

Leskaart 13 Stoeien (lichamelijk contact)

Doelstelling

- Oefenen in lichamelijk contact.
- Oefenen in grenzen aangeven.

Toelichting

- Deze les bevat een opbouwende mate van intensief lichamelijk contact. Het is aan de leerkracht om te beoordelen of de volgende opdracht geschikt is voor de groep. Het is niet erg om 2 oefeningen te doen en te stoppen, de volgende keer weten de kinderen wat er gebeurd en kan de groep een extra oefening aan. De eerste 3 oefeningen zijn vrij veilig, omdat ze zelf groepjes mogen maken. In de vierde oefening komen ze alle kinderen uit de klas tegen, dit kan voor een confrontatie zorgen. De leerkracht heeft een strak toezicht zodat de kinderen zich veilig voelen. De regels worden voor en tijdens de gymles sterk benadrukt.

Tijdsduur

- 30 minuten (3x8 minuten spelen, kleine evaluaties tussendoor.)

Groepsgrootte

- De groep wordt verdeeld in tweetallen.

Materiaal/arrangement

- 1 foambal per tweetal
- 1 turnmatje per tweetal (eventueel op de lange mat).
- 1 dikke mat

Omschrijving

- Oefening 1: Elk tweetal kiest een matje uit om op te gaan stoeien. Een van de kinderen is de balbezitter. De balbezitter moet de bal zo lang mogelijk vast houden. Het andere kind is de veroveraar. De veroveraar is degene die de bal moet afpakken. Als de bal is afgepakt dan wisselen de kinderen van rol en spelen het spel nog een keer.
- Oefening 2: De ballen worden nu ingeleverd. De tweetallen blijven bij hun matje. Een van de twee gaat op zijn buik liggen. De ander draait het kind wat op de buik ligt om. De ander probeert dat te voorkomen. Als het gelukt is om een kind om te draaien wisselen de kinderen van functie.
- Oefening 3: Er worden nu groepjes van vier kinderen gemaakt. Bij elk groepje ligt een mat. De vier kinderen maken een kring om de mat. Ze pakken elkaars handen vast. De kinderen trekken elkaar op de mat. Als je met een voet op de mat komt ben je af. De overige kinderen gaan door tot er een winnaar is.
- Oefening 4: De afsluitende oefening is klassikaal. De matjes worden om een dikke mat heen gelegd. De dikke mat ligt centraal in de zaal. 3 kinderen nemen plaats op de mat. De andere kinderen gaan op de banken aan de zijkant zitten. Er mogen maar 2 kinderen op de dikke mat zitten. Het is dus de bedoeling dat er een kind van de mat wordt afgeduwd. Zodra er een kind is afgeduwd mag degene die vooraan zit op de bank de mat op. Als je van de mat wordt afgeduwd neem je achter in de rij plaats.

Regels

- Tijdens alle oefeningen zijn de gymschoenen uit.
- Roept je "stoeipartner" stop, dan houd je op.
- Je mag elkaar alleen beetpakken bij armen, benen en lichaam.
- De kinderen spelen door tot de leerkracht een signaal geeft.

Variatie

- Oefening 1:
drietallen bij 1 matje. Als een kind een zo goede balbezitter blijkt, dan proberen twee kinderen de bal de te veroveren. Is dit niet het geval dan heeft het derde kind even rust.

Is het kind een zwakke balbezitter, geef het dan een kleinere bal (tennisbal).

- Oefening 2:
Bij de goede bewegers kan een bal aan het spel toegevoegd worden. De opdracht is nu: Pak de bal af en leg de ander op z'n rug.

De kinderen proberen elkaar op de rug te krijgen. Degene die de ander als eerst op zijn rug heeft gekregen is de winnaar.

