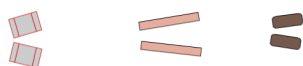
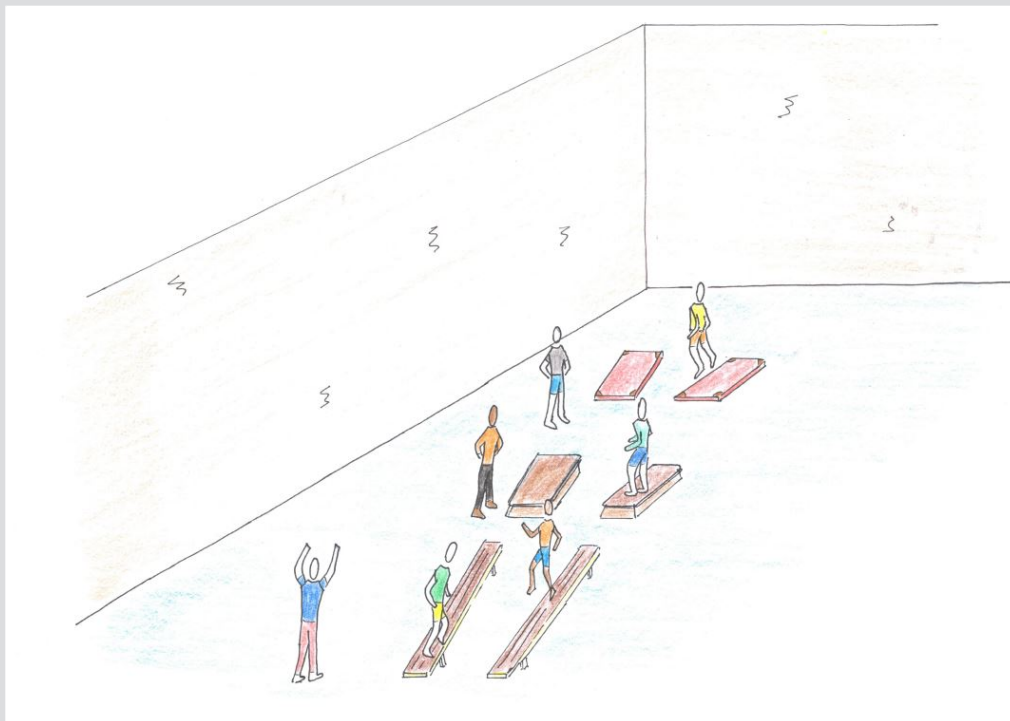




Over de afgrond



Klaarzetten

- 1/4 zaal (minimaal 6 m. x 9 m.)
- 3 verschillende afzet- en landingsplekken, neergezet in een V-opstelling met een tussenruimte van 50 cm tot 1 m.
 - 2 (turn)matjes
 - 2 banken
 - 2 kastkoppen



Opdracht

Spring van de ene kant over de afgrond naar de andere kant en blijf daar op de rand stilstaan.

Regels

regels doeners

- kies één van de drie afgronden
- begin daar waar de afgrond het smalst is
- probeer alle drie de afgronden uit
- je mag de afstand pas vergroten (moeilijker maken) als je in stilstand kunt landen

veiligheidsregels

- land op de bal van je voet
- kijk naar het landingsvlak (matje, kastkop of bank)



Tips - Over de afgrond

	WAT ZIE JE?	WAT DOE JE?
Loopt 't	de kinderen kunnen niet op hun beurt wachten	de regel invoeren dat er maar één kind tegelijk bij een afgrond mag springen (de anderen moeten in de wachtrij staan)
Lukt 't	een kind kan niet naar de overkant springen	bij de mattenafgrond, mag het kind eerst een aanloop nemen
	de meeste kinderen durven op het breedste deel van de afgrond de sprong te wagen	de matjes, banken en/of kastkoppen verder uit elkaar leggen, zodat de zwakste springer nog wel aan het begin van de V-opstelling mee kan doen en de beste springer ook voldoende uitdaging krijgt
		de kasten met een deel verhogen
Leeft 't	het arrangement is nog wel moeilijk genoeg, maar de kinderen willen een nieuwe opdracht	de sprong maken met een voorwerp in je armen (bijv. met een zware bal of een zware tas)
		de afgrond versmallen door de matjes, de banken en/of de kastkoppen dichterbij elkaar te leggen
		hand in hand met een ander de sprong maken

Algemeen

- Bij freerunnen moeten de kinderen veilig leren omgaan met de omgeving.
- Deze omgevingen moeten zo realistisch mogelijk gemaakt worden, zodat de activiteiten ook buiten gedaan kunnen worden (transfer).
- Het onderwijs en ook freerunnen vraagt wel om veilige arrangementen en ook een startarrangement op het niveau dat 90% van de kinderen kan.
- Het komen tot een eigen wijze van uitvoeren (originaliteit) wordt zeker binnen het freerunnen gewaardeerd. Wel moeten onveilige situaties voorkomen worden.



Specifiek voor deze activiteit

- Kinderen moeten bij deze activiteit zelf de afstand bepalen. Dat brengt een extra dimensie met zich mee, namelijk het in kunnen schatten van hun eigen niveau. Kijk als begeleider met de kinderen mee (zonder te angstig te zijn) om ervoor te zorgen dat ze zichzelf niet overschatten. Dan kunnen er namelijk onveilige situaties ontstaan.

Deze activiteit is zonder verdere aanpassingen geschikt voor kinderen met een verstandelijke beperking en/of zeer moeilijk lerend (cluster 3) (ZML proof!).

Tips en trics om kinderen met een lichamelijke beperking, in een (handbewogen) rolstoel en/of met een chronische ziekte (cluster 3) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Spring naar een ander kind dat vastgepakt kan worden als steun, als het kind uit balans raakt bij de sprong.
- Stap in plaats van spring naar de overkant en bied hierbij steun als begeleider.
- Tip voor kinderen in een handbewogen rolstoel: "spring" met de voorwieltjes op een matje (onderkant boven), rijdt erover en "spring" er weer af (de achterwielen komen als eerste op de grond).

Tips en trics om kinderen met een gedragsmatige problematiek (cluster 4) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.

- Wachtplek aangeven met streepjes of pilonnen. Je mag pas starten als degene voor jou geland is en helemaal van het matje afgestapt is.
- Zorg voor een duidelijke teruglooproutte (en zorg eventueel voor een duidelijke markering).
- Nummer de kinderen en geef ze de opdracht: Je doet elke afgrond 5x achter elkaar en dan ga je naar de volgende.
- Gebruik iPads waarin het terugkijken van jezelf werkt als een katalysator voor het leerproces (geldt voor alle freerunning activiteiten).
- Je mag het pas moeilijker maken als een truc bij herhaling lukt.
- "1x is geluk, 2x is mazzel en bij 3x lukt het pas!" Dit helpt ook als een vast riedeltje ter herkenning voor de kinderen.
- Tip voor kinderen die meer uitdaging nodig hebben. Maak er een doorlopend parcours van of 3 verschillende 'trucjes' qua freerunning om het spannend te houden.

Tips en trics om kinderen met een visuele beperking (cluster 1) nog beter tot hun recht te laten komen bij deze sportactiviteit.



- Kies matjes die een goed contrast vormen met de kleur van de vloer (*slechtziend*).
- Verduidelijk de landingsplaats op de kasttoppen en banken door in de lengterichting contrasterend tape aan te brengen, vraag en controleer of dit voldoende zichtbaar is en begeleid de eerste paar sprongen manueel (bijv. hand in hand) (*slechtziend*).
- Laat het kind niet helemaal aan het begin of uiteinde starten om misstappen te voorkomen (*slechtziend*).
- Gebruik alleen de turnmatten, omdat zij breed genoeg zijn en van zacht materiaal zijn gemaakt, maar leg ze niet in een V-vorm neer maar parallel aan elkaar zodat de afgrond overal even breed is (*blind*).
- Laat het kind in het midden starten om misstappen te voorkomen (*blind*).
- Schuif de matjes steeds verder uit elkaar en/of leg meer matjes op elkaar (*blind*).
- Bouw het hulpverleners langzaam af van stevig de hand vasthouden, losjes vasthouden, samen een lintje vasthouden, hand voelbaar in de nabijheid (*blind*).

Veiligheid

