



SKATEN IN HET BASISONDERWIJS

Skaten is een activiteit die door kinderen op straat veel gedaan wordt. Net als bij de tuintrapoline, waarover eerder gepubliceerd werd, is het belangrijk om in de les bewegingsonderwijs hier aandacht aan te besteden. Dit vanuit het oogpunt van veiligheid, maar ook gewoon omdat het leuk is en, naar blijkt, van blijvende waarde in onze sport en bewegingscultuur. De vakgroep Bewegingsonderwijs in Lelystad heeft er werk van gemaakt en hierover een workshop gegeven.

Door: Simone de Vries

Zes jaar geleden zijn we in de gemeente Lelystad begonnen met het aanbieden van skaten binnen het (speciaal) basisonderwijs.

Toen de KVLO met de vraag kwam of wij onze ervaringen wilden delen hebben wij onmiddellijk ingestemd en een workshop skaten op poten gezet. Met deze workshop op de studiedag BO in Amsterdam op 1 november wilden we een beeld geven van onze ervaringen van de afgelopen zes jaar.

Ons doel was het bieden van handvatten aan vakleerkrachten

LO die met skaten willen beginnen of er al mee bezig zijn.

We hebben het skaten opgenomen in ons lesprogramma, omdat we vinden dat we de kinderen moeten ondersteunen bij het 'een leven lang sporten'. Het skaten was zes jaar geleden enorm in opkomst en de verwachting was (en is) dat skaten een belangrijke plaats in blijft nemen binnen de individuele sporten. Kinderen krijgen al op jonge leeftijd skates, maar krijgen er niet meteen een cursus bij. Dit is onder meer de directe aanleiding om het inline-skaten op te nemen in het school-

Skaten, opstaan en blijven staan

Kinderen moeten eerst leren goed te blijven staan, ze moeten stevigheid voelen en controle krijgen. Als ze stevig kunnen staan, kunnen ze vanuit de startpositie (V-stand) in beweging komen.

Arrangement:		Twee banken naast elkaar tegen de muur, twee frames dicht bij de bank, kinderen zittend op de bank met alle benodigde bescherming.	
Leervoorstel:		Ga op je knieën zitten en plaats een skate onder je met de wielen op de grond. Houd je vast aan het frame dat voor je staat. Ga rechtop staan met de hak van je ene skate tegen de binnenkant van je andere skate.	
Uitbouw:		Ga staan met hulp van een ander kind. Ga staan zonder hulp.	
Leerhulp:		Voeten in de 'V-stand'.	

Skaten, valbreken

Het grootste gevaar van skaten is het (verkeerd) vallen, bedoeling van dit arrangement is dat de kinderen niet bang meer zijn om te vallen. Om veilig te vallen hebben ze alle bescherming nodig (pols-, elleboog- en kniebeschermers). Ze leren dat ze, met bescherming, kunnen vallen zonder onder de schaaftplekken te komen.

Arrangement:		Los in de zaal .	
Leervoorstel:		Kom in beweging en laat jezelf voorover vallen, land op je knieën en glijd door op je handen naar voren tot je op je buik ligt. Armen lang maken!	
Leerhulp:		Leun voorover en zorg dat je je buik van de grond houdt.	
Uitbouw:		Grotere vaart.	
Aandachtspunt:		Het naar achteren vallen moet te allen tijde voorkomen worden. Dit kan door altijd iets naar voren te leunen.	

werkplan Bewegingsonderwijs.

Wij vinden het onze taak om te zorgen dat kinderen op een veilige manier leren skaten, zodat ze buiten weten hoe ze

Remmen in Pflughouding



FOTO: HANS DIJKHOFF

moeten remmen, vallen en opstaan. Dit is dan ook de beknopte inhoud van de aanvraag die er richting de budgetverantwoordelijken is gegaan. Het skatemateriaal is bekostigd uit het inrichtingsbudget.

Inmiddels heeft het skaten een vaste plek gekregen binnen ons onderwijsprogramma.

MATERIAAL

Binnen onze vakgroep van zestien personen zijn twee skate pakketten aanwezig. In het linker rijtje staat waaruit een pakket bestaat. De benodigde zaal inventaris staat in het rechter rijtje.

- 30 paar skates
- 30 paar knie beschermers
- 30 paar elleboogbeschermers
- 30 paar polsbeschermers
- 30 helmen
- reparatieset
- reparatielijsten
- drie combi frames
- drie bankbladen
- twee houten frame deksels
- een glij/rij plank
- een verstelbaar wandrek
- banken
- pilonnen en turnmatten

Het materiaal is opgeslagen in een buitenberging van een gymzaal, waartoe alle vakleerkrachten toegang hebben.

Skaten met de hele groep vergt een hele organisatie. Daarom volgen nu een paar handige tips bij het voorbereiden en uitvoeren van de skate lessen.

ORGANISATIE VOORAF

Informatie brief naar ouders van kinderen (een week vooraf):

- alle bescherming verplicht in verband met de aansprakelijkheid van de vakleerkracht

SKATEN, REMMEN (PFLUG)

Het is voor kinderen belangrijk om controle te hebben over hun snelheid, ze moeten leren om snel en eenvoudig te kunnen remmen. Wij hebben gekozen voor de Pflug rem, omdat de kinderen vanuit een stabiele situatie (op twee benen) controle over hun snelheid kunnen krijgen. Deze methode is heel snel aan te leren, de kinderen hoeven er nog niet goed voor te kunnen skaten.

Arrangement		Twee palen als startpunt, bij elke paal een groep, vier pilonnen als eindpunt.	
Leervoorstel		Rijd rustig naar voren, stuur je skates opzij en daarna weer terug tot je stilstaat (een pizzapuntje). Volg met je handen de beweging van je voeten, je eindigt dus met je handen voor.	
Leerhulp		Buig je knieën en leun overdreven naar voren, duw je tenen in de grond en doe je billen naar achteren.	

- eigen materiaal toegestaan mits remblokken zijn verwijderd of zijn afgeplakt. Skates dienen schoon te zijn
- eigen materiaal in een plastic zak meenemen
- eigen materiaal is voor de kinderen het prettigst in verband met de hygiëne
- zelf een zakdoek meenemen voor op je hoofd in verband met zweten/ luizen.

Informatie naar school (tijdig regelen):

- lesuren één uur i.p.v. driekwartier
- hulp bij aan en uittrekken van materialen
- drie weken achter elkaar skaten
- welke periode van het jaar (binnen en buiten?)
- welke groepen gaan skaten, 3 t/m 8 is aan te bevelen.

Vanaf verhoogd vlak



FOTO: HANS DIJKHOFF

Balans houden



FOTO: HANS DIJKHOFF

Skaten, verhoogd vlak

In dit arrangement leren we kinderen hoe ze om moeten gaan met stoepjes en dergelijke, ze leren op- en afstappen. Een vervolgvolg is van een helling afrijden, waar ze geconfronteerd worden met een situatie waar ze zelf geen controle hebben, maar waar ze wel vat op kunnen krijgen.

Arrangement:		Een houten deksel van het frame. Twee startpilonnen.	
Leervoorstel:		Rijd naar voren en stap eerst met je ene skate op het deksel en daarna met je andere, vervolgens om en om er af.	
Leerhulp:		Zorg dat je voorover blijft leunen en je neus voor de skates houdt.	
Uitbouw:		Twee bankbladen naast elkaar. Twee banken naast elkaar.	

Het is erg essentieel dat de kinderen niet te veel ruimte krijgen in je organisatie. De veiligheid in de les staat of valt hiermee!

ORGANISATIE TIJDENS DE LES**START van de les**

- Afspraak: wanneer je klaar bent met het aantrekken van skates en beschermers mag je alvast gaan skaten, maar nog niet aan of op de materialen komen. Kinderen die nog niet kunnen skaten blijven in de beginnerszone.
- Zitplaats voor alle kinderen, een lange rij naast elkaar op banken.
- Pakketjes bescherming (knie, elleboog en pols in de helm) De helm één meter van de bank af, kinderen hebben de neiging om meteen de materialen te pakken zodra ze die zien.
- Skates apart leggen, bijvoorbeeld in de berging (eventueel per maat op een mat).
- Bij het binnen komen gaan de kinderen op de bank zitten zonder ergens aan te komen.
- Gezamenlijk aantrekken van knie en elleboog met voorbeeld.
- Laten zien hoe de skates goed aangetrokken worden.
- Laat kinderen naar je toekomen, skates meegeven en op de bank laten aantrekken (controle/ hulp).
- Zakdoek, helm en polsbeschermers aantrekken met voorbeeld.
- KLAAR? Afhankelijk van het niveau: vrij skaten zonder materiaalgebruik, niet skaters in de beginnerszone. Dit tot iedereen klaar is voor de les.

EINDE van de les

- Allemaal op de bank.
- Helm af en pols/elleboog per set in de helm.
- Skates uit doen en brengen naar plek waar ze vandaan zijn gehaald.
- Kniebescherming als set in de helm.

- Na controle douchen en omkleden .

ARRANGEMENTEN

In de volgende praktijksituaties spelen verschillende bewegingsproblemen. Voor ieder bewegingsprobleem geven we één arrangement en leervoorstel. In de reader staan meerdere arrangementen. We geven hier de vier meest belangrijke:

- opstaan en blijven staan
- valbreken
- remmen
- verhoogd vlak.

NAWOORD

In ons leervoorstel geven wij vaak de transferwaarde aan.

Voorbeelden: stoepje op en af stappen (verhoogd vlak), auto ontwijken (bocht maken), vallen op een grasveld of over kiezeltes (val breken), van een brug af rijden (helling).

We hebben niet alle activiteiten behandeld maar hebben ons geconcentreerd op activiteiten waarmee alle basisvaardigheden aangeleerd kunnen worden die kinderen nodig hebben om veilig en verantwoord te kunnen skaten.

Voor verdere informatie over de praktijksituaties skaten of het bestellen van de reader kunt u terecht bij Simone de Vries.

Vakgroep Bewegingsonderwijs Lelystad bestaat uit:

Simone de Vries, coördinator van de vakgroep en vakleerkracht bewegingsonderwijs

Petra Anselma, lid en vakleerkracht bewegingsonderwijs

Edo Oosting, lid en vakleerkracht bewegingsonderwijs.

Correspondentie: SD.de.Vries@lelystad.nl