

Warming-up Gymlessen Winterspelen

Olympische waarden:

De warming-up is belangrijk bij bijna alle sporten. De warming-up zorgt ervoor dat de spieren warm worden en dat er tijdens het uitvoeren van de sport minder blessures ontstaan. De warming-up is daarom een belangrijke voorbereiding om op het hoogste haalbare niveau te kunnen sporten en dus het best in jezelf naar boven te halen (excelleren).

Schaatsen

Oefening 1

Afwisselend snel en rustig schaatsen (schuiven/glijden met beide benen) op de plaats, of in een rondje.

Oefening 2

Schaatssprongen maken (zijwaarts verend springen, links-rechts, met 1 been afzetten).



Oefening 3

Schaatssprongen maken met de handen op de rug.

Langlaufen

Oefening 1

Wisselsprongen voor-achter.

Oefening 2

Wisselsprongen maken en armen gebruiken (rechterarm voor rechterbeen achter).



Skieën

Oefening 1

Voeten bij elkaar en skisprongen (schuin, zijwaarts) maken.

Oefening 2

Op de plaats door de knieën zakken en met de armen (denkbeeldige skistokken vast) afzetten.





In de klas

PARALYMPISCHE OEFENINGEN

Olympische waarden:

De paralympische spelen zijn voor mensen met onder andere een lichamelijke handicap, een visuele beperking en/of hersenverlamming. Omdat vriendschap en respect Olympische waarden zijn is het logisch en belangrijk om iedereen te betrekken bij de spelen. Dus ook de topsporters die op een speciale manier hun sport uitoefenen. Iedereen kan het beste uit zichzelf halen (excelleren). Deze oefeningen laten de leerlingen ervaren hoe het is om met een beperking te sporten.

Voor paralympiërs zijn de waarden echter net even iets anders. De kernwoorden zijn gelijkheid, doorzetten en lef. Als je samen sport, ben met hetzelfde bezig en niet meer of minder dan een ander.

Van veel paralympiërs wordt enorm veel doorzettingsvermogen en lef gevraagd om mee te kunnen doen aan de Spelen. Dat is al een prestatie op zich!

Oefening 1

- Twee leerlingen staan op een meter van elkaar in spreidstand. Ze proberen, door kort tegen elkaars handen te duwen, elkaar uit balans te brengen.
- Maakt de leerling een stap (verliest zijn evenwicht), dan heeft de ander een punt. Je mag elkaars handen niet vastpakken, wel schijnbewegingen maken. Eerst niet geblinddoekt oefenen, daarna met blinddoek doen. Handen op borsthoogte houden.

Oefening 2

- Twee leerlingen wandelen door de zaal.

Tussen beide rechter handpalmen hebben ze een gymnastiekstok.

- Een van de twee is geblinddoekt. De ander leidt de geblinddoekte leerling door de zaal.
- De stok mag niet vallen. Eventueel eerst zonder blinddoek oefenen.

Oefening 3

Op de plaats, op 1 voet door de knie zakken en met de armen (denkbeeldige skistokken vast) afzetten om een skisprong te maken.