

LEssenreeks kickboks

Kickboks profilering



ryan de waal

s1115374

Sportkunde 2SB

Inhoud

[Inleiding 2](#_Toc9547948)

[Onderbouwing lessenreeks 3](#_Toc9547949)

[Lessenreeks 4](#_Toc9547950)

[Les 1 4](#_Toc9547951)

[Les 2 8](#_Toc9547952)

[Les 3 13](#_Toc9547953)

[Les 4 18](#_Toc9547954)

# Inleiding

Het verslag is een verzameling van bepaalde aspecten vanuit de profilering en vanuit ons perspectief. De lessen zijn gebaseerd op het feit dat het eventueel ook uitgevoerd kan worden op onze stageadressen. Het doel is om de leerlingen eerst kennis te laten maken met de sport en uiteindelijk de leerlingen wat leren. Het spelen en leren wordt binnen de lessen gekoppeld aan elkaar en dat is terug te zien in de voorbereiding.

# Onderbouwing lessenreeks

Waarom hebben wij gekozen voor een lessenreeks en geen verslag? Samen zijn wij gaan nadenken over wat de voordelen zijn bij het maken van een lessenreeks. Naast het feit dat wij meer lessenreeksen moeten maken, en dit dus een goede oefening is, kunnen wij deze lessenreeks ook echt zelf aan gaan bieden in het onderwijs. De lessen zijn gebaseerd op 4 blokuren, in de blokuren komt van alles aan bod.

Les 1: in les 1 zetten wij in op het ontmoeten van elkaar zowel fysiek als sociale ontmoeting. Naast de ontmoeting willen wij de leerlingen kennis laten maken met de techniek van kickboksen en de materialen. De invulling zal vooral zijn met spelvormen en oefeningen gericht om de armtechnieken. Voordat wij beginnen met de armtechnieken focussen wij ons eerst op de basishouding (plaatsing van de voeten en armen)

Les 2: in les 2 herhalen wij bepaalde aspecten vanuit les 1. In de les gaan we aan de slag met het uitbreiden van de armtechnieken, zoals het blokken van de armstoten en het maken van combinaties. Gedurende de les maken we ook een start met de beentechniek, wij richten ons hierin alleen op de low-kicks

Les 3: in les 3 herhalen wij bepaalde aspecten vanuit de eerste twee lessen. Tijdens de les gaan we verder de low-kicks en het blokkeren van de low-kicks. Ook willen wij de leerlingen in veilige groepjes introduceren in het sparren en dit combineren met het opzoeken van je eigen grens.

Les 4: afsluiting les, alles komt aan bod wat er de afgelopen lessen is behandeld. Dit zal vormgegeven worden doormiddel van een parcours waarin de leerlingen worden uitgedaagd om alles te geven. Na afloop van het parcours sluiten we de les af met sparren in groepjes van 3 leerlingen en een eindspel.

# Lessenreeks

## Les 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| School:  Klas: 3 Havo,Vwo  Leerlingen | Datum:  Beschikbare tijd: 90 min (blokuur) | Naam: Ryan de Waal |
| Beginsituatie (wat kunnen ze?): Onbekend, nog nooit kickboksen gegeven aan de groep. | Lesdoel (wat wil ik bereiken?):   1. Introductie van materiaal 2. Introductie stoottechniek 3. Elkaar ontmoeten sociaal en fysiek |  |
| **Inhoud**  **Wat bied je aan?** | **Organisatie**  **Hoe wil je het doen?** | **Lesgeven**  **Waar ga je op letten?** |
| Lesoverzicht (benoemen wat je allemaal gaat doen) |  | **Aandachtspunten** |
| Groeten  Alle leerlingen zitten op de knieën met het gezicht naar de leraar. Handen op de bovenbenen. Iedereen is stil en neemt even kort tijd voor zichzelf. Op teken van de leraar groeten we en kan de les beginnen. |  | **Aandachtspunten**   * Het is stil |
| Commando spel  De leerlingen gaan op mijn teken rondjes om de gele lijn in de zaal rennen (allemaal dezelfde richting op). Op mijn teken moeten de leerlingen op commando 1,2,3, opdrachten uitvoeren. 1 = springen 2 = push-up 3= wisselen van richting | Materiaal: duidelijke belijning in de zaal waar de leerlingen omheen moeten rennen (bij gebrek aan lijnen kan er ook gekozen worden voor een vierkant van pionnen) | **Aandachtspunten**   * Zorgen voor afstand (niet aan elkaar zitten) * Zorgen dat iedereen luistert en begrijpt wat de oefening is. |
| Het opstellen van duidelijke omgangsregels.  Het is belangrijk dat tijdens de les alle neuzen dezelfde kant op staan. Iedereen heeft duidelijk wat er van hem of haar wordt verwacht en wat wenselijk gedrag is. | Materiaal: (geen materiaal nodig) | **Aandachtspunten**   * Respecteer de ander * Het aangeven van je eigen grenzen * Luister naar de grens van anderen * Waarom groeten? En waarom gezamenlijk de les afsluiten? (Uitleggen hoe het moet) * Altijd een bitje bij je (krijg je van de leraar) |
| Introduceren plaatsing voeten  De leerlingen gaan allemaal linksvoor staan (linkerbeen staat voor en rechterbeen staat achter). De bedoeling is dat de leerlingen leren dribbelen op de plaats waarbij zij veren op de bal van de voeten) | Materiaal: kickboks handschoenen | **Aandachtspunten**   * De leerlingen moeten met het linkerbeen voor staan * Eerst dribbelen op je eigen plek (om en om veren op de bal van de voet) * Op mijn teken stapje naar voren of een stapje naar achter (waarbij zij het lichaam naar voren duwen of naar achter. |
| Introduceren links, rechtste-directe  Het introduceren van de belangrijkste stoten in het kickboksen. De leerlingen hebben net uitleg gehad over basishouding en nu gaan we de leerlingen het stoten aanleren. We leggen vooral uit waarom de houding en het indraaien van de heupen zo belangrijk is. Het indraaien van de heupen zorgt ervoor dat er meer kracht achter de stoot gezet kan worden. | Materiaal: kickboks handschoenen | **Aandachtspunten**   * Indraaien van de heupen * Positie van de dekking (handen) * In de beweging naar voren stoten (je kan beter naar voren vechten dan achterwaarts, naar voren kan je volledig kracht zetten achter het stoten) |
| Introduceren opstoot en hoek  De stoten gebeuren vanuit de dekking (hoge dekking) dat is de handschoen ter hoogte van de jukbeenderen. De opstoot zegt het al (omhoog stoten) de leerlingen gaan ervaren hoe het is om een opstoot te maken en waar zij op moeten letten.  Het maken van een hoek gebeurt ook vanuit een hoge dekking. Om een hoek te maken moet er gezorgd worden dat de ellebogen omhoog komen. Naast het stoten moet er ook worden ingedraaid om meer kracht te kunnen zetten achter de stoot. | Materiaal: kickbokshandschoen  **Aandachtspunten**  Hoek   * Indraaien van de heupen * Positie van de dekking (handen) * Het omhoog brengen van de elleboog * In de beweging naar voren stoten (je kan beter naar voren vechten dan achterwaarts, naar voren kan je volledig kracht zetten achter het stoten) | **Aandachtspunten**  Opstoot   * Indraaien van de heupen * Positie van de dekking (handen) * In de beweging naar voren stoten (je kan beter naar voren vechten dan achterwaarts, naar voren kan je volledig kracht zetten achter het stoten) |
| Herhaling van alle geleerde stoten in combinatie met het verplaatsen op de voeten. De leerlingen hebben veel geleerd, we gaan nu alle stoten koppelen aan het voetenwerk wat eerder is aangeleerd. Iedere stoot gaan we rustig langs en leerlingen krijgen de tijd om het eerst droog te oefenen en uiteindelijk op elkaars handschoen. | Materiaal: kickbokshandschoen | **Aandachtspunten**   * Indraaien van de heupen * Rustig stoten (kracht is niet belangrijk, techniek is leidend) * Dribbelen op de bal van de voeten * Herhalen tot de combinatie er helemaal in zit |
| Tienbal met handschoenen  Afhankelijk van de groepsgrootte (of 2 teams of 4) tienbal spelen met elkaar. Het doel is om 10 keer met elkaar over te spelen zonder dat het stootkussen wordt onderschept of op de grond valt. | Materiaal: iedere leerling een paar kickbokshandschoenen, stootkussen | **Aandachtspunten**   * Niet uit elkaars handen slaan * Geen fysiek contact * 10 keer overgespeeld is 1 punt |
| Estafette  De leerlingen hebben het stoten vandaag aangeleerd gekregen. De leerlingen gaan het nu herhalen maar in een spelvorm. Alle leerlingen moeten in tweetallen 10 links en rechtse directe stoten maken, 10 opstoten zowel links als rechts, 10 hoeken zowel links en recht. | Materiaal: kickbokshandschoenen voor alle leerlijngen. | **Aandachtspunten**   * Uitleg hoe de handen omhoog gehouden moeten worden voor de persoon die mag stoten * Als je klaar bent als tweetal gaan zitten op de grond |
| Afsluiten van de les  Natuurlijk ben je benieuwd na de les hoe de kinderen het hebben ervaren, was het te zwaar of juist goed te doen. hebben de leerlingen genoeg leerhulp gekregen tijdens de les? | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Peilen hoe hebben de leerlingen het ervaren? |

**Onderbouwing:**

We beginnen met groeten. Dit moet de eerste les meteen duidelijk uitgelegd en goed uitgevoerd worden. Het is belangrijk dat het tijdens het groeten stil is en iedereen een momentje voor zichzelf neemt. Het groeten moet duidelijk maken dat er respect is voor elkaar en de sport.

We gaan verder met een commando spelletje. Doormiddel van dit spelletje kunnen de leerlingen hun energie en spanning eruit gooien. Door middel van dit spelletje kunnen we meteen duidelijk maken dat wij degene zijn die de regels bepalen en zeggen wanneer er wat gebeurt. De leerlingen moeten volgen wat wij zeggen, zo leren we discipline aan. Na het opstellen van verschillende omgangsregels kunnen we beginnen met het kickboksen.

Een juiste positie van de voeten is het fundament van kickboksen. Hier zullen we dan ook als eerste mee beginnen. Daarna introduceren we de leerlingen met de verschillende stoten. We eindigen de les met tienbal en een estafette. Tijdens deze activiteiten kun je je energie eruit gooien en ten uitvoering brengen wat je tot nu toe hebt geleert.

We sluiten de les af met een evaluatie. We willen weten wat de leerlingen van de les vonden, of ze tips en tops hebben.

## Les 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| School:  Klas: 3, Havo, Vwo  Leerlingen | Datum:  Beschikbare tijd: 90 min (blokuur) | Naam: Ryan de Waal |
| Beginsituatie (wat kunnen ze?): De leerlingen hebben de introductie gehad op het kickboksen. De bedoeling is dat de leerlingen deze les meer bagage mee krijgen om gedurende lessen toe te passen. | Lesdoel (wat wil ik bereiken?):   1. Introductie van de benen 2. Spelenderwijs leren 3. Herhaling van de geleerde vaardigheden |  |
| **Inhoud**  **Wat bied je aan?** | **Organisatie**  **Hoe wil je het doen?** | **Lesgeven**  **Waar ga je op letten?** |
| Lesoverzicht (benoemen wat je allemaal gaat doen) |  | **Aandachtspunten** |
| Groeten  Alle leerlingen zitten op de knieën met het gezicht naar de leraar. Handen op de bovenbenen. Iedereen is stil en neemt even kort tijd voor zichzelf. Op teken van de leraar groeten we en kan de les beginnen. | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Het is stil |
| Kat en muis (warming-up)  De leerlingen krijgen allemaal een lintje, het is de bedoeling dat het lintje aan de zijkant in de broek of zak wordt gestopt. Het is de bedoeling dat de leerlingen gaan proberen zoveel mogelijk lintjes te pakken van de andere leerlingen. | Materiaal: Lintjes | **Aandachtspunten**   * Is je lintje gepakt? Probeer dan het lintje van de anderen te pakken. * Lintje moet duidelijk zichtbaar en aan de zijkant worden bevestigd. * Lintjes niet op de grond gooien (i.v.m. de veiligheid. |
| Estafette stoten  Een herhaling op de les van vorige week, het is de bedoeling om de vaardigheden weer op te frissen. Dit zal gebeuren aan de hand van de estafette met verschillende stoten. De leerlingen maken als (tweetal) beide individueel 10 directe stoten, 10 hoeken en 10 opstoten. | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Rekening houden met de ander. * Ben je klaar ga je zitten. * De stoten moeten wel de handschoenen van het tweetal aanraken. |
| Het blokken van een directe stoot  Tijdens het sparren moet je wel eens incasseren maar je kan het ook blokkeren. Bij de directe stoot is het belangrijk dat je de dekking hoog hebt, het doe van de tegenstander is om recht in het gezicht te stoten. De dekking gaat als volgt je plaatst de handenschoenen met de binnenkant tegen je hoofd, op je voorhoofd wat ervoor zorgt dat je de tegenstander nog kan zien. | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Dekking hooghouden. * Rustig stoten, het is niet de bedoeling de andere leerlingen te blesseren. * Blijf kijken naar de acties van de tegenstander en probeer zo snel mogelijk te reageren. |
| Het blokken van een opstoot  Tijdens het sparren moet je wel eens incasseren maar je kan het ook blokkeren. Bij de opstoot is het belangrijk dat je de dekking hoog hebt, het doe van de tegenstander is om recht in het gezicht te stoten. De dekking gaat als volgt je plaatst de handenschoenen met de binnenkant tegen je hoofd, op je voorhoofd wat ervoor zorgt dat je de tegenstander nog kan zien. | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Blijf kijken naar de acties van de tegenstander en probeer zo snel mogelijk te reageren. |
| Het blokken van een hoek  Bij het blokkeren van de hoek is het handig om een hoge dekking te hebben. Het doel van een hoek is om de zijkant van het hoofd te raken. De dekking is hoog en als er en hoek komt moet je eigenlijk met je handschoen snel naar je achterhoofd | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Dekking hooghouden. * Bescherm de zijkant van het hoofd**.** * Blijf kijken naar de acties van de tegenstander en probeer zo snel mogelijk te reageren. |
| Bevrijdingstikkertje  2 tikkers. Zij gaan proberen alle leerlingen te tikken. Ben je getikt? Dan mogen ander leerlingen je vrijmaken door jouw genoemde combinatie uit te voeren (combinatie moet uitgevoerd worden op de handschoenen) | Materiaal: | **Aandachtspunten**   * Bedenk een combinatie als je af bent, * Ben je iemand aan het bevrijden mag je niet getikt worden. |
| Introduceren van de benen (zonder stootkussen)  De leerlingen gaan aan de slag met het trappen met links en rechts. Bij het maken van een trap op links is het handig om eerst uit te stappen. Dit omdat je met linksvoor staat. En door uit te stappen zorg je ervoor dat je open komt te staan en een krachtige trap kan maken. | Materiaal: kickbokshandschoenen. | **Aandachtspunten**   * Kracht is niet belangrijk techniek wel * Indraaien met de trap * Luister naar elkaars grens |
| Combinatie van de benen links en rechts  De leerlingen gaan nu de trappen zowel links als rechts achter elkaar oefenen. Er mag ook gekozen worden om twee keer links en dan te starten met rechts. | Materiaal: kickbokshandschoenen | * De trappen worden uitgevoerd op techniek * Eerst rustig in stapjes en daarna mag het tempo wat meer omhoog. Dit betekent niet de kracht. |
| Trap estafette  De leerlingen gaan trappen met rechts, eerst 10 trappen met rechts en daarna gevolgd door linkse trappen. Bij het trappen met links is het zaak gezien je met linksvoor staat dat je ervoor zorgt dat er eerst open wordt gestapt. Bij de trap met links moet je dus eerst opendraaien en dat wordt gecreëerd met het uitstappen. | Materiaal: Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten**   * Het gaat niet om hard trappen maar puur op techniek. * Uitstappen voor de trap met het linkerbeen. * Indraaien van de heupen bij het stoten. * Bij de trap indraaien met het lichaam. |
| Anticiperen op de stoten van de ander (ophouden)  De persoon die de handen omhoog heeft bepaald de stoten. We gaan nu proberen te anticiperen op de handschoenen van de andere leerlingen. Met een handschoen kan je aangeven dat de andere leerlingen een (hoek, opstoot of een directe) moet maken, we introduceren eerst de stoten op de handschoen. Nadat de leerlingen het rustig hebben geoefend gaan we het tempo opvoeren. | Materiaal: Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten**   * Rustig beginnen, eerst starten op een laag tempo als alles goed gaat het tempo opvoeren. * Wisselen van tweetallen dit zorgt ervoor dat leerlingen moeten leren samenwerken met elkaar. |
| Evaluatie  Wat ging er goed? Wat was er fijn en wat niet? Zijn er nog tips voor de volgende lessen? |  | **Aandachtspunten**   * Belangrijk is dat leerlingen kunnen vertellen hoe zij de les ervaren hebben |
| Afsluiting van de les  Het is belangrijk om de les met elkaar af te sluiten. Je bent intensief met elkaar bezig en dit zorgt ervoor dat leerlingen het kunnen afsluiten. Even een momentje van stilte om ervoor te zorgen dat het even draait om jou alleen. |  | **Aandachtspunten**   * Even tot jezelf komen |

**Onderbouwing**

We beginnen de les met groeten. Na het groeten spelen we het spelletje kat en muis om warm te worden. Wanneer we warm zijn herhalen we wat we geleerd hebben in les 1 doormiddel van een estafette. Nadat we de stoten hebben herhaald gaan we over tot het blokken van de stoten. Het bevrijdingstikkertje wat we daarna gaan spelen speelt in op het oefenen van de verschillende stoten en het anticiperen op de ander.

We laten de armen even rusten en maken een begin met de traptechnieken. Tijdens het oefenen gebruiken we geen stootkussen zodat je leert rekening te houden met de ander. Ook helpt het met focussen op de techniek en niet op hoe hard je kan trappen. Als laatste doen we twee activiteiten waarin we onze energie kwijt kunnen en de geleerde technieken kunnen herhalen.

We eindigen met evalueren.

## Les 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| School:  Klas: 3, Havo, Vwo  Leerlingen | Datum:  Beschikbare tijd: 90 min (blokuur) | Naam: Ryan de Waal |
| Beginsituatie (wat kunnen ze?): de leerlingen hebben 2 lessen waarin zij de beginselen van de meeste technieken hebben meegekregen. De leerlingen hebben geleerd om op een veilige manier met elkaar om te gaan. | Lesdoel (wat wil ik bereiken?):   1. Blokkeren van low-kicks 2. Lichaamstoten introduceren 3. Combinatie van trappen en stoten combineren |  |
| **Inhoud**  **Wat bied je aan?** | **Organisatie**  **Hoe wil je het doen?** | **Lesgeven**  **Waar ga je op letten?** |
| Lesoverzicht (benoemen wat je allemaal gaat doen) |  | **Aandachtspunten** |
| Groeten:  Alle leerlingen zitten op de knieën met het gezicht naar de leraar. Handen op de bovenbenen. Iedereen is stil en neemt even kort tijd voor zichzelf. Op teken van de leraar groeten we en kan de les beginnen. | Materiaal: (geen materiaal) | **Aandachtspunten**   * Het is stil |
| Warming up: Schouder tikken ( of heup)  De leerlingen maken tweetallen en gaan tegenover elkaar staan. Het is de bedoeling dat je de ander op zijn/haar schouder tikt. Ondertussen moet je voorkomen dat je zelf op je schouder wordt getikt. | Materiaal: (geen materiaal) | **Aandachtspunten** |
| Herhalen low-kicks:  Herhalen van de techniek. Bij een linkse low-kick eerst uitstappen met rechts, vervolgens trappen met links. Bij een rechtse low-kick kan je meteen trappen. | Materiaal:   * Scheenbeschermers | **Aandachtspunten**   * Houd rekening met elkaar * De leerling die getrapt wordt bepaald hoe hard het mag * Wordt de trap technisch goed uit gevoerd? * Uitstappen |
| Herhaling estafette low-kicks (met stootkussen):  We herhalen de estafette van vorige week. Dit keer maken we gebruik van stootkussens. Je mag dit keer harder trappen. De estafette wordt uitgevoerd in tweetallen. Elke leerling moet twintig keer trappen, 10 links en 10 rechts, daarna wissel je van rol. | Materiaal:   * Scheenbeschermers * Stootkussens | **Aandachtspunten**   * Houd rekening met elkaar * De leerling die getrapt wordt bepaald hoe hard het mag. |
| Anticiperen op de stoten van de ander (blokken):  Kort herhalen hoe je de verschillende stoten blokkeert.  Deze oefening voer je uit in tweetallen. De ontvanger noemt één stoot op. De leerling die stoot geeft dan van de genoemde stoot 1 linkse en 1 rechtse. Daarna noemt de ontvanger weer een nieuwe stoot. Na 10 keer wissel je van functie. | Materiaal:   * Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten:**   * Wordt er goed geblokkeerd * Wordt er niet te hard geslagen * Worden de stoten technisch goed uit gevoerd? |
| Introductie combinatie armen, benen (ophouden):  De leraar verzint een combinatie. Bijvoorbeeld: rechtse direct, linkse hoek, linkse low-kick, rechtse opstoot. De leerlingen gaan de combinatie in tweetallen oefenen. Nadat je de combinatie 5 keer hebt uitgevoerd wissel je van functie. | Materiaal:   * Scheenbeschermers * Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten:**   * Houdt rekening met elkaar * Wordt er correct opgehouden |
| Blokkeren low-kicks:  De oefening wordt uitgevoerd in tweetallen. Om te blokken til je je been op zodat de tegenstander tegen je scheenbeen trapt in plaats van je bovenbeen. Wordt er met rechts getrapt dan blok je met links. Wordt er met links getrapt dan blok je met rechts. Om de 6 trappen (3 aan elke kant) wissel je van functie. | Materiaal:   * Scheenbeschermers | **Aandachtspunten:**   * Wordt er correct geblokkeerd * Houdt rekening met de ander * Trap pas als je ziet dat de ontvanger er klaar voor is om te trap te blokkeren. |
| Combinaties armen, benen (blokken):  De leraar verzint een combinatie. Bijvoorbeeld: rechtse direct, linkse hoek, linkse low-kick, rechtse opstoot. De leerlingen gaan de combinatie in tweetallen oefenen. Nadat je de combinatie 5 keer hebt uitgevoerd wissel je van functie. De stoten en trappen moet geblokkeerd worden. | Materiaal:   * Scheenbeschermers * Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten:**   * Houdt rekening met elkaar. * Luister goed naar de ontvanger. De ontvanger bepaalt hoe hard het mag. * Het gaat om een goede techniek, niet om hoe hard je kan slaan en trappen. |
| Introductie lichaamsstoten:  Bij deze oefening gaan we stoten op het lichaam. Wij gaan twee stoten leren. De directe stoot op de buikspieren. En de zijstoten op de lever en milt. Je geeft je maatje 5 directe stoten en 5 stoten op elke zij. Daarna wissel je van functie. | Materiaal:   * Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten:**   * Houdt rekening met elkaar * Indraaien van de heup |
| Grens opzoeken:  Bij deze oefening ga je je eigen grens opzoeken. Je maatje mag jouw buikstoten en zijstoten geven. Jij bepaalt hoe hard dit gaat. Probeer je zelf uit te dagen om tot het uiterste te gaan. | Materiaal:   * Kickbokshandschoenen | **Aandachtspunten:**   * De ontvanger bepaalt hoe hard er gestoten wordt. * Daag jezelf uit |
| Evalueren  Wat ging er goed? Wat was er fijn en wat niet? Zijn er nog tips voor de volgende lessen? | Materiaal: | **Aandachtspunten:** |
| Afsluiten  Het is belangrijk om de les met elkaar af te sluiten. Je bent intensief met elkaar bezig en dit zorgt ervoor dat leerlingen het kunnen afsluiten. Even een moment van stilte om ervoor te zorgen dat het even draait om jou alleen. | Materiaal: | **Aandachtspunten:** |

**Onderbouwing**

We beginnen de les met groeten. Na het groeten gaan we over op de warming-up. De warming-up activiteit is naast het warm worden ook goed voor je techniek. Tijdens de activiteit moet je namelijk lichtvoetig zijn en snel heen en terug kunnen bewegen. We herhalen de low-kicks waaronder ook de estafette. Tijdens de estafette gebruiken we in vergelijking met de vorige les stootkussens. Dit betekent dat je dit keer harder mag trappen, nog steeds luister je naar de grens van de ander.

Ook herhalen we het anticiperen op de stoten van de ander. De ene leerling blokt, de andere leerling stoot. Vorige week deden we dezelfde activiteit maar dan met ophouden van de handen.

Nu maken we een begin met het combineren van de armen en de benen. De ene leerling voert de combinatie uit (door de leraar verteld), de andere leerling houdt de handen op. Daarna leren we de kinderen het blokken van trappen aan. Wanneer het blokken is aangeleerd herhalen we de combinatie oefening. Dit keer voeren we de oefening uit met blokken in plaats van ophouden. De leerlingen hebben nu namelijk geleerd om zowel stoten als trappen te blokken.

Als laatste is het tijd om de lichaamsstoten te introduceren. Dit doen we als eerste door een oefening gericht op de techniek van de lichaamsstoten en ten tweede door je eigen grens opzoeken. De eigen grens opzoeken is belangrijk zodat kinderen ervaren hoe de lichaamsstoten voelen. Het is belangrijk dat de leerlingen zichzelf echt pushen, leerlingen kunnen namelijk vaak meer aan dan ze zelf denken (goed voor zelfvertrouwen).

We eindigen de les met evalueren en afsluiten.

## Les 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| School:  Klas: 3 Havo, Vwo  Leerlingen | Datum:  Beschikbare tijd: 90 min (blokuur) | Naam: Ryan de Waal |
| Beginsituatie (wat kunnen ze?):  De leerlingen hebben alles aangeleerd gekregen wat er nodig is om veilig met elkaar te kunnen sparren. De leerkracht is altijd verantwoordelijk voor de veiligheid van de deelnemers. | Lesdoel (wat wil ik bereiken?):   1. Het aangeven van grenzen 2. Veilig sparren met elkaar 3. Zelf uitdaging opzoeken (personen waar zij tegen gaan sparren) |  |
| **Inhoud**  **Wat bied je aan?** | **Organisatie**  **Hoe wil je het doen?** | **Lesgeven**  **Waar ga je op letten?** |
| Lesoverzicht (benoemen wat je allemaal gaat doen) |  | **Aandachtspunten** |
| Groeten  Alle leerlingen zitten op de knieën met het gezicht naar de leraar. Handen op de bovenbenen. Iedereen is stil en neemt even kort tijd voor zichzelf. Op teken van de leraar groeten we en kan de les beginnen. | Materiaal: | **Aandachtspunten** |
| Warming-up en Parcours  Zie Bijlage 1 | Materiaal: zie bijlage 1 | **Aandachtspunten**   * Tijdsbewaking * Scoreformulieren * Leskaarten * Pennen |
| Sparren (niet op het hoofd)  De leerlingen gaan in drietallen sparren waarbij er steeds twee van de drie bezig zijn. De leerling zonder functie gaat het tweetal dat bezig is met sparren observeren. Hoe wordt er deelgenomen? Wat zijn de verschillen? Wordt er veel met de benen of de handen gevochten. | Materiaal: Kickbokshandschoenen, scheenbeschermers | **Aandachtspunten**   * Grenzen aangeven * Niet op het hoofd * Respect voor elkaar * Het is de bedoeling dat er gewonden vallen. Rustig aan en niet maximaal gaan. |
| Tienbal met handschoenen  Afhankelijk van de groepsgrootte (of 2 teams of 4) tienbal spelen met elkaar. Het doel is om 10 keer met elkaar over te spelen zonder dat het stootkussen wordt onderschept of op de grond valt. | Materiaal: iedere leerling een paar kickbokshandschoenen, stootkussen | **Aandachtspunten**   * Niet uit elkaars handen slaan * Geen fysiek contact * 10 keer overgespeeld is 1 punt |
| Evalueren  Wat ging er goed? Wat was er fijn en wat niet? Zijn er nog tips voor de volgende lessen? | Materiaal: | **Aandachtspunten** |
| Afsluiten  Het is belangrijk om de les met elkaar af te sluiten. Je bent intensief met elkaar bezig en dit zorgt ervoor dat leerlingen het kunnen afsluiten. Even een moment van stilte om ervoor te zorgen dat het even draait om jou alleen. |  |  |

**Onderbouwing:**

We beginnen de les met groeten. Na het groeten gaan we over op de warming-up activiteit. Deze activiteit bestaat uit 3 rondes van 1 minuut sparren, zittend op de knieën of de billen. Je mag elkaar bij de warming-up niet op het hoofd raken.

Na de warming-up beginnen we met het circuit. In dit circuit van 10 activiteiten komt terug wat we de afgelopen lessen hebben geleerd. Het circuit is bedoeld om jezelf en de ander uit te dagen. Het circuit bestaat uit 10 korte rondes van 1 minuut waarin je alles kan geven.

Na het circuit gaan we beginnen met waar we de afgelopen drie lessen naartoe hebben gewerkt, het sparren. Het is belangrijk te vermelden dat we niet op het hoofd stoten/trappen en dat je altijd naar elkaars grens moet luisteren. Het sparren gaan we in drie tallen doen. 2 leerlingen gaan sparren de overige leerling observeert de sparrende leerlingen. Nadat wij het einde van de sparronde aangeven gaan de 3 leerlingen bij elkaar zitten en krijgt de observerende leerling de tijd om te vertellen wat hij/zij gezien heeft. Daarna draaien we verder, we draaien door totdat je tegen beide leerlingen uit je groepje hebt gespard.

We sluiten de les af met het spelletje tienbal. Ditzelfde spel hebben we de eerste les ook gespeeld. Een wezenlijk verschil is dat je nu tijdens het spel lichte stoten mag uitdelen (niet op het hoofd) en dat er meer fysiek contact is. Luisteren naar elkaars grenzen blijft prioriteit. We denken dat dit een mooie aanpassing is om aan te zien wat de kinderen hebben geleerd sinds de eerste les tot aan de laatste les.

Zoals bij de vorige lessen eindigen we de les met evalueren en afsluiten.