

1X (15 TOT 30 CM) OM OVERHEEN TE RIJDEN EN SPRINGEN, WIJ GEBRUIKEN ER EEN UIT 3DELEN (OP, VLAK, AF)

4X EINDE VAN DE RIJBAAN

1X LIGT ONDER UITEINDE GLIJBAAN

REGELS:

- Glijbaan: een helper gaat bij het begin van de glijbaan staan en helpt de boarder de glijbaan op te rijden door beide handen voor zich uit te steken en mee te lopen zodat de boarder deze vast kan pakken als het nodig is. De andere helper staat aan het einde van de glijbaan. Houd de boarder vast bij de heupen als deze uit balans raakt bij het van de glijbaan af rijden.
- Over de grond: de helpers gaan achter de schans staan met de gezichten naar elkaar toe en staan klaar door de achterste arm omhoog te houden. De springer wordt opgevangen als deze bij het springen uit balans raakt.
- Wachters: zitten op de wachtbank aan de zijkant van het veld
- Je mag starten als niemand in de rijbaan staat en als de helpers klaarstaan.
- Wissel: springer wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt springer.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• De leerlingen mogen niet starten als de helpers nog niet klaarstaan.
• Weten de leerlingen niet hoe ze door moeten draaien zodat iedereen aan de beurt komt?	• Laat zien of vertel hoe er gewisseld moet worden.
• Staan de helpers niet goed klaar om te vangen?	• Laat zien of vertel hoe ze klaar moeten gaan staan.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't in balans landen nog niet?	• Neem bij het over de grond aanrijden genoeg vaart mee. Het wordt moeilijker als er weinig vaart is. • Kijk naar de grond net iets voor je als je moet landen.
• Lukt 't vangen nog niet?	• Samen met een leerling vangen en zo voordoen hoe je klaar moet staan.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Kunnen de kinderen in balans blijven op het board tijdens het aanrijden en landen na de schans?	• Laat de leerlingen harder afzetten en dus met meer vaart aanrijden. • Maak de schans hoger door er iets onder te leggen.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai?	• Het kan voor kinderen saai worden als het niet lukt. Probeer dan een andere makkelijkere activiteit aan te bieden. Je kan ervoor kiezen om de schans weg te halen zodat de leerlingen alleen staand hoeven te rijden en niet hoeven te springen.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Met skates aan springen.

3.3 SKATE & SHOOT

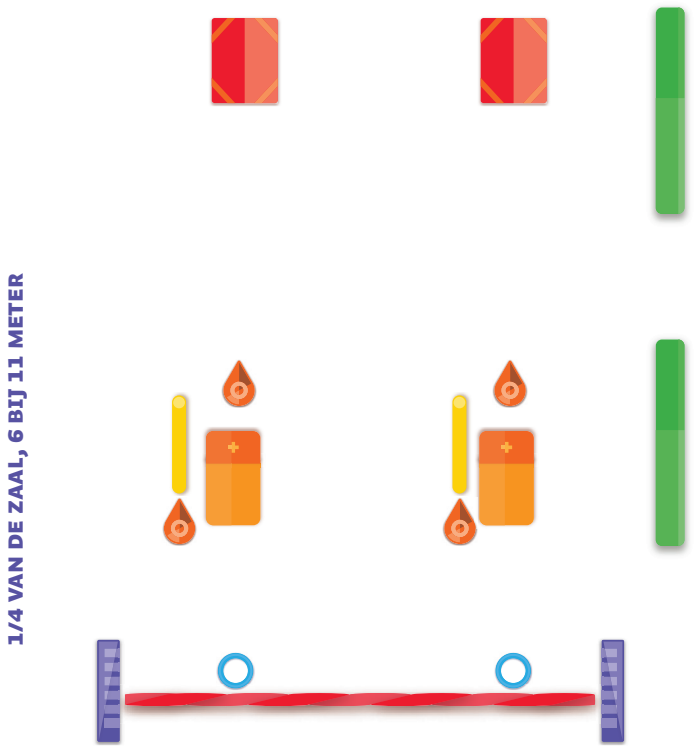
IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET VERPLAATSEN OP SKATES EN HET MIKKEN AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE BEWEGINGSUITDAGING VAN BIATLON.

ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 langlaufers, 2 scheidsrechters en 4 wachters.
- Verdeeld in twee groepen.

OPDRACHT:

- Langlaufer: als de scheids het startsein heeft gegeven langlauf je heen en weer tussen de pion en de mat. Tik elke keer de pion (met hand) en mat (met voet) aan. Als je voor de vijfde keer de pion aantikt langlauf je door naar de springplanken, pakt de buis en gaat liggen op de springplank. Vervolgens schiet je met de buis net zo lang pijltjes weg totdat er vijf door de hoepel zijn gegaan. Dan stopt de tijd.



Extra: 2-4 paar skates om mee te rijden , 2 stopwatches om de tijd bij te houden, 50 papieren pijltjes met plakband om mee te schieten, 4 touwtjes om de hoepels aan het toversnoer vast te maken

2X OM DE STARTPLEK TE MARKEREN

2X (AFBAKENING EN PLEK SCHEIDS)

2X OM OP TE LIGGEN TIJDENS HET MIKKEN

2X VAN 70 CM OM PIJLTJES MEE WEG TE SCHIETEN

2X OM DOORHEEN TE MIKKEN. DE HOEPELS MOETEN AAN DE BOVEN- EN ONDERKANT AAN HET SNOER WORDEN VASTGEMAAKT

4X OM DE MIKBUIS IN TE ZETTEN EN PIONNEN AAN TE TIKKEN ALS LANGLAUFER

2X WAAR EEN TOVERSNOER TUSSEN MOET HANGEN

1X WAAR HOEPELS AAN KOMEN TE HANGEN. ZORG DAT JE TWEE KEER HET SNOER SPANT 1X HOOG, 1X LAAG

REGELS:

- Je mag pas starten als de scheids 'start' heeft geroepen.
- De volgende mag pas starten als de pijltjes zijn opgehaald en alles klaarstaat.
- Scheidsrechter: ga aan de zijkant van de mat klaarstaan met de stopwatch in je hand. Tel af, roep dan start en zet de stopwatch aan.
- Wachters: zitten op de wachtbank aan de zijkant van het veld.
- De pijltjes mogen pas opgehaald worden als beide langlaufers klaar zijn.
- Wissel: langlaufer wordt wachter, scheids wordt langlaufer en wachter wordt scheids.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• Gaan ze pijltjes ophalen terwijl de ander nog aan het schieten is. Herhaal de afspraak.
• Hebben de leerlingen nog niet eerder met een stopwatch gewerkt?	• Laat voor het starten van de activiteit aan de groep zien hoe de stopwatch werkt of laat het in de klas zien nog voor de gymles zodat alle leerlingen de instructie in een keer meekrijgen.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't raak schieten nog niet?	• De afstand verkleinen door de springplank naar voren te leggen. • Een groter mikdoel maken. • Niet liggend schieten, maar zitten of staand.
• Zitten er leerlingen in de groep waarbij activiteiten vaker niet lukken?	• Je kan er ook voor kiezen om de activiteit zonder stopwatch te doen, dus zonder meten. Hierdoor worden de leerlingen minder geconfronteerd met verschillen in beweegmogelijkheden.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Lukt 't mikken goed?	• Je kan de afstand vergroten. • Je kan het mikdoel verkleinen. • Je kan de leerlingen voor het mikken vaker heen en weer laten rennen waardoor ze vermoeider zijn als ze moeten gaan mikken.

LEEFT 'T?	TIPS
• Heb je een groep waarbij competitie te veel strijd oplevert tussen leerlingen waardoor de sfeer nadelig wordt beïnvloed?	• Je kan er ook voor kiezen om de activiteit zonder stopwatch te doen, dus zonder meten. Hierdoor worden de leerlingen minder geconfronteerd met verschillen in beweegmogelijkheden.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• In estafettevorm. • Met rolschaatsen.

3.4 BOARD & SLALOM

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET RIJDEN VAN BOCHTEN OP EEN BOARD AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN (ALPINE) SNOWBOARDEN.

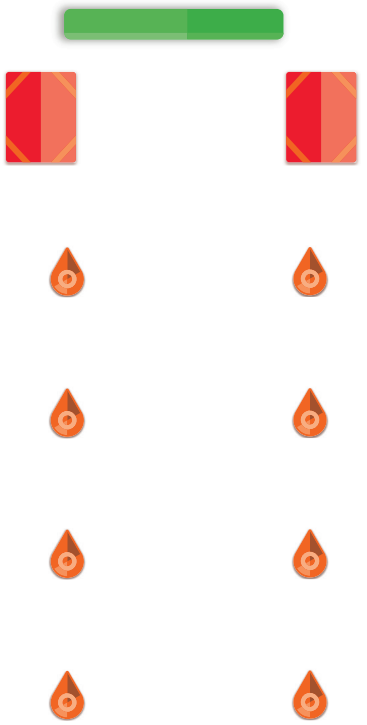
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen; 2 boarders.
- Verdeeld in twee groepen.

OPDRACHT:

Skater: zet het board op de grond, maak steppend een beetje vaart. Maak kleine bochtjes om de pionnen heen en een lange draai om de achterste pion. Doe hetzelfde op de terugweg. Leg het board opnieuw op de mat en ga zitten op de bank.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 11 METER



2X ALS AFBAKENING EN WACHTBANK

8X. AFSTANDEN 1 METER TUSSEN DE EERSTE 3 PIONNNEN. ANDERE AFSTANDEN 2 METER OM OMHEEN TE SLALOMMEN

2X OM DE STARTPLEK TE MARKEREN

2X OM OP TE RIJDEN

Extra: Krijt (om pijlen mee te tekenen hoe om de pionnen te boarden)

REGELS:

- Je mag pas naar het board lopen als het weer op de mat ligt. Het is geen wedstrijd, wacht tot de andere boarder bij het 3e pionnetje is.
- Wachters: zitten op de wachtbank aan de zijkant van het veld.
- Zorg dat de boarders elkaar niet tegenkomen door op de grond de rijrichting aan te geven met krijt.
- Wissel: na iedere run wordt er gewisseld.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?
- Is 't veilig?

TIPS
- Maak duidelijk dat bij de lange draai gevaar kan optreden doordat de boarders elkaar tegen kunnen komen.
- Laat ze niet tegelijkertijd starten.
- Maak duidelijk dat ze de bocht van binnen naar buiten moeten maken, volg de pijlen op de grond.

LUKT 'T BIJNA?
- Lukt 't bochten maken nog niet?
- Zitten er leerlingen in de groep waarbij activiteiten vaker niet lukken?

TIPS
- De afstand tussen de pionnen vergroten door een pion minder op te stellen.
- Neem een kleiner board i.p.v. een longboard.
- Bij de laatste pion afstappen en het board omdraaien.
- Kijk waar je naartoe wilt rijden (naar de zijkant).
- Wanneer het steppen en rijden nog niet lukt: eerst rechtdoor rijden oefenen (langs de pionnen) op een longboard.

LUKT 'T GOED?
- Lukt 't bochten rijden goed?

TIPS
- Je kan de afstand tussen de pionnen verkleinen of een pion toevoegen.
- Je kan de afstand tot de eerste pion vergroten zodat er meer stepsnelheid mogelijk is.

LEEFT 'T?
- Toe aan een nieuwe uitdaging?

TIPS
- Bij goede leerlingen zou je er een competitie-element aan kunnen toevoegen (slalomestafette / slalom op tijd).

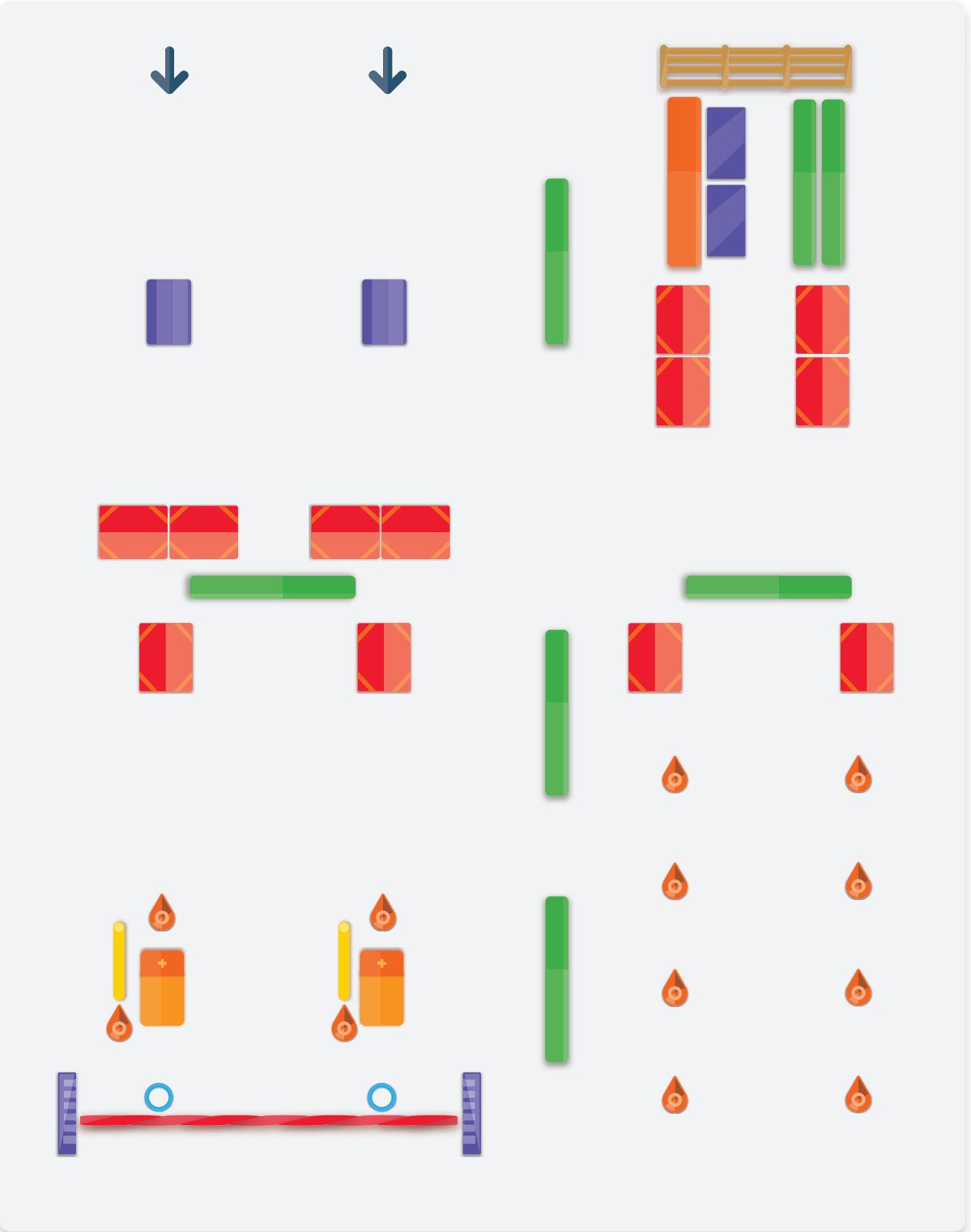
LATER
- Suggesties voor andere lessen.

TIPS
- In estafettevorm / tijd opnemen.
- Met variatie in de opstelling van de pionnen.
- Met schansje tussendoor.

audi

LES 4

4.1 SKI BIG AIR
4.2 SLOPESTYLE
4.3 TEAM SKATE & SHOOT
4.4 SKATE & SLALOM



4.1 SKI BIG AIR

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET LOSKOMEN AAN DE ORDE. DE LEERLINGEN RIJDEN OVER EEN KLEINE SCHANS. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN FREESTYLE SKIËN.

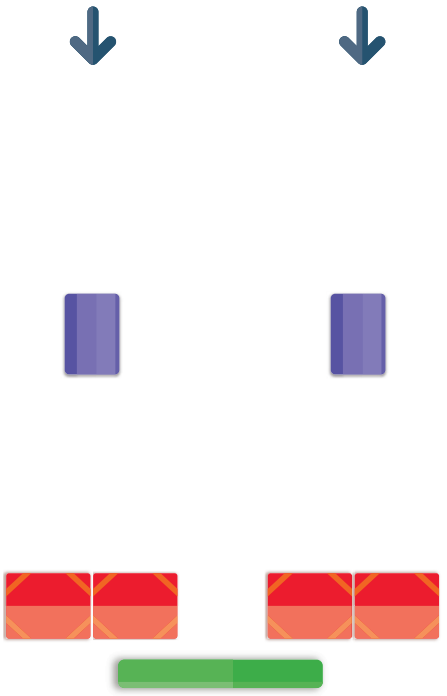
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen; 2 skiërs, 4 helpers en 2 wachters.
- 2 rijsituaties.

OPDRACHT:

Maak vaart door zijwaarts af te zetten, rij over de schans, spring en land in balans op de grond.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 10 METER



4X AAN HET EINDE VAN DE RIJBAAN

2X (15 TOT 30 CM) OM OVER HEEN TE RIJDEN EN/ OF TE SPRINGEN

1X ALS AFBAKENING EN WACHTBANK

Extra: 2-4 paar skates om op te rijden, 2 helmpjes

REGELS:

- Je mag pas starten als de helpers klaarstaan.
- De helpers gaan achter de schans staan met de gezichten naar elkaar toe en gaan klaarstaan door de achterste arm omhoog te houden. Vang de springer als deze bij het springen en landen uit balans raakt.
- De wachters zitten aan de zijkant op de wachtbank.
- Je mag niet starten met rijden als iemand in de rijbaan staat.
- Wissel: springer wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt springer.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• De leerlingen mogen niet starten als de helpers nog niet klaarstaan.
• De leerlingen weten niet hoe ze door moeten draaien zodat iedereen aan de beurt komt.	• Laat zien of vertel hoe er gewisseld moet worden.
• De helpers staan niet goed klaar om te vangen.	• Laat zien of vertel hoe ze klaar moeten gaan staan.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't in balans landen nog niet?	• Neem bij het over de grond aanrijden genoeg vaart mee. Het wordt moeilijker als er weinig vaart is. • Land met een voet voor en een voet achter (spreidstand) zo is er meer steunvlak.
• Lukt 't vangen nog niet?	• Kijk naar de grond vlak voor je. • Samen met een leerling vangen en zo voordoen hoe je klaar moet staan.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Kunnen de kinderen in balans blijven op de skates tijdens het aanrijden en landen na de schans?	• Laat de leerlingen harder afzetten en dus met meer vaart aanrijden. • Maak het object waar ze overheen springen breder zodat ze verder moeten springen en in balans landen. • Maak het object waar ze overheen moeten springen hoger zodat ze hoger moeten springen en in balans landen.

LEEFT 'T?	TIPS
• Wordt 't saai?	• Als leerlingen het goed kunnen en ze vinden het saai om over een pion heen te springen zou je ook de schans neer kunnen zetten.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Met skateboard springen. • Met skates slalommen om pionnen. • Met skates lange afstand (langlaufen).

4.2 SLOPESTYLE

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN, HET LOSKOMEN EN DE ZWEEFTIJD TIJDENS EEN TRUC AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN FREESTYLE SNOWBOARDEN.

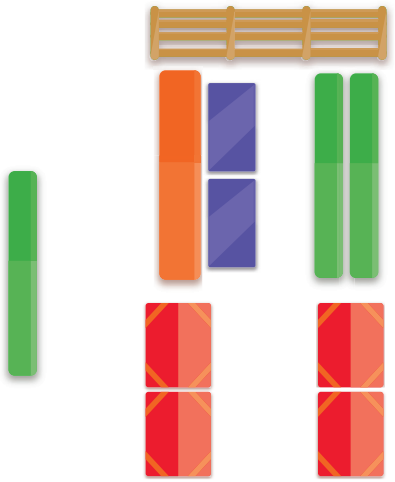
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen: 2 snowboarders, 2 helpers, 4 wachters.
- 2 qua hoogte verschillende glijsituaties. De leerlingen mogen zelf weten bij welke situatie ze willen snowboarden.

OPDRACHT:

Snowboarder: ga zijwaarts op de banken of glijbaan staan met je voeten uit elkaar, glij naar beneden en spring aan het einde van de glijbaan op de matjes. Land in balans op twee voeten.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 8 METER



Extra: 2 verhogingen aan het einde van de glijbaan (steps / deel combiframe / bank dwars onder beide glijbanen), 2 paar gladde sokken, 2 handdoeken, 2 glijmatjes als glijhulpmiddel

REGELS:

- Je mag nooit alleen starten en moet wachten totdat je helper klaarstaat op de kastkop met een stok om je te helpen.
- Je mag starten met glijden als de matjes leeg zijn.
- Helper (staat op de grond bij de lage situatie en op de kastkop bij de hoge situatie): ga op de kastkop staan en houd je handen omhoog zodat de snowboarder je handen kan vastpakken als hij naar beneden glijdt en even zijn balans kwijtraakt. Loop mee als de snowboarder gaat glijden.
- Als wachter zit je op de wachtbank aan de zijkant.
- Je mag nooit alleen gaan, er is altijd een helper bij voor als je uit balans raakt. Je mag kiezen of je de handen vast wilt pakken of niet.
- Wissel: de snowboarder wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt snowboarder.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T? • Is 't veilig?	**TIPS** • De leerlingen mogen nooit alleen.
LUKT 'T BIJNA? • Lukt 't klaar gaan staan op het glijmatje nog niet? • Lukt 't in balans glijden nog niet en wordt de stok vaak vastgehouden? • Lukt 't landen in balans nog niet?	**TIPS** • De eerste wachter op de wachtbank houdt het matje even vast zodat het opstappen makkelijker wordt. • Bij het vertrekken moeten de leerlingen klaar gaan staan met voeten iets uit elkaar en de knieën gebogen. • Gebruik de lage situatie. • Maak de lage situatie nog lager. • Help de leerling zelf. • Anders zittend glijden. • Bij het landen moeten de voeten iets uit elkaar staan en de knieën iets gebogen zijn. • Kijk naar de muur en niet naar de voeten.
LUKT 'T GOED? • Lukt 't glijden en landen in balans?	**TIPS** • Maak de glijbaan steiler: hang de glijbaan een sport hoger en zet aan de onderkant een kastkop / step of springplank onder het uiteinde (dit om het tempo in het glijden niet direct heel veel hoger te maken). Als dat ook goed gaat kan het voorwerp aan de onderkant eronder vandaan. • Maak de glijbaan smaller door een bank weg te halen.
LEEFT 'T? • Wordt 't saai?	**TIPS** • Hang de glijbaan 2 sporten hoger en zet een kastje (kastkop + 3 delen) onder het uiteinde. Er ontstaat nu een hoge afsprong. Vervang de kleine matjes door een dikke mat.
LATER • Suggesties voor andere lessen.	**TIPS** • Skiënd glijden. • Snowboarden met board. • Slalommen op een skateboard.

4.3 TEAM SKATE & SHOOT

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET RIJDEN EN MIKKEN IN TEAMVERBAND AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ BIATLON.

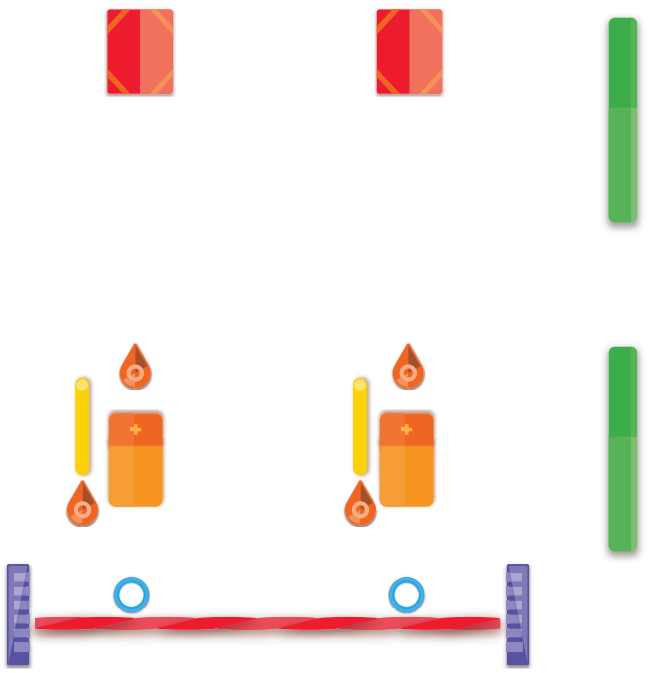
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen; 6 langlaufers en 2 scheidsrechters.

OPDRACHT:

Langlaufer: als de scheids het startsein heeft gegeven langlauf je heen en weer tussen de pion en de mat. Tik elke keer de pion (met hand) en mat (met voet) aan. Als je voor de vijfde keer de pion aantikt langlauf je door naar de springplanken, pakt de buis en gaat liggen op de springplank. Vervolgens schiet je met de buis net zo lang pijltjes weg totdat er vijf door de hoepel zijn gegaan. Dan langlauf je terug achter de mat langs en tik je de volgende langlaufer aan die vervolgens mag starten. Als iedereen een keer heeft gelanglauft wordt er gekeken welke groep als eerste met z'n allen zit op de mat.

1/4 VAN DE ZAAL IN DE BREEDTE, 6 BIJ 11 METER



Extra: 2-4 paar skates om mee te rijden, 2 stopwatches om de tijd bij te houden, 50 papieren pijltjes met plakband om mee te schieten, 4 touwtjes om de hoepels aan het toversnoer vast te maken

2X OM OP TE LIGGEN TIJDENS HET MIKKEN

2X VAN 70 CM OM PIJLTJES MEE WEG TE SCHIETEN

2X (AFBAKENING EN PLEK SCHEIDS)

2X OM DE STARTPLEK TE MARKEREN

2X OM DOORHEEN TE MIKKEN. MAAK ZE AAN DE BOVEN- EN ONDERKANT AAN HET TOVERSNOER VAST

2X WAAR EEN TOVERSNOER TUSSEN MOET HANGEN

1X WAAR HOEPELS AAN KOMEN TE HANGEN. ZORG DAT JE TWEE KEER HET SNOER SPANT 1X HOOG 1X LAAG

4X OM DE MIKBUIS IN KLAAR TE ZETTEN EN OM AAN TE TIKKEN ALS LANGLAUFER

REGELS:

- Je mag pas starten als de scheids 'start' heeft geroepen.
- De volgende loper mag pas starten als je aangetikt bent.
- Scheidsrechter 1: ga aan de zijkant op de bank staan, tel af en roep dan start voor de langlaufers.
- Scheidsrechter 2: ga aan de zij-kant bij het schieten staan en kijk mee of de langlaufers 5 keer raak schieten.
- De pijltjes mogen pas opgehaald worden als het wedstrijdje voorbij is.
- Wissel: 2 langlaufers worden scheids en de 2 scheidsrechters langlaufers.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T?	TIPS
• Is 't veilig?	• Gaan ze pijltjes ophalen terwijl de ander nog aan het schieten is. Herhaal de afspraak.
• De leerlingen lopen niet om de mat en tikken dan de volgende loper aan?	• Laat de wissel nog een keer zien of herhaal de afspraak.

LUKT 'T BIJNA?	TIPS
• Lukt 't raak schieten nog niet?	• De afstand verkleinen door de springplank naar voren te leggen. • Een groter mikdoel maken. • Niet liggend schieten, maar zitten of staand.

LUKT 'T GOED?	TIPS
• Lukt 't mikken goed?	• Je kan de afstand vergroten. • Je kan het mikdoel verkleinen. • Je kan de leerlingen voor het mikken vaker heen en weer laten rennen waardoor ze vermoeider zijn als ze moeten gaan mikken.

LEEFT 'T?	TIPS
• Heb je een groep waarbij competitie te veel strijd oplevert tussen leerlingen waardoor de sfeer nadelig wordt beïnvloed?	• Je kan er ook voor kiezen om bij de activiteit niet twee groepen tegen elkaar te laten lopen, maar elke groep een stopwatch geven waarmee ze meten hoe snel ze zijn als groep. Na de eerste meting krijgen ze de uitdaging om een tijd te verbeteren.
• Heeft een groep twee keer gewonnen en heeft de andere groep het idee heeft dat ze niet kunnen winnen?	• Je kan er ook voor kiezen om de samenstelling van de groepen telkens te veranderen.

LATER	TIPS
• Suggesties voor andere lessen.	• Individueel tijd neerzetten. • Met een groep tijd neerzetten en verbeteren. • Met rolschaatsen.

4.4 SKATE & SLALOM

IN DEZE ACTIVITEIT KOMT DE KICK VAN HET GLIJDEN EN HET RIJDEN VAN EEN BOCHT AAN DE ORDE. DAARMEE SLUIT HET AAN BIJ DE KICK VAN (ALPINE) SKIËN.

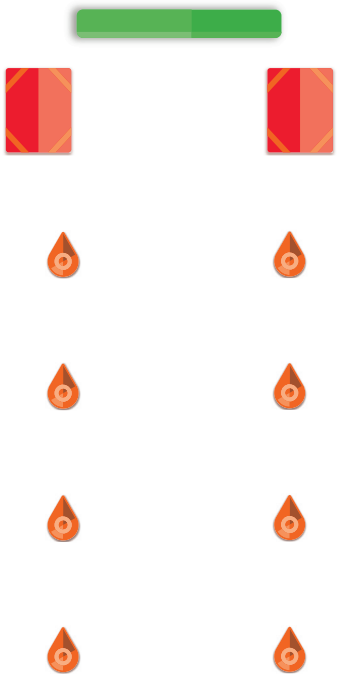
ORGANISATIE:

- 8 leerlingen verdeeld in 2 groepen.
- 2 uitvoerders op 2 situaties.
- 6 wachters, per bank en situatie 3.

OPDRACHT:

- Skater: doe de skates aan en start voor het matje, maak een beetje vaart. Maak met je skates naast elkaar kleine bochtjes om de pionnen heen en een lange draai om de achterste pion Doe hetzelfde op de terugweg. Doe de skates uit en leg deze op de matjes zodat de volgende deze aan kan doen.
- Wachters: zitten op de wachtbank aan de zijkant van het veld.

1/4 VAN DE ZAAL, 6 BIJ 11 METER



1X ALS AFBAKENING EN WACHTBANK

8X. AFSTANDEN 1 METER TUSSEN DE EERSTE 3 PIONNNEN, ANDERE AFSTANDEN 2 METER OM OMHEEN TE SLALOMMEN

2X OM STARTPLEK TE MARKEREN

EXTRA: 4 PAAR VERSTELBARE SKATES (2 PAAR WORDEN STEEDS GEWISSELD , MET DE ANDERE SKATES WORDT GEREDEN)

REGELS:

- Je mag pas naar de skates lopen als het weer op de mat ligt. Het is geen wedstrijd, wacht tot de andere skiër bij het 3e pionnetje is .
- Probeer zo dicht mogelijk langs de pionnen te rijden en met een zo groot mogelijke snelheid.
- Zorg dat de skiërs elkaar niet tegenkomen door op de grond de rijrichting aan te geven met krijt.
- Wissel: na iedere run wordt er gewisseld.

TIPS
VOOR DE LESGEVER

LOOPT 'T? • Is 't veilig?	**TIPS** • Maak duidelijk dat bij de lange draai er gevaar kan optreden doordat de skaters elkaar tegen kunnen komen. • Laat ze niet tegelijkertijd starten. • Maak duidelijk dat ze de bocht van binnen naar buiten moeten maken, volg de pijlen op de grond.
LUKT 'T BIJNA? • Lukt 't bochten maken nog niet? • Zitten er leerlingen in de groep waarbij activiteiten vaker niet lukken?	**TIPS** • De afstand tussen de pionnen vergroten door 1 pion minder op te stellen. • Als het vaart maken niet lukt dan een helper erbij vragen om te helpen een beetje vaart te maken. • Eerst rechtdoor op skates oefenen.
LUKT 'T GOED? • Lukt 't bochten rijden goed?	**TIPS** • Je kan de afstand tussen de pionnen verkleinen of een pion toevoegen. • Je kan de afstand tot de eerste pion vergroten zodat er meer startsnelheid mogelijk is. • Zet de pionnen verder uit elkaar (in de breedte).
LEEFT 'T? • Toe aan een nieuwe uitdaging?	**TIPS** • Bij goede leerlingen zou je er een competitie-element aan kunnen toevoegen (slalomestafette / slalom op tijd).
LATER • Suggesties voor andere lessen.	**TIPS** • In estafettevorm / tijd opnemen. • Met variatie in de opstelling van de pionnen. • Met schansje tussendoor.

WINTERSPORT EXPERIENCE

De Nederlandse Ski Vereniging brengt met de Wintersport Experience kinderen in het (speciaal) basisonderwijs en voortgezet onderwijs in de gymzaal in aanraking met skiën, snowboarden, skispringen, langlaufen en biatlon. Zonder sneeuw, maar mét simulatoren, ergometers, videoprojecties en games maken kinderen op een bijzondere en leuke manier kennis met wintersport.

Alles vindt plaats onder professionele begeleiding van een begeleidersteam, bestaande uit (top)sporters en sportleraren. Na de leuke gymles worden de kinderen uitgenodigd voor een kennismakingsles die in overleg met lokale wintersportaanbieders (vereniging of accommodatie) in de regio is samengesteld. Vervolgens kunnen de kinderen gebruik maken van een aantrekkelijk aanbod om bij de wintersportvereniging of -accommodatie te blijven wintersporten.

VOOR WIE?

De Wintersport Experience richt zich op kinderen en jongeren in de leeftijd van 8 tot 16 jaar (in het regulier of speciaal onderwijs). In conditioneel en motorisch opzicht biedt de Wintersport Experience een uitdagende gymles voor deze leeftijdsgroep en ook het vervolgaanbod bij de verenigingen en banen is erg geschikt voor hen. De Wintersport Experience is één van de projecten waarmee de Nederlandse Ski Vereniging meer aandacht wil schenken aan wintersporten in Nederland.

HOE AANVRAGEN?

De Wintersport Experience kan worden aangevraagd door scholen, gemeenten, verenigingen, skibanen en revalidatiecentra. In samenwerking met deze lokale partners kan de Wintersport Experience worden georganiseerd.

Heeft u interesse of wilt u meer informatie, neem dan contact op met de Nederlandse Ski Vereniging:
e-mail info@wintersport.nl of bellen naar 070-3101100.
»nederlandseskivereniging.nl/wintersportexperience

NK SCHOOLTEAMS SKI & SNOWBOARD

KLAAR VOOR EEN WEDSTRIJD?

Het is mogelijk om mee te doen aan de Nederlands Kampioenschappen Schoolteams ski & snowboard en het tegen andere scholen uit de regio op te nemen.
Diverse skiclubs in Nederland organiseren in samenwerking met de Nederlandse Ski Vereniging in januari en februari voorrondes van dit kampioenschap. Na de voorrondes mogen de winnende teams door naar de landelijke finale.

WIE KAN ER MEEDOEN?

Iedereen die op de basisschool of voortgezet onderwijs zit kan meedoen aan de NK Schoolteams ski & snowboard. Vorig jaar werd er door meer dan 550 deelnemende skiërs en snowboarders gestreden om de titel 'Nederlands schoolkampioen'.

HOE KAN JE MEEDOEN?

Maak de kinderen en de directeur van de school enthousiast om mee te doen aan de NK Schoolteams ski & snowboard. Geef je school vervolgens op bij één van de deelnemende skibanen en wie weet zit jouw school in de finale.

HOE WERKT HET?

Het team moet bestaan uit minimaal drie en maximaal zes deelnemers van dezelfde school, en maximaal één (oud) NSkiV-wedstrijdlicentiehouder. Voor skiërs en snowboarders zijn er aparte teams. Alle teams skiën of boarden twee manches door een slalomparcours waarbij de beste tijd telt. Vervolgens wordt de beste tijd van de drie snelste deelnemers bij elkaar opgeteld.
Tijdens de voorrondes, die op diverse skibanen in Nederland plaatsvinden, kwalificeren de beste drie teams per categorie - basisschool ski, basisschool snowboard, voortgezet ski en voortgezet snowboard - zich voor de landelijke finale.

WAT ALS ER GEEN COMPLEET TEAM GEVORMD KAN WORDEN?

Ook dan kan jouw school meedoen! Tijdens de voorrondes is het namelijk mogelijk om als individu mee te doen. Echter kwalificeren alleen de beste teams zich voor de landelijke finale. Tijdens zowel de voorrondes als de finale wordt er, naast het teamklassement, een individueel dagklassement bijgehouden in diverse categorieën.

*Op **»nederlandseskivereniging.nl/nkschoolteams** vind je alle informatie en de mogelijkheid om je schoolteam in te schrijven. Zorg dat jouw school erbij is!*

Nederlandse Ski Vereniging

NEDERLANDSE SKI VERENIGING
AFDELING SPORTONTWIKKELING
+31 (0)30 30 77 823
SPORT@NEDERLANDSESKIVERENIGING.NL
WINTERSPORT.NL