

Pake syn Skûtsje



Kennismakingsles Skûtsjesilen

Gymles Skutsjesilen

“Pake syn Skûtsje” is een lespakket bestaand uit 4 theorie lessen, losse opdrachten en een gymles. De gymles sluit aan bij de theorie lessen en kan separaat gegeven worden. Skûtsjesilen is een prachtige Friese sport, maar hoe maak je de vertaling naar de gymzaal? Deze gymles is tot stand gekomen met medewerking van meerdere vakleerkrachten bewegingsonderwijs en is getest in diverse groepen. Voor u ligt een kennismakingsles Skûtsjesilen, die zeker 2 keer gegeven kan worden. Wij hopen van harte dat u en voornamelijk uw leerlingen veel plezier zullen beleven aan deze les.

Inleiding

Deze les is bedoeld voor leerlingen in de groepen 1 t/m 8 van het basisonderwijs en gaat uit van 45 minuten lestijd. De les is ingedeeld in vier vakken. Per vak spelen 6 tot maximaal 8 kinderen. Afhankelijk van het aantal kinderen in de les en de beschikbare materialen en tijd, kan gekozen worden om in 3 vakken te werken. Elk vak heeft een thema uit het zeilen. Het spel in een thema-vak kan variëren met de leeftijd, niet elk spel is geschikt voor elke leeftijdsgroep. Per vak zijn één of meerdere stuurkaarten ontwikkeld waar op aangegeven staat hoe het vak georganiseerd kan worden, welk materiaal er nodig is en hoe het spel gespeeld kan worden. Op deze manier hopen we met een gevarieerd aanbod de leerlingen kennis te laten maken met het skûtsjesilen.

Uitbreidingsmogelijkheden

Kenmerkend voor het skûtsjesilen zijn: boot – water – wind. Deze kenmerken kunnen op allerlei manieren in het onderwijsprogramma geïntegreerd worden. Door ook in de klas en op het schoolplein leeractiviteiten aan te bieden, gaat het skûtsjesilen echt leven bij de kinderen.

Tips voor in de klas:

- Bekijk de [film](#) 16 over acties aan boord van een skûtsje (3:37 min)
- Bekijk de [film](#) 13 over de taken aan boord van een skûtsje (2:12 min)
- Bekijk de [film](#) 17 over het skûtsjesilen en hoor wat Jelmer ervan vindt (2.43 min.)
- Koppel skûtsjesilen aan andere thema's zoals geschiedenis, topografie, natuur, taal, e.d.



NLD9017 SKS Skûtsje Huizum 040818 ©MdJ

Tips voor op het schoolplein/buiten:

- Een aantal spelen uit de kennismakingsles zijn ook zeer geschikt voor buiten
- Het thema Water (regen) en Wind kunnen vooral buiten aandacht krijgen: regenwater opvangen en meten, windsnelheid meten, jezelf door de wind laten voortbewegen al zittend op een skateboard met een plastic tas, e.d.

Tenslotte: hoe mooi zou het zijn om het project Pake syn Skûtsje bij de zeilvereniging af te sluiten: met jouw klas een echte zeilles krijgen.

Veel plezier en succes met deze kennismakingsles Skûtsjesilen!

Warming-up met tweetallen

Nummer 1 is de Schipper en hij/zij moet zorgen dat nummer 2 het bemanningslid warm wordt, klaar voor de zeiltocht. Een goede Schipper doet het zelf steeds voor, moedigt goed aan en geeft complimenten als de bemanning het goed uitvoert! Regelmatig wisselen van rol.

Werken in 4 vakken

Ideaal is werken met groepjes van 6 kinderen.

Bij minder dan 24 kinderen - maak groepjes van max. 8 kinderen: vak 2 en 3 horen dan bij elkaar of 1 vak blijft leeg

Bij 24 tot 32 kinderen - maak 4 groepen van max. 8 kinderen en met even aantallen: dus een groep van 6 en een groep van 8 kinderen i.p.v. 2 groepen van 7 kinderen

Bij meer dan 32 kinderen - maak 6 groepen en deel 2 groepen in bij vak 1

De vakken

	Groep 1 t/m 4	Groep 5 t/m 8
Vak 1	Vaarroute skûtsjesilen	Vaarroute skûtsjesilen
Vak 2	Vissen vangen	Seinen of Zeeslag
Vak 3	Laveren tussen de boeien door of Laveren in de nacht	Laveren tussen de boeien door of Laveren in de nacht
Vak 4	De wind in het zeil of Skûtsjes Memoryspel	Pas op voor de giek

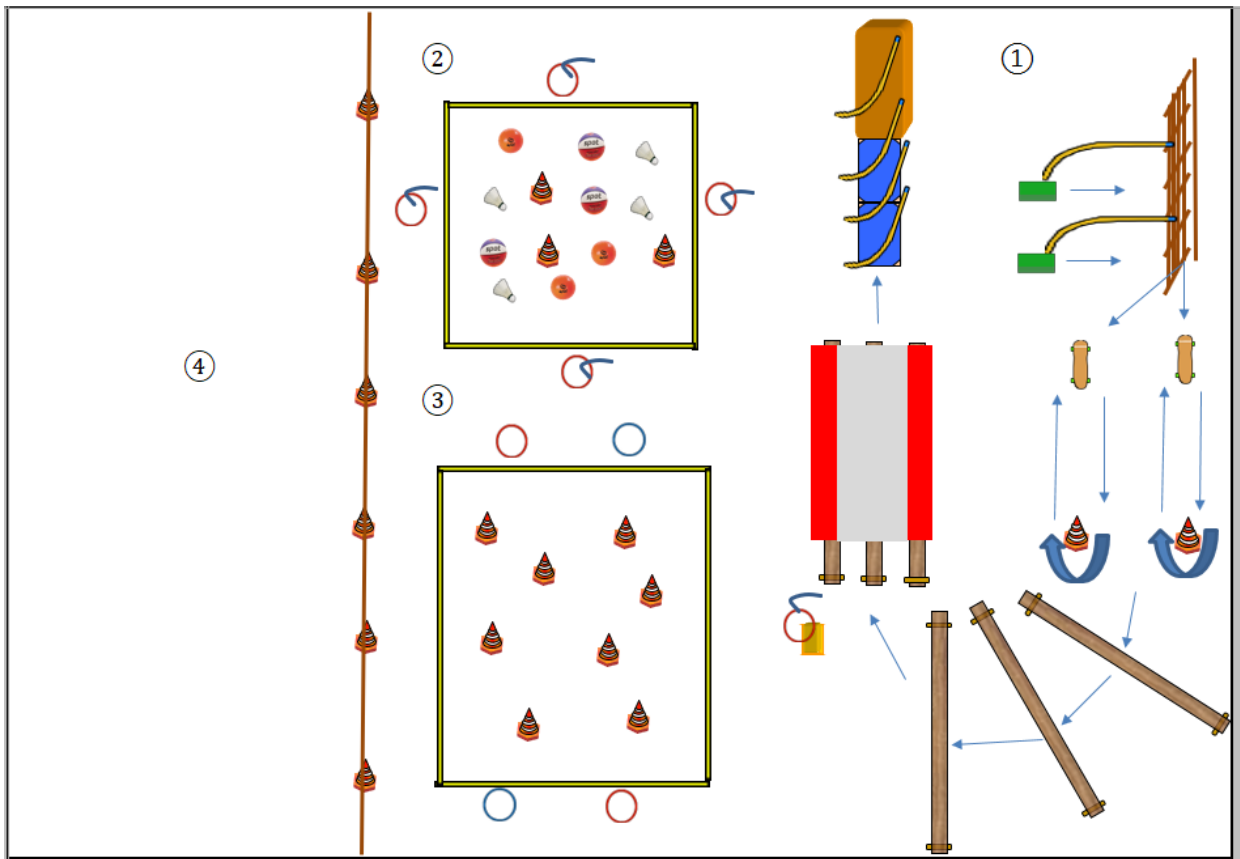
Benodigd materiaal

Groot materiaal:	Klein materiaal:	Bijzonder materiaal:
<ul style="list-style-type: none">• 1 klimraam• 6 banken• 1 dikke mat• 1 kast• bok• 6 of meer touwen• 6 of meer matten	<ul style="list-style-type: none">• trektouwen• lange springtouwen• springtouwen• veel pylonen• hoepels• stokken• verschillende ballen• shuttles• andere 'vissen'	<ul style="list-style-type: none">• stuurkaarten van deze les• memory kaarten• parachute• skateboards, 'hondjes' (zie foto in les) en waveboards• gladde matjes/doeken <p>+ Afbakening lijnen, touwen, schilder tape, ringenstok, e.d.</p>

Zaalopstelling

Op de volgende pagina's vind je de zaalopstelling voor onderbouw en bovenbouw.

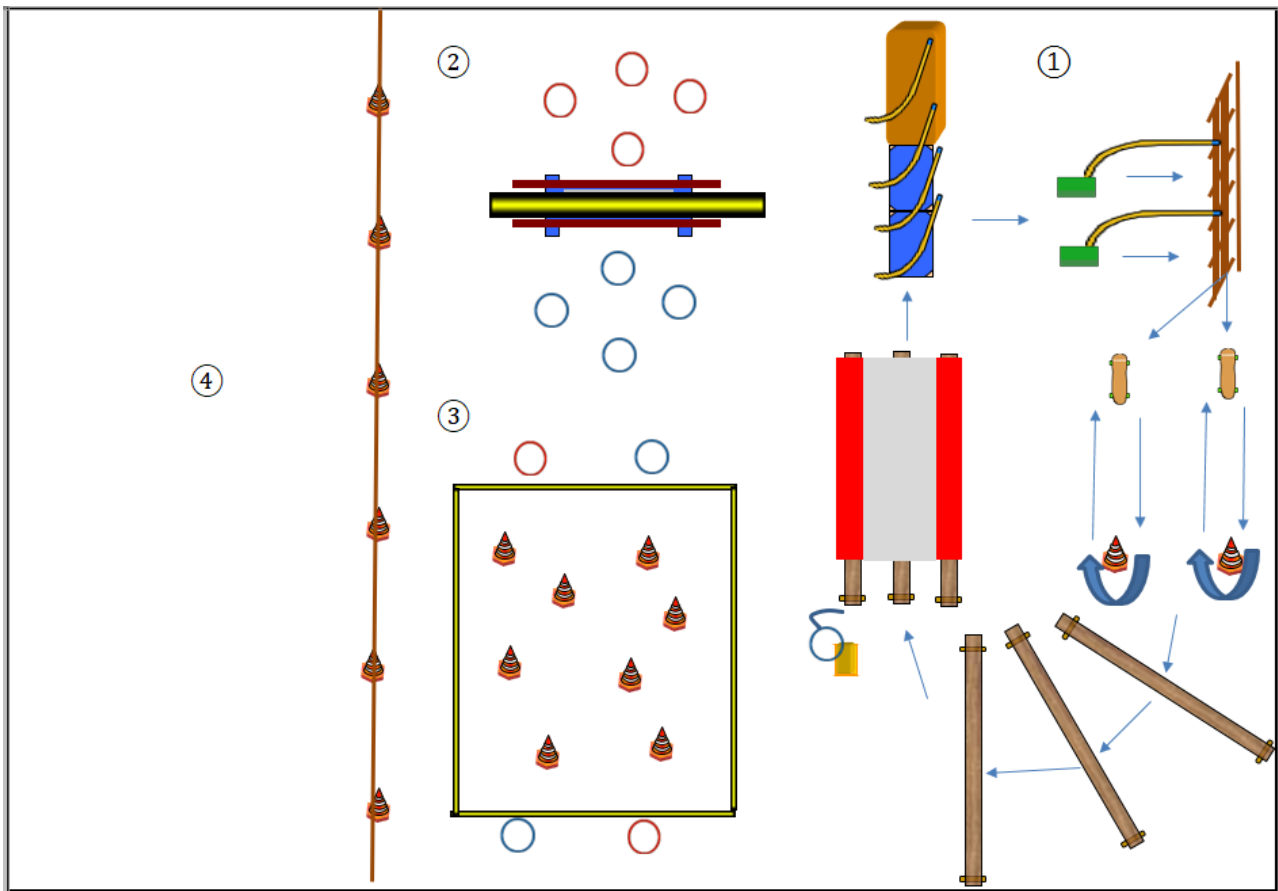




Opstelling met Vissen vangen in Vak 2 (Onderbouw)



Opmerking: in deze opstelling ontbreekt in Vak 1 het onderdeel kast – touwen – 2 matten
foto Ilse Spijksma



Opstelling met Seinen in Vak 2 (bovenbouw)



Opmerking: in deze opstelling ontbreekt in Vak 1 het onderdeel kast – touwen – 2 matten
 foto Ilse Spijksma

Vak 1 – Vaarroute skûtsjesilen

groep 1 t/m 8

Opstelling: zie plaatje

Materiaal:

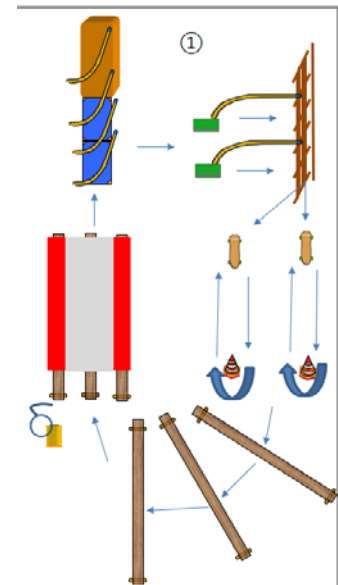
- klimraam
- 6 banken
- dikke mat
- kast
- bok
- 4 pylonen
- 2 skateboards
- 2 'hondjes' (zie foto) of gladde vloertegels/kleedjes
- 2 stokken touwen
- trektouw
- 2 lange springtouwen

Aantal kinderen: 6 tot 8



'Hondje'

Foto Ilse Spijksma



Organisatie:

- Groep 1 en 2: Leg uit hoe de vaarroute (zie pijltjes in de tekening) verloopt, maar geef aan dat de kinderen vrij mogen kiezen. Moedig ze wel aan om af en toe ook eens de hele vaarroute te volgen. Niet alle opdrachten zijn geschikt voor groep 1 en 2. Maak hier een keuze in bij het uitleggen.
- Groep 3 t/m 8: De kinderen volgen de vaarroute (zie pijltjes in de tekening), maar mogen een onderdeel overslaan waar kinderen staan te wachten.

Uitleg:

Op dit 'meer' (vak) gaan we een zeiltocht maken. We starten hier (bij de touwen) met het klaarmaken van de boot. Loop de vaarroute langs en vertel welke onderdelen en opdrachten erin zitten: zie schema. Jullie volgen deze vaarroute zoals aangegeven. Als jullie terug in de haven zijn, begin je opnieuw. Je mag een onderdeel overslaan als daar kinderen staan te wachten. Met een skûtsje zeilen is echt teamwork, geef elkaar de tijd om een opdracht goed uit te voeren.

Onderdeel vaarroute	Waar	Oprachten
1. Het skûtsje vaarklaar maken	Bij de touwen	Het zeil vastmaken: een 8-knoop in één of meer touwen aanleggen, op verschillende plekken op de boot het zeil vastmaken: op de kajuit (kast) klimmen met een touw, touwverhuizen van knoop naar knoop, touw klimmen. Na de opdracht de 8-knoop er weer uithalen.
2. De schoten aantrekken	Bij het klimraam	Ga op een hondje of kleedje zitten en trek jezelf aan het touw (de schoot) naar het klimraam. Met het aantrekken van de schoten wordt het aantrekken van het touw van het grootzeil bedoeld.
3. In de mast klimmen	Bij het klimraam	Ronde 1 - Klim omhoog en omlaag Ronde 2 - Klim door een gat naar de andere kant Ronde 3 - Klim een rondje om het klimraam
4. Varen	Bij skateboards of hondjes	Vaar zittend, gehurkt of staand, met of zonder 'vaarboom' (stok) een rondje om de boeien
5. Laveren, naar de haven	Bij de banken	Spring van boot naar boot (bank) om bij de vaste wal te komen
6. De boot aanmeren	Op de bank bij de dikke mat	Gooi vanaf de boot (staand op de bank) een hoepel aan een touw om een 'meerpaal' (bok)
7. In de hut kruipen	Bij de dikke mat	Kruip in jouw hut om uit te rusten – kruip onder de dikke mat door

Veiligheid:

Bij het vaarroute is het belangrijk dat kinderen elkaar de tijd en ruimte geven/gunnen om de opdrachten uit te voeren. Benadruk dit in de uitleg. Kinderen mogen een onderdeel overslaan of aanpassen als dat beter uitkomt. Benadruk het teamwerk op een skûtsje: op een boot moet de hele bemanning goed kunnen samenwerken.

Speciale aandacht voor de dikke mat: Als kinderen onder de dikke mat kruipen, blijft de bovenkant van de boot leeg!

Makkelijk/moeilijker:

1. Het skûtsje vaarklaar maken	Geen knoop, één 8-knoop, meerdere 8-knopen aanleggen Op verschillende hoogtes aanleggen Zonder touw, met touw, vanuit zit met touw op de kajuit klimmen Touwverhuizen 1 knoop of meerdere knopen Touw klimmen in touw met knopen en zonder knopen
2. De schoten aantrekken	Kleinere of grotere afstand Op makkelijker (hondje) of moeilijker (kleeftje) verplaatsbaar voorwerp
3. In de mast klimmen	Lager of hoger klimmen Een lager of hoger gat Een rondje klimmen op lagere of hogere sporten
4. Varen	Van zittend tot staand Met stok of zonder stok
5. Laveren, naar de haven	Springen over kortere of langere afstand Met één been springen of tweebenig springen
6. De boot aanmeren	Van kleinere of grotere afstand werpen Met korter of langer touw Met grotere of kleinere hoepel
7. In de hut kruipen	Op je buik of op je rug onder de mat door



Foto 1 – Bonnie Wouda

Op de kajuit klimmen



Foto Ilse Spijksma

Knopen leggen en de schoten aantrekken



Foto Ilse Spijksma

Varen en laveren



Foto 3 – Bonnie Wouda

De boot aanmeren



Foto 4 – Bonnie Wouda

Onder zeil gaan, in de hut kruipen

Vak 2 – Vissen vangen

groep 1 t/m 4

Opstelling: zie plaatje

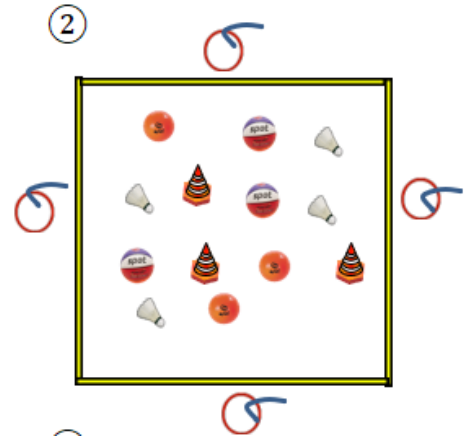
Materiaal:

- Afbakening (lijnen, touwen, schilder tape, ringenstok, e.d.)
- 6 tot 8 hoepels
- 6 tot 8 springtouwen
- Pylonen, ballen, shuttles en andere 'vissen'

Aantal kinderen: 6 tot 8



foto Ilse Spijksma



Uitleg:

Voordat er motorboten waren, werden ook zeilboten ingezet om vis te vangen. Skûtsjes werden daar niet voor gebruikt. Skûtsjes vervoerden vroeger vracht als mest en aardappelen. Maar vis vangen en eten hoort natuurlijk wel bij de watersport. Jullie proberen de vissen in dit water aan de kant te krijgen met jullie hengel (hoepel aan een touw). In dit water is het vooral knap om de kleine vissen en de verre vissen te vangen. Is het water leeggevist, dan worden alle vissen weer uitgezet en begint het spel op nieuw.

Regels:

- Blijf aan de kant, houd je voeten droog
- Binnengehaalde vissen houd je bij je. Zijn alle vissen uit het water dan kun je tellen hoeveel je gevangen hebt.
- Alle vissen op het droge? Daarna worden alle vissen weer teruggegooid/gezet

Makkelijker/moeilijker:

- Groter of kleiner visgebied
- Meer of minder vissen
- Grotere of kleinere 'vissen'
- Grotere of kleinere hoepels
- Langer of korter touw
- Vissen dichterbij of verder weg

Differentiatie (succesbeleving voor elk kind):

- Een minivijver creëren voor één of meerdere kinderen
- Het kind mag ook in het water staan

Variatie:

- Een viswedstrijd met puntentelling, bijvoorbeeld:
 - grote vis = 1 punt
 - middel vis = 2 punten
 - kleine vis = 3 punten



Foto 5 – Bonnie Wouda

Vak 2 – Seinen

groep 5 t/m 8

Opstelling: zie plaatje

Materiaal:

Maak een ondoorzichtige wand. Dit kan van:

- een brug met rechtopstaande dikke mat of
- parachute of laken of landbouwplastic ophangen of
- 2 kasten tegen elkaar, met een mat voor de opening
- 8 hoepels, deurmatjes of vloertegels als 'boten'
- 2 niet te harde ballen

Aantal kinderen: 6 tot 8



foto Ilse Spijksma

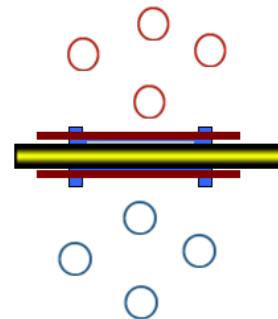


Foto 6 – Bonnie Wouda

Spel 1 – Sein spel

Uitleg: De Schipper kan niet altijd goed zien waar hij heen vaart. Op een skûtsje is de Seiner een belangrijk persoon. Hij geeft de Schipper seintjes waar hij langs moet varen. Om deze samenwerking te oefenen, spelen jullie het Sein spel. Aan beide zijden van de dikke mat staan 2 teams achter de hoepels.

Beide teams proberen de 2 ballen in de 4 hoepels aan de andere kant te mikken op aanwijzingen van hun eigen Seiner. Een bal op de rand van de hoepel = 1 punt, een bal in de hoepel = 3 punten.

Welke team scoort het eerst 10 punten? Als dat gelukt is, wisselen de 2 Seiners met een andere speler uit hun team en begint het spel opnieuw.

Spel 2 – Zeeslag

Uitleg: Dit spel lijkt erg op Spel 1, alleen zitten de kinderen nu in de boten (hoepels). Als de bal op een boot komt, is deze boot gezonken (de speler roept 'blub blub blub').

Deze speler gaat uit de boot en mag alleen nog ballen gooien. Zijn alle boten geraakt, dan is de zeeslag verloren en begint het spel opnieuw met nieuwe Seiners. De spelers die in een boot zitten, mogen een bal die gestuiterd heeft pakken en daarmee proberen een boot aan de andere kant tot zinken te brengen. De tips van de Seiner zijn dan zeer waardevol.

Let op!

Er zijn meer boten (4 hoepels) dan bemanning (2 of 3). Spreek met elkaar af of er boten (hoepels) weggehaald worden, of dat bemanningsleden een extra leven hebben. Is hun boot gezonken, dan kunnen ze nog in de lege boot gaan zitten.

Makkelijker/moeilijker:

- Meer of minder boten
- Grotere of kleinere boten
- Groter of kleiner mikgebied
- Een kleinere/lagere of grotere/hogere 'wand'

Differentiatie (succesbeleving voor elk kind):

- 1 tegen 1 spelen op een eigen gebied



foto 2 - Marijke Osinga

Vak 3 – Laveren

groep 1 t/m 8

Opstelling: zie plaatje

Leg evt. nog 2 of 4 extra hoepels aan de lege zijden neer.
Zo mogelijk nog meer 'boeien' in het vaargebied.

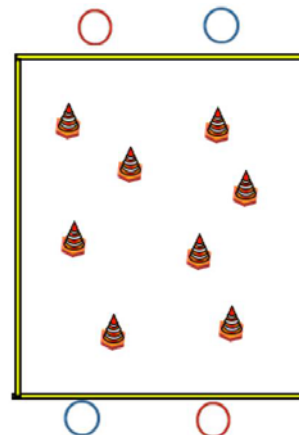
Materiaal:

- Afbakening (lijnen, touwen, schilder tape, ringenstok, e.d.)
- Veel pylonen (evt. dozen, grote blokken, e.d. als boeien)
- 4 tot 8 hoepels
- 2 slaapmaskers of 2 theedoeken
- 2 tot 4 skateboards, 'hondjes' of waveboards (zie foto's)

Aantal kinderen: 6 tot 8



Foto Ilse Spijksma



Spel 1 – Laveren tussen de boeien door

Uitleg:

Start in de rode haven (hoepel) en vaar (tijger, kruip, loop of hinkel) naar de rode haven aan de overkant, zonder de boeien of andere boten te raken. Als je goed kan 'laveren' (besturen van het skûtsje), probeer je de volgende beurt een moeilijke vaarroute of beweging. Als er skateboards of hondjes zijn, is dat natuurlijke jouw skûtsje!

Spel 2 – Laveren in de nacht

Uitleg:

Dit spel gaat net als Spel 1, maar dit keer is het donker. Je kunt het alleen proberen, maar je mag het ook met z'n tweeën spelen. Nummer 1 doet de ogen dicht of doet een slaapmasker op en nummer 2 probeert je door het vaargebied te loodsen, natuurlijk zonder 'averij' (botsen tegen boeien of de andere skûtsjes). Daarna wisselen.

Regels:

- Bij 4 hoepels kunnen 2 kinderen tegelijk door het vaargebied, bij 6 hoepels 3 en bij 8 hoepels 4 kinderen tegelijk
- Je mag starten als je voorganger in de haven aan de overkant is aangekomen

Makkelijker/moeilijker:

- Groter of kleiner vaargebied
- Minder of meer boeien
- Minder of meer boten
- Makkelijker of moeilijker route
- Makkelijker of moeilijker beweging
- Met ogen open, met ogen af en toe dicht, met ogen dicht



Laveren met waveboards foto Jeroen Huikeshoven

Opstelling: leeg zaaldeel

Materiaal: parachute

Aantal kinderen: 6 tot 8



SKS Skûtsje Woudsend 2019 ©MdJ

Spel 1 – Wind maken

Uitleg:

We gaan in een kring staan, goed verdeeld om het zeil heen. Spreek af wie de 'Schipper' is. Als iedereen het zeil goed vast heeft, geeft de Schipper aan hoeveel wind we gaan maken. De Schipper kan zeggen: Windkracht 1, een zacht briesje, maar kan de wind ook op laten lopen, via Windkracht 3, 5, 7 tot Windkracht 10, Storm! Na Windkracht 10 is de volgende aan de beurt om de Schipper te zijn.



Foto Bonnie Wouda – wind maken

Spel 2 – Over boord gewaaid

Uitleg:

We gaan in een kring zitten, goed verdeeld om het zeil heen. Je mag zelf kiezen of je met je benen in het water zit (benen onder het zeil) of in kleermakerszit (benen in de boot). Spreek af wie de 'Snoek' in het water, onder het zeil is. We gaan met z'n allen golven maken en de 'Snoek' zwemt onder het zeil. Bij harde wind kan iemand overboord waaien, de snoek trekt een kind aan zijn benen onder het zeil (spreek af of gillen mag....). De Snoek neemt de plek in van dit kind en het kind dat overboord is gevallen wordt de nieuwe Snoek. Evt. aanpassingen:

- Wie graag de snoek wil worden, trappelt met de benen
- Wie Snoek geweest is, haalt de benen uit het water, gaat in kleermakerszit



Foto Bonnie Wouda – over boord gewaaid

Spel 3 – Uit de wind

Uitleg:

We gaan in een kring staan, goed verdeeld om het zeil heen. Spreek af wie de 'Schipper' is. Als iedereen het zeil goed vast heeft, geeft de Schipper aan: 'Lage wind' (zeil laag) en..... 'Hoge wind' (zeil tegelijk omhoog brengen) en..... 'Uit de wind!' (iedereen kruipt onder het zeil, maar blijft het zeil vasthouden). Er wordt een nieuwe Schipper gekozen en het spel begint opnieuw.



Foto Bonnie Wouda – uit de wind

Vak 4 – Skûtsjes memoryspel

groep 1 t/m 8

Materiaal:

- Memory kaartjes met verschillende skûtsjes of met verschillende onderdelen van een skûtsje
- 2 matten
- 2 hoepels

Opstelling:



Aantal kinderen: 6 tot 8
verdeeld over 2 teams



opstelling waarbij je uit zicht van je team kaartjes omdraait
foto 4 – Bonnie Wouda



opstelling waarbij teamgenoten wel kunnen meekijken bij het omdraaien
foto 1 – Robin Planken

Uitleg:

Om de beurt rent iemand van jullie boot (mat) naar de boei (hoepel). Je draait daar 2 plaatjes van skûtsjes om. Zijn ze hetzelfde, dan mag je ze meenemen naar jullie boot. Zijn ze niet hetzelfde, draai je ze weer om en ren je terug naar je boot. Nu mag een ander teamlid het proberen. Welke boot (team) heeft als eerste alle skûtsjes verzameld? Is een boot/team klaar, dan worden alle kaartjes teruggelegd en begint het spel opnieuw.

Regels:

- Je mag per renbeurt maar 2 kaartjes omdraaien. Zijn ze niet hetzelfde, draai je ze weer terug
- De kaartjes blijven op dezelfde plaats in de hoepel liggen, ze mogen niet verplaatst worden als aanwijzing voor een volgende beurt.

Makkelijker/moeilijker:

- Meer of minder kaartjes
- Kleinere of grotere afstand rennen
- Je mag 2 kaartjes, 3 kaartjes of 4 kaartjes draaien per beurt
- Je mag wel of niet een teamlid tips geven

Differentiatie (succesbeleving voor elk kind en elk team):

- Een kind dat na 3 renbeurten geen succes heeft, mag een extra kaartje per beurt omdraaien
- Het team dat gewonnen heeft, krijgt een moeilijker taak (zie makkelijker/moeilijker)



Foto 2 – Robin Planken

Vak 4 – Pas op voor de giek

groep 5 t/m 8

Opstelling: leeg zaaldeel

Materiaal:

- evt. 6 hoepels

Aantal kinderen: 6 tot 8



de giek

Skûtsje D'Halve Maen 150818 ©MdJ

Uitleg:

Wie wel eens gezeild heeft, weet dat je de giek, waar het grootste zeil aan vast zit, altijd goed in de gaten moet houden. Bij het overstag gaan (een andere kant op varen), draait de wind het grootzeil naar de andere kant van het skûtsje en kun je de giek tegen je aan krijgen als je niet op tijd bukt. In dit spel moet je ook zorgen dat je niet geraakt wordt door de 'giek', de slinger van kinderen die getikt zijn. Veel kinderen kennen dit spel als 'Slingertikkertje'. Eén tikker begint en als hij/zij iemand getikt heeft, houden ze elkaars hand vast. Alleen de buitenste handen van de giek/slinger mogen tikken. Het spel gaat door tot iedereen getikt is. Het spel begint opnieuw met iemand anders als eerste tikker.

Regels:

- De giek mag alleen tikken met de buitenste handen
- De giek mag alleen tikken als de handen vast zijn
- Elk nieuw spel begint een andere tikker, die nog niet geweest is

Makkelijker/moeilijker:

- Groter of kleiner vak/tikveld
- Vasthouden met handen of met 2 hoepels (2 i.v.m. kapottrekken hoepel) ertussen

Differentiatie (succesbeleving voor elke tikker):

- Starten met 2 losse tikkers i.p.v. 1 tikker
- Als een drietal nummer 4 tikt, splits de giek/ketting zich in 2 tweetallen



foto 3 – Robin Planken

Ook kennismaken met andere Fryske Sporten?

[Klik dan op het Fryske Sporten Iespakket](#)

Het Fryske Sporten Iespakket is gratis, geschikt voor gebruik op het digibord, maar printen is ook mogelijk. Beschikbaar in het Frysk en Nederlands.

