

Gymlessen

 45 min. per les WisselendGroep
1/4Warming-up, reactie
behendigheid1. aaa
2. bbb
3. cccVerschillende
Olympische wintersporten

Les 1 – Drie winteroefeningen

Inleiding:	Bobslee	10 minuten
Kern:	Drie winteroefeningen	25 minuten
Afsluiting:	Reactiespel	10 minuten

Olympische waarden:

Bij de Olympische Spelen is de strijd belangrijker dan de overwinning. De inzet en de motivatie om iets steeds opnieuw te doen om beter te worden, en het trots zijn op jezelf omdat je een goede oefening hebt laten zien is vele malen belangrijker dan de uiteindelijke eerste plaats. Onderstaande oefeningen laten de leerlingen ervaren dat je samen moet werken om succes te bereiken.

Wederzijdse motivatie en elkaar uitdagen om die jezelf te verbeteren en het beste uit jezelf te halen staat hier centraal. De strijd die bij deze oefeningen wordt gestreden richt zich daarbij op vriendschap, omdat de leerlingen na afloop nog steeds even goede vrienden zijn. Ook als een ander wint.

Inleiding (10 minuten)

Warming-up - Bobslee

Twee leerlingen lopen achter elkaar. De achterste leerling legt zijn handen op de schouders van de voorste. De voorste leerling is de bestuurder van de bobslee.

Als u roept BOBSLEE, draaien de twee leerlingen zich om.

De achterste leerling wordt nu de bestuurder van de bobslee.

Variatie: op het commando BOBSLEE gaat de voorste leerling met de benen wijd staan.

De achterste leerling kruipt door de "bobsleetunnel" en wordt nu de stuurman van de bobslee.



powered by



Kern (25 minuten)

Drie winteroefeningen

Nodig: hoepels, pylonen, blokken, kaartjes, emmer, banken.

U verdeelt de leerlingen in 3 groepen.

Elke groep oefent ca. 8 minuten bij het onderdeel, daarna wisselen.

1. Schaatsen

Leerlingen springen met schaatssprongen van hoepel naar hoepel. Laat ook variaties zien bijvoorbeeld skisprongen van hoepel naar hoepel (springen op 2 voeten tegelijk).

2. Curling

Leerlingen proberen een blokje tussen de pylonen te schuiven. Deze oefening kunt u dubbel uitzetten.

3. Tikspel

Leerlingen proberen met een toegangsbewijs (bijvoorbeeld een kaartje*) de andere lijn te bereiken.

Ben je getikt, dan doorlopen, tussen de banken teruggaan en het nog een keer proberen.

Is een leerling aan de overkant gekomen zonder getikt te worden, dan legt hij het kaartje in een emmertje neer, loopt ook tussen de banken terug, pakt een nieuw kaartje en probeert het nog een keer.

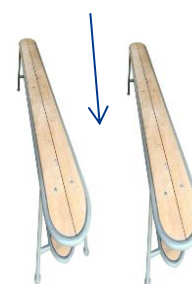
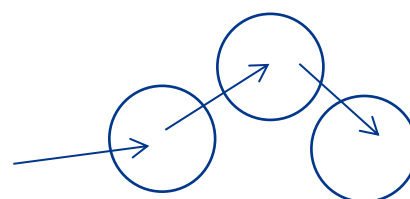
Er is maar 1 tikker.

Breedte van het veldje: 3 meter.

* Laat de leerlingen **zelf kaartjes maken** en er een mooi plaatje van hun favoriete sport op tekenen.

De Olympische ringen mogen natuurlijk ook niet ontbreken!

- Wat kost een toegangsbewijs?
- Voor welke dag is het toegangsbewijs?
- Welke plaats heb je in het stadion?



Afsluiting (10 minuten)

Reactiespel Olympische sporten

Alle leerlingen lopen door elkaar in de zaal.

Als u een Olympische wintersport noemt, bijvoorbeeld schaatsen, proberen de leerlingen zo snel mogelijk stil te staan als een schaatser.

Als u een sport noemt die niet op de Olympische Winterspelen wordt beoefend, bijvoorbeeld voetbal, dan moeten de leerlingen gewoon doorlopen. Het is een fopspelletje.

U probeert de leerlingen op het verkeerde been te zetten (sneeuwvoetbal, ijsjes eten enz.).



Les 2 – Vier wintersporten

Inleiding:	Warming-up	5 minuten
Kern:	Minischans, Langlaufen, Bobslee, Rodelen	30 minuten
Afsluiting:	Olympische ringen werpen	10 minuten

Olympische waarden:

Sporten op hoog niveau is en blijft een uitdaging. Je moet continu grenzen verleggen en jezelf weer nieuwe doelen stellen. Ook zal het voorkomen dat je fouten maakt en dus moet je blijven oefenen. Steeds weer opnieuw. De onderstaande oefeningen kun je meerdere keren oefenen. De leerlingen kunnen zichzelf uitdagen om hun talenten verder te ontwikkelen. Benadruk daarnaast dat iedereen respect voor elkaar moet hebben. Ook als een oefening een keertje minder gaat dan verwacht. Steun elkaar en pep elkaar op.

Inleiding (5 minuten)

Warming-up

Kies een van de warming-up oefeningen van de pagina. De oefeningen zijn intensief dus oefen telkens ca. 1 minuut, neem even pauze en daarna nog een keer.

Kern (30 minuten)

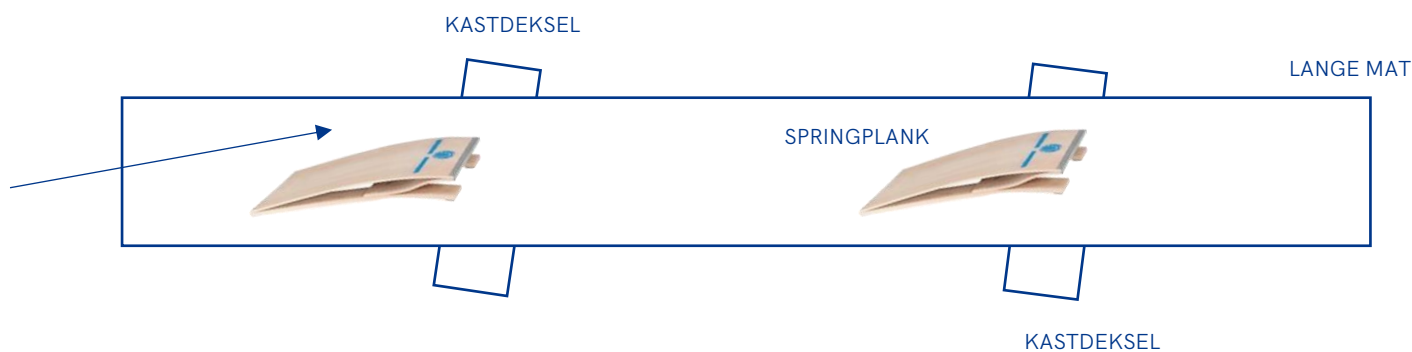
Vier wintersporten: Minischans - Langlaufen - Bobslee - Rodelen

Nodig: kastdeksels, springplanken, lange mat, bank, mat.

Verdeel de leerlingen in 4 groepjes en laat elk groepje ca. 7 minuten oefenen bij elk onderdeel.

1. Minischans

Leerlingen oefenen op de minischansjes. Op de springplank gaan staan, afzetten en netjes op voeten landen. Gaat dit goed dan met een aanloopje laten oefenen. De springplank steunt op het kastdeksel en ligt onder de lange mat.

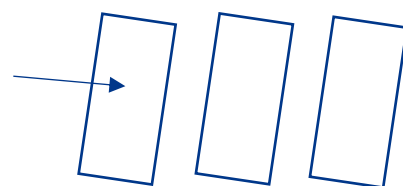


powered by



2. Langlaufen

De leerlingen maken loopsprongen (grote passen) van mat naar mat.



3. Bobslee scootertje

Dit is een spelletje voor tweetallen. Een leerling zit op handen en knieën.

Hij is de bobslee. De andere leerling zit op de rug van de ander maar steunt nog met de voeten op de grond. Zo verplaatsen zij zich naar de overkant. Laat regelmatig van beurt wisselen.

4. Rodelen

De leerling klimt in het wandrek,
glijdt van de bank naar beneden en landt op de mat.

- 1 leerling tegelijk op de bank;
- handen dichtbij de zijkant van de bank houden (veiligheid).



Afsluiting (10 minuten)

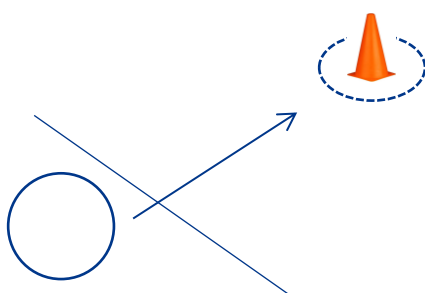
Olympische ringen werpen

Nodig: pylonen, hoepels.

Ruim de matten op en maak groepjes van 3 à 4 leerlingen.

De leerlingen werpen van achter de lijn een hoepel (Olympische ring) om een pylon die op ongeveer 2 meter van de lijn staat.

De leerling die gegooid heeft, haalt de ring op en geeft hem aan de volgende leerling.



powered by



Les 3: Olympisch wintercircuit

Inleiding:	Warming-up	5 minuten
Kern:	Olympisch wintercircuit	35 minuten
Afsluiting:	Circuit in stroomvorm	5 minuten

In deze les combineert u een aantal oefenvormen uit de eerste lessen met een paar nieuwe vormen. Nadat de leerlingen eerst enige tijd in groepjes hebben geoefend, verbindt u (als afsluiting) de oefeningen met elkaar zodat er een bewegingsbaan ontstaat. Deze doorlopen de leerlingen in stroomvorm.

Olympische waarden:

Herhaling en variatie zijn belangrijk om je sportieve prestaties interessant te houden en te verbeteren. Het helpt je om gemotiveerd te blijven. Onderstaande oefeningen zijn een verzameling van de eerder uitgevoerde oefeningen gericht op de Olympische waarden; excelleren, vriendschap en respect.

Inleiding (5 minuten)

Warming-up

U kiest een of enkele oefeningen van de warming-up pagina.

Kern (30 minuten)

Olympisch wintercircuit

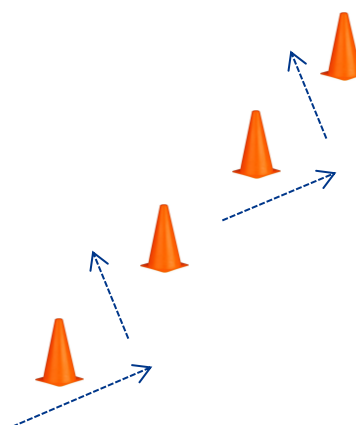
Nodig: pylonen, 2 trapezoïden, 2 banken, dikke mat.
U maakt een keuze uit de volgende onderdelen:

1. Slalom

Zet de pylonen zoals op de tekening.
De leerling slalomt er snel omheen.

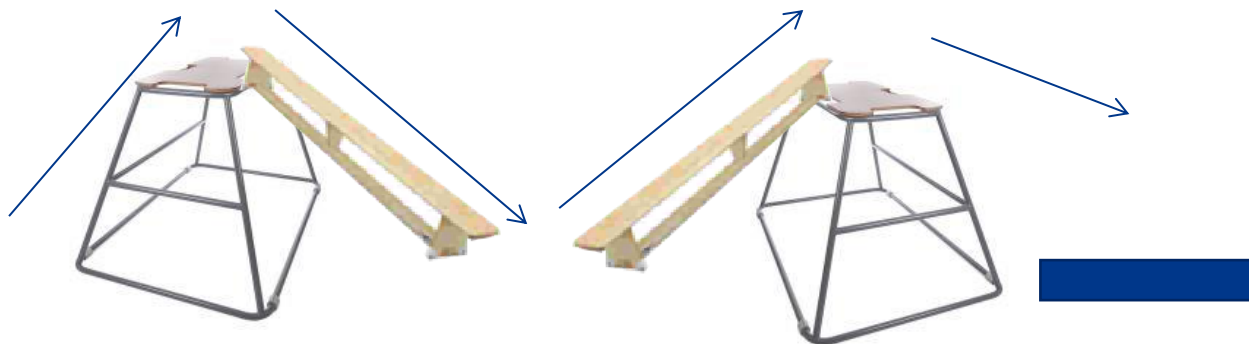
2. Schansspringen

Leerling klimt op de trapezoïde, loopt van de trapezoïde af.
Loopt op de andere trapezoïde en landt op de landingsmat.
Zie afbeelding op pagina 5.



powered by





Alternatief: Bevestig een bank tussen wandrek en kast en laat de leerlingen vanaf de kast op de mat springen.

3. Minischans

Leerlingen oefenen op de minischansjes. Op de springplank gaan staan, afzetten en netjes op voeten landen. Gaat dit goed dan met een aanloopje laten oefenen. De springplank steunt op het kastdeksel en ligt onder de lange mat. Zie afbeelding pagina 3.

4. Rodelen

De leerling klimt in het wandrek, glijdt naar beneden en landt op de mat.
 - 1 leerling tegelijk op de bank;
 - handen dichtbij de zijkant van de bank houden (veiligheid).
 Zie afbeelding pagina 4.

5. Langlaufen

De leerlingen maken loopsprongen (grote passen) van mat naar mat.
 Zie afbeelding pagina 4.

6. Schaatssprongen

Leerlingen springen met schaatssprongen van hoepel naar hoepel. Laat ook variaties zien bijvoorbeeld skisprongen van hoepel naar hoepel (springen op 2 voeten tegelijk).
 Zie afbeelding pagina 2.

Afsluiting (5 minuten)

Verbindingsbaan

De leerlingen gaan in stroomvorm langs de onderdelen.
 Hou voldoende afstand in tijd en ruimte tussen de leerlingen.

