

Inspiratiedag

Multisport

Bewegingsfamilies: evenwicht – klimmen, klauteren, kruipen en sluipen

De bewegingsactiviteit binnen multisport

- Vraagt uitdaging, maar ook veiligheid.
 - Moeilijk evenwicht ;)
- Materiaal klassiek of creatief inzetten.
- Organisatie niet te veel veranderen.
 - Of logisch opbouwen
- Bewegingsintensiteit hoog genoeg houden.
 - Bij technische vaardigheden hoeft dit niet altijd.
 - Zorg voor afwisseling.

Organisatie als uitgangspunt

- Tip: voorzie een spelelement, naast de 'bewegingsuitvoering'.
- Overloopspelen
- Tikspelen
- Estafettes
- Duelspelen (eventueel in standen)
- Standenwerk

Overloopspelen

- 1-2-3
- Sluip/Kruip-je-rot (overloopspel)
 - Zonder materiaal
 - Met materiaal (vaste route, vrije route)
 - Met extra hindernissen (tikkers, gooiers, ...)
 - Met extra doelen (kleurcodes)

Tikspelen/doelspelen

- Vaardigheden eerst inoefenen
- Beklim de berg
 - Individueel
 - In groepjes
 - In 2 teams
 - Met bewaker/zonder bewaker
 - Op tijd
- Tref de klimmer
 - Op verschillende materialen de klimmers proberen aangooien

Estafettes

- Snelheid = gevaarlijk (op te lossen door te werken met tussenstops)
- Sluipen, kruipen kan op snelheid.

Duelspelen

- Koning van de kring
 - Focus op evenwicht
 - Progressies (positie, steunvlak, materiaal)
 - 2 kringen en wisselen indien er aan
 - Bondgenoten scoren
- Bonk van de bank
 - Focus op evenwicht
 - In groepjes (organisatie aanpassen)

Standenwerk

- Klassieke organisatie vs. spel
- Werk met niveaus (kleurcode)
- Laat kinderen ontdekken
 - Voorbeelden
 - Klimmen rond een tafel/trapezium/bok
 - Een vorige opstelling gebruiken

Gespeelde spellen - inspiratiedag

Overloopspelen:

- 1-2-3 sluip/kruip:

123 piano maar met extra routes. (banken met matjes, matjes in 3hoek, onder de grote opstelling, over de plinten, onder de trapeziums, ...)

Kruip je rot:

Enkele jagers die proberen je eraan te gooien: er aan is terug starten:

Vaste route / vrije route

Jagers staan in hoepels. 2 spelers die de jagers van munitie voorzien.

Doel: post-its verzamelen.

Geraakt? Naar de spelleider, daarna verder doen.

- Kruip je rot in ploegen.

Gespeelde spellen - inspiratiedag

Tikspelen:

Beklim de berg

- Doel: de ballen van de berg halen.
 - individueel: zoveel mogelijk verzamelen (1 per 1)
 - idem maar met bewaker boven erop
 - idem maar met bewaker ervoor op een bank (die eerst verslaan)
- -in groep (1 iemand klimt, de rest staat op de bank (al dan niet met progressies 1 been, ...))
 - in verschillende groepen, er mag ook gestolen worden van andere groepen. (bewaker)
 - in 2 groepen maar op tijd.
- Tref de klimmer:
 - met bewaker / zonder bewaker
 - niet op tijd
 - werpers staan op vaste plaatsen (hoepels)

Gespeelde spellen - inspiratiedag

- Estafettes over de berg:
- Op tijd:
 - groep in 2 splitsen (aantikken en naar boven klimmen)
- Snelheid (kruipen)
- Duelspelen:
- Koning van de kring
 - individueel
 - bondgenoten scoren
- Bonk van de bank
 - (ballen gooien en elkaar eraf gooien)
 - 3 groepen

Gespeelde spellen - inspiratiedag

Samenwerkingsspelen

- Op evenwichtblokjes in een kring staan en bal proberen doorgeven zonder dat iemand van zijn blokje valt.
- Zelf laten uitzoeken dat als je elkaar helpt het vlotter gaat.