

Wintersport@school, wintersportlessen voor in de gymzaal

De Nederlandse Ski Vereniging (NSkiV) is de wintersportorganisatie die de belangen behartigt van Nederlandse wintersporters. De NSkiV wil ieder kind kennis laten maken met de wintersport en zo laten ervaren hoe leuk en gevarieerd wintersport is.

Door: Bart de Wolf



Glijden van een helling, springen van een schans of in opperste concentratie mikken op een doel, het zijn allemaal mooie thema's voor het basisonderwijs. De NSkiV heeft in een samenwerkingsverband met de Calo Windesheim (lerarenopleiding LO Windesheim Zwolle) een lessenserie ontwikkeld voor in het onderwijs. De bedoeling is dat de wintersportlessen onderdeel uit gaan maken van het bewegingsonderwijs op school.

De verschillende wintersportdisciplines hebben als basis gediend voor de activiteiten in de lessen. Het snowboarden en skiën is vertaald in glijden, rijden en springen.

Ook het freestyle snowboarden komt terug in de trucjes en balansuitdagingen op het spoonerboard en op het indoboard. Het langlaufen en de biatlon worden gedaan op skates en met blaasbuizen. Het gevoel van loskomen bij het skispringen heeft natuurlijk ook een plek gekregen in deze lessenserie.

De lessen zijn ontwikkeld voor de bovenbouw (groep 6, 7 en 8) van het primair onderwijs en de eerste klassen van het voortgezet onderwijs. Het is een korte lessenserie die daardoor relatief eenvoudig kan worden opgenomen in het reguliere programma van de docent bewegingson-

derwijs of die buitenschools kan worden aangeboden door bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris.

In de lessenserie zit een methodische opbouw zodat de ene les voortborduurt op de les daarvoor. Als kennismakingsactiviteit kun je iedere les één keer uitvoeren. Bij iedere activiteit worden organisatorische (loopt 't) en didactische (lukt 't) tips gegeven. Daarnaast worden ook tips gegeven om de beleving te vergroten (leeft 't). Hieronder volgende een aantal voorbeelden van lessen (1.1 Ride your board, 1.2. Ski&jump, 1.4 Nordic skating)



Les 1.1

Ride your board

In deze activiteit komt de kick van het glijden en een eerste aanzet voor het sturen en rijden van een bocht aan de orde. Daarmee sluit het aan bij de kick van (alpine) snowboarden.

Organisatie

- 8 Leerlingen: 2 bewegers, 1 duwer en 5 wachters.
- 2 Verschillende rij situaties. De leerkracht regelt dat de leerlingen halverwege de ronde wisselen van situatie.

Opdracht

Glijbaan: ga in het midden op het skateboard zitten, rijd naar beneden en probeer alle kegels onderweg mee te nemen.

Over de grond: ga in het midden van het board zitten en probeer aan het einde van de rijbaan alle pionnen om te rijden.

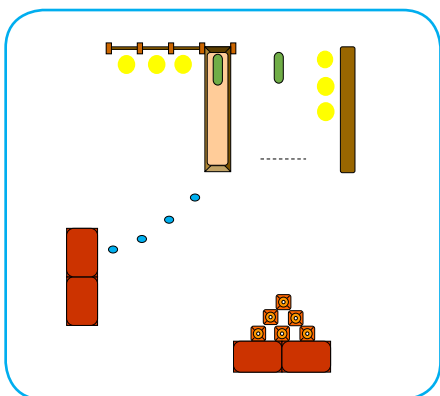
Regels

- Je mag pas starten als degene voor je de kegels of pionnen terug heeft gezet en je het skateboard van degene voor je hebt gekregen.
- Duwer: duw degene op het skateboard (zo hard mogelijk) tot de krijtstreep.
- Wachters staan op de wachtplek die gemarkeerd is door een hoepel.
- Je mag niet starten met rijden als iemand in de rijbaan staat.
- Wissel glijbaan: boarder wordt wachter, eerste wachter wordt boarder.
- Wissel over de grond: boarder wordt wachter, eerste wachter wordt duwer, duwer wordt boarder.



Arrangement	
Een kwart zaal, 6 bij 12 meter	4 Kleine blokjes als oppakobject
2 Skateboards	6 Pionnen als mikobject
1 Glijbaan als rijbaan	Krijtstreep (stopstreep voor de duwer)
1 Wandrek (glijbaan op de tweede sport)	1 Bank als afbakening
4 Matjes aan het einde van de rijbaan	2 x 3 Hoepels (markering wachtplaats)

Tips voor de lesgever:	
Loopt het?	Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Moeten de leerlingen lang wachten? • Is het veilig? 	<ul style="list-style-type: none"> • Met twee extra skateboards zal de activiteit beter doorlopen. • De leerlingen moeten midden op het board gaan zitten en dus vooral niet te ver naar achteren.
Lukt het bijna?	Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Lukt het zitten op het board bij de glijbaan nog niet? • Lukt het rijden van de bocht nog niet? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hang de achterste wielen van het skateboard over de rand van de glijbaan (aan de kant van het wandrek). Een andere leerling helpt dan achter het wandrek met het skateboard op de glijbaan te zetten als de ander rustig is gaan zitten. • Zet de pionnen in een iets minder strakke bocht neer. • Hang de glijbaan een sport lager zodat er minder tempo in het rijden is en het makkelijker wordt om een bocht te rijden.
Lukt het goed	Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Worden de kegels heel vaak gepakt? • Worden alle pionnen heel vaak omgereden? 	<ul style="list-style-type: none"> • Zet de kegels in een scherpere bocht neer. • Leg kleinere oppakvoorwerpen neer. • Zet de pionnen in een andere opstelling neer. • Zet kleinere pionnen neer.
Leeft het	Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Wordt duwen en rijden over de grond te saai omdat het te weinig uitdaging biedt? • Doen de kinderen bij het duwen niet echt meer hun best? • Wordt het rijden van de bocht en het pakken van kegels saai? 	<ul style="list-style-type: none"> • Leg halverwege de baan buiten de rijroute aan de linker- en de rechterkant blokjes neer die extra bonuspunten opleveren. • Maak tweetallen die elkaar helpen en spelen om punten tegen andere tweetallen. • Laat de leerlingen tegen elkaar spelen waarbij elke gepakte kegel vijf punten is.
Later	Tips
<ul style="list-style-type: none"> • Suggesties voor andere lessen(glijbaan). • Suggesties voor andere lessen(over de grond). 	<ul style="list-style-type: none"> • Een slalom maken waarbij ze dus moeten sturen naar beide kanten in plaats van maar één kant. • Leerlingen mogen staan en stappen tot de krijtstreep.



Contact:

b.dewolf@wintersport.nl

Les 1.2

Ski & jump

In deze activiteit komt de kick van het glijden en van het loskomen aan de orde. Daarmee sluit het aan bij (alpine) skiën en skispringen.

Organisatie

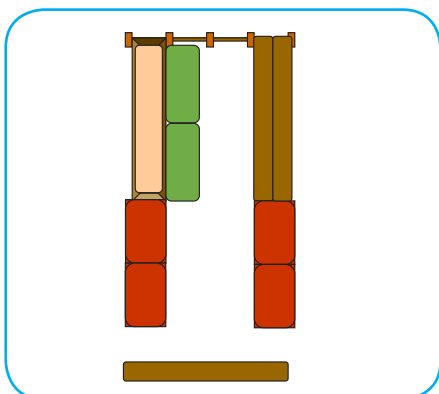
- 8 Leerlingen: 2 skiërs, 2 helpers en 4 wachters.
- Twee qua hoogte verschillende glij-situaties. De leerlingen mogen zelf kiezen bij welke situatie ze willen skiën.

Opdracht

Skiër: ga op de banken of glijbaan staan met je voeten naast elkaar en iets uit elkaar en glijd naar beneden. Land op twee voeten in balans op de matjes.

Regels

- Je mag nooit alleen starten en moet wachten totdat je helper klaar staat met de één-meterstok om je te helpen.
- Je mag starten met glijden als de matjes leeg zijn.
- Helper (staat op de grond bij de lage situatie en op de kastkop bij de hoge situatie): ga met je één-meterstok op de kastkop staan en houdt de één-meterstok voor de skiër zodat deze de stok kan vastpakken als hij naar beneden glijdt en even zijn balans kwijt raakt. Loop mee als de skiër gaat glijden.
- Wachter: zit aan de zijkant op de wachtbank.
- Je mag nooit alleen; er is altijd een helper bij voor als je uit balans raakt. Je mag kiezen of je de stok wilt vast houden of niet.
- Wissel: de skiër wordt wachter, wachter wordt helper en helper wordt skiër.



Arrangement	
Een kwart van de zaal, 6 bij 8 meter	1 Wachtbank aan de zijkant
1 Wandrek (banken op de 3e sport; glijbaan op de 4e sport)	2 Kastkoppen of steps/bank (meeloopvlak voor helper)
1 Glijbaan als glijvlak	2 Banken als glijvlak
2 Eén-meterstokken (voor balans skiër)	2 Paar gladde sokken/2 handdoeken/ 2 glijmatjes als glijhulpmiddel
4 Kleine matjes als landingsvlak	

Tips voor de lesgever:	
Loopt het?	Tips
• Is het veilig?	De leerlingen mogen nooit alleen.
Lukt het bijna?	Tips
• Lukt het klaar gaan staan op het glijmatje nog niet?	• De eerste wachter op de wachtbank houdt het matje even vast zodat het opstappen makkelijker wordt.
• Lukt het in balans glijden nog niet en wordt de stok vaak vast gehouden?	• Bij het vertrekken moeten de leerlingen klaar gaan staan met voeten iets uit elkaar en de knieën gebogen.
• Lukt landen in balans nog niet?	• Anders zittend glijden.
	• Bij het landen moet de voeten iets uit elkaar staan en de knieën iets gebogen.
Lukt het goed	Tips
• Lukt het glijden en landen in balans?	• Maak de glijbaan steiler: hang de glijbaan een sport hoger en zet aan de onderkant een kastkop, step of springplank onder het uiteinde (dit om het tempo in het glijden niet gelijk heel veel hoger te maken).
	• Als dat ook goed gaat kan het voorwerp aan de onderkant eronder vandaan.
Leeft het	Tips
• Wordt het saai?	• Laat de leerlingen aan het einde afspringen. Ze kunnen bij het afspringen ook kijken of ze voor het landen een truc kunnen maken (halve draai, hele draai, spreiden).
	• Hang de glijbaan twee sporten hoger en zet een kastje (kastkop plus drie delen) onder het uiteinde. Er ontstaat nu een hoge afsprong. Vervang de kleine matjes door een dikke mat.
Later	Tips
• Suggesties voor andere lessen.	Snowboarden en dus zijwaarts glijden.

Les 1.4 Nordic skating

In deze activiteit komt de kick van het glijdend verplaatsen aan de orde. Daarmee sluit het aan bij de kick van het langlaufen.

Organisatie

- 8 Leerlingen; 2 langlaufers, 2 scheidsrechters en 4 wachters.
- 2 Rijsituaties.

Opdracht

Langlaufer: ga klaarstaan bij de eerste pilon en als de scheids start zegt probeer je zo vaak mogelijk van de ene naar de andere pilon te skaten.

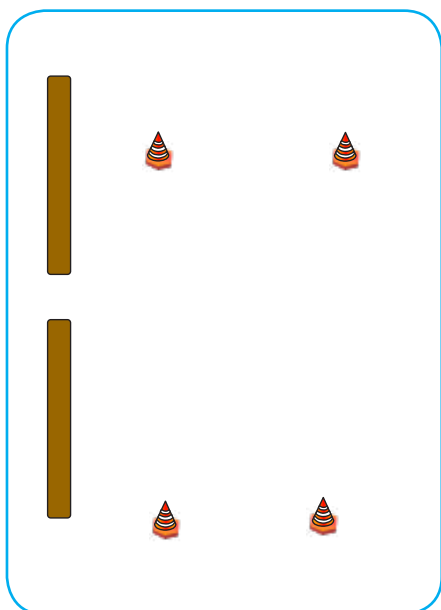
Regels

- Je mag pas starten als de scheids start heeft geroepen.
- Scheidsrechter: als de langlaufer klaar staat bij de pilon geef jij het startsein en druk je de startknop in van de stopwatch. Tijdens het rijden hou je bij hoe vaak de skater weer terug is gekomen bij de eerste pilon. Na anderhalve minuut roep je stop tegen de skater.
- Wachters zitten aan de zijkant op de wachtbank.
- Zorg als skaters dat jullie beide rechts om de pion heen skaten zodat je niet tegen elkaar aanbotst als je aan het rijden bent.
- Wissel: langlaufer wordt wachter, wachter wordt scheids, scheids wordt langlaufer



Arrangement	
Een kwart van de zaal, 6 bij 13 meter	4 Pilonnen of paaltjes om omheen te rijden
2 Paar skates om mee te langlaufen	2 Stopwatches om te tijd mee bij te houden
2 Paar loopstokken met rubberen voet om mee af te zetten tijdens het rijden	2 Banken als afbakening waarvan er een ook als wachtbank gebruikt kan worden

Tips voor de lesgever:	
Loopt het?	Tips
• Is het veilig?	• Vak breder maken waardoor ze niet in de buurt van elkaar komen. • Zorg dat beide langlaufers tegelijkertijd starten en op dezelfde manier om de pion heen gaan.
Lukt het bijna?	Tips
• Lukt het vaart maken nog niet?	• Maak geen schaatsbeweging met je skates en gebruik alleen de stokken. Zet de stokken voor je op de grond en zet af waarbij je lang afduwt. • Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) zonder stokken. • Zorg dat op tijd vaart wordt geminderd.
• Lukt het rijden van de bocht niet?	• De pion mag met de hand aan worden getikt i.p.v. een bocht rijden.
Lukt het goed	Tips
• Lukt het vaart maken goed?	• Zet om de beurt met links en rechts zijwaarts af (schaatsbeweging) en gebruik de stokken erbij om extra vaart te maken. • Zet met de stokken naar achter toe af (net voordat je de schaatsbeweging maakt).
Leeft het	Tips
• Wordt het saai of verslapt de aandacht?	• Laat leerlingen opschrijven hoeveel ze gehaald hebben en benoem bij het wisselen wie de hoogste score tot dan toe heeft. • Laat de leerlingen vooraf inschatten en opschrijven hoeveel ze denken te halen. De uitdaging is dan of ze zichzelf goed kunnen inschatten. • Leg de nadruk meer op tegen elkaar skaten en laat ze hun tegenstander uitzoeken.
Later	Tips
• Suggesties voor andere lessen.	• Wie kan het snelste heen en terug skaten? Wedstrijd tegen elkaar niet op afstand maar wie het snelste is.



Wintersport@school



Meer lessen uit het docentenhandboek met wintersportlessen inzien? De lessen bieden vakdocenten een ideale leidraad hoe zij kinderen in de gymzaal kunnen laten ervaren hoe leuk en gevarieerd wintersport is. Op een overzichtelijke manier wordt een korte lessenserie beschreven die relatief eenvoudig opgenomen kan worden in het reguliere programma van de docent bewegingsonderwijs of die buitenschools kan worden aangeboden door bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris of buurtsportcoach. Het docentenhandboek is te bestellen door te klikken op de volgende link: <https://www.wintersport.nl/product/docentenhandboek-wintersportlessen/>. ◀