

Sportieve
 Recreatie

Naam docent: Rob Nieuwenhuis
 nwn@graafschapcollege.nl
 versie: 1.0

**Inleiding**:

Een belangrijk deel van de tijd van het werken in de recreatiesector is het werken met collega’s in een recreatieteam. Samen zul je activiteiten gaan bedenken, plannen en uitvoeren. Dit kan zowel op een camping als op een bungalowpark of voor een hotel zijn. Alle opdrachten die we gaan doen hebben daarom te maken met het plannen, organiseren en uitvoeren van sportieve activiteiten die de gasten van het complex onder jouw leiding kunnen gaan doen.

Het recreatieprogramma dat het vakantiecomplex aanbiedt is dan ook de leidraad voor de dagbesteding van de gasten. Natuurlijk zal een deel van de gasten hier niet aan willen deelnemen, omdat zij hun dag anders willen besteden, maar een deel van de gasten stelt het zeer op prijs dat ze betrokken worden bij activiteiten, al was het maar om andere gasten te leren kennen.

Binnen de recreatie hoe wij het gaan aanbieden heb je o.a. te maken met speelse bewegingsvormen waarbij winnen en verliezen niet centraal staat. Bij recreatie ligt het speldoel in de activiteit zelf. Niet het winnen maar het **samen** speels bewegen staat centraal. Recreatie slaagt daarom alleen maar als iedereen meedoet en iedereen doet graag mee omdat het **leuk** is om mee te doen. Er moet dus uitdaging in de bewegings- en recreatievormen zitten.

Binnen recreatie gaat het dus niet zozeer om de prestatie of wedijver, maar meer om de vrijheid en het plezier in bewegen. Het is “**fun”** om mee te doen aan de aangeboden vormen. Dit is in het kort omschreven hoe we tegen recreatie aankijken. De bedoeling van dit vak is dat je ervaart welke **recreative vormen** er kunnen zijn en hoe ze aangeboden worden.

Binnen het aanbieden van deze vormen krijg je te maken met verschillende organisatievormen. Dit is mede afhankelijk van het aantal deelnemers en bewegingsruimte die we tot onze beschikking hebben.

Het komende jaar gaan we aan de slag met onderdelen van de volgende vijf thema’s:

Camping-fun
Aqua-fun
Net-fun
Bal-fun
Overige fun

Een belangrijk aspect dat hierbij om de hoek komt kijken is de veiligheid van de deelnemers. Een sportieve activiteit kan heel onschuldig lijken, maar opeens toch ernstig aflopen. Er is niks vervelender dan dat een gast een enkel verzwikt tijdens een onschuldig partijtje voetbal, omdat iemand van de tegenpartij per se wilde winnen en hem daarom omver duwde. Een dergelijk incident kan iemands vakantie verpesten en zelfs tot een vervroegd vertrek naar huis leiden. Denk bijvoorbeeld aan de passagiers van de vele gipsvluchten die jaarlijks uit de wintersportgebieden richting Nederland vertrekken…
 Daarom is het belangrijk dat iedereen van te voren op de hoogte is van de regels. Dit geldt natuurlijk ook voor anderstalige gasten. Denk daarbij aan Engelsen, Duitsers, Fransen, Spanjaarden etc. Hiervoor gebruiken we een **voorbereidingsformulier** (zie pagina 4)

Bij de keuze van de activiteiten die je in de toekomst gaat uitvoeren is het belangrijk om in je achterhoofd te houden hoe je kunt ‘differentiëren’. Dat wil zeggen Het spel aanpassen aan de deelnemers. Bijvoorbeeld door het veld te vergroten/verkleinen, meerdere doeltjes te plaatsen, de spelregels vereenvoudigen. In de les zullen we hier regelmatig bij stilstaan.

Naast het kennen van de spelregels, moet je ook op de hoogte zijn van het scoreverloop, het aantal spelers, de speelduur, het materiaal en de mogelijkheden van de verschillende sportvelden.

We zullen ook kort stilstaan bij blessurepreventie door middel van een goede warming-up en blessurebehandeling.

**Inhoud**

Inleiding ………………………………………………………………….1
Voorbereidingsformulier…………………………………………4
Planning en methodiek……………………………………………5
Campingfun……………………………………………………………11
Aquafun…………………………………………………………………16
Netfun……………………………………………………………………20
Balfun…………………………………………………………………….27
Overige fun……………………………………………………………36
Speur-, opdracht- en oriëntatietochten…………………40
Extra: Organisatievormen ........................................50
Blessurepreventie en behandeling………………………..66
Beoordeling…………………………………………………………..69

**Bewegingsactiviteit / Opdrachten: Arrangement Didactische aandachtspunten/ Veiligheid**

Overspelen bij volleybal met tweetallen Door de knieen, maak een driehoek van je

 duim en wijsvingers.

Hier vermeld je in het kort wat de bedoeling is. Hier maak je een situatieschets, voor je overzicht. Hier vermeld je tips voor een goed verloop

Vermeld ook de tijdsduur van de activiteit. Noteer ook benodigdheden (indien nodig).

**Planning en Methodiek**

In onderstaande tabel heb ik een eenvoudig recreatie en animatieprogramma geplaatst. Zoals je kunt zien zitten er vrij veel sportieve activiteiten in verwerkt, maar nog lang niet alle sporten zijn aan bod gekomen, denk aan tafeltennis, handbal, hockey, squash etc.

Hoe ziet een week van het recreatieprogramma er uit:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijdstip | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
| 8:00 - 9:00 | Aquafun:Aquajogging | Aquafun: Zwemmen | Aquafun:Aquajogging | Aquafun:Zwemmen | Aquafun:Aquajogging | Aquafun:Zwemmen |  |
| 10:00 - 12:00 | Kidsclub:Voorleesclub | Kidsclub | Kidsclub:Knutseluur | Kidsclub | Kidsclub | Kidsclub | Kidsclub |
| 14:00 – 15:00 | Aquafun:Waterpolo | Voetbal | Tennis | Jeu de Boules | Volleybal | Badminton | Basketbal |
| 16:00 – 17:00 | Voetbal | Speurtocht | Volleybal | Running | Darts | Volleybal in het water |  |
| 20:00- 20:30 | Kinderdisco | Kinderdisco | Kinderdisco | Kinderdisco | Kinderdisco | Kinderdisco | Kinderdisco |
| 20:30 - ??? | Goochel act |  |  | Youtube –quiz |  | Karaoke |  |

Het geheim van een succesvol recreatie/animatie programma is voldoende afwisseling. Ook moet er voor elk wat wils zijn.
Verschillende doelgroepen waar je je op moet richten zijn:
- kinderen tot 6/8
- kinderen tot 12
- pubers
- volwassenen
- senioren
- alle leeftijden

Ook moet je je er bewust van zijn dat het beginniveau voor al deze doelgroepen verschillend is. Sommige pubers kunnen heel goed volleyballen, maar dit kan ook voor volwassenen gelden. Terwijl juist andere volwassen misschien 15 jaar geleden voor het laatst gevolleybald hebben. Er zal dus ook een groot verschil in spelregelkennis zitten.

Als de faciliteiten die je tot je beschikking hebt het toelaten, kun je ook meerdere arrangementen maken. Maak dan bijvoorbeeld op woensdag van 16:00 tot 17:00 een volleybalveld voor de pubers/volwassenen en een lijnbalveld voor de kinderen tot 12 jaar.

**Verschillende motieven om te gaan sporten.**Maar al te vaak wordt de indruk gewekt dat **topsport, wedstrijdsport en** **recreatiesport** drie totaal verschillende begrippen zijn. Het tegendeel is echter waar.

De vraag *wat* voor sport men bedrijft, hangt af van de aanwezigheid van de verhouding tussen de drie bovenstaande sporten:

-Topsport instelling:
Accent op prestatie en wedijver. Bij het verwerven of beheersen van lichamelijke vaardigheden gaat het om details die onderlinge verschillen uitmaken. Alleen het resultaat telt. Topsport is tevens een “way of live”. De verdere levensomstandigheden zijn ondergeschikt aan de sport.

-De wedstrijdsport instelling:
De voldoening van de sport­beoefenaar is ook het verwerven of beheersen van een zekere lichamelijke vaardigheid maar ook het zuivere spel plezier dat aan de sport wordt beleefd.

-De recreatiesport:
factoren als plezier, ontspanning, het gevoel er eens uit te zijn, sociaal contact en gezondheid staan boven aan het lijstje. Resultaten zijn daarbij slechts belangrijk als verdieping van de sportbeleving en komen *na* de bovengenoemde factoren.

Van de georganiseerde sport komen na jarenlange activiteit velen in de recreatiesport terecht en omgekeerd vinden anderen via de recreatiesport hun weg naar de sportverenigingen.' De recreatiesport zoals die zich tot op heden manifesteert, kenmerkt zich door een aantal aspecten

**1** De ontmoeting staat centraal. Dit kan de ontmoeting met jezelf zijn, de lichamelijke ervaring van 'wat kan ik' maar vooral de ontmoeting met de *ander.* Het **sociale** contact binnen de sportieve recreatie centraal staan. Dit kan bijv. door het werken met groepen, of minigroepjes van twee- en drietallen waarbij hulp en samenwerking binnen zo'n groep kan ontstaan.
Binnen het gezamenlijk aan een activiteit deelnemen, is deze samenwerking geen uiteindelijk doel om tot een samenwerkend collectief te komen, maar een *middel* om individuele doeleinden te realiseren.

**2** **Zelfstandigheid** van de deelnemer en de **vrijblijvendheid** van de activiteiten. De deelnemer beslist of hij wel of niet wil deelnemen en *waaraan* hij wil deelnemen; of hij al dan niet op tijd begint en wanneer hij stoppen wil om koffie te drinken.
De recreatiesport is een spontane bezigheid, waarbij zowel de deelnemer als de aktiviteit zo min mogelijk aan vaste regels is gebonden.

**3** De deelnemer moet **zichzelf**kunnen zijn. Hij hoeft geen masker op te zetten, maar kan zich binnen de anonimiteit van de groep geven zoals hij is. Er is geen enkele dwang, hij hoeft zich niet (sociaal) waar te maken.

**4** De activiteiten zijn niet gericht op de prestatie. Hier is de eerste en de beste niets minder, maar zeker ook niet meer dan de laatste en de 'slechtste'. Wel bestaat binnen de recreatiesport de mogelijkheid voor diegene die wil presteren, om te presteren. Alleen ligt dit **presteren** in het **persoonlijke vlak**, de lichamelijke gevoelens van fijn te hebben gewerkt en niet in het presteren als afzetten tegen de mededeelnemers.
Zowel de 'goeie' als de 'slechte' hebben recht op een zelfde ontvangst door de gastheer bij de recreatiesport, de leider of het zwembad­personeel.

**5** De recreatiesport heeft een sterk spelkarakter, waarbij de spel beleving centraal staat, d.w.z. de recreatiesport is een op zich zelf staande activiteit, waarvan de zin in het bezig zijn zelf ligt besloten.

**6** Elke vorm van negatieveselectie ontbreekt. Iedereen **moet** mee kunnen doen.

Bij het zwemmen zal een niet-zwemmer niet mee kunnen doen aan activiteiten in het diepe bassin. Wel moeten de activiteiten zodanig zijn, dat *alle zwemmers* aan de vormen in dit diepe bassin deel kunnen nemen. Tevens zullen we dan een aantal te activiteiten moeten organiseren in het zg. halfdiepe, waarbij dan zwemmers en niet-zwemmers elkaar kunnen ontmoeten.

**7** We moeten binnen de recreatiesport tegemoet komen aan individuele wensen van de deelnemers. De klant is koning, daarom moeten we letten op gedrag en reacties van de deelnemers. De recreatiesport is een service aan jeugd en volwassenen, die door gebrek aan beweging en behoefte consument worden. Het is aan de recreatieleider om te zorgen dat dit een actieve en geen passieve consument wordt.

Als algemene eis aan de recreatiesport kan men stellen, dat de recreatie mogelijkheid gemakkelijk en 'natuurlijk' bereikbaar is voor alle gezinsleden; hetzij individueel, hetzij als gezin.

Dus samengevat kunnen we zeggen dat:

* recreatiesport er op gericht is om iedereen in staat te stellen op zijn eigen manier deel te nemen aan op het bewegen gerichte activiteiten binnen flexibele organisatievormen.
* recreatiesport is een vrije, spontane, veelzijdige, verkwikkende en ludieke op beweging gerichte activiteit, die zelf bepaalde regels afspreekt hoe te spelen, die gezamenlijk beoefend wordt.

 **Leiding geven**

Wat is nu de rol van de recreatieleider als je de bovenstaande items op je netvlies gebrand zijn. Hoe begeleidt je een bejaardensoos, kleuterverjaardag, gemengd volleybalteam enz.
Omdat bij bepaalde organisatievormen een aantal factoren, zoals samenstelling, grootte, leeftijd, vaardigheid en behoefte van de groep meestal onbekend zijn, moet de recreatieleider aan een aantal vaardigheden voldoen om zijn taak goed te kunnen vervullen.

Wat is dan de taak van de leider bij b.v. een instuif en aan welke voorwaarden moet zijn leiding voldoen?

De functie van de leider kan tweeledig zijn.Gezien onder meer de bewegingsarmoede bij een aantal deelnemers aan een instuif mag men van de recreatieleider verwachten, dat hij vooral de mensen die gewoonlijk weinig bewegen, probeert te activeren.

Zijn rol kan nu bestaan uit:

- Afwachten totdat het publiek **hem**benadert en dan leuke vormen aanreiken.
Hij vervult dan de rol van waterdrager en spelletjes­leverancier; of

- Het **benaderen,**activeren en enthousiasmeren van het aanwezige publiek.

In het eerste geval zullen de mensen met drempelvrees en zij die normaal weinig bewegen ook nu geen beroep doen op de recreatie­leider. Hij werkt dan voor een groep die het in wezen minder hard nodig heeft, omdat zij op andere gebieden (sport) toch al veel krijgt aangereikt.

Gaat hij volgens de tweede mogelijkheid te werk, dan bestaat er een grote kans dat de lijders aan bewegingsarmoede nu ook in beweging komen.

De recreatieleider dient zijn persoonlijk optreden in dienst te stellen van de groep door te leiden, te begeleiden of mee te spelen, al naar gelang de situatie dit vraagt. Hij is aangever en begeleider, hij is aanwezig om de deelnemer te helpen waar dat nodig is. Bij b.v. een instuif hebben de laatste twee vormen aanmerkelijk meer succes dan de eerste. Indien de situatie het toelaat (arbeidstijd, personeelsbezetting, aantal bezoekers) is het gewenst dat de recreatieleider zelf mee gaat spelen. Hier gaat een grote stimulans van uit. De veiligheid mag hierbij echter nooit uit het oog worden verloren.

Ten alle tijde moet minstens één van de leiders geen directe begeleidingstaak hebben om een **totaaloverzicht** tehouden.

Het is de taak van de recreatieleider om er voor te zorgen dat het individuele en het groepsdoel van de deelnemer(s) nagestreefd kan worden(b.v. plezier).

Om dit te bereiken moet iedereen de kans krijgen om datgene in te brengen wat hij wil.

De **eisen** die men aan een recreatieleider moet kunnen stellen, zijn niet gering.

De effectiviteit van de leiding hangt voor een groot gedeelte af van:

* *Taakgerichtheid.*

De leider moet taakgericht bezig zijn met de achtergronden van de recreatiesport. Hij moet aanvoelen dat het spelen en het bezig zijn een doel op zichzelf is en niet in de eerste plaats een voorbereiding(training) op de volgende situatie.

* *Vakmanschap.*

Hij moet vakbekwaam zijn met betrekking tot zijn specifieke functie als recreatieleider. Dit houdt in:

-dat hij technisch goed leiding kan geven, wat o.m. betekent dat hij over voldoende bagage beschikt, efficiënt kan organiseren, de activiteit op gang kan blijven houden en de groep kan observeren, d.w.z. *verschillen* binnen de groep kan opmerken en hier met een juiste keuze van activiteiten op inspeelt.

* *Verantwoordelijkheid.*

De recreatieleider draagt een duidelijke verantwoordelijkheid voor de lichamelijke inspanning die wordt gevraagd. Hij is te allen tijde verantwoordelijk voor de veiligheid van de deelnemers. Dit brengt consequenties met zich mee voor de voorbereiding; de keuze van activiteiten en materiaal en het plaatsen van het materiaal.

* *Contactuele eigenschappen.*

De persoonlijke relatie tussen de recreatieleider en de deelnemers en bezoekers is van groot belang. Is deze niet goed, dan wordt de leiding of begeleiding door de groep steeds minder aanvaard. Hij moet voor meer zaken aandacht hebben dan alleen speluitleg en spelleiding.

Het praatje met de bezoeker in de deuropening, het inspelen op de vragende blik van de moeder met het kleutertje, is minstens zo belangrijk als het daadwerkelijke leiden van een activiteit.

* *Creativiteit.*

De leider moet creatief zijn. Dit kan alleen als hij een behoorlijke bagage aan parate kennis en vaardigheden bezit. Hij moet flexibel zijn, gedifferentieerd kunnen werken en inspelen op de wensen van de mensen. Hij moet de deelnemers nieuwsgierig maken en in staat zijn z'n waar te verkopen, waarbij hij niet uit het oog mag verliezen dat de klant koning is.

* *Gezagsverhouding.*

Er moet een gezagsverhouding aanwezig zijn. Gezag js slechts middel en geen *doel.* Wanneer gezag doel wordt, ontaardt het in macht. Het uittrekken van het blauwe s.b. pak, laat staan meespelen, is dan niet langer mogelijk. Het gezag van de leider *moet* gebaseerd zijn op persoonlijke eigenschappen; en niet op zijn blauwe s.b. pak en fluitje.Er moet iets van hem uitgaan; dat kan doordat hij iets leuk brengt (entertainer), doordat hij kennis heeft (begeleiden), over vaardigheden beschikt (goed kunnen ballen, duiken, zwaaien, springen) of doordat hij persoonlijkheid heeft. Hij *moet* begrijpen dat het geheel van stof en regels onderworpen is aan en bepaald kan worden *door* de groep. Het gaat niet alleen om *wat* je geeft, maar ook *hoe* je dit *doet,* het gaat niet om *of* je er bent, maar *hoe* je er bent.

Een vorm van recreatie is spelen, spel of spelletjes doen. Een uitingsvorm van spelen, spel of spelletjes is te vinden op het schoolplein en/of de straat. Hier zien we kinderen met of naast elkaar spelen. De spelletjes die ze spelen komen uit verschillende bronnen uit diverse landen. Sommige spelen zijn algemeen bekend, door en door uitgeprobeerd en tamelijk traditioneel. Andere spelen zijn juist variaties op bekende spelletjes of zijn tamelijk nieuw. De kinderen spreken onderling de zelfverzonnen spelregels af en stoppen met spelen wanneer het ze uitkomt.

**Theorie:**

We gaan brainstormen over de onderstaande vragen.
-wat is het verschil tussen **topsport, wedstrijdsport en recreatiesport**.
-binnen recreatiesportonderscheiden we: **bewegingsrecreatie en sportieve recreatie**. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen?
-wat is nu voor jou recreatie?
-wat is jouw rol als recreatieleider?
-waar plaatsen we spel/ spelletjes?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  **wedstrijdsport** |  **recreatiesport** |
|  Resultaat |  belangrijk |  veel minder |
|  Trainen |  geregeld |  niet of nauwelijks |
|  Wedijver |  aanwezig |  niet of nauwelijks |
|  Leeftijd |  vooral voor jongeren |  voor jong en oud |
|  Spelregels |  officiële regels |  ook nieuwe spelregels mogelijk |
|  organisatiegraad |  groot |  kan, maar hoeft niet |
|  in verenigingsverband |  voornamelijk |  kan ook daarbuiten |
|  Training |  vaak verplicht |  de klant is koning, je komt als je zin hebt |

Een vorm van recreatie is spelen, spel of spelletjes doen. Een uitingsvorm van spelen, spel of spelletjes is te vinden op het schoolplein en/of de straat. Hier zien we vooral kinderen met of naast elkaar spelen. De spelletjes die ze spelen komen uit verschillende bronnen uit diverse landen. Sommige spelen zijn algemeen bekend, door en door uitgeprobeerd en tamelijk traditioneel. Andere spelen zijn juist variaties op bekende spelletjes of zijn tamelijk nieuw. De kinderen spreken onderling de zelfverzonnen spelregels af en stoppen met spelen wanneer het ze uitkomt.

**Methodiek van instructie**

Als je een spel uitlegt is het belangrijk dat je dit doet aan de hand van voorbeelden, die je even kort aan de deelnemers laat zien. Daarvoor bestaan enkele bruikbare ezelsbruggetjes. Die ik voor jullie hieronder in 3 stappen geplaatst heb.

**Stap 1: De uitleg: PPD** (zo maak je het spel duidelijk voor iedereen)

Plaatje: (het spel even demonstreren met een paar deelnemers)
Praatje: (de deelnemers spelen verder en jij verduidelijkt de regels aan de hand van het voorbeeld)
Daadje: (alle deelnemers kunnen gaan beginnen)

**Stap 2: De 4 C’s** (Tijdens het spel is dit jouw taak)

Communiceren: Als het niet voor iedereen duidelijk is, nogmaals vertellen. (‘slapers’ ’dagdromers’)
Controleren: Gebeurt hetgeen dat er moet gebeuren? Houdt men zich aan de regels?
Corrigeren: Indien nodig ingrijpen en FLUITEN ! Wijs naar de aanvalskant om aan te geven
 welke ploeg de bal krijgt.
Complimenteren: Bouw een positieve relatie op, als iemand iets goed doet, komt hij vaker terug.

**Stap 3: VLAP** Voor en tijdens het spel stel je jezelf de volgende vragen en houd je de antwoorden in je achterhoofd:

Veiligheid: Is de veiligheid van iedereen gewaarborgd?
Leren: Kinderen herhalen graag iets, maar pubers niet. Wat leert je doelgroep er van?
Arbeid: Levert iedereen genoeg inspanning? Komen de wissels in het veld? Is het te intensief?
Plezier: Hoe is de onderlinge sfeer en taalgebruik? Accepteert men elkaar?

TIPS m.b.t. je eigen presentatie:

* Draag sportieve (bedrijfskleding)
* Draag sportschoenen, geen slippers
* Fluitje/pen/papier meenemen
* Geen petjes/zonnebrillen opzetten. (tenzij felle zon)
* Handen uit de zakken
* Kauwgom in de prullenbak
* Niet tussendoor eten/drinken
* Praat luid en duidelijk naar de groep
* Bij laagstaande zon, plaats je de groep zo dat deze met de zon meekijkt.
* Weet je waar de EHBO koffer staat?

**Campingfun**

**1) Levendmemorie:**Benodigdheden: Kaartjes met afbeeldingen (2x dezelfde)
 Eventueel afzetlintje en een fluitje.

Voorbereiding: Verken het terrein en baken het eventueel af. De kaartjes / voorwerpen moeten van
 tevoren worden opgehangen/neergelegd/verstopt worden.

Uitleg: De kinderen moeten met behulp van kaartjes de andere helft van hun kaartje gaan zoeken. Dit zijn dezelfde kaartjes. De gene die aan het eind de meeste memories heeft, heeft gewonnen. Dit spel kan ook binnen gespeeld worden, of over een deel van het terrein.

Tip: Onthoud goed waar je wat neerlegt….

**2) Huttenbende:**Benodigdheden: Fluitje, touw, schaar eventueel grote stukken plastic, doeken, lakens, dekens etc.

Voorbereiding: Zoek een goed bos, kijk of er voldoende takken en andere natuurlijk materiaal ligt.

Uitleg: Je gaat met de kinderen (tot 12 jaar) het bos in. Tel van tevoren het aantal deelnemers en zorg dat je ook met dit aantal terugkeert.
Leg de kinderen uit dat ze alleen mogen bouwen met het materiaal dat op de grond ligt.
Ze kunnen fantastische hutten maken door een dikke boom uit te kiezen en hier schuin tegenaan allemaal lange takken te zetten. Je krijgt dan een soort Wigwam model. Wanneer je hem verder bekleed met bladeren en zand krijg je een hele mooie hut.

**3) Minute – to – win – it**Opdrachten van het gelijknamige tv-programma uitvoeren:

- Binnen 1 minuut een toren maken van 21 bekers
- 3 theelepeltjes in een kopje mikken door alleen op de holle kant te tikken
- 3 pingpong balletjes door middel van een stuiter op een tafel in een prullenbak op een tweede tafel
 mikken.
- Op een bordje liggen 10 erwten. Je mag met een rietje aan een erwt zuigen en deze op een 2e bordje neerleggen. Wie lukt het om binnen 1 minuut 10 erwten te verplaatsen?
Op internet zijn nog vele voorbeelden te vinden… ! Kies zelf de leukste eruit !

**4) Estafettevormen
-** Luciferestafette
Benodigdheden: per groep 1 doosje met 10 lucifers
Uitleg: Aan het ene eind van de zaal/speelveld worden twee luciferdoosjes neergelegd, met elk 10 lucifers. De spelers stellen zich in twee partijen op. Om de beurt en zo snel mogelijk, moeten nu eerst de doosjes opgehaald worden en daarna de lucifers.
Een speler mag pas vertrekken als de lucifer in het doosje ligt.

- Stok-Estafette
Benodigdheden: 1 of meerdere stokken
Uitleg: Opstelling: De groepjes staan achter de startstreep; nr 1 heeft een of meerdere stokken (zie diverse mogelijkheden hieronder).
In de hieronder aangegeven mogelijkheden de opdracht uitvoeren en de stok afgegeven aan de volgende speler. Het afgeven moet vertikaal gebeuren met het oog op de veiligheid.
- Tijdens het lopen naar het keerpunt moet, terwijl de stok aan de uiteinden wordt vastgehouden, over de stok heen en terug gestapt worden.
- Balanceren met drie stokken: met in iedere hand een stok moet een derde stok, die dwars op beide andere stokken ligt, worden vervoerd, zonder dat deze dwarsliggende stok vastgehouden eof tegen het lichaam gehouden wordt.
- 3 stokken race: met beide stokken in de handen moet een op de grond liggende stok worden vervoerd.
- Drietallen race: dit kan zittend of staand op de stok gedaan worden. Ieder groepslid moet een beurt gehad hebben (zittend of staand op de stok). Hierbij wordt een beroep gedaan op de groep’s samenwerking, twee dragen de stok, een zit erop.

Hurkbal-estafette
Benodigdheden: 1 of meerdere ballen.
Uitleg: Opstelling: de groepjes staan achter de lijn opgesteld. Circa 3 meter voor iedere groep staat nr 1 met een bal.
Op het startteken werpt nr 1 van iedere groep naar nr 2. Nr 2 werpt de bal terug en hurkt. Nr 1 werpt nu de bal over de gehurkte spelen naar nr 3. Die werpt terug en hurkt. Enz. Tot de laatste van het rijtje de bal heeft. Deze speler houdt de bal vast en loopt naar de plaats van nr 1. Nr 1 sluit nu voor zijn rijtje aan en het spel herhaalt zich. (bij het wisselen van plaats, staan alle spelers op en gaan een pasje achterwaarts om ruimte te geven voor het aansluiten van de werper.
Welke groep kan dit het snelste ?!

De Rups:
Uitleg: Er wordt met twee teams gespeeld. De spelers zitten op hun kont op de grond, achter elkaar met de knieen opgetrokken. De voorste van de rups pakt achter zich de enkels van de volgende vast, enz. Nu gaat de rups zich verplaatsen, het moet wel tegelijk gebeuren….
Wie legt het snelst een parcours af? (bijvoorbeeld slalommen om een paar pionen)

Boterhamzakjes-estafette:
Benodigdheden: Groot aantal papieren boterhamzakjes.
Uitleg: De 2 groepen staan in een rijtje. Op ongeveer 6 meter ligt een stapel boterhamzakjes. Nummer 1 rent na het startsignaal naar de boterhamzakjes. Pakt er 1 en blaast deze al teruglopende op. Nummer 2 van de groep staat klaar met z’n achterwerk naar voren.
Nummer 1 slaat het opgeblazen boterhamzakje stuk op het achterwerk van nummer 2 warna deze een zakje mag halen.
Welke groep is het snelst klaar?!

Lange-Latten-race
Benodigdheden: 2 planken van ongeveer anderhalve meter. Hier moeten 3 touwtjes aan bevestigd worden waar de deelnemers de voeten doorheen kunnen doen. Aan de voorkant moet een wat langer touw bevestigd worden, zodat de voorste de lat op kan tillen. Er kunnen in totaal 3 personen met de latten gaan lopen.

Zaklopen:
Deelnemers moeten met 2 benen in de zak gaan staan. Vervolgens moeten ze door te springen een bepaalde afstand afleggen. Als zak kun je jute-zakken gebruiken, maar ook vuilniszakken. (zorg er voor dat je enkele reserve zakken achter de hand hebt).

**5) Kurken zoeken**:
Verstop in een zandbak ongeveer 20 tot 30 kurken. (informeer bij een horeca-gelegenheid of ze de kurken voor je willen bewaren). Een groep kinderen mag binnen 5 minuten zoveel mogelijk kurken zoeken.
Ook kun je dit spel als volgt spelen: Een groep van 4-5 kinderen moet zo snel mogelijk alle kurken vinden.
Of: ieder zoekt voor zichzelf naar de kurken, wie heeft er de meeste?!
Zo zie je maar dat je een activiteit op meerdere manieren kunt uitvoeren.

**6) Buikschuiven**:
Benodigdheden: Een lang (grond)zeil. Bijvoorbeeld een rol landbouwplastic. Ook heb je nodig groene zeep en een meetlint of pionen om de afstanden aan te geven. Geef duidelijk aan waar de startlijn zich bevindt. Eventueel kun je haringen gebruiken om het zeil (aan het begin) vast te zetten. Geef dit duidelijk aan met pionen.
Het doel is om op je buik zover mogelijk te schuiven op een ingezeept zeil. Hiervoor heb je een groot zeil en met water aangemaakte groene zeep nodig. De deelnemers mogen een (kleine) aanloop nemen bij het startsein en duiken op hun buik het zeil op. En dan … schuiven maar!
Maak aan de deelnemers duidelijk dat ze erg vies gaan worden. Spelen in oude kleding of zwemkleding is wenselijk.
Zorg dat ze NIET op het ingezeepte zeil gaan lopen. Direct de deelnemers op de buik laten landen!!

**7) Behendigheidspelletjes:**
Langzaam fietsen
Steltenlopen
Diabolo
Chinese bordjes
Jongleren
Balanceren

Als ik kijk naar de organisatievormen, dan heb je voor sommige activiteiten ongeveer 2 uur nodig. Dan denk ik bijvoorbeeld aan activiteiten als de behendigheidsspelen, daarbij mag iedereen iets zo vaak doen als hij/zij wil. Maar ook het huttenbouwen en buikschuiven zijn activiteiten waar kinderen (en volwassenen) naar uit kunnen kijken en zeer veel plezier aan beleven.

Je kunt activiteiten ook in de vorm van een doordraaisysteem aanbieden. Maak dan ongeveer 4 groepen, waarbij iedereen elk onderdeel doet en na bijvoorbeeld 20 minuten doorwisselt. Eventueel pas je hier een balsport bij in.

 lange latten race + zaklopen

 volleybal kurken zoeken

 flessenvoetbal

**8) Tikspelen:**Deze spelletjes zijn geschikt voor kinderen tot een jaar of 8/9.

Voetjes van de vloer:
Je kunt niet getikt worden als je op je kont zit met je voeten in de lucht. Als je getikt wordt, ben je af en moet je even aan de kant wachten totdat er 3 andere kinderen ook afgetikt zijn. Dan mag de eerste weer mee doen.

Tikkertje met bevrijden:
Als je getikt wordt, ga je met je benen gespreid staan. Als iemand onder je benen door kruipt, ben je weer vrij.

Slingertikkertje:
Dit spel speel je in een van te voren aangegeven ruimte. 2 kinderen houden elkaars hand vast. Als ze iemand tikken, dan moet die ook de hand van een van hen vasthouden. Net zo lang doorgaan totdat er nog maar 2 kinderen over zijn… dat zijn de 2 nieuwe tikkers !

Olifantentikkertje:
De tikker maakt met zijn armen een slurf. Hij kan iemand tikken en dat wordt dan ook een olifant (en dus ook een tikker)!

Muizentikkertje:
Iedereen krijgt een lintje en doet deze achterin de broek, zodat het lintje toch nog goed te pakken is. Er wordt een tikker aangewezen en die moet proberen binnen 2 minuten zo veel mogelijk lintjes zien af te pakken.

Op warme dagen vinden gasten (met name kinderen) het leuk om met water te spelen. Hierop zijn heel veel spelletjes te bedenken. Hieronder zal ik er een paar bespreken:

**9) Flessen voetbal:**
Iedereen moet een fles meenemen en deze vullen met water. Iedereen verdedigt zijn eigen fles en mag flessen van andere spelers om schieten. De fles zal dan langzaam leeglopen. Als een fles omgeschoten wordt, mag de speler van wie de fles is, deze weer zo snel mogelijk recht opzetten.
Belangrijk is dat je met een watervaste stift een streep op ongeveer 25 procent van de inhoud van de flessen zet, omdat het onderste beetje nooit uit de fles zal lopen…!
Als je fles minder dan 25 procent water nog over heeft, dan ben je af en mag je in het volgende potje weer meedoen. Dit spel kun je moeilijker maken door een tweede bal te gebruiken.

**10) Bekertjes race:**
Op 10 meter afstand wordt een grote emmer met water gezet. 2 teams strijden tegen elkaar en hebben beiden een eigen (lege) emmer. Beide teams hebben 1 dienblad. De bedoeling is dat men in estafettevorm naar de emmer met water sprint, een bekertje met water vult, deze op het dienblad zet en terugsprint. De inhoud die overblijft mag je in je eigen emmer gieten. Hierna is de volgende van je ploeg aan de beurt.
Welk team heeft na 15 minuten het meeste water?
Variatie: Met twee personen het dienblad vasthouden en heen en weer sprinten.

**11) Sponzenrace:**
2 teams staan achter een startlijn. Beiden hebben een lege emmer en op 5 meter afstand een volle emmer met water staan. In de emmer ligt een spons. Nr 1 sprint naar de volle emmer en gooit de spons richting nr 2. Deze knijpt hem uit boven de lege emmer en sprint met de spons naar de volle emmer en gooit daarna de natte spons richting nr 3 etc.

**12) Balonnengooien**:

Ieder team heeft 20 kleine ballonnen gevuld met water, zodat ze ongeveer even groot zijn als je hand. De bedoeling is dat bij iedere pion iemand gaat staan. Tussen de pionen zit ongeveer 6 meter afstand. Het spel begint doordat nr 1 een ballon naar nr 2 gooit. Die gooit de ballon naar nr 3 en die gooit hem naar nr 4. Als die de ballon heeft, neemt hij de ballon mee terug naar het begin en legt hem apart. Nr 1 sprint dan naar de plek van nr 2, die gaat naar de plek van nr 3 en nr 3 gaat bij de laatste pion staan. Als een ballon knapt, dan moet je gauw doordraaien en kan er weer begonnen worden.

**Aquafun**

Vooraf: Nederland is een land dat veel openbaar water heeft. Overal zijn meertjes, kanalen, rivieren en beken. Een nachtmerrie voor ouders van kinderen die nog niet kunnen zwemmen. De meeste kinderen gaan rond hun 5e tot 6e op zwemles. Toch horen en lezen we nog regelmatig over verdrinkingsgevallen. In sommige gevallen is hierbij sprake van drankgebruik, maar veelal ook niet. Kinderen hebben een relatief groot lichaamsoppervlak en koelen daarom ook sneller af dan volwassenen. Controleer daarom altijd goed of de kinderen (en volwassenen) die aan jouw activiteiten meedoen een zwemdiploma hebben en voldoende zwemvaardig zijn. Als je hier aan twijfelt kun je ze altijd zwembandjes laten dragen. Het voordeel hiervan is dat ze dan niet kopje onder kunnen gaan.
Een tweede tip die ik je mee wil geven is dat je altijd het aantal deelnemers moet ‘tellen’. Als je met 20 personen begint, dan tel je na 10 minuten even snel of je er nog steeds 20 hebt. Met name bij zwemmen in openbaar buitenwater moet je dit continue doen.
Zorg er voor dat je weet hoe je reddend moet zwemmen en in het ergste geval dat je weet hoe je een slachtoffer moet reanimeren. Omdat de lichaamstemperatuur van personen die langdurig onder water zijn geweest lager is, werken alle organen en cellen ook trager. Hierdoor hebben deze personen nog steeds een relatief grotere kans op overleven.
Je mag nooit een spel of activiteit bedenken waarbij men zo lang mogelijk de adem in moet houden. (bijvoorbeeld zo ver mogelijk onder water zwemmen). Dan ontstaat er namelijk situatie waarin hypoxie kan optreden. Hierdoor heeft het lichaam te weinig zuurstof en valt men flauw.

 **1) Aquajogging**

Benodigdheden: Geluidsinstallatie/ eventueel met headset
 Cd’s met swingende muziek
 Eventueel een bal en een fluitje

Voorbereiding: muziek klaar zetten, muziek checken, oefeningen instuderen (of opschrijven)

Uitleg: Maak er een gezellige activiteit van. De doelgroep zal uit 50-plussers bestaan en er zullen veel
 dames aan meedoen.
 Zorg dat je op de kant staat en de oefeningen voordoet. De deelnemers moeten je goed
 kunnen zien.

Warming up: Voordat je met oefeningen begint, is het belangrijk dat de spieren opgewarmd worden. Hiervoor kun je de volgende oefeningen gebruiken:
- Een paar baantjes inzwemmen.
- Hinkelen in het water (in het ondiepe) afwisselend van linkerbeen naar rechterbeen.
- Jogging in het water, daarbij probeer je de knieën zo hoog mogelijk richting de borst te brengen.
- Jogging in het water, terwijl je jogt probeer je de hakken zo dicht mogelijk bij de billen te brengen.
- Springen in het ondienpe) de gasten staan in een kring en springen zo hoog mogelijk op dezelfde
 plaats omhoog, als ze neer komen, gaan ze met de beide benen door de knieën.
- Heupzwaai: weer springen op dezelfde plaats en men zwaait de heupen in de lucht afwisselend van
 links naar rechts.
Schouders:
- Gasten staan in een kring, met de handen naar voren gestrekt. Er worden grote rondjes door het
 water gemaakt met de armen (boven het hoofd, naar achteren, naar beneden) 8x naar voren, 8 x
 naar achteren draaien.
- Gasten staan in een kring. De handen boven het hoofd gestrekt, de vingers in elkaar verstrengeld.
 (stretching) Nu trek je langzaam de armen naar achteren, met een rechte rug, 8 seconden
 vasthouden, dan weer naar voren. Dit kun je circa 8x (langzaam) doen.
- Gasten staan in een kring. De armen naar voren, alsof je schoolslag gaat doen, binnenkant van de
 handen naar buiten, nu schuif je het water weg (schoolslag). Van voren naar achteren, van achteren
 naar voren.
- Armen gestrekt naast je lichaam, handen in een vuist. Met gestrekte armen zijwaarts omhoog
 (totdat ze zijwaarts gestrekt zijn. En weer terug. (circa 12 x)
Borst:
- Gasten in een kring. Ellebogen zijwaarts van het lichaam. De ellebogen naar achteren trekken en
 weer naar voren (12 x).
Taille:
- Gasten in een kring. Spreidstand, handen boven het hoofd gestrekt, bovenlichaam naar voren. Met
 het bovenlichaam worden er ronde bewegingen gemaakt, naar voren, opzij, en zo ver mogelijk naar
 achteren. 10x linksom, 10 x rechtsomdraaien.
- Gasten in een kring met genoeg afstand ertussen. Nu wordt een plastic bal doorgegeven in een
 hoog tempo. De gasten staan dus zodanig dat ze hun bovenlichaam zijwaarts strekken. 10 x linksom,
 10 x rechtsom.
Middenrif:
- Gasten staan achter elkaar in een rij, met genoeg afstand ertussen. De bal wordt boven het hoofd
 naar achteren doorgegeven. Is de bal bij het einde van de rij, draait iedereen zich om en begint met
 opnieuw. Hou het tempo erin, dit kun je zo’n 2 minuten doen.
Heupen/Billen:
- Met de armen naar voren gestrekt, hou je je vast aan de zwembadrand. Een knie gaat omhoog
 (richting borst) en dan gestrekt naar achteren, 10 x elk been.
- Sta zijwaarts aan de zwembadrand. Het been aan de buitenzijde beweeg je gestrekt van voren naar
 achteren. 10 x dan wisselen van been.
Billen/Benen:
- Met de rug leun je tegen de zwembadrand. Het been zo hoog mogelijk gestrekt omhoog brengen en
 weer terug, 10 x dan wisselen van been.
- Sta zijwaaarts van de zwembadrand. Het been aan de buitenzijde beweeg je gestrekt met een
 vloeiende beweging zo ver mogelijk naar voren, dan naar achteren. 10 x dan wisselen van been.
Knieen:
- Met de rug naar de zwembadrand staan. Een knie omhoog en zo ver mogelijk naar buiten buigen.
 10 x en dan wisselen van been.
- Met de rug naar de zwembadrand. Je brengt je knie zo hoog mogelijk richting de borst, 10 x dan
 wisselen van been.
Conditie:
- Conditietraining voor je benen. Je ligt in het water op je buik en houdt jezelf vast aan de zwembadrand met je handen. Je blijft gestrekt in het water liggen en je beweegt onder water alleen je benen op en neer. (zorg ervoor dat je deze bewegingen niet te groot maakt, anders kun je niet meer blijven liggen). Je voeten mogen bij deze bewegingen niet uit het water steken en plenzen ! De eerste keer stop je de tijd bij 45 seconden en bij elke keer watergymnastiek (mits je dezelfde mensen hebt) bouw je dit op naar 1, 1 ½ , 2 minuten.
- Baantjes zwemmen.

**2) Moonlight Swimmen / Disco avond in het zwembad**
In de meeste zwembaden mag na 18:00 of 19:00 niet meer gezwommen worden. Dit heeft met de concetratie chloor te maken die vaak automatisch aan het water toegevoegd wordt en dan gedurende enige tijd moet inwerken, om daarna weer een schoon zwembad te hebben. Andere zwembadsystemen hebben filtersystemen die gereinigd moeten worden.
In overleg met de leiding kun je ertoe besluiten om een keer een disco-avond in het zwembad te organiseren. Zwemmen in het donker is vaak extra spannend, omdat het ‘normaal’ gesproken niet toegestaan is. Zorg er voor dat er wel voldoende licht is voor de veiligheid.

**3) Waterpolo**Benodigdheden: minimaal 1 bal, 2 doeltjes. 14 ‘caps’ (blauw of wit hoofddeksel om teams te kunnen onderscheiden. De keepers dragen rode ‘caps’). Als je geen caps kunt regelen, dan kun je ook 7 petjes gebruiken (of 7 caps), dan speelt 1 ploeg zonder cap.
Pionen op 2 en 5 meter afstand van het doel (op de kant neerzetten)
Uitleg: Waterpolo lijkt op handbal, je moet namelijk de bal in het doel van de tegenstander gooien.
- Beide ploegen beginnen aan hun eigen kant en liggen naast het doel. Ze houden de kant vast.
- De scheidsrechter fluit (dit is het teken dat er naar het midden gezwommen mag worden) en gooit de bal 1 meter voor zich in het water. Wie het eerst bij de bal is, heeft balbezit.
- Je moet de bal met 1 hand gooien (alleen de keeper met 2).
- Als iemand de bal vast heeft, dan mag je die persoon onderduwen. (LET OP: als iemand de bal dus loslaat, en hij wordt alsnog ietsjes ondergeduwd, dan is dit direct een overtreding).
Als je bij een camping of hotel besluit om een keertje te gaan waterpolo-en, dan mag NIEMAND ondergeduwd worden!!
- Je mag niet in het 2-meter gebied liggen van de tegenstander als er op doel geschoten wordt(dit is het gebied 2 meter voor de kant). Je mag wel zelf met de bal het 2 meter gebied in zwemmen en dan scoren.
- Een vrije bal op 5 meter afstand van het doel mag in 1 keer in het doel geschoten worden.

**4) Zwemmen**Het organiseren van een zwemwedstrijd is een hele leuke manier om een heel diverse doelgroep te bereiken. Zowel ouderen als jongeren vinden dit hartstikke leuk. Deze activiteit kan ook families trekken.

Organiseer bijvoorbeeld een estafette, dan mag iedereen van de groep 1 baantje zwemmen. Je zou de groepen een voorwerp kunnen geven, welke ze mee moeten nemen en aan de volgende moeten geven.
Zorg dat je duidelijk bespreekt wanneer een groep gediskwalificeerd wordt en geef ook duidelijk aan hoe de wedstrijd begint (op uw plaatsen… klaar??? AF !!)

Zwemmen kan ook als activiteit in het recreatieprogramma opgenomen worden.
Dan kun je de volgende slagen in verschillende afstanden laten zwemmen:
- Vlinderslag (butterfly)
- Rugcrawl (backstroke)
- Schoolslag (breaststroke)
- Borstcrawl (vrije slag/ freestyle)
- wisselslag (vlinder/rug/school en vrij)

Bijvoorbeeld:
2 x 100 meter schoolslag
4 x 100 meter borscrawl
2 x 50 meter benen borstcrawl (met een plankje in de handen vasthouden)
50 meter vlinderslag
4 x 100 meter wisselslag.

**5) Spijkerbroek hangen**Deelnemers proberen zo lang mogelijk aan een spijkerbroek te blijven hangen boven water. Meestal zal dit een brug boven het water zijn (denk bijvoorbeeld aan de luxe aangelegde zwembaden met bruggetjes die er speels over heen zijn aangelegd, maar ook aan voetgangersbruggetjes boven open water die bij veel bungalowparken te vinden zijn).

**6) Bommetje**
De deelnemers maken een bommetje in het water. Je kunt een huishoudtrapje pakken en deze op de kant neerzetten om zo te bekijken bij wie het water het ‘hoogst’ kwam, of op A4-papier tekeningen maken en willekeurig een A4-papiertje pakken en deze de lucht in houden (denk aan plastificeren). Voorbeelden die je kunt gebruiken zijn: smiley, 2 thumbs up, paraplu, een waarschuwingsbord voor extra water overlast.

**Net fun**

**1) Volleybal**:

Benodigdheden: Volleyballen, (ballen van schuimplastic of van rubberen plastic zijn ook goed te gebruiken). Het volleybalnet (of een gespannen touw of lint) moet stevig staan en op ongeveer 2 meter 20 hoog hangen.
Afzetlint is nodig om de grootte van het veld aan te geven. Scorebord en fluitje zijn ook onmisbaar.

Uitleg:
Sinds 2000 is de puntentelling bij volleybal veranderd. Je hoeft niet meer eerst de service te hebben om een punt te kunnen scoren, alles telt als een punt.
Doel van het spel: ieder team probeert de bal over het net te spelen en bij de tegenpartij op de grond te spelen. Het team dat als eerste 25 punten heeft, heeft een set gewonnen.
In totaal moet je 3 sets (best of 5) winnen om de wedstrijd gewonnen te hebben.
Bekijk het aantal deelnemers en bepaal of je wilt gaan volleyballen met kinderen en volwassen, of dat je de kinderen eerst tegen elkaar laat spelen en later (of ’s avonds) de volwassenen.
Afhankelijk van het aantal spelers is het veld 18 meter lang en 9 meter breed. Als je kleinere teams hebt, dan moet het veld ook kleiner worden.

Puntentelling:
De winnaar van een set is het team dat het eerst 25 punten heeft gescoord met een voorsprong van minstens 2 punten. (anders wordt het spel verlengd). Het kan dus ook 26 – 24 worden.
Je krijgt een punt als je de bal bij de tegenstander op de grond speelt, als de tegenstander de bal uitspeelt, of als de tegenstander de bal 2 x per persoon speelt, of vaker dan 3 x per ploeg.
Je mag de bal via het net spelen. Dit kan bij de service gebeuren en dat is toegestaan.

Belangrijke spelregels:
- Draaien bij de servicewisseling. Als je als ploeg de bal mag gaan serveren nadat de tegenstander dit gedaan heeft, dan draait iedereen 1 positie met de klok mee. (dit is een goed moment om spelers te wisselen (door ze in en uit te draaien)).
- Elk team heeft recht op 3 balcontacten, daarbij mag 1 speler best het eerste en derde balcontact hebben. Uitzondering: het blok. Als een speler bij het net de handen omhoog steekt en de bal komt er tegenaan, dan mag hij de bal nog een keer spelen.
- Spelers mogen niet over het net heen reiken en belangrijk: HET NET NIET AANRAKEN.
- Spelers mogen ook niet onder het net door komen (of landen), omdat hierbij de tegenstander geraakt kan worden.

In al deze gevallen moet je fluiten en met de gestrekte arm aangeven welke partij de bal krijgt.
Fluit ook weer als er geserveerd mag worden, dan beweeg je je arm richting de tegenpartij.

 **Tips en oefeningen voor volleybal:**

Bovenhands en/of onderhands inspelen. Eventueel bij onderhands met aangooien naar links en rechts (om in de baan van de bal te komen).

Het serveren kun je afzonderlijk oefenen, door 2 teams te maken aan beide kanten van het net. Team 1 serveert om de beurt richting team 2. Team 2 serveert daarna terug.

Groepjes van 4: 2 aan beide kanten van de zaal: pass en loop achter je bal aan.

Groepen van 6: 1 staat in het midden. Die speelt heen en weer met iedereen in de cirkel en daarna wisselen.

Smashen. Aan beide kanten van het net staat iemand om een set-up te geven. Pass de bal naar die persoon, loop door en smash de bal op de grond. Daarna ga je achter je bal aan en sluit je aan bij de rij aan de andere kant van het net.

Uitbreiden met blok.

Uitbreiden met service.

3-3 Volleybal in de breedte van de zaal.met hoge badmintonnetten.

Bij het partijtje van volleybal mag je serveren vanaf een plek waar je dat kunt (om de wedstrijd op gang te krijgen).

**2) Beachvolleybal**
Zie bovenstaande uitleg van het volleybal, met als opmerking dat beachvolleybal in officiële vorm met 2 tegen 2 gespeeld wordt. Het speelveld is ook een stuk kleiner, omdat het veel zwaarder en vermoeiender is om je soepel in het zand te bewegen.

 **3) Variatie: Voetvolleybal**
Speel dit bij voorkeur met een kleine groepen, die redelijk voetbalvaardig zijn dat maakt het spelen makkelijker.
De bal mag vanaf de grond geserveerd worden. Daarna mag de bal niet meer op de grond komen, maar moet doormiddel van overspelen met het hoofd, de schouder, borst, knie of voet overgespeeld worden naar de medespelers of over het net.
Hang het net half hoog, zodat je niet in het gezicht geraakt kan worden door iemand van de tegenstander. Maak het veld kleiner dan bij volleybal.
Je kunt dit in het zand spelen, maar ook op grasveld

**4) Variatie: Tennisvoetbal.**Het volleybal net hangt nu op heuphoogte, evenals bij tennis. Speel dit spel bij voorkeur met grote groepen (minimaal 6 – 8 personen per groep)
De service wordt nu d.m.v. een dropkick gedaan. Je houdt de bal in de handen, laat hem op de grond stuiteren en speelt hem over het net.
Daarna mag de bal 1 x stuiteren per persoon die de bal aanraakt. Een speler mag de bal zo vaak aanraken als hij wil, een speler mag de bal dus ook hooghouden !!

Differentieer door de regel te gebruiken dan minder goede voetballers de bal altijd mogen laten vangen.

**5) Tafeltennis**Benodigdheden: balletjes, tafeltennistafel(s), batjes. (of tennisracket,slippers, met de hand…)
Uitleg: Bij tafeltennis wordt begonnen met de service. Deze eerste bal moet eerst in je eigen rechtervak stuiteren en daarna diagonaal het net over, om in het rechtervak van de tegenstander te stuiteren. (vanuit jouw oogpunt gezien is dit het linkervak).
Hierna moet de bal direct het net over.
Wanneer heb je een punt:
- Je tegenstander speelt de service niet goed (niet diagonaal, of in het net, of de twee bal raakt de tafel niet)
- Je tegenstander slaat de bal uit, of in het net, of de bal raakt de tafel niet.
- Je tegenstander laat de bal 2 x stuiteren op zijn helft.

Variatie:
‘Rondom de tafel’.
Dit spel kan met maximaal 8 / 10 mensen gespeeld worden, het kan wel met meer, maar dan duurt het te lang.
Verdeel de groep in 2 groepen. 1 groep gaan aan de ene kant van de tafel staan, de andere groep aan de andere kant.
Je hebt maar 1 balletje nodig, maar iedereen moet wel een batje hebben.
De voorste begint met de service en loopt hierna naar de overkant en sluit achter de groep aan.
De bal wordt ook hier door de voorste gespeeld en die loopt ook naar de overkant en sluit daar weer achteraan aan.
Als je de bal verkeerd speelt, ben je af. Tip: men mag elkaar niet hinderen, maar je mag bij de service of in het spel wel natuurlijk een makkelijke bal naar de volgende spelen (zodat die een goede speler makkelijk uit het spel kan spelen). Dit zorgt voor de nodige hilariteit. (Afhankelijk van de sfeer in de groep kun je hier op wijzen).
Hou dan wel even de aantallen aan beide kanten van de tafel in de gaten, die moeten ongeveer gelijk zijn. Er mag maximaal 1 persoon verschil in zitten, anders moet je dit aanpassen.
Hoe minder spelers overblijven, des te sneller je moet rennen om op tijd aan de overkant te zijn.
Als er nog 2 spelers over zijn, dan hoeven ze niet meer naar de overkant te rennen, maar spelen ze de ‘finale’. Wie het eerst 3 punten heeft, is de winnaar en verdient een ‘leven’. Hierna mag iedereen weer meedoen. De persoon met het leven kan het leven inzetten als hij een fout maakt voordat hij in de finale staat.

Twee tegen twee.
Tafeltennis kan ook als dubbelspel gespeeld worden. Dan moeten spelers van 1 team om de beurt de bal spelen.

Tafeltennis (maar ook tennis) is een sport die zich prima leent voor een ‘Afvalsysteem’.
Als je bijvoorbeeld 16 spelers hebt, verdeel je ze in 4 poule’s van 4. Iedereen speelt in de poule een keer tegen elkaar. (zodat iedereen 3 wedstrijden gespeeld heeft).Daarna gaan alle nummers 1 en 2 van elke poule door naar de volgende ronde. Je hebt dan nog 8 spelers over.

1 kwartfinale
2 winnaar gaat naar halve finale
3
4 finale
5
6
7
8

**6) Tennis**
Meer en meer vakantiecomplexen beschikken tegenwoordig over een of meerdere tennisbanen. De baan, rackets en ballen kunnen vaak bij de receptie gehuurd worden en dit kan een leuke extra inkomstenbron voor het complex betekenen. Aan jou de taak om tennis populair te maken !

Hoe ziet een tennisbaan eruit:

 dubbelspelzijlijn enkelspellijn baseline/achterlijn

 Servicevak Servicevak

 Servicevak Servicevak

 net

De ondergrond van de baan is outdoor meestal van een hard oppervlak (hardcourt of indoor van kunststof of tapijt. Buiten zien we ook vaak gravel (gemalen baksteen) en soms gras. Gras slijt snel en is door dauw ’s ochtends glad en ook door regen te glad.

De speler met bal die de wedstrijd begint, staat aan de rechterkant en moet nu over het net in het bovenste service vak serveren.
De tegenstander moet daarna direct over het net terugspelen. (binnen de in dit geval enkelspellijnen en de achterlijn).

Als de speler met service een punt maakt, wordt de stand 15 – 0.

Na de eerste keer serveren gaan beide spelers naar de linkerkant van de baan en begint het spel opnieuw. Het scoreverloop kan nu bijvoorbeeld zijn:

15 – 15
30 – 15
40 – 15
40 – 30
40 – 40 noemen we ook wel deuce. Daarna volgt ‘advantage’ (voordeel) dit is een gamepoint.
Advantage player 1:
Game
Als iemand een game behaalt, heeft hij 1 punt in de set.
De set wordt gewonnen als je 6 punten hebt, met minimaal 2 punten verschil. Als het 6 – 5 staat, kan de set gewonnen worden met 7 – 5, maar als het 6 – 6 wordt, speel je nog een tie-break.
In de tie – break is alles een punt en wie het eerst 7 punten heeft, met 2 punten verschil heeft de set gewonnen.
Bij gewone wedstrijden speel je om een best of three sets. Bij Grand Slams wordt om een best of 5 gespeeld.

Basistechniek
Het racket dient op de juiste wijze vastgehouden te worden: Om dit te oefenen, laat je de beginnende spelers per 2-tal elkaars racket bij de snaren vertikaal houden (dan vallen de ballen er dus vanaf….) en dan mag de ander het racket ‘een hand geven’. Dit staat ook bekend als de ‘shake-hands-grip’.
wordt. Als spelers de bal vaak omhoog slaan, dan is de grip niet goed. Controleer dit, desnoods overdrijf je dit door het racket iets naar horizontaal te draaien.
Als je naar je duim en wijsvinger kijkt, dan vormen deze samen een ‘V’. Het middenpunt van de V moeten op het bovenvlak van de steel liggen.
Hoe meer naar onderen het racket vastgehouden wordt, des te groter je bereik en dus je slagkracht

Om pols- en elleboogblessures te voorkomen moet er daarom dus ook met een ‘lange’ arm gespeeld worden. De slagkracht zit in het schoudergewricht.

De slagen:
- Service/opslag: Gooi de bal omhoog en wijs hem na. Op het hoogste punt raken.
- Forehand: Wijs naar de bal en sla hem met rechts naar voren.
- Backhand: Wijs naar de bal en sla hem vanuit je linkerheup naar voren.
- Volley (forehand of backhand): speel de bal zonder stuiter direct terug. (vaak aan het net)
- Smash: Dit is een slag waarbij je de bal boven je hoofd raakt. (kan rechtstreeks, maar ook na een
 stuiter)
- Lob: boogbal over een netspeler heen.
- Dropshot: Als iemand achterin het veld staat, probeer je de bal ‘kort achter het net te spelen.

Tips:
- Probeer per 5 spelers een baan te gebruiken als er zoveel banen zijn, anders moet je proberen per 5 spelers een baan te huren/ maken. Dan heeft telkens 1 speler rust
- Kinderen kunnen ook mini-tennis spelen. Dan gebruik je de servicevakken als veld.
- Kinderen kunnen ook op een klein veld ‘touch-tennis’ spelen. Leg aan beide kanten van het net een krant. Iedere keer moet men proberen de krant te raken. Als het lukt, dan krijgt men een punt en speelt men verder.
- Alle slagen kun je laten oefenen, bij de service moet je oppassen dat men geen schietschijf wordt!
- Zorg er voor dat er tijdens het oefenen en spelen GEEN ballen op de baan liggen. Balen horen in een emmer of in de broekzak.

Tijdens een recreatief uurtje tennis is het belangrijk dat mensen lekker kunnen overspelen, deel mensen dus in op niveau.

**7) Badminton**Inspelen: probeer zo vaak mogelijk over te spelen.

Rondom de tafel. Aan beide kanten van het net staan ongeveer 4 a 5 spelers opgesteld in een rij. Nr 1 serveert en loopt naar de overkant en sluit achteraan. Dan slaat de volgende de shuttle terug en loopt ook naar de overkant en sluit achteraan. Variant 1: hou de shuttle in de lucht met z’n allen.
Variant 2: als je de shuttle mist, uitslaat of in het net slaat, dan ben je af. Je kunt net zo lang doorgaan totdat er nog 2 spelers over zijn. Die spelen in de ‘finale’. Wie het eerst 2 punten heeft gemaakt heeft gewonnen.

Oefenen van de volgende technieken: netdrop + Lobshot / Smashen
Dit houdt in: een leerling speelt aan, zodat de ander een netdrop (vlak over hetnet) kan spelen, of een lobshot (boogje over de tegenstander heen), of zodat de ander kan afsmashen.

* 1. partijtje, met move-up move down system Onderhands serveren. Je kunt doorspelen tot de achterste muur.

2-2 dubbelspel

Hoe werkt het move-up-move-down wisselsysteem?

gewonnen? 4 6 11 7 15 verloren?

 7 5 8 12 2

Hierboven zijn 5 wedstrijden aan de gang. Als je gewonnen hebt, ga je een veldje richting de muur waar ik de deur getekend heb.. Als je verloren hebt, ga je een veldje de andere kant op.
Je ziet de eindstanden van de wedstrijd.
De speler met 7 punten blijft staan . Hij heeft immers gewonnen op het ‘winnaarsveld’. De speler waarvan hij gewonnen heeft (die speler had 4 punten) gaat een veldje naar rechts. Speler 7 speelt dan tegen… De speler met 6 punten. (die heeft gewonnen). De speler met 11 punten komt nu tegen de speler met 4 punten te staan, die schuift namelijk op richting het ‘winnaarsveld’.
Op deze manier heb je binnen 5 wedstrijden spelers tegen elkaar spelen die aan elkaar gewaagd zijn. Nadeel: het kan gebeuren dat je 2 x tegen dezelfde speler speelt.

De volgende wedstrijden ontstaan nu:

gewonnen? 6 11 12 15 7 verloren?

 7 4 5 8 2

Als je iedereen tegen elkaar wilt laten spelen kan dit heel gemakkelijk met de volgende organisatievorm:

 1

Na 5 minuten draait iedereen een veldje door naar rechts, behalve speler 1. Die blijft staan. (op deze manier draait iedereen een keer langs speler 1…. en klopt ons systeem !

**Lijnbal**

Lijnbal is eigenlijk een soort volleybal, maar dan met regels die aangepast zijn voor kinderen van een jaar of 8 tot een jaar of 10 / 12.
Je gebruikt gewoon het volleybalnet en een volleybal, maar kinderen mogen nu de bal altijd vangen.
De bal moet over het net gegooid worden, daarna moet de bal gevangen worden. Komt de bal op de grond, dan heb je een punt verdiend. Als de bal op de grond komt, dan wordt er direct weer verder gespeeld, je hoeft dus niet te serveren.
Kinderen moeten snel reageren en in de ‘baan van de bal’ gaan staan.

Dit kan prima 2 tegen 2 of 3 tegen 3 gespeeld worden.
Bij voorkeur in dergelijke kleine groepjes, omdat anders de ‘betere’ spelers het spel gaan beheersen.

Variatie voor volwassen: gebruik een zware medezin bal….

**Bal fun
Voetbal**

**Voetbaltoernooi**
Benodigdheden: Afzetlint (of een voetbalveldje), Doeltjes (of 4 pionen), Voetballen (neem minimaal 1 reservebal mee). Fluitje, stopwatch. Scorebord, dikke stift. Partijlintjes. (eventueel zelf maken van stroken van een vuilniszak). Eventueel prijsjes of oorkonde (kun je leuk ’s avonds uitreiken…

Voorbereiding: Zet de doeltjes neer, zet een muziekje op en heet iedereen welkom. Begin met een goede warming-up (2 rondjes om het veld, of meer)
Maak teams en leg het spel uit.
Als er weinig spelers zijn, moet je het veld kleiner maken.
Bij 4 tegen 4 moet het veld veel kleiner zijn dan bij 11 tegen 11.
Afhankelijk van het aantal teams en spelers kun je de speeltijd aanpassen.
Bijvoorbeeld 2 x 10 minuten of 2 x 5 minuten, wisselen van speelhelft.
Hou in de gaten of het niveau van de deelnemers gelijkwaardig is. Je kunt er ook voor kiezen om kinderen tot 8 jaar tegen elkaar te laten spelen, kinderen van 8 tot 12 jaar en kinderen van 12 tot 16 jaar.

Uitleg:
Het doel van het spel is om de bal in het doel van de tegenstander te schoppen of koppen. Dat levert 1 punt op.
Je mag bal niet met je hand aanraken (behalve de keeper).
Er is geen buitenspel.
Tackelen mag niet.
(Schouder) duwen mag niet, lichamelijk contact is verboden.
Je moet ook fluiten als de bal uit is, of als er een doelpunt gemaakt is.

Als er gescoord wordt, moet er in het midden afgetrapt worden. Speel ook met corners, penalty’s en indirecte vrijetrappen (je moet dan eerst overspelen voordat je mag scoren).

Hou goed in de gaten of de wissels ook aan het spelen toekomen !!

Toernooischema met 3 teams: Toernooischema met 4 teams Toernooischema met 4 teams

1 – 2 1-2 halve finale 1-2
1 – 3 (team 1 heeft rust nodig) 3-4 halve finale 3-4
2 – 3 (team 3 heeft rust nodig) 1-3 (team 3 heeft rust nodig) troostfinale verliezer - verliezer
 2-4 finale: winnaar – winnaar
 1-4 (team 4 heeft rust nodig)
 2-3

Als je 6 of 8 teams hebt, kun je 2 poules maken met daarna een halve finale + finale.

**Andere voetbalspelen**:

Lummelen; maak een groepje van 5 of 6 personen. 1 staat in het midden (of 2 in het midden). De groep speelt de bal rond. Als de persoon in het midden de bal aanraakt mag hij uit het midden en gaat degene die bal ‘verkeerd’ speelde in het midden.

Lummelen met kaatsen: in het midden staat 1 aanvaller en 1 verdediger. De aanvaller moet kaatsen met de mensen die aan de zijkant staan.

Afwerken op het doel. 1 persoon staat in het midden. Maak met hem een een-tweetje en schiet daarna op doel.

Engels Tienen; Iedereen heeft 10 punten. We schieten op een groot doel. Mis geschoten? Dan moet je keepen. Als iemand bij jou raak schiet, dan gaat er een punt af.

Kopbal spel; Je moet overgooien met de hand en mag de bal niet afpakken als iemand de bal vasthoudt. Als je de bal tegen de achtermuur kopt, dan heb je een punt. Je speelt met 2 teams tegen elkaar.

Nummervoetbal; 2 teams zitten ieder op hun eigen bank. Iedereen krijgt een nummer. Bijvoorbeeld van 1 t/m 8. De spelleider roept een getal: 7 !. Dan spelen de nummers 7 tegen elkaar. Of 2 en 5 !
Dan spelen de ploegen 2 tegen 2.

Dikke mat voetbal; 1 dikke mat ligt in het midden. Die wordt verdedigd door 2 spelers. In iedere hoek staat een klein matje. Die wordt door 1 speler verdedigt. Je probeert te scoren bij een ander matje. Dan is die persoon af en sluit achteraan op de bank waar iedereen zit te wachten. De bal moet bovenop de dikke mat komen, niet tegen de zijkant. De verdedigers van de dikke mat mogen op de mat duiken, en er op lopen, maar alleen als de bal komt. (dus niet afsnijden)

Partijtje 3-3 (kan ook op 1/3e deel van de zaal met bankjes in het midden).
Regels: Niet duwen, geen slidings, alleen scoren binnen 6 meter. Bal tegen het dak? Vrije bal voor de tegenpartij. Ook de keeper mag niet met de hand.

Pion voetbal: Dit kun je spelen met kleine groepen, dan geef je iedereen een pion. De pion mag op de kop gezet worden. (op een grasveld kan dit soms niet, dan mogen de pionen gewoon neer gezet worden). Als je pion omvalt, dan heb je een punt. Wie het eerst 5 punten heeft is af.
Bij grote groepen zet je bijvoorbeeld 10 personen in het veld die hun eigen pion verdedigen. De rest staat aan de kant te wachten. Als er een pion omvalt moet de persoon die deze pion verdedigde eruit en sluit achteraan in de rij van wachtende spelers aan. De eerste mag dan de pion pakken en deze ergens in het veld neerzetten.

Duo-voet bal: Pionvoetbal waarbij 2-tallen een lintje vasthouden en samen moeten zien te werken om pionnen van andere teams om te schieten.

Partijtje: 3-3 of 2-2. In het kort de regels: je mag de bal niet met de hand raken, je mag geen slidings maken (want het is zaalvoetbal), lichamelijk contact is niet toegestaan. Je mag dus niet duwen of iemand een schouderduw geven. Je kunt doorwisselen nadat er 2 doelpunten gemaakt zijn door 1 ploeg, dan komen de eerstvolgende 3 van de bank erin, of je kunt op tijd spelen (alle wedstrijden duren bijvoorbeeld 3 minuten).

**Basketbal**Enkele oefenvormen ter opwarming voor het spel:

Bij een groep van 10 personen geef je 6 mensen een bal. De anderen moeten proberen de bal van deze personen af te pakken. De aantallen kun je naar inzicht aanpassen.

Iedereen een bal, behalve 4 mensen. Deze moeten de bal van de anderen af zien te pakken zodat die weer de bal bij een ander moeten zien af te pakken…!

Maak twee-tallen. Zet de spelers op ongeveer 6 / 8 meter afstand van elkaar.
Passen: Chest pass. Uitstappen naar voren en vanaf borsthoogte de bal naar de ander passen.
 Bounce pass. Idem, maar nu speel je de bal via de grond.
 Overhead pass. Deze pass gebruik je als er iemand voor je staat.

Dribbelen met lay-up. Maak 2 rijen. De voorste personen van de rij hebben een bal. Dribbel richting de basket en probeer met een lay-up te scoren. Daarna achteraansluiten bij de volgende rij en de bal doorgeven.

Dribbelen met lay-up plus verdediger erachteraan.

Dribbelen met scoren met verdediger er voor. Er staat 1 verdediger in de cirkel en daar moet je langs zien te komen. Probeer eerst een actie te maken en niet meteen te schieten op de basket.

Dribbelen met lay-up en v-tje lopen (afvangen van de andere kant)

Tsjechisch vierkantje: groep van 8 leerlingen staan opgesteld in een vierkant. 2 mensen die tegenover elkaar staan hebben allebei 1 bal. De opdracht is: pass naar links, en loop naar de overkant.

Je kunt natuurlijk ook naar rechts passen. Het is belangrijk dat zodra iemand de bal heeft, hij meteen verder speelt. Dus hij moet niet te lang wachten, want ondertussen gaat de andere bal wel weer verder !

Partij: in het kort de regels:
- De wedstrijd begint met een sprongbal tussen 2 spelers; van beide teams 1.
- Je mag de bal niet met de voet raken,.
- Je mag geen second dribbel maken (dat is dribbelen, de bal met 2 handen vastpakken en verder
 dribbelen).
- Je mag ook niet lopen met de bal (wel pivoteren; dat houdt in dat je 1 been mag verplaatsen als je
 stilstaat).
- Belangrijk is ook dat basketbal een spel is waarbij lichamelijk contact niet is toegestaan.
In al deze situaties fluit de scheidsrechter en krijgt de tegenstander een vrije bal.

Scoreverloop:
Als je scoort, dan telt dit voor 2 punten. Als je van buiten de cirkel scoort, dan krijg je 3 punten.

Als je een zware overtreding maakt, kan de scheidsrechter de tegenstander op wie je de overtreding gemaakt hebt, 2 vrije worpen geven. Deze tellen voor 1 punt. De eerste vrije worp mag altijd genomen worden. Na de 2e vrije worp gaat het spel verder. (die kan namelijk gemist worden).

Tips:
Deel groepen in van ongeveer gelijke lengte.
Fluit lichamelijk contact altijd af ! (als je een duwtje goed vindt, dan wordt er steeds meer geduwd..)
Gebruik partijlintjes om de teams uit elkaar te kunnen houden. Knip eventueel lintjes van een zwarte vuilniszak.

Andere variaties:
Vrije worpen spel: Iedereen heeft 5 punten. Als je mis gooit, dan moet je onder de basket gaan staan. Als de volgende raakt, heb je een punt minder en blijf je eronder staan. (lijkt op Engels Tienen)

Basketbal met 1 bokshandschoen voor je zwakke hand. Als iemand de bal vast heeft, dan mag je hem op de schouder slaan….! Snel overspelen dus, of de bal weggooien…..

**Trefbal**2 teams; Als je geraakt wordt, dan ga je naar het andere team. Je mag afweren met de handen. Als je
 op je hoofd geraakt wordt, dan ben je niet af.

2 Teams: als je geraakt wordt, ga je naar de overkant en mag je buiten de gele lijnen gaan staan. Als je de bal krijgt van een teamgenoot, dan mag je proberen iemand van de tegenpartij af te gooien. Als je iemand raakt, dan mag je weer terug naar je eigen beginhelft. Afweren met de handen mag. Als je op je hoofd geraakt wordt, dan ben je niet af.

2 teams: ieder team houdt een kleine mat rechtop. Als de mat omvalt, dan is het spel afgelopen. Voor overige regels zie hierboven.

Mens erger je niet. 2 teams zitten op de bank aan de kant. Er worden 3 doelen gemaakt door middel van grote palen. (of kleine matjes). Als de bal tegen de muur (of het matje komt) dan is diegene van wie dit doel is, af. De tegenpartij krijgt dan 1 punt. Op dat moment komt de eerstvolgende erin. Die mag dan gaan proberen om het doel te verdedigen. Je mag de bal gooien of rollen.

Mens erger je niet kan uitgebreid wordt door een net in het midden te hangen. Je mag dan de bal ook met de voet schieten.

Bal in de kast. Zet bij beide teams 1 groot voorwerp neer waar men de bal in kan gooien. Je hanteert de standaard trefbal regels, maar als iemand de bal ‘in de kast’ gooit, dan heeft dat team gewonnen !

Iemand is ‘m, niemand is ‘m. Tussen de groep gooi je een bal. Wie de bal heeft, mag iemand afgooien! Als er drie spelers af zijn, mag de eerste weer meedoen. Eventueel uitbreiden met meer ballen en/of meer spelers die af kunnen zijn.

Slingertrefbal: Een tweetal geeft elkaar een hand. Ze krijgen 2 ballen. Als ze iemand afgooien, dan voegt die zich bij het tweetal en geeft een van tweeën ook een hand. Zo ontstaat er al een slinger van 3. Als er weer iemand afgegooid wordt, ontstaat er al een slinger van 4…! De twee personen die het langst overblijven krijgen als beloning dat ze in het volgende potje mogen beginnen als tweetal.

TIP: Om het volgende trefbalpotje snel op gang te krijgen kun je aftellen. 10..9..8..7..5..4..3..2..1…0 !!
Hierdoor weten kinderen dat het spel weer gaat beginnen en zoeken ze snel een tactisch slim plekje op (meestal ergens in een hoek, of in de buurt van een kameraadje).

Koningtrefbal:

Zet met pionen een groot vierkant vak uit. Afhankelijk van het niveau en aantal spelers ongeveer 8 x 8 of 10 x 10. Als iemand afgegooid wordt, dan moet hij buiten de lijnen gaan staan. Als hij dan weer iemand afgooit, mag hij weer meedoen. Op deze manier is tot het laatst spannend wie het spel gaat winnen. Want als er nog 2 personen over zijn, kun je als je af bent, iemand afgooien, het veld inlopen en de ander overgebleven speler afgooien…! Bij voorkeur dit spel met 1 bal spelen, om het voor iedereen overzichtelijk te houden.

**Toernooi: 3 spellen spel**

Maak 2 teams. Deze zitten op hun eigen bank helemaal aan een kant van de zaal.
Je roept bijvoorbeeld : 3
dan sprinten de eerste drie naar de overkant van de zaal en tikken de muur aan. Ze sprinten terug en tikken de andere muur aan….
Daarna rol je een bal in het veld en begint het spel.
Dit kan zijn een hockeybal, voetbal of basketbal. Iedere keer rol je een andere bal het veld in….
De winnaar krijgt 1 punt. Hierna gaan de spelers achteraan zitten en roep je een nieuw getal, bijvoorbeeld 4: dan gaan de eerste 4 spelers het veld in en rol je de volgende bal het veld in.
Het team dat aan het eind de meeste punten heeft is de eindwinnaar.

 **(Uni)hockey**

Warming-up: tweetallen tegenover elkaar en overspelen.

Groepjes van 4 pass en loop achter je bal aan.

Idem, maar nu neem je de bal eerst mee tot het midden en maak je een rondje om een pion.

Parcours:
Begin met slalommen om 6 pionen. Daarna schiet je de bal tussen 2 pionen (die staan er als doeltje voor de muur), pak je bal en ga verder, wip de bal over een stootkussen (die leg je 2 meter van de muur af), pak je bal en ga verder 🡪 maak een rondje om een pion, ga verder en speel de bal tussen twee hordes door, pak je bal en ga verder, draai opnieuw een rondje om een pion en je bent helemaal rond geweest.
Iedereen kan dit 2 x doen, daarna doen we dit op tijd.. wie is de snelste?!

Afwerken op doel: je begint in de hoek van de zaal. Speel de bal naar iemand die in het midden staat, daarna loop je richting die persoon. Je krijgt de bal terug en mag op doel schieten. 1 keeper staat voor het doel en probeert de ballen tegen te houden.

Partijtje met (de matten als) doeltjes. Als de bal tegen de muur komt, kun je doorspelen. Je moet de stick met 2 handen vasthouden. Als je de bal wegspeelt of op doel wilt schieten mag de stick niet hoger komen dan je eigen heup (in verband met de veiligheid). Je mag de bal niet met de voeten spelen. In al deze gevallen fluit de scheidsrechter en krijgt de tegenpartij een vrije bal.
Je mag elkaar niet op de stick slaan.
Let op: Sticks zijn hard en het doet dus pijn als je hierdoor geraakt wordt ! Je bent verantwoordelijk voor de veiligheid van je medespelers en tegenstanders… speel dus beheerst.

Variatie: Partijtje met atletiekhordes waar de bal ook van achteren door gespeeld kan worden.

**Slagbal met hindernissen.**

2 teams:

De veldpartij heeft een ‘brander’. Deze staat naast de korf en zodra hij de bal in zijn bezit heeft en deze in de korf legt stopt de beurt.
Als je op dat moment niet op een honk (matje) staat ben je af.
Je slaat de bal en loopt naar het eerste matje. (Veiligheid: Plankje in de korf leggen !!!)
Tussen mat 1 en mat 2 staan pionen waar je om heen moet slalommen.
Tussen mat 2 en 3 staat een kast in de lengte waar je overheen moet klimmen.

Tussen mat 3 en 4 staat een bok waar je onder door mag, of overheen mag springen.

Tussen mat 4 en 5 staan 2 palen met een touwtje waar je onderdoor moet.

Bij mat 5 ben je ‘binnen’ en heb je een punt voor je team verdiend.

Wanneer ben je uit: bij een vangbal (ook via de muur) . Je bent ook uit zodra je niet op een honk staat als er gebrand wordt. (dan heeft de veldpartij de bal snel teruggegooid naar de brander.
Je bent ook uit als je een honk niet goed neemt.
Algemeen geldt dat de veldpartij de slagpartij niet moet hinderen!
De slagpartij begint met slaan.

 2 1

 3 4 5

Variatie: **Schoprenbal**: Dezelfde opstelling en opbouw als slagbal, maar in plaats van een plankje met bal speel je dit met een voetbal en moeten leerlingen de bal het veld in trappen.

Variatie **: Kastiebal**Dit spel gaat hetzelfde als slagbal, maar er zijn geen hindernissen. De honken worden gevormd door paaltjes die de spelers vast moeten houden. Als ze het paaltje niet vasthouden en er wordt ‘gebrand’ dan zijn ze af.
Zorg voor een groot veld, sommige spelers zullen de bal ver kunnen slaan. Gebruik afhankelijk van het aantal spelers 4 of 6 honken.

**Korfbal**

1 staat vlak naast de korf. Je speelt hem aan en loopt richting de korf. Je krijgt de bal terug en probeert de bal onderhands in de korf te scoren.

Idem, maar nu met bovenhands scoren. (de afstand is groter).

Monokorfbal: dit is een partijvorm van korfbal waarbij je over het hele veld mag lopen. De belangrijkste regels zijn: je staat verdedigd als iemand binnen 1 meter van je afstaat tussen jou en de korf (als je dan scoort, dan telt het doelpunt niet). Je mag de bal niet uit iemands handen afpakken.
De opdracht is om verdedigend bij je ‘mannetje’ te blijven, want als je goed verdedigt dan mag hij niet scoren ! Aanvallend is het de bedoeling dat je continue vrijloopt en aanspeelbaar bent.

Korfbal: de teams worden in 2 vakken verdeeld: het aanvalsvak en het verdedigingsvak. In het ene vak moet je aanvallen (en daar verdedigt de tegenstander) en andersom.
Halverwege wordt er van kant gewisseld.

**Handbal**2 groepen. Beide groepen staan aan 1 kant van de zaal in een rij opgesteld. 1 groep heeft de ballen.
Gooi de bal naar de overkant, naar de eerste van de rij. Die loopt dribbelend (tippen) naar de overkant. En sluit achter in de rij aan. Als je gegooid hebt loop je ook naar de overkant. Zo wisselen we continue door.

Afwerken op doel met door middel van een sprongschot. Loop dribbelend met de bal naar het midden van de zaal, maak een sprongschot en gooi de bal op het doel. 1 leerling staat als keeper in het doel.

2 groepen staan opgesteld in een rij. 1 groep staat links, 1 groep staat rechts. De groep die rechts staat heeft alle ballen. De eerste van de linkergroep rent naar voren, de eerste van de rechtergroep gooit de bal naar hem toe (op snelheid) en hij werkt af op doel door middel van een sprongschot.

Wedstrijden: Bij handbal mag je niet in de ‘cirkel’ komen. Dit is voor de veiligheid van de keeper, anders zou je te dichtbij staan als je op het doel wilt gooien. Wel mag je met een ‘sprongschot’ in de cirkel landen. Dan gooi de de bal voordat je op de grond komt.
Ik zou adviseren om tijdens wedstrijden de regel te gebruiken dat je de bal niet uit de handen mag slaan. Je mag de bal stuiteren en overspelen. Probeer zo de cirkel van de tegenpartij te bereiken en te scoren !

Variatie: Tchoukbal. De tchouks staan tegen de muur. Je speelt dit spel met 2 teams tegen elkaar. Je mag de bal overgooien naar elkaar, maar je mag niet lopen met de bal. Je mag de bal ook niet afpakken, maar je mag wel een bal onderscheppen als de tegenstanders naar elkaar willen overgooien. Je krijgt een punt als je de bal in de tchouk gooit en daarna weer vangt (of iemand van jouw team de bal vangt). Je kunt dit spel spelen waarbij je als team in 1 tchouk mag scoren, of in 2 (maar dat is moeilijker). Belangrijk is dat je de bal moet gooien van buiten de cirkel, en deze ook buiten de cirkel moet vangen!

**American Footbal/ Rugby (Flagfootbal)**Rugby en American Football zijn 2 verschillende sporten, die beiden met een ovale bal gespeeld worden. Bij rugby mag je de bal alleen achteruit gooien. Bij American Footbal mag 1 iemand (de quarterback) de bal vooruit gooien. Bij beide sporten is het de bedoeling om de ‘eindzone’ te halen. Dat is achter de gele lijn. Als je daar met de bal bent gekomen heb je een 6 punten verdiend.

Oefenen voor deze sporten kan op meerdere manieren:

Je kunt het kicken (trappen) van de bal oefenen

Overspelen bij Rugby: 3 man op 1 rij, d e meest rechter passt de bal naar links, die passt ook weer naar links (dus telkens achteruit). De laatste moet naar voren rennen en kan dan weer naar achteren passen.

Overspelen bij American Footbal:
3 man op 1 rij. De 2 buitenste spelers rennen naar voren, de middelste gooit naar 1 van de 2 personen.

Het spel:
American Football
Iedere speler heeft 2 lintjes aan de zijkant in de broek gestopt. Als je van degene die de bal heeft een lintje afpakt, (tackelt) dan stopt het spel en krijg je de bal. Iedereen begint op zijn eigen helft. De spelers stellen zich op 1 lijn op. De bal wordt door de aanvallende partij naar achteren gegooid (naar de quarterback). Daarna kiezen de spelers snel positie zodat de quarterback hen aan kan spelen.
De quarterback heeft drie keuzes: 1) hij kan de bal naar iemand gooien 2) hij kan de bal aan iemand geven die vlak bij hem staat zodat die er mee gaat lopen 3) hij kan zelf met de bal naar voren lopen

Uitbouw van het bovenstaande spel: als je 4 keer degene met de bal ‘getackeld’ hebt dan pas krijg je de bal. De aanvallende partij heeft dus 4 pogingen om de eindzone te behalen.

Afhankelijk van het niveau van de spelers kun je het veld vergroten tot ongeveer 80 meter.

Als je met twee groepen tegelijk op 1 veld wilt spelen, dan kun je American Football met recht van aanval halen achter de middenlijn. Je hebt dan 1 achterlijn en je moet de bal daar achter op de grond neerdrukken .

**Rugby**
Iedere speler heeft 2 lintjes aan de linker- en rechterzijkant in de broek gestopt. Als je van degene die de bal heeft een lintje afpakt, (tackelt) dan stopt het spel en krijg je de bal. Iedereen begint op zijn eigen helft. De spelers stellen zich op 1 lijn op, maar de lijn loopt licht schuin naar achteren (omdat je achterwaarts moet spelen). Als je de bal hebt kun je vooruitlopen richting de eindzone en vlak voordat iemand je wil tackelen de bal snel afspelen naar een teamgenoot, zodat die ook weer vooruit kan lopen….!

**Overige Fun**
Afhankelijk van de mogelijkheden en faciliteiten die er zijn wil ik jullie op de volgende uitdagende activiteiten wijzen.
LET OP: bij sommige activiteiten is het verplicht om een gediplomeerde expert in te schakelen !!!

 **Atletiek**: **(Track & Field)**Warming –up: 2 groepen maken: Loopscholing: teen-hak. Knieeen heffen, hakken billen, kruispas, zijwaartse galop. Afsluiten met estafette

Hoogspringen

Kogel werpen (2 handen onderhands gooien) Kan ook met medezin bal. Het is extra leuk om ook de afstanden te meten.

Kogelstoten (met 1 hand bovenhands stoten).

Hordenloop; lage hordes voor dames, hoge hordes voor heren.

Sprint vanuit startblok op tijd. De tijd stopt zodra je aan de overkant van de zaal stilstaat op de gele lijn. 1 leerling geeft het startteken en 1 leerling mag de tijd klokken.

Een activiteit die prima in het wekelijkse recreatieprogramma past is:
**Joggen.**Jong en oud kan hier aan meedoen, het tempo dient laag te zijn. (rond de 7 - 8 km/h) Een laag tempo wil zeggen dat je een gesprek moet kunnen voeren terwijl je aan het joggen bent.
Zoek een leuke route uit en ga met een grote groep joggers deze route ‘joggen’. Spreek van te voren af hoe lang de deelnemers willen gaan joggen en in een ideale situatie kunnen de fanatiekelingen het rondje 2 keer doen.

**Dans**:

Bedenk een danspasje van 64 tellen en leer deze aan aan de groep. (neem zelf muziek mee) Op school zijn 2 aerobic cd’s en een cd-speler (maar die herkent geen gebrande cd’s).
Als dit gebeurd is, dan kun je de choreografie zo aanpassen dat 2 groepen tegenover elkaar staan. Eerst danst groep 1, daarna groep 2, dan groep 1 weer enz.

Cha Cha Slide

Follow the Leader

Macarana

Maak groepjes van 2 leerlingen. Elk groepje bedenkt voor acht tellen een danspasje (met de benen) en acht tellen met de armen. Elk groepje laat aan de klas zien wat ze bedacht hebben. Daarna worden 2 groepjes samengevoegd en leert men elkaar het bedachte dansje aan. Zo hebben ze samen 16 tellen. Ook dit wordt weer gedemonstreerd aan de klas. Hierna worden weer groepen samengevoegd zodat er een dans van 32 tellen ontstaat. Hierbij is ook de choreografie een aandachtspunt.

**Zelfverdediging**

Boksen/ kickboksen. Dit is leuk om een keer met pubers te doen, maar alleen als je hier zelf bekwaam in bent en de materialen aanwezig zijn.

**Turnen**:

* Kastspringen: ophurken lengte kast, ophurken + overhurken breedte kast met plank
* Bokspringen met plank
* Wendsprong over de kast met trampoline
* Touwen, klim van het ene touw naar het andere touw, eventueel met knopen.
* Tipsalto o verhoogd vlak in wandrek.
* Handstand tegen de muur met handstand doorrol.
* Ringzwaaien eventueel met halve draai.
* Stille ringen
* Trampoline hoogspringen over een koord dat aan de korbalpalen vast zit.

**Fitnessparcours:**Maak groepjes van 2. Iedereen doet ieder onderdeel 1 minuut. Eerst is nr 1 aan de beurt, daarna nr 2. Als je klaar bent met een onderdeel, dan draaien we door naar het volgende onderdeel. De tijd begint zodra de muziek start. Als de muziek stopt, dan is nr 2 aan de beurt en heb je rust.
Noteer het aantal herhalingen dat je per onderdeel haalt op een blaadje.

De volgende onderdelen kun je doen:

1. rugspieren: ga op je buik liggen en gooi een bal tegen de muur en vang deze weer.
2. Buikspieren
3. Over de kast heen en weer springen
4. Opdrukken
5. Steps: op op, af af (op een bankje)
6. Touwtje springen
7. Scoren met een basketbal vanaf de vrije worp lijn
8. Sprinten tussen 2 pionen
9. Hazensprongen over een bankje (kan met 1 been of met 2 benen tegelijk)
10. Dribbel met een voetbal heen en weer tussen 2 pionen

Variaties:

1. Optrekken aan de ringen
2. Bicepsoefening met gewichtjes
3. Ga op je buik op de kast liggen, je maatje houdt je benen vast, ga nu langzaam naar voren en buig je bovenlichaam. Kom daarna weer omhoog. Dit is een oefening voor de onderrug.
4. Span een touwtje tussen 2 palen. Gooi de medezinbal over het touwtje, laat hem stuiteren en gooi hem opnieuw er over heen.
5. Leg een dikke mat op de grond, span een touwtje tussen 2 palen. Spring zo vaak mogelijk over het touwtje heen en weer. Dit is extra zwaar omdat je van een dikke mat moeilijk kunt afzetten.
6. Je kunt het parcours ook verzwaren door de leerlingen na ieder onderdeel 1 minuut rondjes te laten lopen. Ze moeten dan het aantal rondes ook noteren.
7. Buikspieren door middel van het buigen en strekken van de benen. Buig de benen als je omhoog komt en strek ze als je weer naar beneden gaat met je romp.
8. Zet je voeten op een bankje en je handen op de grond. Probeer op deze manier op te drukken.
9. Speel met een hockeystick zo vaak mogelijk een bal tegen de muur aan. (wel van een bepaalde afstand). Dit kan ook met een voetbal
10. Klim zo vaak mogelijk over een kast die in de lengte staat.

Veel (buitenlandse) vakantiecomplexen beschikken inmiddels over goed uitgeruste fitness-ruimtes. Hier zul je diverse toestellen vinden gericht op: Cardio (loopband, fiets, crosstrainer) kracht (spierversterkend) of losse gewichten voor trainen van spiergroepen. Verdiep je goed in de toestellen om aan gasten uit te kunnen leggen hoe ze werken. Vraag hiervoor advies aan.

**Jeu de Boules / Petanque**Dit spel wordt veel door senioren gespeeld en is goed als recreatieve activiteit in te plannen.
Hoe gaat het spel:
Je kunt dit 2 tegen 2 spelen, of 1 tegen 1. Meestal wordt er 2 tegen 2 gespeeld.
Elk team heeft 6 ballen, (de ballen van het ene team moeten er anders uitzien dan de ballen van het andere team). Eerst wordt er een klein balletje op ongeveer 7 meter afstand gegooid.
De bedoeling is om zoveel mogelijk ballen, zo dicht mogelijk bij dit balletje te gooien. Het team dat het verst van het balletje verwijderd is, is aan de beurt.

Hoeveel punten heeft het zwarte team?

Het goede antwoord is: 2 Want er ligt een blauwe bal dichterbij het kleine balletje dan de 3e zwarte bal.

**Darts** 202x het aantal gegooide punten

3x het aantal gegooide punten

Hierboven zie je schematisch een dartsbord. Ik heb niet alle getallen erin gezet, maar alleen de 20. Als je in de buitenste ring gooit, krijg je 2x het aantal dat je gegooid hebt. Als je in de middelste ring gooit, krijg je 3 keer het punten aantal. Gooi je in het rode midden krijg je 50 punten en gooi je in het groene midden, dan krijg je 25 punten.
Bij recreatief darten kun je bijvoorbeeld een uur lang iedereen die mee wil doen om de beurt met 3 pijltjes laten gooien. Wie heeft in een beurt het meeste? Maak een leuke oorkonde voor de winnaar.

**(ultimate) Frisbee**

Zet een groot veld uit en geef met pionen aan waar de eindzones zich bevinden. Hieronder heb ik een veld geschetst. De stippellijn is een denkbeeldige lijn.

Maak 2 teams. De bedoeling is dat je met een frisbee overspeelt naar iemand van je eigen team. Je mag niet lopen met de frisbee, maar om hem te vangen mag je wel springen. Als iemand de frisbee wil gooien, mag je er niet voor gaan staan in verband met de veiligheid. Het doel is om iemand die in de eindzone staat aan te spelen zodat je een punt hebt.

Andere activiteiten die je zou kunnen organiseren heb ik hieronder vermeld. Zoek van te voren een geschikte locatie en instructeur.

**Bowling
Kanovaren/Kajakken
Zeilen
Surfen
Boogschieten
Golf
Klimmen
Wintersport**

# Speur-, opdracht- en oriëntatietochten

We behandelen een overzicht van diverse vormen op het gebied van 'sporen volgen'.Onder een **speurtocht** wordt het spoorzoeken zonder meer verstaan, terwijl het bij een **opdrachttocht** meer om de uit te voeren opdrachten gaat en het zoeken naar een uitgezette route daar ondergeschikt aan is.

In de onderstaande organisaties worden **tips** gegeven die algemeen voor **alle** tochten gelden.

We behandelen de volgende tochten:

-speurtochten,
-opdrachttochten,
-oriëntatietochten,
-oriëntatie­lopen (sportvorm).

Natuurlijk leent het buitenterrein (In Doetinchem bijvoorbeeld de Kruisbergse bossen, Koekedaal) zich het best voor een avontuurlijke tocht.

Ook voor tochten in de stad Doetinchem zelf(woonwijken) zijn tips opgenomen.

**De tips:**

**1.** Het voorbereiden van een tocht moet zeer nauwkeurig gedaan worden, neem hiervoor voldoende tijd.

**2.** Gebruik bij het voorbereiden een **goede kaart**(stafkaart, zie buitensport) als hulpmiddel.

**3.** Maak een lijst van mogelijke opdrachten, beschrijf deze opdrachten van tevoren.

**4.** Bepaal aan de hand van de beschikbare tijd en het aantal deelnemers de organisatievorm.

**5.** Ga niet ongevraagd door **particulier** terrein.

**6.** Gebruik in een stad of in terreinen waar anderen regelmatig komen, geen pijlen; ze worden door buitenstaanders **uitgewist** of er worden andere aan toegevoegd.

**7.** Geef duidelijk aan **waar** en of **wanneer** de tocht is afgelopen en waar deelnemers hun routebeschrijving en opdrachtresultaten moeten inleveren.

**8.** Indien men met grote aantallen werkt, stel dan een tijdslimiet in.

Alle deelnemers dienen op het vastgestelde tijdstip op de afgesproken plaats aanwezig te zijn, ook wanneer zij hunopdracht niet af mochten hebben.

**9.** Denk eraan dat men na het opschrijven/ uitzetten van de route, deze route aan de hand van de beschrijving nog eens controleert.

**10.** Nadat de tocht is afgelopen mag er niets meer in het terrein

achterblijven!

**A Organisatievormen**

Juist in de al als zeer noodzakelijk genoemde voorbereidingen moet het punt organisatie goed bekeken worden. Vele op zichzelf goede tochten zijn mislukt omdat groepen elkaar konden inhalen of gewoon konden nalopen.

Ook lange wachttijden zijn te vermijden als je de organisatie goed overdenkt en aandacht schenkt aan de regels.

**1. Lijn- of rupsroute**

Dit is een veel gebruikte vorm om bij voorbeeld een noodzakelijke wandeling ergens naar toe aantrekkelijk te maken. Van A naar B.

Het risico van nalopen of zelfs inhalen is niet denkbeeldig. Ook het na elkaar vertrekken en aankomen van de groepen kan enorm veel tijd kosten (en verveling in de hand werken).

**2. Gesloten kringroute (kompas route buitensport/ mountainbike route)**

(Start op de kringbaan.) De **startplaats** is tevens **finishplaats**. Groepen kunnen óf na elkaar starten, óf twee groepen gelijk­tijdig. Dit laatste is mogelijk als de route zowel links- als rechtsom beschreven is.

**3. Gesloten kringroute (introductiekamp de Hike)**

(Startplaats in het centrum van de kring.) Gelijktijdig kunnen er een aantal groepen via de verschillende aanlooproutes starten. De kringbaan wordt vervolgens afgelegd tot je weer bij de aanlooproute terug bent, waarna men de weg tot de finish volgt, Op deze wijze kunnen er na een bepaalde tijd weer zoveel groepen starten. Er dient rekening mee te worden gehouden dat aanlooproute en 1ste gedeelte van de kringbaan zoveel tijd in beslag nemen dat de later gestarte groep niet op de kringbaan komt op het moment dat daar een eerder gestarte groep aan zijn 2de kringbaan moet beginnen.



**4. Kruisroute**

Bij deze vorm, waar de startplaats tevens finishplaats is en in het centrum van bij voorbeeld vier wegen gelegen is, komen de groepen na ieder gedeelte terug. Voor een moeilijk gebied, of bij een organisatie met jonge kinderen, kan dit een oplossing betekenen voor veel problemen.

Ook als instructie of oefening om verschillende mogelijkheden van route-uitzetten te leren is het ideaal.

**5. Klaverbladroute**

Het eerste deel van de tocht is een korte aanlooproute die achtereenvolgens door iedere groep afgelegd moet worden (route A, B). Vervolgens moeten bij B de groepen steeds een ander gedeelte (lus C, D of E) gaan volgen. Op deze manier is het mogelijk om bij voorbeeld vanaf het kamp tot het bos een tijdrace te houden waarna er eigenlijk bij B (het bos) een nieuwe start plaatsvindt. Natuurlijk kan men iedere lus een specifieke vorm geven.



**6. Krakelingroute ( achtfiguur)**

Deze uit twee lussen bestaande tocht kan, mits men zowel links- als rechtsom de route uitzet, een gelijktijdige start voor vier groepen betekenen. Moet er nauwkeurig op tijd gewerkt worden, of wil men de groepen halverwege weer bij elkaar hebben (bij voorbeeld voor een tussenstand of pauze) dan is de krakelingroute aan te bevelen.

**7. Spinnenwebroute**

Schematisch zijn er op een kaart een twaalftal posten getekend. De diverse groepjes mogen zelf de route bepalen om deze punten met elkaar te verbinden. Al naar gelang het aantal deelnemers (groepen) wordt de 1ste post verplicht gesteld (iedere groep een andere 1ste post).



**B Het aangeven van een route (spoor)**

Daar waar het zuiver en alleen gaat om het volgen van een spoor (bijvoorbeeld speurtocht of vossenjacht) kunnen moeilijke combinaties bedacht worden. In het algemeen worden de route-aanduidingen echter in combinatie met het uitvoeren van opdrachten gebruikt. Als dit het geval is dan **moeten**er zo min mogelijk problemen zijn over de vraag **'hoe gaat de route verder?'**

Welke **hulpmiddelen** kun je gebruiken om een route of een tocht uit te zetten:

**\* In de stad**

*Via beschrijvingen*

Omdat in een stad de tocht via **markante/herkenbare** punten wordt uitgezet, moeten deze duidelijk in de routebeschrijving vermeldt worden naast straatnamen, uithangborden, gevels en jaartallen! Natuurlijk kan en mag de beschrijving een bepaalde vorm hebben (bijvoorbeeld in een rebusvorm of puzzelvorm).

*Via kaarten of plattegronden*

Dit is een duidelijke en goede manier om vooral vreemde groepen in een stad enigszins wegwijs te maken. De aanduidingen van de route kunnen worden ingetekend, of door middel van een transparant oplegvel met stippellijn worden gegeven.

Zelfs kun je volstaan met op de plattegrond of het oplegvel een af te lopen nummering aan te geven. In dit geval kunnen de groepen zelf hun weg via de kaart zoeken.

*Via foto's of ansichten*

De punten (markante objecten: kerken, musea en dergelijke) waar men langs komt of naar toe moet, zijn met een digitale camera vastgelegd.

De groep krijgt dus een aantal foto's en kan starten.

Het uitgeven van de foto's moet in gedeelten plaatsvinden (posten tijdens de tocht verstrekken nieuwe foto's).

*Via cijfers*

Overal (op huizen, straatlantaarns, putdeksels en dergelijke) staan cijfers. De route wordt als volgt beschreven:

15 = start /R/S8/12/L/?/222/R/?/180/I82/?/491/L/12/16/11O/?/ enz.

Elke aanduiding wordt dus van de volgende gescheiden door middel van een streep (/). Een letter duidt op het afslaan (L = linksaf, R = rechtsaf). Zo'n tocht zou saai kunnen verlopen. stel daarom aan het eind van de tocht een aantal vragen over de gepasseerde objecten. Deze worden aangeduid met een vraagteken.

*Via strippenkaart(bufferweek 3 leerjaar 1 fietsroute)*

De strippenkaart is een hulpmiddel om zo snel mogelijk door een stad te komen zonder gebruik te maken van een plattegrond. Dit systeem werd toegepast door taxichauffeurs in New-York, terwijl tijdens de laatste wereldoorlog de geallieerde legers dit systeem toepasten om de transporten zo snel mogelijk door de steden te loodsen.

De strip is een verticale streep met links en rechts dwarsstreepjes die dwarswegen en andere wegen aanduiden, die *niet* ingeslagen dienen te worden (zie tekening).

Het kaartje moet van onderen naar boven worden gelezen.



**\* In het terrein**

*Via pijlen of spoortekens*

De pijlen kun je het best maken met behulp van takken, steentjes, dennenappels en dergelijke. Zorg ervoor dat de pijlen niet op het pad komen te liggen (de groep loopt er dan overheen en de aanduiding gaat verloren). Pijlen rechts van de weg!

Trek bij voorkeur geen pijlen op de grond: in het begin is de pijl duidelijk zichtbaar door de vochtige bodem, naderhand droogt hij op en is nauwelijks te zien.

*Via beschrijvingen*

Het volgen van een spoor door een terrein aan de hand van een beschrijving is bijzonder lastig.

Vaak moet je hier een beroep doen op **natuurkennis** (berken, beuken, eikenbos), zodra andere aanduidingen gebruikt moeten worden is het voor velen te moeilijk. Ook het zonder meer aangeven van paden is lastig daar er in het bos naast de duidelijk als pad herkenbare paden bij voorbeeld ook wildpaden of door gesleepte bomen ontstane tijdelijke paden zijn, die sommigen wél en anderen niet als pad zullen rekenen.

*Via natuurspoor*

Je geeft de route aan door middel van natuurproducten op een onnatuurlijke plaats, bij voorbeeld een dot varens aan de schors van een spar, een bundeltje gras aan een berkentak enz. Het is zeer moeilijk een dergelijk spoor te volgen; enige geoefendheid is wel gewenst. Een dergelijk spoor wordt gebruikt als er dwars door een bos gegaan moet worden.

**Maak vrij opvallende sporen!**

*Via woldraadjes of andere kenmerken*

Hier moet een **fel afstekende kleur** worden gebruikt. De tekens niet ver van elkaar plaatsen. Eventueel het veranderen van richting aangeven door een andere kleur; evenzo voor het zoeken naar een opdracht (deze kleuren bekendmaken).

*Via schetsen of plattegronden*

Bij de plaatselijke VVV's zijn meestal wel streekkaarten te verkrijgen. Controleer altijd de uitgezette route, want het is mogelijk dat er paden of brandgangen zijn bijgekomen. Door veelvuldig gebruik worden brandgangen vlug paden en dit zou verwarrend kunnen werken.

*Via de topografische kaart*

Zeer bruikbaar zijn de zogenaamde topografische kaarten (staf­kaarten). Te bestellen bij de Topografische Dienst, West vest 9, Delft.

De kaarten met schaal 1 : 25000 en 1 : 50000 zijn volledig gedetailleerd, in kleurendruk, en voor voettochten zeer geschikt. Kaarten met de schaal 1 : 100000 en 1 : 250000 hebben het zwaartepunt op de wegen, zodat hier de fietsers, bromfietsers en automobilisten aan hun trek komen.

Bij gebruik van deze kaarten moet óf met potlood de route ingetekend worden, óf met transparante oplegvellen gewerkt worden. Plaatsen kunnen door middel van coördinatiepunten worden aangegeven.

*Via kompas*

Een kompas kan zeer goed gebruikt worden voor het uitzetten en lopen van terreintochten. Het gebruik vraagt enige oefening (buitensport periode 5).

**C. Het samenstellen van een tocht**

Naast de technische voorwaarden waaraan een goede tocht moet voldoen (het spoor, de organisatie en dergelijke), zijn er nog andere factoren die bepalend zijn voor een succesvolle tocht.

Hoe een tocht moet worden samengesteld, hangt af van allerlei omstandigheden. Het **afstemmen op de groep** is een vereiste. De tocht moet de deelnemers wel aanspreken. Er moet uitdaging inzitten ook naar de opdrachten toe.

Ook sprookjes, spooktochten, ontdekkingsreizen en avonturen kunnen een leidraad zijn om te komen tot een logische serie opdrachten. Natuurlijk moet een en ander in een aangepaste vorm worden

*Het uitzetten van een tocht*

Al naar gelang de vorm en de te gebruiken **route-aanduidingen** is het uitzetten van een tocht een nauwkeurig werk. Het blijkt dat je niet duidelijk genoeg kan zijn. Het is moeilijk om hier vaste regels voor te stellen.

Slordig of zeer onregelmatig aangebrachte tekens en opdrachten veroorzaken misverstanden waardoor de spanning bij een groep vlug verdwenen is.

*tips*

\* Gebruik duidelijke aanduidingborden van gelijk formaat.
\* Schakel posten in (personen); de groepen weten dan dat zij goed gaan.
\* Maak de afstanden tussen de route-aanduidingen niet te groot
 (in het bos ca. 8 m, langs een bospad ca. 12 m).
\* Geef beschrijvingen van de rechterzijde van de weg - ook route-aanduidingen zijn daar te vinden.
\* Laat geen waardevolle materialen onbeheerd (ballen bij voorbeeld).
\* Ruim alles na beëindiging van een tocht op.

*De opdrachten*

De opdrachten die in een tocht verwerkt worden, moeten correct gesteld zijn en aan duidelijkheid niets te wensen overlaten.

Door een verduidelijking door middel van **foto of tekening** geeft het de groep een beeld van wat zij moeten doen. In de opdrachten moet worden vermeld wat, waarmee, hoe lang en met hoeveel personen de opdracht moet worden uitgevoerd om tot een meetbare prestatie-vergelijking te komen



*tips ten aanzien van opdrachten:*

\* Iedere opdracht moet duidelijk omschreven zijn.
\* De opdrachten mogen nooit alle tegelijk bekendgemaakt worden, maar moeten stuk voor stuk op
 de plaats van uitvoering worden gegeven.
\* De opdrachten moeten afgestemd zijn op de leeftijd van de groep.
\* De opdrachten moeten zodanig samengesteld zijn dat in het totaal van de tocht steeds wisselende
 vaardigheden gevraagd worden en ieder groepslid een bijdrage kan leveren voor het totaal.
\* Zorg voor korte werktijden (ten hoogste 5 minuten) bij een opdracht (vermeld deze tijd per
 opdracht of maak er een algemene regel van).
\* Bij opdrachten met een gevaarsfactor, of waar nogal wat organisatie bij nodig is, plaatst je een post
 (persoon).

**Oriëntatie/open (sportvorm)**

De oriëntatieloop geniet nog weinig bekendheid in ons land. In de Scandinavische landen, Zwitserland, Duitsland is het een zeer geliefde sportvorm geworden.In de vele variaties zitten kostelijke vormen van 'spoorzoeken'.De oriëntatieloop geeft mogelijkheden om speels met jongeren en ongeoefenden te werken; tevens zijn er voor de specialisten uitstekende wedstrijdvormen.

Alle vormen van oriëntatielopen moeten de grondvorm behouden van 'kaartlezen - lopen'.

*Groeps- en individuele lopen*

Zowel de groeps- als de persoonlijke tocht heeft aantrekkelijkheden. De groepsloop zal voor de meeste deelnemers gekozen worden als het gaat om jeugdgroepen of ongeoefenden en als recreatievorm (volksloop). De individuele loop is de ideale vorm van wedstrijd-oriënteren.

*Estafette-oriëntatieloop*

ln de wedstrijd tussen groepen heeft iedere deelnemer een gedeelte van de route te lopen. De etappetijden van de (bij een groep behorende) lopers worden opgeteld.

*Verschillende variaties in de oriëntatieloop*

*Baanoriëntatieloop*

Hier wordt de te lopen afstand via routetekens aangegeven (linten, vlaggen, papierstroken, pijlen). De lopers volgen dit spoor en moeten de goed aangegeven controlepunten op de eigen kaart intekenen.

Per millimeter verschil wordt puntenaftrek gegeven (bijvoorbeeld 20 punten per millimeter).

Het uitzetten van een spoor kun je vervangen door een wedstrijdleider met de lopers mee te laten lopen en bij verschillende punten te laten stoppen (deze stopplaatsen intekenen).

Bij de aangegeven route kun je tijden waarderen, bij de loop met een leider kan men natuurlijk geen tijd als prestatie bere­kenen.

*Lijnoriëntatieloop*

Hier moet de loper de aangegeven route precies op de eigen kaart overnemen. Loopt hij nu deze route nauwkeurig na dan vindt hij onderweg controlepunten. Deze moeten eveneens ingetekend worden. Deze vorm kan ook zonder tijdsbepaling of wedstrijd gelopen worden.



*Vlaggenloop*

In de route van een lijnoriëntatieloop zijn een aantal vlaggen verstopt (6 à 15). Deze moeten van de weg af duidelijk zichtbaar zijn. De plaats waar zo'n vlag staat, moet ingetekend worden. Wie of welke groep heeft de meeste vlaggen en op de juiste plaats?

*Postenoriëntatieloop.*

De posten mogen in volgorde van eigen verkiezing aangelopen worden. Hier verplicht men de loper een eigen keuze van route te maken. We kunnen de wedstrijd naar twee kanten berekenen: *a.* In welke tijd zijn alle posten gevonden?

*b.* Hoeveel posten zijn er in een bepaalde tijd gevonden?



*Steroriëntatieloop*

Start en finish zijn op dezelfde plaats. Het is mogelijk hiervan zowel een individuele als een groepswedstrijd te maken. Als een post gevonden is, keert men naar de start terug en krijgt men een nieuwe opdracht. Winnaar wordt diegene die de kort­ste totaaltijd maakt.

De steroriëntatieloop is zeer geschikt voor een gecombineerde oriëntatieloop. Een ander voordeel is dat de leider steeds weet waar de lopers zich bevinden. Ook het nalopen vermindert en de nieuwelingen krijgen niet te zware opdrachten.

*Voorbeeld:*

P I = kaarttocht

P 2 = beschrijving

P 3 = geheugen

P 4 = aangegeven spoor

P 5 = met pijlen en afstand aangegeven

P 6 = kompastocht

**Extra: Organisatievormen**

Wat is een organisatievorm? De manier waarop aan een activiteit vorm wordt gegeven, als het ware het jasje waarin het geheel gegoten wordt.

Hierbinnen onderscheiden we een aantal vaststaande vormen of systemen zoals:

1. **roulatiesysteem:**

-klokopschuifsysteem
-vakopschuifsysteem
-spelenkermis
-ganzenbordspel

1. **uitdaagsysteem:**

-laddersysteem

1. **competitiesysteem**

-halvecompetitie
-hele competitie

1. **poulesystemen**
2. **afvalsystemen**

-toernooivorm

We behandelen een aantal organisatie mogelijkheden die gebruikt kunnen worden bij het aanbieden van recreatie

**ROULATIESYSTEMEN**

**-klokopschuifsysteem**

Hierbij worden diverse spelvormen(bijv. voetbal, volleybal, korfbal enz.) gespeeld tegen steeds wisselende tegenstanders.

Dit is een systeem met een aantal activiteiten gelijk aan het aantal groepen of deelnemers, waarbij een **vaste** speeltijd is bepaald, afhankelijk van de beschikbare totaaltijd en het soort activiteiten.

Iedere groep start op een bepaald punt, na een aantal minuten wordt centraal het teken gegeven om te wisselen. Er wordt dan met de klok meegedraaid. Belangrijk is wel dat de onderdelen ongeveer even lang duren. Richt je op het meest tijdrovende onderdeel en stel daarop je speeltijd vast.

**-vakopschuifsysteem:**

Er zijn twee mogelijkheden:

1 een even aantal teams

2 een oneven aantal teams

voorbeeld:

Je hebt 5 velden en 10 teams. Het belangrijkste is dat de wissel goed gebeurt. Opstelling in de velden A, B, C, D en E.

Bovenste velden oneven, onderste velden even nummers. Na de eerste speeltijd komt de wissel.

- de oneven genummerde teams schuiven één veld naar **RECHTS** op;

- de even genummerde teams schuiven één veld naar **LINKS** op.

 A B C D E

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 | 5 | 7 | 9 |  |
| 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |  |

 A B C D E

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 1 | 3 | 5 | 7 |  |
| 4 | 6 | 8 | 10 | 2 |  |

 A B C D E

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | 9 | 1 | 3 | 5 | 1 |
| 6 | 8 | 10 | 2 | 4 |  |

In de velden A, B, C, D en E worden verschillende spelvormen of sportspelen gespeeld zoals bijv: korfbal, voetbal, volleybal, standbal en hockey

Na 5 keer gewisseld te hebben, heeft ieder team een ander spel gespeeld, tegen en met een andere groep.

Het aantrekkelijke van het vakopschuifsysteem wordt gevormd door het feit, dat het team steeds met een ander spel in aanraking komt en steeds met een ander team speelt.

**-spelenkermis:**

De spelenkermis is een activiteit, die bestaat uit een groot aantal kortdurende en eenvoudige bewegingsopdrachten, waarbij diverse materialen worden gebruikt. Voorbeelden zijn: bikkelen, hinkelen, hoepelen, paal stoten, hoefijzerwerpen, enz. De spelenkermis is afgeleid van de oorspronkelijke traditionele Volksspelen,

De activiteit heeft het karakter van een kermis. De kermisbezoeker gaat van kraam naar kraam, van attractie naar attractie, zijn gang daarbij is doorgaans willekeurig.

Wat hem aantrekkelijk lijkt en aanspreekt bezoekt hij.

De organisatie en aard van de spelenkermis vertonen duidelijke overeenkomsten met een kermis:

-de kermisattracties zijn in de spelenkermis de spelopdrachten,

-de deelnemer, bezoeker of speler kan zelf bepalen waaraan hij deelneemt;

-de kermisattracties zijn meestal sterk afwisselend van aard, hetgeen ook het geval is met de spel opdrachten van de spelenkermis;

-op een kermis is er voor ieder wat te beleven, hetzij als deelnemer of als toeschouwer.

Het bijzondere en aantrekkelijke van de spelenkermis wordt in hoge mate bepaald door de sterke afwisseling in de spelopdrachten.

Daarnaast wordt de aantrekkelijkheid bevorderd door de eenvoud, die kenmerkend is voor de spel opdrachten. Bovendien is de spelenkermis een bij uitstek geschikte activiteit voor een **grote groep**.

Vandaar dat er op Koninginnedag, alternatieve sportdagen in het onderwijs en sportverenigingen tijdens zomerkampen en speldagen voor bejaarden dankbaar gebruik van gemaakt wordt.

De activiteit zal aan de volgende voorwaarden moeten voldoen:

\* de aantrekkelijkheid van de spelen kermis wordt in hoge mate bevorderd door de afwisseling in zowel de aard van de spel opdracht, als in het gebruik van veelsoortige materialen;

\* de spelopdrachten dienen leuk te zijn, zodat ze spel beleving tot gevolg hebben;

\* de spelinteresse is mede afhankelijk van het aantal spelopdrachten.

Om te voorkomen dat door weinig gespeeld wordt en door velen gekeken, zal op drie spelers één spel opdracht moeten zijn;

\* tracht in de opzet of de toepassing van spelopdrachten de samenwerking te stimuleren:

 \* hoewel bij de spelenkermis een puntentelling wordt toegepast wil dat niet zeggen, dat de score belangrijk is of doel (moet worden).

Het is een middel om het deelnemen te stimuleren.

 \* een goede afsluiting is dan ook, iedere deelnemer een herinnering of versnapering te ver strekken; onderscheid in beloning voor een hoge en een lage score mag dan ook niet voorkomen. Per slot van rekening doet **ieder** zijn best.

Een zeer belangrijk uitgangspunt: **'iedereen moet kunnen deelnemen'** krijgt in deze activiteit duidelijk gestalte.

De volgende elementen kunnen in de spelopdrachten opgenomen worden:

1. behendigheid
2. Snelheid
3. Geluk
4. Kennis
5. Creativiteit
6. ontmoeting

Binnen een spelenkermis is naast individuele deelname ook mogelijk om een groepsspelenkermis plaats te laten vinden. Dus als groep een opdracht uitvoeren.

Organisatie:

Probeer zo overzichtelijk mogelijk de spelopdrachten te organiseren, dat de deelnemers zich niet door de baan van de spelopdrachten begeven.

Dit kun je voorkomen door in de organisatie van de spelenkermis wat de vorm betreft uit te gaan van het “cirkel-idee”. In het centrum worden de spelopdrachten geplaatst die weinig ruimte vragen.

De spelopdrachten, die veel ruimte vragen gaan vanaf de denkbeeldige cirkel naar buiten.

het is mogelijk om de spelopdrachten te omschrijven met toevoeging van een tekening ter ondersteuning. Hierbij kun je gebruik maken van een spelopdracht nummering. Deze nummering komt weer terug op een scorekaart. De deelnemers bepalen zelf de volgorde van de spelopdrachten

-**ganzenbordspel:**

Het is te vergelijken met het alom bekende ganzenbordspel. Bij het levend ganzenbordspel gaat het ook om 63 nummerganzen. Deze nummerganzen zijn over een wijk/ zaal/ veld/ bos verdeeld en opgehangen in een nummervolgorde, waardoor een bepaalde route aangegeven wordt.

Uitleg:
Het principe van levend ganzenbord is hetzelfde als het ganzenbordspel, maar waar het ganzenbordspel een speelbord kent met 63 vakken heeft levend ganzenbord 63 losse platen. Met deze losse platen zet je een route uit. Bij een grote groep gebruik je meer platen, honderd bijvoorbeeld.
De route staat vast. Aan de deelnemende groepjes wordt een dobbelsteen uitgereikt.

Dobbelstenen zijn gemakkelijk zelf te maken, bijvoorbeeld van schuimrubber, karton of van hout.

De nummerganzen worden op nummervolgorde 1, 2, 3 enz. op de voorruiten van huizen/ winkels/ bomen of in een gymzaal bevestigd

Met de dobbelsteen wordt gegooid, waarna je het aantal gegooide ogen vooruitgaat. Om te bepalen wie mag beginnen, gooit ieder met de dobbelsteen, hij die het hoogst gooit mag beginnen. Dan verder om beurten met de dobbelsteen gooien.

Kom je al gooiende bij een gans met een opdracht of een vraag, dan moet deze opdracht vervuld of de vraag beantwoordt worden. Bij de finish moet je precies het aantal ogen gooien, zo niet dan moet je vooruit en weer terug.

Het spel is goed te gebruiken bij een groot aantal deelnemende groepen.

In zo'n geval moeten de groepjes op verschillende nummers starten en het startpunt is dan eindpunt.

Bijv. Groep A start bij gans nr. 1 en eindigt bij nr. 1.

Groep B start bij gans nr. 5 en eindigt bij nr. 5.

Groep C start bij gans nr. 10 en eindigt bij nr. 10 enz.

Laat de groepjes dus steeds 5 nummers verder van start gaan.

Bij de start ontvangt iedere groep een **"ganzenbord-loopkaart".** Hier een voorbeeld van een loopkaart.

|  |
| --- |
| loopkaartlevend-ganzenbord |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 |

Als de eerste worp 5 is, dan plaats je een kruis in vak 5. Bij elke post die je aandoet, kruist men het nummer op de kaart aan, of de controleur plakt een sticker op het juiste nummer.

Is de groep bij de finish nummer 63 of als er niet bij nr. 1 gestart is bij het startnummer, bijv. 15, dan is dit het einde van de 1 e ronde. De groep gaat nu opnieuw van start, maar alleen die nummers worden aangedaan welke niet zijn aangekruist, dus waar de groep nog niet geweest is.

Bij deze nummers wordt als daar de opdracht is uitgevoerd een cirkel geplaatst.

Het spel is dus niet afgelopen als je bij het eindpunt aankomt, het eindigt pas bij het eindsignaal.

Voor het eindsignaal kun je wat leuks verzinnen, bijvoorbeeld het geluid van wilde ganzen.

De duur van het spel wordt door de leiding bepaald; anderhalf tot twee uur is haalbaar. Laat het wel zolang duren, dat redelijkerwijs aangenomen kan worden, dat er voldoende tijd is om de opdrachten uit te voeren.

De nummerganzen, opgehangen in de wijk, kunnen verdeeld worden in bijvoorbeeld:

1. opdrachtplaten
2. Vraagtekenplaten
3. illustratieplaten

De opdrachten kunnen hierbij weer verdeeld worden in:

- bewegingsspel aktiviteiten
- toneel activiteiten
- activiteiten: creatief met materialen
- puzzel activiteiten

**UITDAAGSYSTEEM**

Het uitgangspunt is dat een speler of team een andere speler of team kan uitdagen een spel te spelen.

**-laddersysteem:**

De deelnemers worden op een ladder geplaatst, van boven naar beneden. De volgorde kan bepaald worden aan de hand van een toernooi uitslag, of de geschatte sterkte of willekeurig door het lot.

Voor de spelers gaat het er nu om boven aan de ladder te komen. Dat kan door de speler die op de ladder boven je staat uit te dagen en ervan te winnen. Dan neemt de winnaar de hoger gelegen plaats in. Verliest de uitdager, dan gebeurt er niets en blijven de plaatsen gehandhaafd.

Je mag alleen een speler uitdagen die direct boven je staat of eventueel nog één plaats verder. Dus niet meer dan twee plaatsen vanaf je eigen plaats.

voorbeeld:

De 6e daagt de 5e uit, de 4e de 3e en de 2e daagt de 1e uit (zie tek.).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Hendriksen |  |
| 2. Geurds |  |
| 3. Becht | , |
| 4. Bus | " |
| 5. Brands |  |
| 6. Firing |  |

Firing daagt Brands of Bus uit en probeert zo boven

aan de ladder te komen

**-het pyramide-systeem:**

|  |
| --- |
| 1 |
| 2 3 |
| 4 5 6 |
| 7 8 9 10 |
| 11 12 13 14 15 |
| 16 17 18 19 20 21 |

Een deelnemer moet nu eerst een andere deelnemer, die op hetzelfde niveau staat, verslaan alvorens een deelnemer op een hoger niveau te mogen uitdagen.

 **-het schoorsteensysteem:**

Dit is een combinatie van ladder- en pyramide-systeem en geschikt om te komen tot een rangschikking van de bovenste 5 deelnemers naar sterkte.

|  |
| --- |
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| 6 7 |
| 8 9 10 |
| 11 12 13 14 |
| 15 16 17 18 19 |

Hierbij gelden voor het onderste gedeelte de regels van het pyramide-systeem. voor de "schoorsteen" het laddersysteem. Hierbij geldt verder in het voorbeeld, dat de nummers 6 en 7 de nummers 4 en 5 mogen uitdagen.

**COMPETITIESYSTEEM**

**-hele- en halve competitie:**

Hele competitie: de teams spelen 2 x tegen elkaar

Halve competitie: de teams spelen 1 x tegen elkaar (veel gebruikt op toernooien).

Bij deze organisatie zijn de volgende factoren van belang:

1) totaal aantal te spelen wedstrijden

2) totaal aantal te spelen ronden

3) aantal wedstrijden per ronde

De eerste 3 factoren berekenen we d.m.v. een formule waarin **X** de onbekende is en **a** het aantal deelnemende teams.

**ad 1)**

-hele competitie: **X=ax(a-1}**

-halve competitie: **X=ax(a-1)
 2**

**b.v.** 6x(6-1)= 6x5 = 30 = 15

 2 2 2

**ad 2)**

-hele competitie: **even** aantal teams: **X=2x(a-1)**

**oneven** aantal teams: **X=2a**

-halve competitie: **even** aantal teams: **X=a-1**

**oneven** aantal teams: **X=a**

**ad 3)**

**even** aantal teams: **X=a:2**

**oneven** aantal teams: **X=(a-1):2**

**POULE SYSTEEM**

Een voordeel om te werken in poule systeem is dat je de aantal wedstrijden die gespeeld moeten worden aanzienlijk kunt beperken

Binnen een poule systeem kan in sub-groepjes een halve kompetitie gespeeld worden, waarna de winnaars van de sub­groepjes het tegen elkaar opnemen.

Het aantal deelnemers of teams in dit voorbeeld wordt verdeeld in twee of meer groepen; deze spelen onderling een onafhankelijke wedstrijd, halve kompetitie.

voorbeeld:

8 teams, in 2 poules van 4. De poule-winnaars spelen daarna weer tegen elkaar. De nummers 1 en 2 van elke poule zijn de winnaar. Deze spelen een kruiswedstrijd: winnaar poule A komt tegen nummer 2 van poule B, winnaar poule B komt tegen de 2e van poule A. Uitgangspunt is dat de poule-winnaar een minder sterke tegenstander treft, het geen in de praktijk niet altijd opgaat.

|  |
| --- |
| Poule A |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

|  |
| --- |
| A |
| 1. | Winnaar Poule A |
| 2. | 2e plaats Poule B |

|  |
| --- |
| B |
| 1. | Winnaar Poule B |
| 2. | 2e plaats Poule A |

|  |
| --- |
| Finale |
| 1. | Winnaar A |
| 2. | Winnaar B |

|  |
| --- |
| Poule B |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

Tot slot spelen de winnaars in de finale voor de eerste en de tweede plaats.

Nog een rekensom:

Wanneer men op een volleybaltoernooi met 12 ploegen een halve competitie gaat spelen, betekent dit 66 wedstrijden. Verdeelt men deze 12 ploegen over 3 poules van 4, dan geeft dat 21 wedstrijden in totaal; een besparing van 45 wedstrijden.

**HET AFVALSYSTEEM**

Het afvalsysteem is een systeem waar het afvallen centraal staat. Dit systeem wordt vaak gebruikt in toernooien met een groot aantal deelnemers. Er zijn maar twee mogelijkheden: winnen of verliezen. Bij een afvalsysteem gaan alleen de winnaars één ronde verder, de verliezers vallen af.

**Wanneer zijn welke organisatievormen het best te gebruiken?**

**Het klokopschuifsysteem**

Het systeem is het best te gebruiken bij speelse doe-aktiviteiten, bijvoorbeeld tijdens een alternatieve sportdag op school of club en als er op tijd gewerkt moet worden, bijvoorbeeld beschikbare tijd is maar anderhalf uur. Het is overzichtelijk en kan op één locatie plaatsvinden. Het systeem kan zowel individueel als in groepen georganiseerd worden. Een groot aantal deelnemers is mogelijk.

**Het vakopschuifsysteem**

Heeft een strakke organisatie en is op één locatie te organiseren. Ook hier wordt op tijd gewerkt. Het wordt meestal gebruikt voor een organisatie met groepen of teams, de deelname is echter beperkt. Voor een aktiviteit met teamspelen is dit een geschikte organisatievorm.

**De spelenkermis**

Is een ludieke aktiviteit met véél spelen en mogelijkheden, vaak gericht op een thema. Een groot aantal deelnemers is mogelijk. Zowel individueel als met groepen te organiseren. Het accent komt te liggen op de VRIJE-keuze van deelname: eigen volgorde kiezen. Het is als organisatievorm geschikt voor aktiviteiten in het kader van het kindervakantiewerk en het speeltuinwerk, bijvoorbeeld als middagactiviteit. Er is een groot aantal deelnemers mogelijk.

**Het levendganzebordspel**

Is een ludieke-sfeer-aktiviteit, waarbij de volgorde van aktiviteit bepaald wordt door middel van dobbelsteen werpen. Is zowel individueel als in groepen te organiseren en een groot aantal deelnemers is mogelijk. Het accent komt te liggen op een route-vorm, waarbij opdrachten moeten worden uitgevoerd. De organisatievorm is geschikt voor bijvoorbeeld een slecht-weer­programma in het klubhuis of als een feestelijk wijk-gebeuren door de hele wijk heen. Een groot aantal deelnemers is mogelijk.

**Het uitdaagsysteem**

Een aktiviteit in de vorm van een uitdaagsysteem kan over een bepaalde periode worden uitgestrekt, waarbij de LADDER altijd de stand van zaken laat zien. Vindt meestal individu­eel plaats en een beperkt aantal deelnemers is mogelijk. Het accent ligt hierbij op het eigen initiatief en binnen het systeem de ander uitdagen. Het is onder andere te gebruiken in het clubhuis bijvoorbeeld één maand in de winter voor aktiviteiten zoals biljarten, flipperen, sjoelen of tafeltennis. Beperkt aantal deelnemers mogelijk.

**Kompetitiesysteem**

Hierbij moeten de deelnemers minimaal één keer tegen elkaar spelen, waarbij het accent komt te liggen op de onderlinge sterkte-verhouding. Wordt veelal met groepen georganiseerd, echter beperkte deelname. Deze organisatievorm kan over een bepaalde periode uitgestrekt worden en is daarom geschikt als bijvoorbeeld een zomeravond activiteit voor een club of vereniging.

**Poulesysteem**

Als het sportieve gebeuren moet plaatsvinden in diverse lokaliteiten en of in sub-groepen, kies je voor het poule-systeem; ook wanneer het aantal deelnemers te groot is voor een halve kompetitie. Het vindt zowel individueel plaats als in groepen; beperkte deelname mogelijk. Het accent komt te liggen op werken in sub-groepjes.

**Afvalsysteem**

Is geschikt als er veel deelnemers zijn. Kan individueel en in groepen georganiseerd worden. Het principe van het systeem is: als je verliest ben je voor de race naar de 1 e plaats uitgeschakeld.

Het accent komt te liggen op een sportspel. Van het afvalsysteem kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden tijdens een tafeltennistoernooi of badmintontoernooi.

**Slotopmerking'**

Bij de organisatievormen hebben wij ter verduidelijking aangegeven voor welk soort activiteit een bepaalde organisatievorm geschikt is. Het geen niet wil zeggen dat, voor een bepaalde activiteit, maar één organisatievorm mogelijk. Probeer het daarom toe te passen en zoek zelf de voor jouw meest geschikte organisatievorm uit.

**1. Huiswerk-opdracht:**

**a.** je organiseert in de zomer op een camping een **volleybaltoernooi** waarbij 16 ploegen zich hebben aangemeld. Je laat de ploegen spelen in 4 poules met finale plaatsen 1 tot en met 16. De onderstaande items moeten in het draaiboek vermeld staan:

\* Geef het toernooi een leuke naam,

\* Geef de 16 ploegen een leuke naam

\* Maak een wedstrijdschema(A4 formaat), tijdsindeling.

Las voldoende pauzes in voor de deelnemers en scheidsrechters

\* Laat zo veel mogelijk deelnemers tegelijk bezig zijn.

# Praktijk:

**b.** maak voor het bovenstaande volleybaltoernooi een **originele scorekaart** en puntentelling, bijv. bij kerstmis een kerstboom als vorm, je geeft dan bij iedere uitslag bijvoorbeeld een kerstbal in plaats van een punt.

**2. Huiswerk-opdracht:**

**a.** verwerk de onderstaande vragen bij de uitwerking van een draaiboekje van een speurtocht **in en rond het centrum van Doetinchem**. Je moet een tocht organiseren voor 40 kinderen groep 8. Het team bestaat uit 10 SB deelnemers die bekend zijn met Doetinchem.

Je hebt de beschikking over een bestelbus met aanhanger(gehuurd)

1. -Met wie bereid je de speurtocht voor?

-Welke taakverdeling maak je?

-Wat is de opzet van de speurtocht?

-Voor welke doelgroep is de speurtocht?

-Wie moet je informeren of raadplegen?

2. -Hoe is de opvang van de deelnemers, de uitleg en instructie, de begeleiding en de groepsindeling?

3. Hoe maak je de speurtocht extra aantrekkelijk? Bijvoorbeeld door een thema of door een leuke aankleding van een post.

4. Welke organisatievorm neem je (zie Bijlage speur-, opdracht- en oriëntatietochten A Organisatievormen )

5. Op wat voor manier geef je de route aan (zie Bijlage B Het aangeven van een route (spoor))

6. Waar zet je de posten neer en door hoeveel personen laat je ze bemannen?

7. Maak een plattegrond met de route/ posten van de speurtocht.

8. Welk materiaal heb je nodig? Wie zorgt ervoor?

9. Wie controleert en ruimt na afloop op? Wat zijn de kosten?

10. Welke tijdsmelding maak je? Denk aan het verzamelen, volgorde van

 vertrek en binnenkomst.

11. Welke afsluiting van de speurtocht heb je?

**Praktijk:**

Er zijn verschillende variaties in de oriëntatieloop(zie bijlage “verschillende variatie”).

**b.** onder welke oriëntatietocht valt de tocht van lesweek 24 en waarom?

**c.** maak eens een originele routekaart voor de posten waar je langs gaat. Bijvoorbeeld een huisje. Komt het bij een post aan dan mag het pas het volgende deurtje openen voor de opvolgende postgegevens.

**3. Huiswerk-opdracht:**

**a.** je organiseert in school, per groepje, een **activiteit met een bepaald thema.**  Het thema krijg je van je docent. Voor de invulling moet je met je groep het volgende regelen:

- een draaiboekje maken

- materiaal verzorgen

- spelletjes bedenken

- spelschema maken

- presentatie voorbereiden.

Je krijgt, grotendeels tijdens de les, de tijd om je voor te bereiden, vragen te stellen en alles uit te werken.

# Praktijk:

**b.** maak voor het bovenstaande een leuke themamiddag en voer deze, tijdens de les uit

**Blessurepreventie- en behandeling**Controleer voordat je begint of de situatie die je bedacht hebt veilig is. Dit doe je door het zelf te testen. Als je wilt gaan buikschuiven en je hebt het zeil (aan het begin!) met enkele haringen vastgezet dan moet je deze duidelijk markeren, zodat niemand hier overheen glijdt. Geef dan ook duidelijk aan dat niemand op het zeil mag lopen. (voor kinderen is dit erg uitdagend, maar het mag niet…dus ook na afloop niet !!)
Bij activiteiten op het strand of in het zand kunnen glasscherven voor vervelende snij-wonden zorgen, controleer daarom goed de ondergrond, of laat iedereen schoenen aan trekken.

Enkele praktijksituaties:

1) Het is een mooie zomerdag en de kinderen staan weer te springen om samen met jou een leuk spel te gaan doen. Met een groep van 16 kinderen ga je naar het sportveld om een estafette te houden. Iedereen helpt je mee en de ouders staan aan de zijkant om hun kinderen luid aan te moedigen.
Je hebt groepen ingedeeld en het spel uitgelegd. Na jouw fluitsignaal begint het spel gaan de kinderen van start. De wissels gaan goed en het wordt erg spannend. Dan gaat opeens bij een wissel een jongentje op een rare manier onderuit. Hij verdraait zijn knie als hij in een kuil stapt.

Wat doe je?
Hoe had je dit kunnen voorkomen?

2) Tijdens het volleyballen springt iemand omhoog omdat hij een smash wil maken. Aan de andere kant van het net springt iemand omhoog om de smash te blokkeren, maar tijdens de landing landt hij bovenop de enkel van de smasher. Deze verzwikt zijn enkel. De jongen gaat meteen op de grond liggen en huilt dikke tranen met tuiten van de pijn.

Wat doe je?
Hoe had je dit kunnen voorkomen?

3) Tijdens een partijtje unihockey spelen de kinderen enthousiast en vol overtuiging. Je hebt al enkele keren gewaarschuwd dat ze elkaar niet op de stick moeten slaan en je fluit dit iedere keer keurig af. Op een gegeven moment wil een meisje een doelpunt maken en in haar enthousiasme raakt ze met haar stick het gezicht van iemand die naast haar staat. Het bloed gutst uit de neus van het arme kind…

Wat doe je?
Hoe had je dit kunnen voorkomen?

4) Op een warme dag in het Spaanse Palma wil de eigenaar van het hotelcomplex waar je werkzaam bent ’s middags een voetbalwedstrijd organiseren tussen de Duitse en Italiaanse gasten. Waarom is dit niet verstandig?

Welke gevaren brengt hitte met zich mee?

5) Het is nog vroeg en de eerste gasten willen lekker een paar baantjes gaan zwemmen. In de verte zie je een jongentje die zich erg druk gedraagt en het lijkt alsof zijn moeder hem niet de baas is. Hij rent van hot naar her en je ziet dat moeder met hem ook wil gaan zwemmen. Ze komen door het poortje en moeder loopt rustig naar het zwembad en springt erin. De jongen ziet jou en wil je nog wat vragen over de spelletjes die er vanmiddag op het programma staan. Nog voordat z’n moeder in het water ligt rent hij naar je toe en glijdt uit. Hij valt naar voren en breekt zijn val door op zijn handen te vallen. Na bijgekomen te zijn van de schrik grijpt hij naar zijn schouder.
Wat is er waarschijnlijk aan de hand?

Wat doe je?
Hoe had je dit kunnen voorkomen?

6) Het is een heerlijke zomerdag en veel gasten zijn het hotel uitgegaan om verkoeling in de zee bij het strand voor het hotel te zoeken. Het recreatieteam denkt een rustig middagje te hebben, maar aan het eind van de middag komen plotseling vrijwel tegelijkertijd de gasten terug in kleine groepjes. Ze melden zich bij de balie en vragen om de hulp van een EHBO-er. Je bekijkt de eerste gast die je tegenkomt en bekijkt de klachten. ‘I was swimming in the ocean and suddenly i felt a sting in my arm’ ‘It hurts like hell !!’ zegt ze. Als je de gekwetste plek bekijkt zie je een rode vlek. De vlek jeukt en voelt branderig aan. Ook de andere gasten met klachten hebben dergelijke rode vlekken. Je vraagt je af of het water soms verontreinigd is, maar de manager weet wat er aan de hand is… ‘looks like jelly fish’ zegt hij.

Wat is er aan de hand?
Hoe kun je deze klachten behandelen?
Hoe had de strandeigenaar kunnen voorkomen dat er veel zwemmers het water pijnlijk zouden verlaten?

7) Tijdens een gezellig voetbaltoernooi dat je met ongeveer 40 campinggasten aan het spelen bent, komen regelmatig ouders even kijken hoe de kinderen het doen. Sommige ouders nemen wat te eten en drinken mee, maar niet iedereen ruimt alles even netjes op. In de buurt van de prullenbak ligt veel rommel op de grond. Je ergert je eraan en raapt alles netjes op en gooit het in de prullenbak. Op het moment dat je de vuilnis aandrukt omdat lang niet alles er meer in past merk je dat er fruitvliegjes en andere insecten de prullenbak uitvliegen. Je schrikt van een wesp en begint er naar te zwaaien. De wesp laat zich niet door je intimideren en komt in je haar verstrikt te raken. Hij steekt je in je nek.

Wat doe je?

8) Op Camping Zonnerust genieten veel gasten van hun verblijf. De camping heeft een wat oudere doelgroep en jou is gevraagd om met enkele fitte senioren te gaan badmintonnen. Van te voren komt een wat oudere man naar je toe en die vertelt je dat hij twee jaar geleden een tennis arm heeft gehad, terwijl hij nog nooit heeft getennist. Hij vraagt aan je of hij mag badmintonnen.

Wat is een tennisarm?
Mag de man badmintonnen?

9) De senioren op camping Zonnerust zijn zeer fanatiek., maar Nel doet het vandaag even rustig aan, gisteren heeft ze iets verkeerds gegeten, maar ze voelt zich verder prima. Je informeert of iedereen genoeg water gedronken heeft voordat de badmintonwedstrijden gaan beginnen. Opeens valt Nel op de grond en begint ze licht te schuimbekken… Iedereen schrikt maar haar man kalmeert iedereen direct: ‘Rustig maar Nel, geen paniek mensen, Nel heeft epilepsie’.

Wat kun je doen?
Had je iets kunnen doen om dit te voorkomen?

10) Gisterenavond was het weer laat geworden… je hebt na afloop van je dienst nog gezellig in de kantine gezeten en misschien wel iets te veel gedronken. Maar als je wakker wordt, blijk je niet de enige te zijn. Een collega heeft ook iets te diep in het glaasje gekeken en kijkt je lachend, maar wel een beetje duf aan. ‘Pfff’ zegt ze… ‘ik heb nog geen zin…’ ‘Wil jij niet even voor me invallen?’.
‘Wat staat er op het programma dan?’ Vraag je geïnteresseerd. ‘Ik moet gaan joggen met volwassenen en kinderen, Arie wou ook komen, die heb ik gisteren om half 5 nog naar zijn tent gebracht’.
Je besluit de hand over je hart te halen en bereidt je voor om te gaan joggen. Op de verzamelplaats staan al een paar gasten te stretchen en even later is er al gauw een groep van 30 personen. ‘OK, iedereen klaar?’. Arie komt aanlopen, maar ziet er nog lang niet klaar uit.

Waarom is het niet verstandig dat Arie mee gaat?

**Beoordeling**

Om voor een voldoende voor het vak Sportieve Recreatie in aanmerking te komen moet je aan de volgende eisen voldoen.

Je wordt allereerst beoordeeld op het onderdeel ‘Leiding Geven’.
Dit doe je gedurende het jaar 2 keer. Om voor een voldoende in aanmerking te komen dien je je onderdeel volgens het voorbereidingsformulier (zie pagina 3) te hebben voorbereid en geëvalueerd (zie pagina 36). De deadline voor het inleveren van het lesvoorbereidingsformulier is 5 minuten voor je aan de beurt bent. De deadline voor het inleveren van het evaluatieformulier is uiterlijk 1 week later.

Je krijgt in periode 3 een schriftelijke toets over de onderwerpen die in deze reader aan bod zijn gekomen.

Je moet meedoen met het outdoorkamp

Je moet een voldoende behalen voor je presentatie over een activiteit. Dit gebeurt in samenwerking met het vak Nederlands.

|  |  |
| --- | --- |
| Onderdeel | Voldoende |
| Leiding Geven + evaluatie |  |
| Leiding Geven + evaluatie |  |
| Schriftelijke toets |  |
| Outdoorkamp |  |
| Presentatie |  |

**Evaluatieformulier**

1 Wie had de leiding en hoe verliep het leidinggeven? (materiaal, organisatie, uitleg)

 Naam:

2 Hoe vond je het om voor een groep te staan en leiding te geven?

3 Wat vond je van de deelnemers? (deden ze wat jij wou of begrepen ze het niet? Etc.)

4 Met wie heb je samengewerkt en hoe is dat verlopen? (heeft iedereen zijn steentje

bijgedragen?)

5 Wat zou je volgende keer anders doen, wat heb je ervan geleerd?

6 Geef jezelf een beoordeling: onvoldoende / voldoende

 Leg uit waarom je dat vindt.