

SCHAATSVRIENDJES VAN KWIKKIE & MOOVIE



Vla. Sport Vlaanderen, Philippe Peeters, 2014, Aankomstgala, Aankomstgala 1, 1000 Brussel

KENNISMAKINGSLESSEN IJSSCHAATSEN
voor 3- tot 8-jarigen

#SCHAATERSBELEVENMEER



**Vlaamse
Schaatsunie**

**Multi
move**
VOOR KINDEREN

MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN

**SPORT.
VLAANDEREN**

1. Inleiding

De Vlaamse Schaatsunie en Sport Vlaanderen willen het schaatsen in Vlaanderen promoten bij jonge kinderen.

Een bevraging bij gezinnen met jonge kinderen leert ons dat ouders niet weten vanaf welke leeftijd hun kinderen kunnen beginnen met schaatslessen. Kinderen die al op jonge leeftijd kennismaken met het ijs en hier plezier aan beleven, zullen geneigd zijn vaker terug te komen of zich in te schrijven in een schaatsclub.

Met deze bundel willen we alle ijsbanen en lokale schaatsclubs aanspreken om kinderen tussen 3 en 8 jaar op een speelse manier te laten kennismaken met ijs en ijsschaatsen a.d.h.v. één of meerdere kennismakingslessen.

Daarom bevat deze bundel oefenstof gericht op een eerste kennismaking met het ijs en ijsschaatsen volgens de volgende stappen;

- Kennismaking met het ijs / zitten en voelen
- Rechtstaan
- Stappen
- Glijden
- Uitwijken
- Bochten nemen.

De opgenomen oefenstof is gebaseerd op het Multimove-principe. Bij Multimove werkt men via 12 bewegingsvaardigheden aan een algemene en brede motorische ontwikkeling. Door ook deze 12 basisvaardigheden op het ijs aan te bieden zullen kinderen niet alleen hun algemene motoriek verbeteren, maar zullen ze op een gevarieerde manier vertrouwd raken met het ijs en het ijsschaatsen.

Deze lessen kunnen zich zowel richten naar scholen als naschools en dit van januari t/m december 2022.

Vanuit de federatie en Sport Vlaanderen willen we deze kennismakingslessen ondersteunen door promotiematerialen met Kwikkie en Moovie ter beschikking te stellen en lesgeversondersteuning aan te bieden.

Schaatsvriendjes worden met Kwikkie en Moovie...wie wil dat nu niet?

2. Praktische tips bij het organiseren van een eerste kennismakingsles

De Vlaamse Schaatsunie biedt enkele antwoorden op vragen die opduiken bij het organiseren van schaatslessen voor jonge kinderen:

- **Wat is de meerwaarde van een gediplomeerde lesgever?**

Er wordt aangeraden te werken met een gediplomeerde lesgever (vanaf niveau initiator schaatsen). Zij hebben niet alleen kennis van schaatsen, maar weten dit ook op een verantwoorde en pedagogische manier aan te bieden aan de kinderen. Zo zullen kinderen meer succesbeleving ervaren dan wanneer ze vrij mogen bewegen of schaatsen op het ijs. 1 lesgever per 12 deelnemers is hierbij de ideale norm.

- **Worden ouders tijdens de kennismakingsles toegelaten op het ijs?**

Wanneer ouders mee op het ijs gaan en hun kind begeleiden, gaan kinderen minder zelfstandig zijn en zich minder durven uitdagen. Bovendien kunnen ouders soms onvoldoende zelf hun evenwicht houden. Bij voldoende lesgevers is het niet aangeraden om de ouders op het ijs de les te laten bijwonen.

- **Is een eerste kennismakingsles op schoenen of op schaatsen?**

Een kennismakingsles kan onmiddellijk gestart worden op schaatsen. Kinderen leren zo onmiddellijk schaatsen en kunnen ervaring opdoen. Ze hebben ook meer bewegingsmogelijkheden.

Wanneer er echter een grote groep van kinderen (bv. scholen) deelneemt aan de kennismakingsles en er niet genoeg lesgevers zijn om kinderen te ondersteunen kan een les op schoenen aangewezen zijn. Ook voor sommige kinderen met minder balans is het aangeraden en niet verkeerd om met schoenen het eerste contact met ijs te laten maken.

- **Is het aangewezen om voor een kennismakingsles het ijs af te rijden of niet?**

Als het ijs is afgereden en blinkt, zorgt dit voor optimale ijsbeleving. Voor een eerste kennismaking, waarbij kinderen leren zitten en rechtstaan, is het aangewezen om het ijs niet af te rijden (te glad, nat...).

- **Hoe lang mag een kennismakingsles duren voor deze leeftijdsgroep?**

Voor de allerkleinsten beperkt men een kennismakingsles best tot maximum één uur.

- **Welke uitrusting voorzien voor deze leeftijdsgroep?**

Uiteraard is losse warme kledij aanbevolen, en één paar lange kousen (die de enkels bedekken). Het is aanbevolen om handschoenen, muts en/of (fiets)helm te dragen.

3. Opbouw van een kennismakingsles

3.1. Van een eerste kennismaking tot glijden op het ijs.

Wanneer kinderen van deze leeftijdsgroep starten met schaatsen is de eerste kennismaking van groot belang. De eerste indruk of les bepaalt vaak of kinderen een tweede of een derde keer willen gaan schaatsen en in een latere fase lid worden van een schaatsclub.

Het is belangrijk om enkele stappen te doorlopen alvorens kinderen te onderwerpen aan allerlei oefeningen.

De stappen die elke schaatser best doorloopt zijn:

- Kennismaking met het ijs/ zitten en voelen
- Rechtstaan
- Stappen
- Glijden
- Uitwijken
- Bochten nemen

Schaats-vaardigheden	Omschrijving	Tips
Kennismaking	Laat kleuters kennis maken met het ijs, door hen op hun achterwerk te laten zitten. Op deze manier kunnen ze aan het ijs voelen.	• Kleuters zijn meestal bang in deze nieuwe omgeving. Stel hen op hun gemak. • Vertel geen verhalen over krokodillen, haaien. • Maak hen duidelijk dat ze niet door het ijs kunnen zakken. Er is geen water onder het ijs.
Rechtstaan	Leer de kinderen hoe ze moeten rechtstaan. Zodra ze dit zelfstandig kunnen zijn ze veel meer op hun gemak.	• Op de knieën zitten • De vuisten op het ijs plaatsen • Eén voet recht zetten en de poep omhoog duwen tot de andere voet geplaatst kan worden. • De handen voorzichtig van het ijs halen • Stabiele houding aannemen.
Stappen	Leer de kinderen stappen met de voeten uitgedraaid in een V. Op die manier krijgen ze grip op het ijs om vooruit te kunnen stappen en leren ze direct hun voeten goed zetten om correct te leren schaatsen.	• Optillen van de voeten. • Knieën gebogen, handen voor het lichaam • Bij evenwichtsverlies, teruggrijpen naar de stabiele schaatshouding
Glijden, uitwijken en bochten nemen	Leer de kinderen glijden op twee voeten (voeten parallel), via visjes of hurkje. Hierdoor ontwikkelen ze meer bewegingsmogelijkheden op het ijs.	• De voeten staan parallel op heupbreedte. • Knieën gebogen. • Zwaartepunt verleggen naar de gewenste richting bij het maken van bochten.

Aan de hand van speelse oefeningen kunnen ze bovenstaande vaardigheden op het ijs verbeteren. Wanneer de kinderen de basis van schaatsen voldoende onder de knie hebben, kan je uitbreiden naar meer creatieve en uitdagende oefeningen zoals in de bundel toegevoegd.

De lesgever is enthousiast en ‘verkoopt’ de activiteit aan de kinderen. Om een activiteit aantrekkelijk te maken, wordt de les ingekleed volgens een bepaald thema dat tot de verbeelding spreekt. Oefenstof die de verbeeldingen of fantasie van de kinderen aanspreekt, maakt de kinderen nog meer enthousiast, zal kinderen sneller hun angsten doen overwinnen en ze ook uitdagen om de oefeningen tot een goed einde te brengen.

In deze bundel werd oefenstof opgenomen om de motoriek en de schaatskwaliteiten van de kinderen verder te ontwikkelen en dit op basis van 12 bewegingsvaardigheden volgens het Multimove-principe.

3.2. Oefenstof volgens het Multimove-principe.

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt en een sporttak niet meteen herkenbaar is.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en te bevorderen. Alle bewegingen die een kind nu en later zal gebruiken, zijn hierop gebaseerd. De fundamentele bewegingsvaardigheden zijn cruciaal om op latere leeftijd sportspecifieke vaardigheden te leren.

Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien.

Kenmerkend aan Multimove is de beperkte materiële inzet en creativiteit van de lesgevers in het gebruik van alledaags materiaal. Multimove verwacht van de lesgevers dat zij binnen hun eigen omgeving inventief met materiaal en bewegingsomgeving (binnen en buiten, zwembad, bos, schaatspiste, sportzaal, zandbak, ...) omspringen en de kinderen blijven boeien met situaties die tot de verbeelding spreken. Multimove doet daarbij in de lesgeversmap suggesties van gekende en minder gekende, dure en goedkope, contextgebonden en contextonafhankelijke, traditionele en alternatieve didactische hulpmiddelen.

Per les kies je twee of drie bewegingsvaardigheden. Zorg voor voldoende afwisseling in bewegingsvaardigheden tussen de lessen.

Meer info over Multimove:

[Multimove zet jonge kinderen in beweging | Sport Vlaanderen](#)

4. Ondersteuning

4.1 Lesgeversondersteuning

Je kan beroep doen op gratis lesgeversondersteuning.

4.2. Affiches en diploma's

Er worden affiches en diploma's ter beschikking gesteld. Deze kan je aanvragen bij inschrijving.



4.3. Stand-in borden

Er worden stand-inborden uitgeleend. Dit zijn borden met een afbeelding van de twee mascottes, waar kinderen hun hoofd kunnen doorsteken voor een grappige foto.



4.4. Stickers/gadgets

Er worden stickers van Kwikkie en Moovie voorzien voor de deelnemers.



4.5. Materiaal Multimove en een Moovie-pak

Sport Vlaanderen heeft 5 provinciale uitleendienstten waar je gratis materiaal kan ontlennen.

- Multimove-materiaal: klein materiaal om de lessen creatief en uitdagend te maken (zie oefeningen)
- Moovie-pak: dit verkleedpak van Moovie de kikker kan je gratis ontlennen. Het is altijd aangenaam als Moovie mee op het ijs gaat. (Dien een aanvraag in bij de uitleendienst van Sport Vlaanderen in jouw provincie - zie lager)
- Link naar de provinciale uitleendienstten:
[Uitleendienstten | Sport Vlaanderen](#)

4.6. Sociale media

Er worden beelden van de actie voorzien die je kan gebruiken op sociale media ter promotie van de georganiseerde activiteit.

Voor meer info kan je contact opnemen met de Vlaamse Schaatsunie.

5. Promotie

Vergeet niet je activiteit te promoten op de volgende websites:

- Ijsschaatsen.be
 - <https://ijsschaatsen.be>
- Activiteitenkalender Sport Vlaanderen:
 - [Vind een activiteit die bij je past | Sport Vlaanderen](#)
 Activiteiten op deze kalender worden ingegeven via de Uitdatabank.
 Bij het invullen neem je "Sport Vlaanderen" mee als "label". Daarna
 verschijnt de activiteit in de kalender van Sport Vlaanderen.
 Uitdatabank: <https://www.uitdatabank.be>

6. Meer info en inschrijvingen

Indien je meer info wil m.b.t. de activiteiten, inschrijvingen, promotiematerialen neem je best contact op met:

Vlaamse Schaatsunie

- Mireille Mostaert
Mireille.mostaert@vlsu.be 0468/52.06.74
- Annelies Dom
Annelies.dom@vlsu.be 0468/52.06.59

7. Oefenstof

In bijlage vind je oefenstof voor een kennismakingsles(les) met schaatsen o.b.v. de 12 basisvaardigheden van Multimove.

- Wandelen en lopen
- Klimmen
- Zwaaien
- Roteren
- Glijden
- Springen en landen
- Vangen en werpen
- Slaan
- Trappen
- Dribbelen
- Heffen en dragen
- Trekken en duwen

Bewegingsvaardigheid 1

Wandelen & Lopen

OEFENINGEN wandelen en lopen

OMSCHRIJVING: KLEUREN VERZAMELEN

De kinderen stappen rond in een afgebakende zone. Verspreid op het ijs liggen voorwerpen in verschillende kleuren. Op elke hoek van het terrein staat een doos met een papier erop in een bepaalde kleur (dezelfde kleuren als deze van de voorwerpen). Op signaal van de lesgever haalt elk kind een voorwerp en legt dit in de doos met dezelfde kleur. De kinderen mogen niet 2x na elkaar dezelfde kleur nemen. Dit stimuleert hen om grotere afstanden af te leggen.

VARIATIES

- De lesgever geeft extra opdrachten: zet het voorwerp op je hoofd wanneer je het naar de doos brengt, draai 3x rond je as en breng het voorwerp dan naar de doos.
- De kinderen zijn verdeeld in 4 groepen en vertrekken bij hun huis (doos). Op signaal van de lesgever vertrekt het eerste kind en haalt een voorwerp. Wanneer het voorwerp in de doos ligt mag het volgende kind vertrekken. Welke groep heeft na het eindsignaal de meeste voorwerpen verzameld? Na het volgende signaal van de lesgevers proberen de kinderen zoveel mogelijk voorwerpen uit hun huis te verwijderen en in het huis van een andere groep te leggen. Welke groep heeft na het eindsignaal de minste voorwerpen? In deze laatste vorm mogen alle kinderen tegelijk voorwerpen wegdragen uit hun huis.
- De kinderen moeten tijdens het wandelen af en toe glijden op 2 voeten.

MATERIAAL

- Voorwerpen in verschillende kleuren, dozen (geen kartonnen dozen deze blijven kleven aan het ijs), papier met gekleurde bol

TIPS UITVOERING

- Wanneer kinderen hun evenwicht dreigen te verliezen, nemen ze de stabiele houding aan.

OEFENINGEN wandelen en lopen

OMSCHRIJVING: VOS, PAS OP JE STAART

De kinderen staan per 2. Eén kind heeft een lint in de broek op de rug. Het andere kind probeert dit lint te pakken. Wanneer het kind het lint heeft, wisselen ze van rol.

VARIATIES

- Twee kinderen zijn jager, alle andere kinderen hebben een lint in hun broek (vossen). De jagers proberen zoveel mogelijk linten te pakken te krijgen voordat de lesgever fluit. Kinderen waarvan het lint afgenomen is, krijgen een nieuw lint en kunnen verder doen.

MATERIAAL

- Linten

TIPS IN UITVOERING

- Zorg ervoor dat de linten voldoende lang zijn maar let er ook op dat ze niet over het ijs slepen en ze erover kunnen struikelen.
- De jagers mogen niemand omver duwen om een lint te bemachtigen.

OEFENINGEN wandelen en lopen

OMSCHRIJVING: LEVENDE SLALOM

De kinderen staan achter elkaar op een rij met ongeveer 1 meter tussen elkaar. De achterste slalomt voorwaarts tussen de andere kinderen tot hij helemaal vooraan is, de volgende vertrekt van zodra het kind voor hem 2 bochten verder is. Dit doen ze tot ze aan de overkant zijn.

VARIATIES

- De kinderen slommen rond kegels.
- In estafettevorm: de kinderen zijn verdeeld in 2 of meerdere groepen en proberen zo snel mogelijk de overkant te bereiken.
- Om de kegel ligt een balletje op de kegel. De kinderen hurken door de benen om het balletje op te rapen en leggen dit op de volgende kegel terug neer. Ze nemen opnieuw een balletje op de volgende kegel, enz.

MATERIAAL

- Kegels, balletjes

TIPS IN UITVOERING

- Let erop dat de kinderen niet te snel na elkaar volgen en botsen. Geef eventueel telkens een signaal wanneer het volgende kind mag vertrekken (werken in waves).
- Duid met een lijn aan wanneer de kinderen aan de overkant zijn. Leg de lijn voldoende ver van de rand en vermijd dat ze tegen de kant botsen.
- Beperk het aantal kinderen per ploeg (max. 3), want lang stil blijven staan zorgt al snel voor onderkoeling.

Bewegingsvaardigheid 2

Klimmen

OEFENINGEN klimmen

OMSCHRIJVING: DOOR DE TUNNEL

De kinderen kruipen door rechtopstaande hoepels/poortjes. De hoepels/poortjes staan zo'n meter van elkaar.

VARIATIES

- De kinderen kruipen met 2 tegelijk op 2 verschillende opstellingen en proberen als eerste de overkant te bereiken. Ze mogen de hoepels/poortjes niet raken met het lichaam.
- De kinderen kruipen in het doorgaan voorwaarts door de hoepels/poortjes. In het teruggaan kruipen ze rugwaarts of zijwaarts naast de poortjes.
- De kinderen vervoeren al sluipend of kruipend een pittenzak of knuffel op hun rug zonder dat die valt.
- De kinderen kruipen al slalommend rond afbakeningstopjes.
- Elke keer het kind door een poortje gekropen is, staat het recht in stabiele houding en stapt dan verder naar het volgende poortje.

MATERIAAL

- Hoepels of poortjes, pittenzakjes of knuffels, afbakeningspotjes

TIPS UITVOERING

- Ijs = koud, beperk deze oefeningen in tijd
- Zorg ervoor dat de kinderen voldoende afstand voor en achter zich bewaren zodat ze elkaar niet kwetsen met de schaatsen.

Bewegingsvaardigheid 3

Zwaaien

OEFENINGEN zwaaien

OMSCHRIJVING: TOUWZWAAIEN

De kinderen staan verspreid op de ijsbaan en hebben elk een touw (sjaal of slinger) in de handen. De lesgever laat muziek met verschillende ritmes horen. De kinderen zwaaien ter plaatse met hun touw op het ritme van de muziek.

Wie kan...

- slingerend in de lucht met het touw zwaaien?
- kronkelend over het ijs met het touw zwaaien?
- slingeren op een snel muziekritme?
- ...

VARIATIES

- De kinderen staan per 2 met het gezicht naar elkaar en hebben samen één touw in de hand. Ze zwaaien het touw heen en weer. Tussen de kinderen is voldoende afstand zodat het touw niet onder de schaatsen komt.
- De kinderen hebben in elke hand een touw of lintje vast.
- De kinderen slingeren tegelijkertijd de linkerarm naar voor en de rechterarm naar achter en omgekeerd.
- De kinderen slingeren afwisselend het linker- en rechterbeen van voor naar achter. Indien nodig houden ze de balustrade vast.
- De kinderen slingeren tegelijkertijd de linkerarm naar rechts en terug en de rechterarm naar links en terug.
- De kinderen vormen met de armen de wijzers van een klok. De lesgever doet een tijdstip voor, de kinderen zeggen hoe laat het is en doen de lesgever na. Idem, maar de kinderen doen nu om de beurt een tijdstip voor.
- De kinderen glijden of stappen vooruit wanneer ze bovenstaande zwaaibewegingen maken.

MATERIAAL

- Touwen (sjaals, slingers...), muziek met verschillende ritmes, muzikspeler

TIPS UITVOERING

- Zorg ervoor dat de kinderen slingeren (heen en weergaande beweging) en niet roteren.
- Let op de coördinatie wanneer de linker- en rechterkant van het lichaam tegelijkertijd een slingerbeweging in een verschillende richting uitvoeren.
- Zorg dat de kinderen voldoende verspreid staan.
- Het touw/lint mag niet te lang zijn zodat kinderen er niet over struikelen.

OEFENINGEN zwaaien

OMSCHRIJVING: Eskimo, pinguïn of ijsbeer?

De kinderen voeren verschillende zwaaibewegingen uit, zowel individueel als in groep.

De oefeningen gaan als volgt:

1. Pinguïns onder elkaar: de kinderen staan per 2. Eén iemand is de leider of eskimo, en voert verschillende zwaai-oefeningen uit (met armen, handen, benen, ...), de andere is de pinguïn en doet de leider zo goed mogelijk na. Na een aantal minuten wisselen ze van rol.
2. Raad de eskimo: de kinderen staan allemaal samen in een kring, dit zijn allemaal pinguïns. Eén iemand verlaat de kring, de ijsbeer. Terwijl dit kind de kring verlaat wordt er een eskimo gekozen. De eskimo bepaalt welke zwaai-oefening er gedaan wordt. Alle pinguïns doen de eskimo na. De eskimo verandert regelmatig van oefening. De ijsbeer komt er terug bij en probeert te raden wie de eskimo is. Het kiezen van de ijsbeer mag niet veel tijd in beslag nemen zodat kinderen het niet koud krijgen. De ijsbeer kan ook in beweging gekozen worden: om een eskimo te kiezen zetten we 10 stappen naar links; wie op de 10de pas bij de lesgever (die ook in de cirkel staat) staat, wordt eskimo.

VARIATIES

- Zwaaien met de armen, benen, handen en voeten, zwaaien voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts, per 3 i.p.v. 2, lesgever doet voor en alle kinderen doen na, gebruik van verschillende materialen (bv. lintjes, bal, sjaal, ...)
- Meerdere ijsberen aanduiden
- Gebruik van verschillende materialen (bv. lintjes, bal, sjaal, ...)

MATERIAAL

- Lintjes, bal, sjaal, ...

TIPS UITVOERING

- Grote bewegingen, er mag overdreven worden

Bewegingsvaardigheid 4

Roteren

OEFENINGEN roteren

OMSCHRIJVING: VALLENDE BLAADJES

De kinderen beelden zich in dat ze vallende sneeuwvlokjes zijn en voeren de oefeningen uit.

De kinderen verplaatsen zich vrij op het ijs.

De kinderen bewegen wervelend 'als een sneeuwvlokje in de wind...'

- op een winderige dag
- in een sneeuwstorm
- tijdens een kalm briesje
- in een wervelwind
- ...

De kinderen starten al stappend om te wennen aan de rotatie op het ijs. Ze draaien steeds zowel naar rechts als naar links. Wanneer het vlot gaat doen ze de oefeningen al glijdend.

VARIATIES

- De kinderen voeren de oefening al zittend uit op signaal (1 keer fluiten = briesje, 2 keer fluiten = storm, 3 keer fluiten = ...) - snelheid van draaien aanpassen.
- De kinderen voeren de oefening strak en ontspannen uit.
- De kinderen ontdekken lichaamsvormen en posities door de oefeningen uit te voeren in diverse houdingen met het hele lichaam:
 - staand, zittend, knielend, liggend
 - gehurkt
 - groot, klein
 - breed, smal

TIPS UITVOERING

- Spoor de kinderen aan om rond hen te kijken om botsingen te vermijden.

OEFENINGEN roteren

OMSCHRIJVING: DRAAIKOLK

De kinderen staan in rijen langs de zijkant van de schaatsbaan. Tegenover de kinderen staan een aantal kegels op een rij op 2 meter afstand van elkaar (± 10 m). Op signaal vertrekt het eerste kind in elke rij en schaatst of stapt naar de eerste kegel om vervolgens 5 keer rond de kegel te lopen of glijden. Ze draaien afwisselend langs links en langs rechts.

De kinderen wachten aan de overkant tot alle kinderen overgestoken zijn en keren dan terug (al dan niet met een nieuwe opdracht).

VARIATIES

- De kinderen voeren de oefening in slalomvorm of zigzag uit (parcours aanduiden met afbakeningspotjes).
- De kinderen voeren de oefening in estafettevorm uit.
- De kinderen draaien rond hun as i.p.v. rond de kegel.
- De kinderen voeren een geïntegreerde opdracht uit met een bepaald lichaamsdeel volgens de instructie van de lesgever bv. één been rond een kegel draaien, met de arm zijwaarts een sjaal ronddraaien...
- Per twee: de kinderen stappen of schaatsen hand in hand naar de kegels. Aan de kegel draait het ene kind het andere kind rond.

MATERIAAL

- Kegels, afbakeningspotjes

TIPS UITVOERING

- Gebruik afbakeningspotjes om de slalom op het ijs aan te geven.
- Stel de rijen op voldoende afstand van de kant op (voldoende uitglijsruimte).
- Beperk het aantal kinderen per ploeg (max. 3), want lang stil blijven staan zorgt al snel voor onderkoeling.

Bewegingsvaardigheid 5

Glijden

OEFFENINGEN glijden

OMSCHRIJVING: ORIËNTATIELOOP

De piste wordt verdeeld in 4 vakken. Elk vak krijgt een naam toegewezen (bv. appel, peer, banaan, druif). Je kan de naamgeving eventueel ondersteunen met een afbeelding. De lesgever roept één van de 4 namen. De kinderen schaatsen zo snel mogelijk naar het juiste vak en laten zich daar 'uitbollen'.

VARIATIES

- De lesgever geeft instructies over de manier waarop kinderen naar het vak schaatsen (voorwaarts, in slalom, diagonaal glijden of zijwaarts stappen, gehurkt, visjes)
- Naar elk vak wordt op een andere manier geschaatst. Bv. appel = 3 stappen en laten glijden, terug 3 stappen en weer laten glijden – peer = zijwaarts stappen; banaan = al glijdend naar hurkzit zakken en terug rechtstaan ...
- De lesgever roept verkeerde woorden zoals appelsien, perzik ... Kinderen die fout reageren of naar een fout vak schaatsen voeren een extra opdracht uit zoals visjes maken, slalommen tussen kegels, zich zo ver mogelijk laten uitglijden ...

MATERIAAL

- Kegels

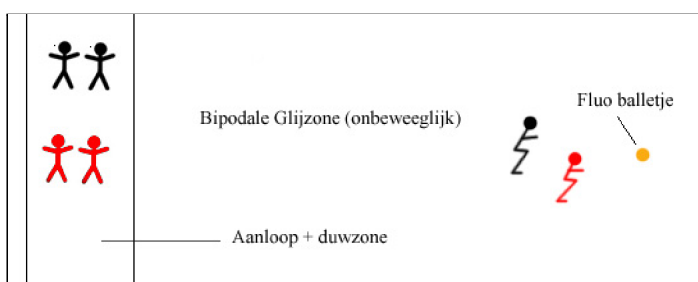
TIPS UITVOERING

- Voorzie een voldoende groot terrein zodat de kinderen niet botsen.
- Voeten parallel houden tijdens het glijden.
- Spreid de armen voor meer evenwicht.
- Lichtjes door de benen buigen.

OEFENINGEN glijden

OMSCHRIJVING: LEVENDE PETANQUE

De lesgever werpt een duidelijk zichtbaar voorwerp (topje, bal, ...) weg. Het veld bestaat uit twee delen, namelijk een aanloop-duwzone en een glijzone. De kinderen staan per drie: één kind is de 'werper', de twee anderen zijn de 'petanqueballen'. De werper tracht één per één de petanqueballen zo dicht mogelijk bij het topje/balletje te werpen = loopt aan terwijl hij de petanquebal duwt in de aanloop-duwzone, zodat de petanquebal in de glijzone kan uitglijden tot aan het topje/balletje. De petanquebal dient zo stil mogelijk te staan bij het werpen en glijden. Wie het dichtst is, wint.



VARIATIES

- De kinderen glijden in hurkje of met een voorwerp in de hand.
- De petanqueballen (kinderen) zitten of liggen op een slee. De slee moet zo dicht mogelijk bij het voorwerp tot stilstand komen. De kinderen wisselen hun houding op de slee af: voorwaarts en achterwaarts zitten, op buik en rug liggen ...

MATERIAAL

- Balletjes of topjes, sleeën, kegels

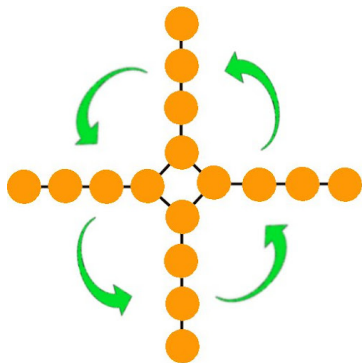
TIPS UITVOERING

- Voorzie voldoende plaats achter de glijzone zodat de kinderen niet tegen de omranding botsen.
- Zet de groepen van kinderen ver genoeg uit elkaar om botsingen te vermijden.
- Duw de kinderen vooruit aan de heupen.

OEFENINGEN glijden

OMSCHRIJVING: MOLEN

De kinderen staan op een lange rij naast elkaar met de onderarmen in elkaar gehaakt. De ene helft met het gezicht in de ene richting, de andere helft met het gezicht in de andere richting. Zij trachten dan op hetzelfde ritme halve visjes te maken in de molen zonder te lossen. Daarna wisselen de kinderen in het midden van plaats met de kinderen aan de uiteinden.



VARIATIES

- Varieer in de lengte van de rij: hoe langer de rij, hoe sneller de kinderen aan de buitenkant ronddraaien.
- De kinderen staan per 2: het achterste kind duwt het voorste kind vooruit door te duwen aan de heupen. Het voorste kind laat zich leiden. Zet eventueel een parcours uit dat de kinderen moeten volgen (slalom, grote bochten, stervorm, ...).

MATERIAAL

- Geen

TIPS UITVOERING

- Maak de rijen niet te lang zodat de buitenste kinderen de snelheid onder controle kunnen houden.
- Vermeld duidelijk dat de kinderen de onderarmen niet mogen lossen tijdens het draaien. Geef een duidelijk start- en stopsignaal.

Bewegingsvaardigheid 6

Springen & Landen

OEFFENINGEN springen en landen

OMSCHRIJVING:

De kinderen staan in rijen langs de zijkant van de schaatsbaan. Tegenover de kinderen staan een aantal kegels op een rij op 2 meter afstand van elkaar (± 10 m). Op signaal vertrekt het eerste kind in elke rij en schaatst naar de eerste kegel. Aan elke kegel maakt het kind een klein sprongetje.

VARIATIES:

- Aan elke kegel even door de knieën buigen en terug strekken met een klein sprongetje.
- Aan elke kegel, van de ene op de andere voet springen. Even op de linkervoet en daarna enkel op de rechtervoet glijden.

MATERIAAL:

- Kegels, afbakeningspotjes, banken

TIPS UITVOERING:

- Let op de houding van de kinderen:
 - rechte rug
 - armen die de beweging ondersteunen
 - lichtjes voorover buigen

OEFENINGEN springen en landen

OMSCHRIJVING

De kinderen staan verspreid op de ijsbaan. Over de hele ruimte liggen gekleurde afbakeningspotjes (4 verschillende kleuren). De lesgever steekt afwisselend een ander gekleurd afbakeningspotje in de lucht. Op signaal van het opgestoken afbakeningspotje schaatsen de kinderen naar een afbakeningspotje met deze kleur en maken een klein sprongetje naast het potje.

VARIATIES

- Aan elke lintje, van de ene op de andere voet over het lintje springen
- Aan elk lintje eerst door de knieën buigen en daarna springen met 2 voeten samen

MATERIAAL

- 4 verschillende gekleurde afbakeningspotjes

TIPS UITVOERING

- Bij de oefening met de afbakeningspotjes springen de kinderen niet over het potje (uitschuiven bij het landen op het potje) maar ze doen een sprongetje naast het potje. Hiervoor kan ook de belijning gebruikt worden van een ijshockeyveld. Over deze lijnen kunnen ze uiteraard wel proberen te springen.
- Let op de houding van de kinderen
 - rechte rug
 - armen die de beweging ondersteunen
 - lichtjes voorover buigen

OEFENINGEN springen en landen

OMSCHRIJVING: Ijsbrekers

De kinderen wandelen, lopen of schaatsen verspreid door de ruimte. De lesgever geeft een aantal opbouwende oefeningen waarbij ze telkens moeten springen en/of landen. Elke oefening bevat heel wat variaties. De oefeningen gaan als volgt:

1. Springende pinguïns: de kinderen schaatsen door elkaar in een afgebakende ruimte. Op signaal van de lesgever springen de kinderen 5 keer en schaatsen verder.
2. Appels plukken uit de boom: de kinderen schaatsen door elkaar in een afgebakende ruimte. Op signaal springen de kinderen met twee voeten samen en proberen appels uit de boom te plukken.

VARIATIES

- Open-toe springen, benen voor-achterwaarts gespreid springen waarbij ze afwisselen tussen linker- en rechtervoet voor, beide voeten samen voorwaarts/zijwaarts, ter plaatse springen

MATERIAAL

- Geen

TIPS UITVOERING

- Leg de nadruk op de uitvoering en veiligheid van de kinderen.
- Eventueel eerst op schoenen, dan op schaatsen

Bewegingsvaardigheid 7

Vangen & Werpen

OEFFENINGEN vangen en werpen

OMSCHRIJVING: Omloop de ijsbaan

De kinderen leggen een vang- en werp omloop af. De omloop bestaat uit een 6-tal postjes. De kinderen werken per 2 of per 4 aan een postje. Afhankelijk van de totale lestijd zal de lesgever de tijd per post bepalen. Terwijl de kinderen bezig zijn aan hun postje, zet de lesgever kindermuziek op. Wanneer de muziek stopt, schuiven ze een postje door. De postjes zien er als volgt uit:

1. Raak de ijskegels: de kinderen moeten vanop een afstand kegels, die op verschillende hoogtes staan, omver gooien met een bal.
2. Bolletje ijs: de kinderen staan een 5-tal meter uit elkaar en gooien per 2 met een zachte bal naar elkaar zonder dat de bal op het ijs valt.
3. Bevroren doos: de kinderen gooien vanop een afstand ballen in een grote doos of bak.
4. Koude ring: de kinderen staan per 2 recht tegenover elkaar. Tussen hen ligt een hoepel op de grond. Ze gooien met een bal, via een bots in de hoepel, naar elkaar.
5. Iglo doeltje: de kinderen staan per 2. Eén iemand verdedigt een doeltje, de andere probeert met de bal of pittenzakje te scoren in doel. Na een x-aantal pogingen wisselen ze van rol. Als de verdediger de bal kan vangen zonder dat de bal de grond raakt, wisselen ze direct.
6. Gaten in het ijs: de kinderen gooien vanop een afstand met een pittenzakje in de hoepels. De hoepels liggen in de lengte achter elkaar. De eerste/dichtste hoepel is de gemakkelijkste. De laatste/verste is de moeilijkste.

VARIATIES

Afhankelijk van het aantal kinderen, het materiaal en de tijd kan je kiezen welke postjes je gebruikt. Per postje kan je de volgende variatie toepassen:

- Bovenhands/onderhands, beide handen of met één hand gooien (zowel met rechts als links)
- Variëren in grootte van ballen en dozen
- Ballen in de doos gooien: rechtstreeks, via een bots, via een muur
- Bij werpen naar doel: bal niet hoger dan de knie/heup/hoofd gooien

MATERIAAL

- Kegels, grote ballen, kleine ballen, doos/bak, hoepels, pittenzakjes, doeltje

TIPS UITVOERING

- Gebruik een vaste kegel per postje om het begin van elk postje aan te duiden.
- Verzamel de kinderen, geef een gezamenlijke demo en verdeel ze nadien over de postjes.

OEFFENINGEN vangen en werpen

OMSCHRIJVING: IJstafette

De kinderen worden in groepjes van 3 verdeeld en leggen de volgende 2 estafettes af waarbij ze telkens voorwerpen moeten vangen en werpen.

- IJsballen-battle: de kinderen staan per 3 achter hun kegel. Een aantal meter verder liggen er verschillende ballen en pittenzakjes. De bedoeling is dat de kinderen per groep, om beurt, naar de ballen schaatsen, een bal nemen en naar hun eigen groep gooien en terugschaatsen. Als degene die gegooid heeft, terug is, geeft hij een high five, en loopt de volgende. De groep die op het einde de meeste ballen heeft, is de winnaar.
- Eskimoketting: de kinderen gaan in hun groep achter elkaar staan en beweging zich langzaam voort met kleine stapjes of visjes. De eerste heeft een bal. Op signaal geeft de eerste de bal boven het hoofd door aan degene achter hem en sluit vervolgens achteraan de groep terug aan om de bal terug te ontvangen, enzoverder. De bal mag de grond niet raken, anders moeten ze opnieuw beginnen. De groep die als eerste over een aangeduide lijn is met de volledige groep, is de winnaar. Er zijn verschillende rondes:
 - a. Bal boven het hoofd
 - b. Bal tussen de benen
 - c. Bal afwisselend boven het hoofd en tussen de benen
 - d. Bal links doorgeven
 - e. Bal rechts doorgeven
 - f. Bal afwisselend links en rechts doorgeven

VARIATIES

- Onderhands en bovenhands gooien, enkel een punt als de groep de bal kan vangen
- Af te leggen afstand, grootte van de bal

MATERIAAL

- Kegels, grote ballen, kleine ballen, pittenzakjes

TIPS UITVOERING

- Dezelfde groepjes per 3 behouden bij beide estafettes om lange stille momenten te vermijden.

Bewegingsvaardigheid 8

Slaan

OEFENINGEN slaan

OMSCHRIJVING: Sla je ijsslag

De kinderen leggen een omloop af die bestaat uit een 6-tal postjes. De kinderen werken per 2 of per 4 aan een postje. Afhankelijk van de totale lestijd zal de lesgever de tijd per post bepalen. Terwijl de kinderen bezig zijn aan hun postje, zet de lesgever kindermuziek op. Wanneer de muziek stopt, schuiven ze een postje door. De postjes zien er als volgt uit:

1. Ijsballon hooghouden: de kinderen houden een strandbal zo lang mogelijk in de lucht door er tegen te slaan.
2. Bevroren hoepel: de kinderen staan per 2. Eén kind houdt een hoepel verticaal vast, de andere tikt een strandbal in de lucht. Degene die de strandbal tikt probeert de bal door de hoepel te tikken. Na x-aantal pogingen wisselen ze van rol.
3. Eskimo's onder elkaar: de kinderen proberen per 2 een strandbal zo lang mogelijk in de lucht te houden. Ze slaan om beurt op de strandbal, tweemaal na elkaar mag niet.
4. Bevroren ballen: de kinderen staan per 2. De ene probeert zoveel mogelijk ballen met een opgerolde krant/racket van de kegels te slaan. De andere probeert de ballen op te vangen en verzamelt ze op één plaats (bv. hoepel). Na x-aantal pogingen wisselen ze van rol.
5. Botsende sneeuwballen: de kinderen krijgen een bal (geen ballon). Ze stuiten de bal op de grond en vangen de bal weer op. Als dit lukt gaan ze de bal stuiten en erop slaan. Ze laten telkens de bal botsen en gaan er opnieuw proberen op slaan.
6. Ijsmuur: de kinderen slaan de bal tegen de zijkant/muur en vangen hem nadien op. Als dit goed gaat blijven ze achtereenvolgens slaan op de bal tegen de muur.
7. Creatieve eskimo: er staan een aantal kegels op een rij. De kinderen duwen met een opgerolde krant de bal vooruit al slommend rond de kegels.

VARIATIES

Afhankelijk van het aantal kinderen, het materiaal en tijd kan je kiezen welke postjes je gebruikt. Per postje kan je de volgende variatie toepassen:

- Variëren in het gebruik van één hand, twee handen, bovenhands, onderhands, links en rechts.
- Variëren in grootte van ballen, kegels en slagmateriaal zoals een vliegenmepper, opgerolde krant ...

MATERIAAL

- Strandballen, hoepels, lichte ballen, opgerolde kranten, extra slagmateriaal, kegels

TIPS UITVOERING

- Gebruik een vaste kegel per postje om het begin van elk postje aan te duiden.
- Verzamel de kinderen, geef een gezamenlijk demo en verdeel ze nadien over de postjes

OEFENINGEN slaan

OMSCHRIJVING: IJshockey

De kinderen krijgen een eerste keer een stick en puck of klein balletje. De lesgever geeft een aantal oefeningen/spelletjes om hen te laten kennismaken met ijshockey. Ze doen dit ofwel op schoenen ofwel op schaatsen. De opbouwende oefeningen gaan als volgt:

- Verzamel de pucks/balletjes zonder stick: de pucks/balletjes liggen verspreid over de ruimte. De kinderen brengen de pucks/balletjes naar het centrale punt. Ze mogen één puck/balletje per keer nemen.
- Verzamel de pucks/balletjes met stick: idem als de vorige oefening maar deze keer gaan ze een stick gebruiken om de puck/het balletje te begeleiden naar het centrale punt.
- Battle of the pucks: de kinderen worden verdeeld in groepjes van 2 of 3. Elk groepje krijgt één hoepel. De hoepels liggen in een grote cirkel rond het centrale punt. In het centrale punt liggen alle pucks/balletjes. Op signaal vertrekt de eerste van elke groep naar het midden, neemt 1 puck en gebruikt zijn/haar stick om de puck naar zijn/haar hoepel te brengen. Als de eerste terug is, vertrekt de volgende enzoverder. De groep die het meeste pucks heeft verzameld, is de winnaar.
- IJspiano met sticks: de kinderen spelen 1-2-3-piano met een hockeystick in hun handen.
- Tikkertje overschaatsen met stick en puck: de kinderen staan op een rij naast elkaar. De lesgever staat in het midden van de ruimte. De kinderen proberen naar de andere kant te lopen met de stick en puck, de lesgever probeert de kinderen te tikken. Wie aangetikt is, wordt ook tikker.
- Jager ijshockey: de kinderen leiden de puck/het balletje met hun stick doorheen de afgebakende ruimte. Eén iemand probeert de puck/het balletje af te nemen. Het kind dat zijn puck/balletje kwijt is, wordt ook afpakker.
- Parcours on ice: de lesgever zet een parcours uit naar keuze (bv. kegels, poortjes, hoepels, doelen, ...). De kinderen leggen het parcours af met stick en puck/balletje.

VARIATIES

- Met of zonder schaatsen
- Tikkertje overschaatsen: puck/balletje afnemen i.p.v. tikken
- Iedereen heeft een puck/balletje en slaat elkaars puck/balletje weg

MATERIAAL

- Sticks, pucks, kleine balletjes, hoepels, kegels, poortjes en doelen

TIPS UITVOERING

- De oefeningen staan in opbouwende volgorde gerangschikt.
- Geef een gezamenlijke demo hoe ze hun stick vasthouden.

Bewegingsvaardigheid 9

Trappen

OEFENINGEN trappen

OMSCHRIJVING: Trap de Zuidpool rond

De kinderen leggen een omloop af waarbij ze telkens focussen op het trappen. De omloop bestaat uit een 6 postjes. De kinderen werken per 2 of per 4 aan een postje. Afhankelijk van de totale lestijd zal de lesgever de tijd per post bepalen. Terwijl de kinderen bezig zijn aan hun postje, zet de lesgever kindermuziek op. Wanneer de muziek stopt, schuiven ze een postje door. De postjes zien er als volgt uit:

1. Ijsbowling: de kinderen trappen tegen een bal en proberen zoveel mogelijk kegels omver te krijgen. De kegels staan klaar zoals bij bowling.
2. Ijzige gangen: er staan 3 hoepels recht tegen een muurtje. De kinderen trappen tegen een bal naar de 3 hoepels en proberen de bal door de hoepels te trappen.
3. Bevroren knuffels: de kinderen trappen naar een doel waarin knuffels liggen en hangen (bv. in het thema van ijs of winter). Ze proberen de knuffels te raken.
4. Gaten in de ijslaag: de kinderen trappen naar de hoepels die op de piste liggen. De hoepels liggen verspreid achter elkaar. Ze proberen de bal in de hoepels te mikken en te laten stil liggen in de hoepel.
5. Eskimaatjes: de kinderen trappen per 2 een bal naar elkaar.
6. Coole kaatser: de kinderen botsen een strandbal op de piste en trappen deze vervolgens in de lucht.

VARIATIES

Afhankelijk van het aantal kinderen, het materiaal en tijd kan je kiezen welke postjes je gebruikt. Per postje kan je de volgende variatie toepassen:

- Met de binnenkant/buitenkant voet trappen
- Bal opgooien en trappen naar doel. Winterfoto's i.p.v. knuffels ophangen
- De andere zijn sneeuwbal stuk trappen

MATERIAAL

- Kegels, kleine ballen, grote ballen, hoepels, knuffels, doel, strandballen

TIPS UITVOERING

- Gebruik een vaste kegel per postje om het begin van elk postje aan te duiden.
- Verzamel de kinderen, geef een gezamenlijk demo en verdeel ze nadien over de postjes.

OEFENINGEN trappen

OMSCHRIJVING: Sneeuwballengevecht

De kinderen zijn verdeeld in 2 gelijke groepen. De lesgever verdeelt het veld in 2 helften (bv. in het midden een lijn in het ijs). Elk kind krijgt een bal bij het begin van het spel. De bedoeling is dat de kinderen de ballen naar de helft van de tegenstander trappen om zo weinig mogelijk ballen op hun helft te hebben. De groep die op het einde van het fluitsignaal het minst aantal ballen op zijn helft heeft, is de winnaar.

VARIATIES

- Ijskegels op het veld: verspreid op het veld staan ijskegels. De kinderen moeten met de bal de kegels van de tegenstander omver trappen.
- Eskimo's op het veld: de helft van de groep heeft een bal, de andere helft loopt vrij rond binnen zijn terrein (deze dragen een hesje). De trappers proberen de kinderen met hesje bij de tegenstander aan te trappen. Op geen enkel moment mag een kind met hesje een bal aanraken (ook geen stilliggende bal). Als het kind met hesje toch geraakt is, gaat hij met zijn benen open staan. De leerlingen met de hesjes kunnen elkaar bevrijden door tussen de benen te kruipen.

MATERIAAL

- Ballen en kegels

TIPS UITVOERING

- Probeer dit eerst met schoenen, vervolgens met schaatsen voor degene die dit kunnen/willen.
- Leg vooral nadruk op het veilig en gecontroleerd trappen i.p.v. het effectief raken van de kegels, etc.
- Zorg voor voldoende afstand tussen de kinderen zodat ze elkaar niet pijn doen bij het trappen.

Bewegingsvaardigheid 10

Dribbelen

OEFENINGEN dribbelen

OMSCHRIJVING: Pinguïns op pad

De kinderen wandelen, lopen of schaatsen verspreid over de ruimte. Ze krijgen elk 1 lichte bal en dribbelen doorheen de ruimte. De lesgever geeft een aantal opbouwende oefeningen waarbij ze telkens hun dribbelvaardigheid oefenen in verschillende situaties. Elke oefening bevat variaties. De oefeningen gaan als volgt:

- Dribbelende pinguïns: de kinderen dribbelen door elkaar in een afgebakende ruimte. De lesgever bepaalt hoe ze dribbelen, bv. linkerhand, rechterhand, ...
- Gaten in het ijs: de kinderen dribbelen door elkaar. Op het ijs liggen een aantal hoepels op de grond (evenveel als het aantal kinderen). Op signaal kiezen de kinderen een hoepel en dribbelen ze met de bal in de hoepel tot de lesgever hen terug vrij laat dribbelen.
- De ijshoepeldans: de kinderen dribbelen door elkaar. Er liggen een aantal hoepels op de grond/ijs. De lesgever zet muziek op terwijl de kinderen door elkaar dribbelen. Als de muziek stopt, dribbelen de kinderen zo snel mogelijk naar een hoepel om er vervolgens in te gaan staan. Het kind zonder hoepel krijgt een extra opdracht (bv. 10 meter glijden, de rand van de piste tikken, kleine sprongetjes, ...). Nadien start de muziek opnieuw. Elke ronde neemt de lesgever een aantal hoepels weg zodat het steeds moeilijker wordt voor de kinderen om een hoepel te vinden.
- Ijsballen jager: de kinderen dribbelen door elkaar. Eén kind heeft geen bal. Hij probeert de ballen van de dribbelende kinderen weg te slaan. Het kind dat zijn bal kwijt is, helpt de ijsballen jager mee de andere ballen af te nemen. Het kind dat als laatste overblijft, is de winnaar.
- Pinguïns tegen elkaar: de kinderen dribbelen door elkaar. Ze proberen zowel te dribbelen als de bal van iemand anders weg te slaan. Het kind dat zijn bal kwijt is, krijgt een opdracht (bv. 10 meter glijden, de rand van de piste tikken, kleine sprongetjes, ...) om nadien terug mee te spelen.

VARIATIES

- Dribbelen met de rechterhand en met de linkerhand, met beide handen tegelijk, afwisselend rechts en links dribbelen.
- Voorwaarts en achterwaarts verplaatsen tijdens het dribbelen.

MATERIAAL

- Lichte ballen, hoepels, kegels

TIPS UITVOERING

- Gebruik kindermuziek bij de ijshoepeldans.
- Baken met kegels de ruimte af die groot genoeg is voor alle oefeningen.
- Geef een gezamenlijke demo over hoe ze het best een bal botsen op het ijs.
- Bij gebruik van hoepels is er het gevaar dat kinderen op de hoepel stappen en uitglijden. Pas daarom de oefeningen aan het niveau van de kinderen aan. (naast de hoepel staan i.p.v. in de hoepel, ...)

OEFENINGEN dribbelen

OMSCHRIJVING: Onze pinguïns en hun ijsballen

De kinderen staan naast elkaar opgesteld langs de zijkant van de schaatsbaan. Tegenover elk kind staan een aantal kegels (bv. 5) achter elkaar, telkens op 2 meter afstand van elkaar. De lesgever geeft een aantal oefeningen/spelletjes om hun dribbelvaardigheid te oefenen. De oefeningen gaan als volgt:

1. Dribbelen met de bal aan de voet langs de kegels heen en terug
2. Dribbelen met de bal aan de voet tussen de kegels heen en terug
3. Dribbelen met de bal aan de handen (botsen op de grond) langs de kegels heen en terug
4. Dribbelen met de bal aan de handen (botsen op de grond) tussen de kegels heen en terug
5. Idem 3 maar dan achterwaarts
6. Idem 4 maar dan achterwaarts
7. Dribbelen met bal aan de voet of hand en rond elke kegel een rondje draaien
8. Dribbelen met de bal aan de voet, bal stilleggen aan de kegel, kegel tikken en terug verder dribbelen. Idem met de bal aan de handen

VARIATIES:

- Elke oefening met de voet kan je zowel met de rechtervoet, linkervoet of afwisselend rechtervoet/linkervoet uitvoeren.
- Elke oefeningen met de handen kan je zowel met de rechterhand, linkerhand of afwisselend rechterhand/linkerhand uitvoeren.

MATERIAAL

- Kegels en kleine plastic of mousse ballen

TIPS UITVOERING

- Nadruk op uitvoeren en niet op snelheid
- Lichtjes voorover buigen bij het dribbelen
- Bal begeleiden met kleine tikjes

Bewegingsvaardigheid 11

Heffen & Dragen

OEFENINGEN heffen en dragen

OMSCHRIJVING: Sterke ijsberen

De kinderen staan verspreid over een afgebakende ruimte. De lesgever geeft een aantal oefeningen/spelletjes die de kinderen moeten uitvoeren i.f.v. heffen en dragen, zowel individueel als in groepjes. De oefeningen gaan als volgt:

- Snelste pinguïns: de kinderen zijn verdeeld in groepjes van 3 of 4 en krijgen één hoepel per groepje. Er liggen een aantal voorwerpen verspreid over de ruimte. De bedoeling is dat de kinderen, per groepje, zoveel mogelijk voorwerpen (ongeacht welk voorwerp) verzamelen in hun hoepel. Het groepje dat op het einde de meeste voorwerpen heeft verzameld, is de winnaar.
- Iglo bouwen: de kinderen zijn verdeeld in 3 gelijke groepen. Elk groepje bevindt zich op gelijke afstand van de ruimte. Er liggen een aantal voorwerpen verspreid over de ruimte. De kinderen gaan voorwerp per voorwerp verzamelen bij hun groepje. Wanneer alle voorwerpen verzameld zijn, gaan ze per groepje een kunstwerk maken. Na een aantal minuten, stellen ze hun kunstwerkje voor aan de volledige groep en krijgen ze elk een prijs. Tip: geef elke groep een prijs, bv. de kleurrijkste, grappigste, de grootste, ...
- Ijsballen verzamelen: de kinderen lopen door elkaar. Er liggen heel wat verschillende ballen verspreid over de ruimte. Aan de zijkant liggen een aantal dozen/basketbalringen. De kinderen gaan bal per bal naar een willekeurige doos/ring dragen en gooien de bal in de doos of ring.

VARIATIES

- Met rechterhand/linkerhand/beide handen dragen, lichte/zware voorwerpen, kleine/grote voorwerpen, afstand tot hoepels
- Om ter grootste, kleurrijkste, grappigste, meest gevarieerde, ... voorwerpen

MATERIAAL

- Kleine en grote voorwerpen (x-aantal van elk voorwerp), hoepels, ballen, dozen/basketbalringen

TIPS UITVOERING

- Varieer voldoende met de voorwerpen
- Let erop dat ze correct heffen en dragen
 - Vanuit de benen duwen
 - Rechte rug
 - Gestrekte armen + dicht tegen het lichaam

OEFFENINGEN heffen en dragen

OMSCHRIJVING: Winterstorm

De schaatsbaan is verdeeld in 2 zones. In één zone liggen allerlei lichte materialen verspreid op het ijs. Deze materialen variëren in grootte, hardheid, gewicht en kunnen gaan van pittenzakjes, isolatiebuizen, bezemstelen tot kartonnen dozen.

In 2 of 3 groepen gaan de kinderen beurtelings materialen halen in het ene vak om deze te verzamelen in het andere vak. Ze tillen de materialen op en brengen deze al stappend of schaatsend tot bij de lesgever.

Inkleding: Een koude winterstorm heeft 's nachts allerlei materialen op het ijs gewaaid. Om te leren schaatsen moeten de kinderen de ijsbaan eerst opruimen.

VARIATIES

- De kinderen starten met het ophalen van de kleine materialen op individuele basis. Wanneer de grotere materialen aan de beurt zijn, kan dit per 2 of per 3 kinderen (samenwerken).
- Kinderen krijgen de opdracht om de materialen op verschillende manieren te dragen wanneer ze zich over het ijs verplaatsen. (met 1 hand, 2 handen, boven het hoofd,...)
- De verplaatsing om materialen op te halen en terug te brengen kan dmv een parcours met kegels, poortjes, ... moeilijker gemaakt worden.

MATERIAAL

- Materialen moeten in vorm en gewicht aangepast zijn aan de leeftijdsgroep.
- Materialen kunnen zijn: pittenzakjes, isoleerbuizen, ballen, doosjes, wesco-blokken, knuffels, bezemstelen ... (denk er wel aan dat kinderen handschoenen/wanten dragen en dus de voorwerpen voldoende groot moeten zijn om ze te kunnen oprapen)

TIPS UITVOERING

Tip voor het heffen: goed door de benen buigen (met het oog op latere schaatslessen)

Bewegingsvaardigheid 12

Trekken & Duwen

OEFFENINGEN trekken en duwen

OMSCHRIJVING: Staartjes van de pinguïns

De kinderen gaan verschillende oefeningen/spelletjes uitvoeren met staartjes (lintjes). Ze steken een lintje in de achterkant van hun broek, zodat de helft van het lintje in de broek zit en de andere helft eruit hangt. Zo is het lintje zichtbaar voor iedereen. De oefeningen gaan als volgt:

1. Opgelet van de stoute eskimo: de kinderen staan in een kring. Eén kind schaatst rond de cirkel en gaat iemand uitkiezen waarbij hij het lintje uit zijn broek trekt. Het kind dat zijn staartje kwijt is, probeert zo snel mogelijk het staartje te nemen van degene die het zijne wegnam. Beide kinderen schaatsen éénmaal rond de cirkel. Als het eerste kind op de plaats staat waar hij het staartje wegnam, is de ronde voorbij. Nadien gaat er iemand anders rond de cirkel lopen, enzoverder. Geef de kinderen die in de cirkel stil staan een extra opdracht om onderkoeling te voorkomen.
2. Chaos op de Zuidpool: de kinderen schaatsen verspreid rond binnen de ruimte. Eén iemand probeert staartjes weg te nemen bij de kinderen. Als een kind zijn staartje kwijt is, wordt hij ook afpakker. Het laatste kind dat overblijft, is de winnaar.
3. Alle pinguïns op een rij: de kinderen staan op een rij naast elkaar. Eén afpakker staat in het midden. De kinderen proberen van de ene kant naar de andere kant over te schaatsen zonder dat ze hun staartje kwijt zijn. De afpakker probeert zoveel mogelijk staartjes te nemen. Als een kind zijn staartje kwijt is, wordt hij ook afpakker. Het laatste kind dat overblijft, is de winnaar.

VARIATIES

1. Meerdere rondes, met/zonder schaatsen
2. Iedereen heeft een staartje; proberen elkaars staartje te nemen (om ter meeste staartjes verzamelen).
3. Kinderen krijgen een opdracht bij het overlopen, voeren ze deze correct uit dan mag hun staartje niet gepakt worden.

MATERIAAL

- Lintjes

TIPS UITVOERING

- Zorg dat de lintjes voldoende zichtbaar/lang zijn maar zorg er ook voor dat ze niet op de grond hangen zodat kinderen over de lintjes struikelen.

OEFFENINGEN trekken en duwen

OMSCHRIJVING: Trekkende pinguïns

Niets is zo plezierig voor kinderen als op een slede te zitten. Vandaag brengen de kinderen de slede in beweging en verplaatsen ze mensen of materialen over het ijs.

Deze bewegingsvaardigheid kan opgedeeld worden in 3 onderdelen

- Kinderen blijven ter plaatse: Door een voorwerp dat aan een touw is gebonden naar zich toe te trekken leren ze stabiel te staan op het ijs. Hoe zwaarder het voorwerp, hoe harder ze moeten trekken en ze moeten opletten om hun evenwicht te behouden.
- Kinderen verplaatsen zich voorwaarts terwijl ze iets verder trekken. Ze gaan een voorwerp verder trekken met een touw door zich voorwaarts te bewegen op het ijs.
- Kinderen verplaatsen zich achterwaarts terwijl ze iets verder trekken. Dit is al voor de oudere kinderen. Ze gaan zich achterwaarts verplaatsen terwijl ze een voorwerp verder trekken met een touw, hoepel of isolatiebuis.

VARIATIES

Het voorwerp dat over het ijs wordt getrokken kan klein of groot zijn (bv. een slede met of zonder iemand op de slee).

- Kinderen verplaatsen het voorwerp over een hindernissenparcours van kegels, poortjes ...

MATERIAAL

- Lange touwen om een voorwerp naar zich toe te trekken (stabiliteit).
- Mogelijke voorwerpen om aan het touw vast te maken: slede, doek, zeil, juten zak, valmatje.
- Mogelijke materialen om te verplaatsen zijn: ballen, dozen, kinderen ...
- Mogelijke materialen om een ander kind verder te trekken zijn: touw, hoepel, isolatiebuis.

TIPS UITVOERING

- Hier moet rekening gehouden worden met de leeftijd en het gewicht/omvang van het voorwerp dat verplaatst moet worden.
- Ook het achterwaarts bewegen is niet evident en dus afhankelijk van de leeftijd en stabiliteit op het ijs.

OEFFENINGEN trekken en duwen

OMSCHRIJVING: Duwende pinguïns

Net zoals bij de bewegingsvaardigheid trekken kunnen we het duwen opdelen in 2 onderdelen

- Kinderen maken gebruik van een hulpmiddel (pinguïn, rekje, stoel, een dolfijn, ...) om de eerst stapjes te zetten op het ijs. Het vergroot de stabiliteit en zorgt ervoor dat kinderen zich een eerste maal kunnen voortbewegen op het ijs. Oefeningen zoals stappen in een rij als eendjes op een bevroren meer, door elkaar bewegen op muziek of zelfs voortbewegen tussen kegels en onder poortjes zal het vertrouwen snel opkrikken.
- Bij oudere kinderen kunnen we echt spreken van een voorwerp duwen. Kinderen proberen een valmat of ander groot voorwerp over de ijsbaan te duwen. Dit kunnen ze per 2 of meer. Een andere mogelijkheid is een slede die ze moeten verder duwen met een kameraadje als passagier. Dit kan in een soort racewedstrijdje of in estafettevorm.

VARIATIES

- Voor de meer ervaren kinderen die ook over voldoende stabiliteit beschikken kunnen we duwoefeningen per 2 voorzien.
 - Kinderen duwen het ene kind naar de andere kant van de schaatsbaan.
 - Met de aangezichten in dezelfde richting, handen op het bekken
 - Met de aangezichten naar elkaar toe, handpalmen tegen elkaar
 - Dit zijn oefeningen voor het kind dat duwt en het kind dat geduwd wordt.

MATERIAAL

- Hulpmiddeltjes zoals pinguïn, dolfijntjes, rekjes, ... om de eerste stapjes te kunnen zetten
- Valmatten, andere grote materialen die kunnen geduwd en niet gerold worden

TIPS UITVOERING

- Iemand vooruit duwen doe je aan de heupen (niet aan de schouders).
- Buig bij het duwen goed door de benen.
- Bij oefeningen per 2 letten op voorzichtigheid van de kinderen. Dit kan enkel indien ze dit met respect voor elkaar kunnen uitvoeren.
- Bij het duwen moeten de voeten in een V worden gehouden (en niet door op de punten af te duwen). Dit is de ideale oefening om correct te leren afduwen met het ganse mes bij het schaatsen.

