

HANDBOOGSPORT OP SCHOOL!

groep 7-8



NEDERLANDSE
HANDBOOGBOND



Handboogsport op school

GROEP 7 EN 8

Introductie

Dit lespakket ‘Handboogsport op School’ is speciaal ontwikkeld voor leerlingen in groep 7 en 8 van de basisschool. Met de informatie in dit pakket kunnen alle leerkrachten, met steun van een handboogvereniging uit de buurt, aan de slag. In 2 of 3 lessen maken uw leerlingen op een veilige manier kennis met de Olympische handboogsport. Want inderdaad: boogschieten is een van de oudste Olympische sporten!

Veiligheid is belangrijk

Het lespakket is zo ontwikkeld dat kinderen van 11 en 12 op een verantwoorde manier kunnen kennismaken met pijl en boogschieten. Daarom zijn de pijlen waarmee gewerkt wordt, voorzien van een grote schuimrubberen dop. Zodat bij een gemiste pijl niet meteen de vloer van de gymzaal stuk gaat of een pijl gevaarlijk afketst. Bijkomend voordeel: met die grote schuimrubberen dop wordt het makkelijker om iets te raken!

Handboogverenigingen helpen mee

Er zijn bijna 250 handboogverenigingen in Nederland! De kans is dus heel groot dat er een bij u in de buurt zit die u mee kan helpen met deze lessen. Alle verenigingen hebben toegang tot de materialen die nodig zijn om deze lessen te draaien. Veel van hen zullen u voor een bescheiden vergoeding of zelfs gratis komen ondersteunen. Door de hulp in te roepen van deze handboogverenigingen heeft u twee grote voordelen: 1) een opgeleide trainer en 2) de juiste materialen.

Is boogschieten wel geschikt voor kinderen?

Ja, er zijn veel kinderen die boogschieten. Overal in Nederland organiseren handboogverenigingen speciale wedstrijden voor jeugd vanaf 8 jaar oud. Boogschieten zelf is een erg goede oefening voor de hand-oog-coördinatie en fijne motoriek. Maar omdat het natuurlijk wel een gymles is, hebben we in dit lespakket ook flink wat inspannende oefeningen opgenomen.

Vragen

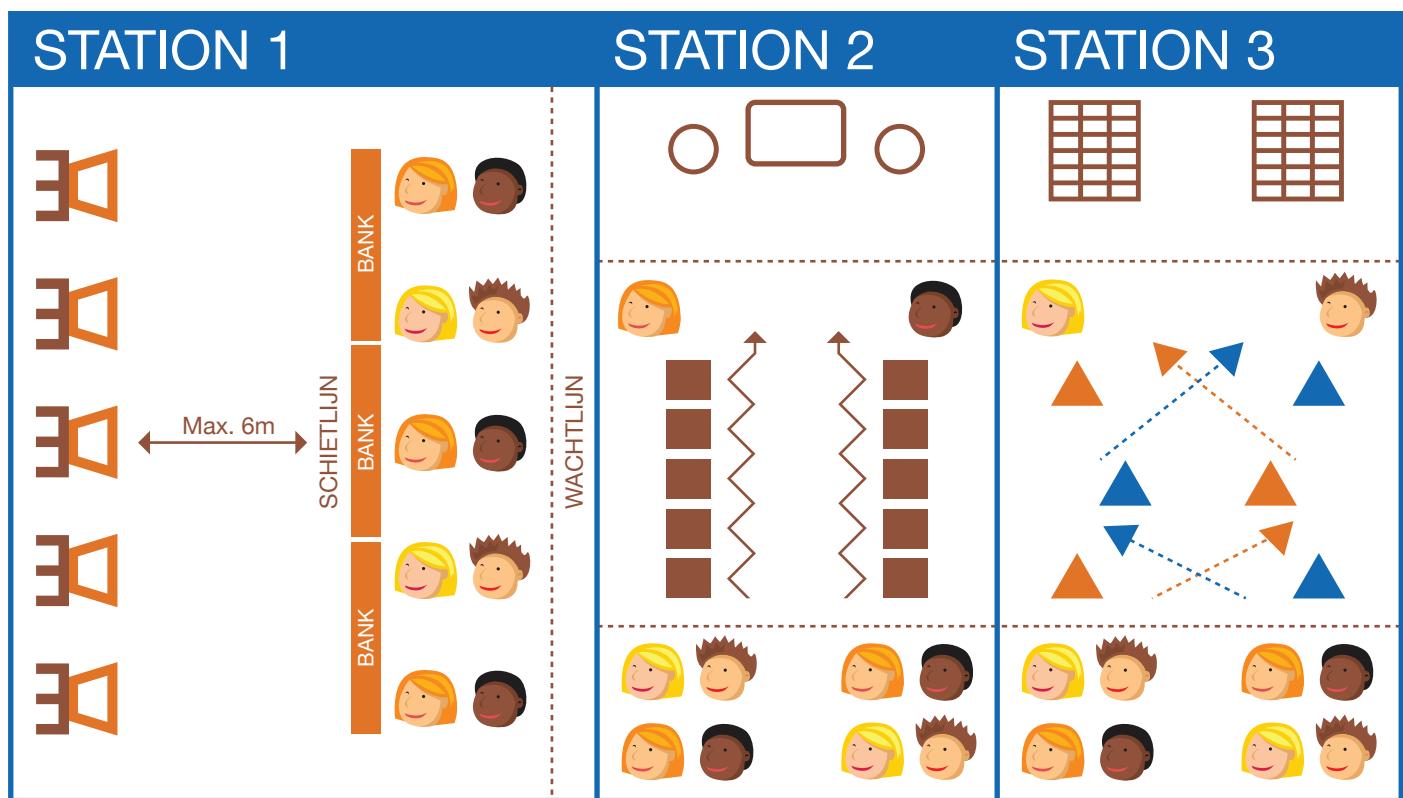
Als u nog vragen heeft of meer informatie wilt over handboogsport, kijk dan op de website van de Nederlandse Handboog Bond: <http://startmet.handboogsport.nl>. Daar vindt u verenigingen bij u in de buurt die u kunnen helpen met deze lessen. Op die site vindt u ook de contactgegevens van de Nederlandse Handboog Bond.

**KIJK VOOR HULP EN TRAINERS OP:
[HTTP://STARTMET.HANDBOOGSPORT](http://STARTMET.HANDBOOGSPORT)**



Overzichtskaart

Zaalindeling



Lesplan

- Na ontvangst vormen alle kinderen een grote kring in de ruimte bij station 1.
- De trainer staat in het midden en laat de bewegingen van het schieten zien; de kinderen herhalen de bewegingen.
- De kinderen worden ingedeeld in drie groepen van tien kinderen.
- Uitleg van de drie stations.
- De tijdsduur per station is ongeveer 10 minuten.
- Alle stations zijn mogelijk in één les van 45 minuten.
- In de volgende les kunnen kinderen stations herhalen en kan een eindspel gespeeld worden. Boogscheiten is een sport waar veiligheid belangrijk is. Kinderen mogen nooit op elkaar schieten, ook niet met elastieken.



Les 1, 2 en 3, station 1:

Schiet het doel om!

Op school, groep 7-8, groep van 30 leerlingen

Doe

- Recht staan en de beweging afmaken
- Het doeltje omschieten

Organisatie

- Kinderen werken in tweetallen.
- Ieder tweetal heeft een eigen doel.
- Een kind kijkt, terwijl het andere kind schiet (2 pijlen).

Arrangement / materialen

- 5 bogen / 4 pijlen per boog
- 5 doelen
- Schietlijn (lijn op de grond of een bank)
- Wachtlijn (lijn op de grond)

**DE BOOG MAG NOOIT OP
IEMAND GERICHT WORDEN!**

Schiet het doel om!

- Het kind met de boog schiet twee pijlen.
- Het kind zonder boog wacht en coacht.
- De trainer geeft (met een fluitje) aan wanneer er geschoten mag worden en wanneer er pijlen gehaald mogen worden.
- Als de pijlen gehaald worden, mag de boog niet uitgetrokken worden.



LOOPT HET?	TIPS (ORGANSIATIE)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> Plak met schilderstape twee lijtjes op de grond, waardoor kinderen meteen de juiste houding aannemen. Doe het nog eens voor.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none"> Een van de kinderen krijgt het fluitje en zorgt voor de veiligheid.

LUKT HET BIJNA?	TIPS (STAPJE TERUG)
Valt de pijl van de boog?	<ul style="list-style-type: none"> Laat kind hand wat lager op depees zetten. Kijk of het kind de boog recht heeft. Doe het nog eens voor.
De leerling mist het doel steeds.	<ul style="list-style-type: none"> Zet de trapezium/kast met het doel dichterbij. Maak de doel groter (bv. een omgekeerde pylon).

LUKT HET GOED?	TIPS (UITBOUW)
De leerling schiet vaak raak.	<ul style="list-style-type: none"> Vergroot de afstand tot het doel. Maak het doel kleiner.

LEEFT HET?	TIPS (VARIATIES)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening?	<ul style="list-style-type: none"> Laat ze de score bijhouden: welk tweetal raakt als eerste 6 doelen? Laat ze voor tweede les een doeltje van thuis meenemen (sterk materiaal dat niet snel kapot kan). Introduceer tijdsdruk (bijvoorbeeld: 20 seconden per pijl).



Les 1 en 2, station 2:

SPRINGSPRONG

Op school, groep 7-8, groep van 30 leerlingen

Doeleind

- Ontwikkelen van precisie

**SCHIET NIET OP ELKAAR
MET DE ELASTIEKEN!**

Organisatie

- Kinderen werken in twee groepen van vier kinderen.
- Twee kinderen zijn scheidsrechter en tellen.
- Kinderen springen omstebeurt over obstakels naar de schietlijn.
- Bij de schietlijn schieten ze een elastiek met de Eagle Eye.

Arrangement / Materialen

- 2 x 8 elastieken
- 4 x Eagle Eye
- Lijn op 5 meter van het doel
- Doel is een omgekeerde pylon/hoepel/doos/bak
- Meerdere obstakels (blokjes/bank)
- Tellijst



Springsprong

- Elke groepje heeft twee Eagle Eyes. De kinderen geven de Eagle eye na het schot door.
- Elk kind heeft twee elastieken.
- Spring over de obstakels naar de schietlijn.
- Probeer de elastiek in het doel te schieten.
- De volgende mag starten met springen als de vorige leerling geschoten heeft.
- De groepen gaan tegelijkertijd de elastieken halen.
- Als de elastieken gehaald worden, wisselen de scheidsrechters.



LOOPT HET?	TIPS (ORGANSIATIE)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> Doe de oefening nog eens voor.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none"> Maak gebruik van maar één scheidsrechter.

LUKT HET BIJNA?	TIPS (STAPJE TERUG)
De leerlingen missen het doel steeds.	<ul style="list-style-type: none"> Maak het doel groter. Maak de afstand tot het doel kleiner.

LUKT HET GOED?	TIPS (UITBOUW)
De leerling schiet vaak raak.	<ul style="list-style-type: none"> Vergroot de afstand tot het doel. Maak het doel kleiner. Maak de sprongen moeilijker en zwaarder: vermoeidheid beïnvloedt de precisie!

LEEFT HET?	TIPS (VARIATIES)
Is er veel niveauverschil tussen de kinderen?	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik meerdere doelen: kleinere doelen leveren twee punten op, grotere één punt.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening	<ul style="list-style-type: none"> Introduceer een estafettevorm met het doorgeven van de Eagle Eye: welk team heeft als eerste 6 elastieken in het doel? Doel gemist? Dan een strafroundje springsprong voordat de volgende mag.



Les 1 en 2, station 3:

KRISKRAS

Op school, groep 7-8, groep van 30 leerlingen

Doeel

- Ontwikkelen van precisie

Organisatie

- Kinderen werken in twee groepen van vier kinderen.
- Twee kinderen zijn scheidsrechter en tellen.
- Kinderen leggen parcours af naar de schietlijn.
- In het wandrek zijn vakken gemarkerd met verschillende kleuren.



Arrangement / Materialen

- 2 x 8 elastieken
- 4 x Eagle Eye
- Lijn op 5 meter van het doel
- Meerdere vakken van het wandrek zijn gemarkerd met linten waarmee (min)punten gescoord kunnen worden.
- Een parcours (pylonnen, mat, etc.).
- Tellijst

Kriskras

- Elke groepje heeft twee Eagle Eyes. De kinderen geven de Eagle eye na het schot door.
- Elk kind heeft twee elastieken.
- Leg het parcours af naar de schietlijn.
- Mik de elastiek in het vak met de meeste punten.
- De volgende mag starten met het parcours als de vorige leerling geschoten heeft.

PROBEER ZOVEEL MOGELIJK PUNten TE VERDIENEN!



LOOPT HET?	TIPS (ORGANSIATIE)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> Doe de oefening nog eens voor.
Is er een oneven aantal kinderen?	<ul style="list-style-type: none"> Maak gebruik van maar één scheidsrechter.

LUKT HET BIJNA?	TIPS (STAPJE TERUG)
De leerlingen missen het doel steeds.	<ul style="list-style-type: none"> Maak de afstand tot het doel kleiner.

LUKT HET GOED?	TIPS (UITBOUW)
De leerling schiet vaak raak.	<ul style="list-style-type: none"> Vergroot de afstand tot het doel. Maak het doel kleiner. Maak het parcours moeilijker en zwaarder: vermoeidheid beïnvloedt de precisie!

LEEFT HET?	TIPS (VARIATIES)
Is er veel niveauverschil tussen de kinderen?	<ul style="list-style-type: none"> Gebruik meerdere doelen: kleinere doelen leveren twee punten op, grotere één punt.
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening	<ul style="list-style-type: none"> Zorg dat vakken die meer punten opleveren omringd worden door vakken die minpunten opleveren.



**Les 1 en 2, eindspel:
teamwedstrijd
Op school, groep 7-8, groep van 30 leerlingen**

Doe~~l~~

- Samen doelen omschieten

WELK TEAM SCOORT DE MEESTE PUNTEN ?

Organisatie

- Kinderen werken in vijf groepen van zes kinderen.
- Kinderen schieten omstebeurt één pijl, de rest kijkt van achter de wachtlijn.

Arrangement / Materialen

- 5 bogen / 3 pijlen per boog
- 5 doelen
- Schietlijn (lijn op de grond of een bank)
- Wachtlijn (lijn op de grond)

Teamschieten

- Het kind met de boog schiet één pijl.
- De kinderen zonder boog wachten en coachen.
- Na elk schot wordt de boog doorgegeven.
- De trainer geeft (met een fluitje) aan wanneer er geschoten mag worden en wanneer er pijlen gehaald mogen worden.
- Als de pijlen gehaald worden, mag de boog niet uitgetrokken worden.



LOOPT HET?	TIPS (ORGANSIATIE)
Is de bedoeling niet duidelijk?	<ul style="list-style-type: none"> Doe de oefening nog eens voor.

LUKT HET BIJNA?	TIPS (STAPJE TERUG)
De leerlingen missen het doel steeds.	<ul style="list-style-type: none"> Maak de afstand tot het doel kleiner.

LUKT HET GOED?	TIPS (UITBOUW)
De leerling schiet vaak raak.	<ul style="list-style-type: none"> Vergroot de afstand tot het doel. Maak het doel kleiner. Maak het parcours moeilijker en zwaarder: vermoeidheid beïnvloedt de precisie!

LEEFT HET?	TIPS (VARIATIES)
Zijn de kinderen uitgekeken op de oefening	<ul style="list-style-type: none"> Varieer in de oefening door tijdsdruk te introduceren. Leg de wachtlijn verder naar achteren zodat er een estafette ontstaat. Doel gemist? Laat een strafronde lopen voordat de volgende mag schieten.

