

**SCHOLENTOUR
BEWEEG-
PROGRAMMA
GROEP 5 & 6**





INHOUDSOPGAVE

1.0 Wat is het Scholentour programma?.....	4
1.1 Aanleiding en doel.....	4
1.2 Waarom dit concept?.....	4
1.3 Het concept nader beschreven.....	5
2.0 Opzet en ondersteuning.....	7
2.1 Basisopzet.....	7
2.1.1 De FC Groningen kick-off beweeg les.....	8
3.0 Het beweegprogramma.....	10
3.1 Beweegweek 1.....	10
3.1.1 Week 1 – Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt voor groep 5&6.....	10
3.2 Beweegweek 2.....	20
3.2.1 Week 2 – Schieten en Passen als Ronald Koeman voor groep 5&6.....	20
3.3 Beweegweek 3.....	30
3.3.1 Week 3 – Hooghouden als Bjorn Meijer voor groep 5&6.....	30
3.4 Beweegweek 4.....	40
3.4.1 Week 4 – Slalommen en passeren als Arjen Robben voor groep 5&6.....	40
3.5 Beweegweek 5.....	50
3.5.1 Week 5 - Dribbelen en balanceren als Luis Suarez voor groep 5&6.....	50
3.6 Beweegweek 6.....	62
3.6.1 Week 6 – Bewegen op de clubmuziek van FC Groningen voor groep 5&6.....	62

1.0 WAT IS HET SCHOLENTOUR PROGRAMMA?

1.1 Aanleiding en doel

De helft van alle Nederlanders beweegt te weinig en ontwikkelt overgewicht. Hiermee zijn zij niet alleen gevoeliger voor een verlaagde weerstand, maar ook voor chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressie en alzheimer. De kans op deze chronische ziekten kan aanzienlijk verminderd worden door middel van een gezonde leefstijl waarin meer bewegen, minder zitten en goede voeding centraal staan. Nederlanders blijken namelijk koploper zitten in Europa te zijn. Zo brengen Nederlanders van 4 jaar en ouder de dag gemiddeld 9 uur zittend door. Activiteiten die hier voor kinderen een grote bijdrage leveren aan dit hoge aantal zijn: zitten tijdens de les, huiswerk maken, gamen of tabletgebruik.

Om deze trend te doorbreken dienen basisschoolkinderen te worden gestimuleerd om meer en beter te bewegen. Hierbij is de breed motorische ontwikkeling van een kind de basis. Indien dit niet goed ontwikkeld is, zal het sporten en bewegen minder eenvoudig gaan en de kans op blessures stijgen. Daarnaast daalt de succes- en plezierervaring bij bewegen wat later de kans verkleint op een actieve en gezonde leefstijl.

Stichting FC Groningen in de Maatschappij ziet dit structurele probleem ook in haar verzorgingsgebied groeien en wil hier in samenwerking met partners en basisscholen graag structurele oplossingen voor bieden. Dit door middel van de inspirerende waarde van topsport kinderen binnen zes weken met plezier bewust te maken van de voordelen van een gezonde leefstijl en ze meer en beter te laten bewegen.

1.2 Waarom dit concept?

- ▶ Het programma is onderbouwd en opgesteld aan de hand van wetenschappelijk onderzoek;
 - Tijdens dit onderzoek is er met ondersteuning van literatuur en kennisexperts gekeken naar de succesfactoren voor het duurzaam in beweging krijgen van basisschoolkinderen;
- ▶ Het programma draagt bij aan het versterken van de breed motorische vaardigheden:
 - Breed motorische vaardigheden zijn essentieel voor een duurzaam, actieve en sportieve leefstijl;
 - De beweeglessen zijn gedifferentieerd op de verschillende beweegontwikkelingsfasen waar een basisschoolkind zich in begeeft en zijn opgesteld met ondersteuning van professionals;
 - Ondersteuning vanuit het Instituut voor Sportstudies aan de Hanzehogeschool in Groningen, het Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap en FC Groningen.
- ▶ De inspirerende waarde van topsport wordt benut:
 - Dit wordt gedaan door gebruik te maken van het merk FC Groningen en door zowel tegenwoordige als legendarische spelers van het 1e elftal in te zetten;
- ▶ De beweegactiviteiten hebben een kleine transfer met de praktijk;
 - Dit houdt in dat de beweegactiviteiten op een dusdanige manier eenvoudig zijn, dat kinderen dit thuis ook kunnen uitvoeren;

- ▶ Niet een eenmalige prikkel maar gefocust op duurzaamheid;
 - Veel interventies zijn eenmalige prikkels zoals 'een enkele sportmiddag' of 'een dag in het teken van gezond eten'. Op deze wijze is het lastig om een duurzaam gezonde leefstijl te stimuleren.

1.3 Het concept nader beschreven

De komende zes weken gaat uw school bezig met het Scholentour programma. Tijdens dit programma staat er elke week een beweegthema centraal gekoppeld aan een gezondheidsthema. De beweeglessen zijn zo ontworpen dat de groepsleerkracht of docent lichamelijke opvoeding aan de slag kan met de inhoud.

De beweeglessen duren maximaal zestig minuten en staan uitgewerkt in lesvoorbereidingsformulieren. Indien de lichamelijke opvoedingslessen op de basisschool korter dan zestig minuten duren, kunnen de beweegactiviteiten in een kortere tijd worden uitgevoerd dan dat er wordt geadviseerd.

De activiteiten staan uitgeschreven, inclusief benodigd materiaal, organisatie, didactische aanwijzingen en differentiatiemogelijkheden. Op deze manier wordt er naar een succeservaring bij ieder kind gestreefd. Elke week staat er een thema centraal dat gerelateerd is aan FC Groningen. Daarnaast komen elke week de gezondheidsthema's terug in de beweeglessen. Tijdens deze beweeglessen wordt de focus gelegd op het versterken van de breed motorische vaardigheden van basisschoolkinderen uit groep drie tot en met acht. Hierin wordt er onderscheid gemaakt tussen de verschillende beweegontwikkelingsfasen waar een kind zich in begeeft. Dit betekent dat er voor de basisschoolgroepen drie en vier, vijf en zes, en zeven en acht een gedifferentieerde les is uitgewerkt gericht op de beweegontwikkelingsfase.

Zo is het voor kinderen uit groep drie en vier goed om in een multidisciplinaire beweegomgeving te bewegen en de focus te leggen op fundamentele beweegvaardigheden. Dit zijn bewegingen zoals rennen, springen, kruipen, draaien enzovoort. Deze vaardigheden zijn de basis voor het goed kunnen sporten en bewegen. Indien deze vaardigheden niet goed zijn ontwikkeld, is de kans groot dat een kind minder snel succes ervaart tijdens sport- en beweegactiviteiten, wat kan leiden tot negatieve ervaringen met sport en bewegen. Daarnaast is de kans op blessures groter. Ten slotte zorgt een multidisciplinaire beweegomgeving ervoor dat een kind zoveel mogelijk verschillende beweegvormen en sporten kan uitproberen. Op deze manier kan het kind een beweegvorm of sport kiezen die hij of zij bij zich vindt passen of gewoon leuk vindt!

Vanaf groep vijf en zes wordt er meer gefocust op object- en balans skills. Dit zijn bewegingen waar een materiaal bij komt kijken zoals een bal, racket, springtouw etc. Deze vaardigheden zijn het meest lastig om te leren. De leeftijd waar een kind zich in groep vijf en zes in begeeft wordt ook wel de 'golden age of learning' genoemd. Aldus een mooie leeftijd om te starten met het aanleren van de lastigere beweegvaardigheden die essentieel zijn voor het dagelijks functioneren. Denk hierbij aan onder anderen coördinatie, balans en reactievermogen.

Bij groep zeven en acht blijft de focus op de object- en balans skills. Naast deze focus wordt de nadruk gelegd op het samen met elkaar bewegen. Dit wordt gedaan omdat kinderen in deze levensfase bewegen en sporten leuk kunnen vinden, omdat ze dit met vrienden of vriendinnen kunnen doen. Presteren of iets leren staat niet altijd voor alle kinderen centraal. Vaak willen ze ook gewoon sporten en bewegen om plezier te hebben, aan te klooiën of om iets uit te proberen!

1.4 Sturing en coaching

FC Groningen wil door middel van het Scholentour programma kinderen bewust maken van hun eigen gezondheid en de breed motorische vaardigheden versterken om een duurzame actieve leefstijl te stimuleren. Om dit te bereiken wordt er door meerdere partijen met verschillende achtergronden samengewerkt aan de ambitie: meer en beter bewegen.

De rol van de docent is hierbij belangrijk en uitdagend. Tijdens de beweeglessen en activiteiten maakt uw enthousiasme en persoonlijke coaching het verschil. Een duim omhoog, schouderklop of compliment naar een leerling kan al een wereld van verschil maken. Voor een effectieve, individuele coaching van kinderen wordt geadviseerd dat docenten per klas nagaan wie zij (om wat voor reden dan ook) tijdens de zes weken extra aandacht willen geven.

Ongetwijfeld heeft u zelf voldoende ervaring hoe u de leerlingen in uw klas het beste kunt begeleiden. Wij hebben nog een paar aanvullende tips op een rijtje gezet die de kans op succeservaring en een positieve sportomgeving bij basisschoolkinderen vergroot, wat uiteindelijk effect heeft op het aannemen van een duurzaam actieve leefstijl:

- ▶ Positief sportklimaat
 - Kinderen die negatieve ervaringen opdoen tijdens sportbeoefening zijn moeilijk terug te winnen voor de sport. Daardoor is het belangrijk te zorgen voor een veilig sportklimaat, door goed te differentiëren in de oefeningen, zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen. Benadruk daarnaast wat allemaal goed gaat en stimuleer om dit voort te zetten. Verander 'het lukt niet' in 'het lukt mij NOG niet'.
- ▶ Self efficacy (het gevoel dat je het kan)
 - Als kinderen vaker succes ervaren tijdens sport- en beweegactiviteiten, krijgen ze meer zelfvertrouwen in het feit dat ze het kunnen. Hierdoor gaan ze vaker oefenen. De succeservaring is een bepalende factor in het deelnemen aan sport- en spelsituaties (self efficacy: het gevoel dat je het kan). De succeservaringen zijn een motor voor het vergroten van het zelfvertrouwen. Probeer daarom te streven naar een succeservaring bij ieder kind. Als iets lukt is het leuk!
- ▶ Motivatie
 - Om erachter te komen wat de motivatie van het kind is om wel of niet te bewegen, kunnen er vragen worden gesteld zoals: 'Wat wil je leren en waarom wil je dit leren?'. Dit leidt ertoe dat het kind zelf in staat is om zijn/haar niveau en voorkeuren aan te geven. Op deze manier zal de motivatie aansluiten bij hetgeen dat er gedaan wordt en is de kans op succeservaring groter.
- ▶ Verschillen in doel om te sporten
 - Het motorisch beter worden of winnen is niet bij alle kinderen het doel om te sporten. Sommige kinderen vinden het leuk om samen iets te doen, gezellig of doen het om te ontspannen. Houdt dit in gedachten en probeer hierop in te spelen.

2.0 OPZET & ONDERSTEUNING

2.1 Basisopzet

Elke week van het Scholentour programma staat in het teken van een speciaal thema. Het thema heeft direct te maken met een gezonde leefstijl en een beweegvaardigheid. De aankomende zes weken worden de gezondheidsthema's besproken door middel van een educatieve warming-up aan de start van elke beweeg les. Daarnaast zullen er tijdens de gymlessen beweegvormen worden geoefend, die ertoe leiden dat de breed motorische vaardigheden van de basisschoolkinderen worden versterkt. Door bewustwording en bewegen samen te brengen wil FC Groningen in samenwerking met basisscholen kinderen stimuleren tot een duurzame, gezonde en actieve leefstijl.

Alle beweeglessen van het Scholentour programma bestaan uit:

- ▶ Educatief warming-up gedeelte met vragen over de gezondheidsthema's;
- ▶ Kernactiviteiten met verschillende differentiatiemogelijkheden in de sfeer van FC Groningen;
- ▶ Een leuke afsluiting.

Daarnaast duren de beweeglessen maximaal zestig minuten en zijn de lessen gedifferentieerd voor groep 3&4, 5&6 en 7&8 in verband met de verschillende beweegontwikkelingsfasen. Globaal ziet het Scholentour programma er als volgt uit:

PLANNING SCHOLENTOUR PROGRAMMA				
WEEK	GEZONDHEIDSTHEMA	Beweegthema Groep 3&4 <i>Fundamentele beweegvaardigheden + Multidisciplinaire beweegomgeving</i>	Beweegthema Groep 5&6 <i>Object skills + Balance skills</i>	Beweegthema Groep 7&8 <i>Object skills + Balance skills + samen</i>
START	Kick-off Scholentour	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les	FC Groningen beweeg les
1	Ontbijten	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt	Gooien, vangen en mikken als Sergio Padt
2	Groente en fruit	Rollen, duikelen en draaien Tomáš Suslov	Schieten en passen als Ronald Koeman	Schieten en passen als Ronald Koeman
3	Bewegen	Gaan, lopen en rennen als Hans Hateboer	Hooghouden als Bjorn Meijer	Hooghouden als Bjorn Meijer
4	Water drinken	Springen en landen als Virgil van Dijk	Slalommen en passeren als Arjen Robben	Slalommen en passeren als Arjen Robben
5	Slapen	Balanceren en vallen als Strand Larsen	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez	Dribbelen en balanceren als Luis Suarez
6	Geluk	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg	Bewegen op en maken van muziek als de sfeermakers op de tribune van de Euroborg

2.1.1 De FC Groningen kick-off beweeg les

Het Scholentour programma start met een kick-off beweeg les in het gymlokaal. Deze wordt gegeven door onze eigen trainers van FC Groningen. Tijdens de kick-off wordt de gymzaal omgetoverd tot een FC Groningen sportomgeving, gevuld met onze eigen materialen en staan de thema's breed motorisch leren, plezier en FC Groningen centraal. De lessen zijn net zoals de lessen uit het handboek gedifferentieerd voor basisschoolkinderen uit groep drie en vier, vijf en zes en ook groep zeven en acht.

De drie kick-off beweeg lessen worden op één dag gegeven en duren alle drie maximaal zestig minuten. De volgorde waarin de basisschoolgroepen de les krijgen mag de school zelf bepalen. Dit zolang de groepen drie en vier, vijf en zes & zeven en acht maar gescheiden komen in verband met de verschillende beweegontwikkelingsfasen en differentiatie. Ter afsluiting van de beweeg les krijgen alle kinderen een goodiebag mee naar huis met verschillende fan-artikelen en beweegopdrachten om thuis te oefenen.



3.0 HET BEWEEGPROGRAMMA

3.1 Beweegweek 1

Deze week staat in het thema van keeper Sergio Padt. De kinderen gaan bezig met het thema gooien, vangen, slaan en mikken. Deze vaardigheden zijn cruciaal voor het dagelijks functioneren. Daarnaast zijn ze natuurlijk ook nodig om het doel te blijven verdedigen en om je team te ondersteunen tijdens een voetbalwedstrijd! De kinderen kunnen op hun eigen niveau oefenen met verschillende soorten ballen om zo hun hand-oog coördinatie en behendigheid te versterken. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'ontbijten' centraal.





WEEK 1 GOOIEN, VANGEN EN MIKKEN ALS SERGIO PADT

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'ontbijten'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuitend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

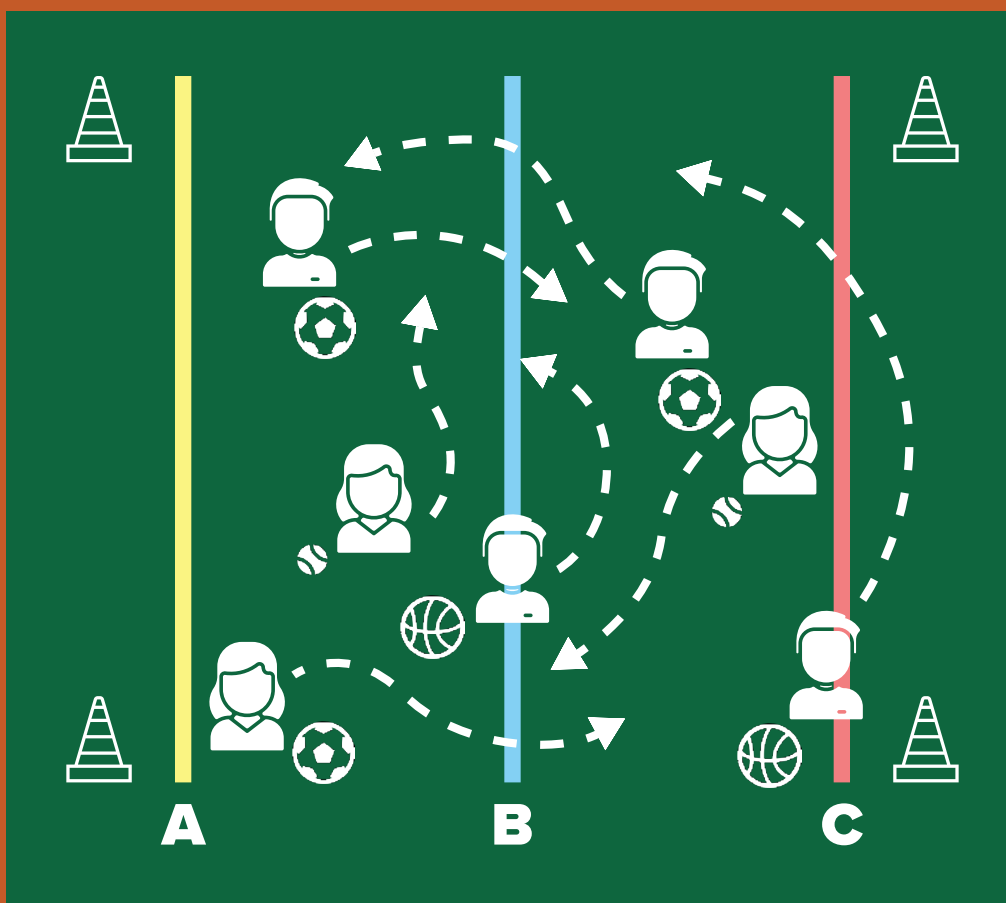
1	Wat hoort NIET bij een gezond ontbijt?	A. Yoghurt	B. Thee met suiker	C. Volkoren brood
2	Welk soort brood is het meest gezond?	A. Wit brood	B. Bruin brood	C. Volkoren brood
3	Waar zorgt een goed ontbijt voor?	A. Meer energie	B. Trek in een koekje	C. Minder concentratie
4	Ik heb de afgelopen week mijn eigen ontbijt gemaakt	A. Ja	B. Nee	
5	Waar wordt havermost van gemaakt?	A. Brood	B. Graan	C. Noten
6	Hoe krijg je verschillende vitamines binnen?	A. Elke dag hetzelfde eten	B. Alleen fruit eten	C. Afwisselen in wat je eet

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes.
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

Bij deze beweegactiviteit zijn er drie verschillende fasen van overgooien waarbij de kinderen zelf mogen kiezen met wat voor soort bal ze willen overgooien en op wat voor level:

1) De leerlingen staan op een zelf gekozen afstand tegenover elkaar en proberen de bal over te gooien.

2) Bij deze fase worden de tweetallen samengevoegd en gaan ze in een vierkant staan. De kinderen proberen de bal met de klok mee over te gooien.

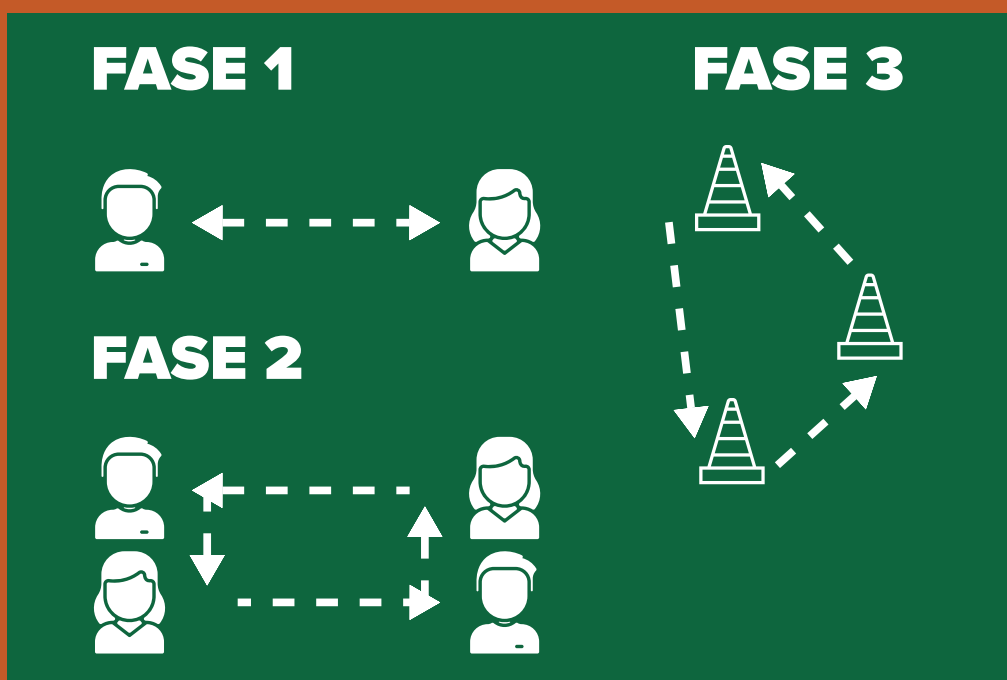
3) Bij deze fase staat het viertal kinderen in een driehoek. Twee deelnemers op één hoek en op de andere hoeken één deelnemer. De kinderen gooien de bal steeds schuin naar voren en rennen achter hun bal aan. De hoek met de twee deelnemers start zodat op elke hoek een kind blijft staan. Welk groepje gooit als eerste 20 keer over zonder dat de bal valt?

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Probeer de kinderen bij fase 1 zelf te laten ervaren wat wel en niet lukt. Vind je het lastig ga dan dichterbij staan of kies een andere bal;
- ▶ Probeer de bal te vangen alsof je een belangrijke goal wil stoppen!

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand vergroten of verkleinen tussen deelnemers;
- ▶ Met de klok mee en tegen de klok in gooien;
- ▶ Om een wedstrijdelement toe te voegen, zorg dat je met punten en tijd werkt;
- ▶ Gebruik verschillende balvormen om het makkelijker of moeilijker te maken (foam bal is makkelijk, tennisbal is moeilijk);
- ▶ Bij alle drie de fases kunnen de kinderen uit 5 levels kiezen:
 - Level 1: Onderhands overgooien;
 - Level 2: Met één hand overgooien en vangen;
 - Level 3: Op één been overgooien;
 - Level 4: Op één been overgooien met één hand;
 - Level 5: Overgooien op één been met een tennisbal.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Pionnen;
- ▶ Per tweetal 1 bal;
- ▶ Verschillende balsoorten.

Bij deze beweegactiviteit staat het gooien en mikken centraal in de vorm van een handbalactiviteit.

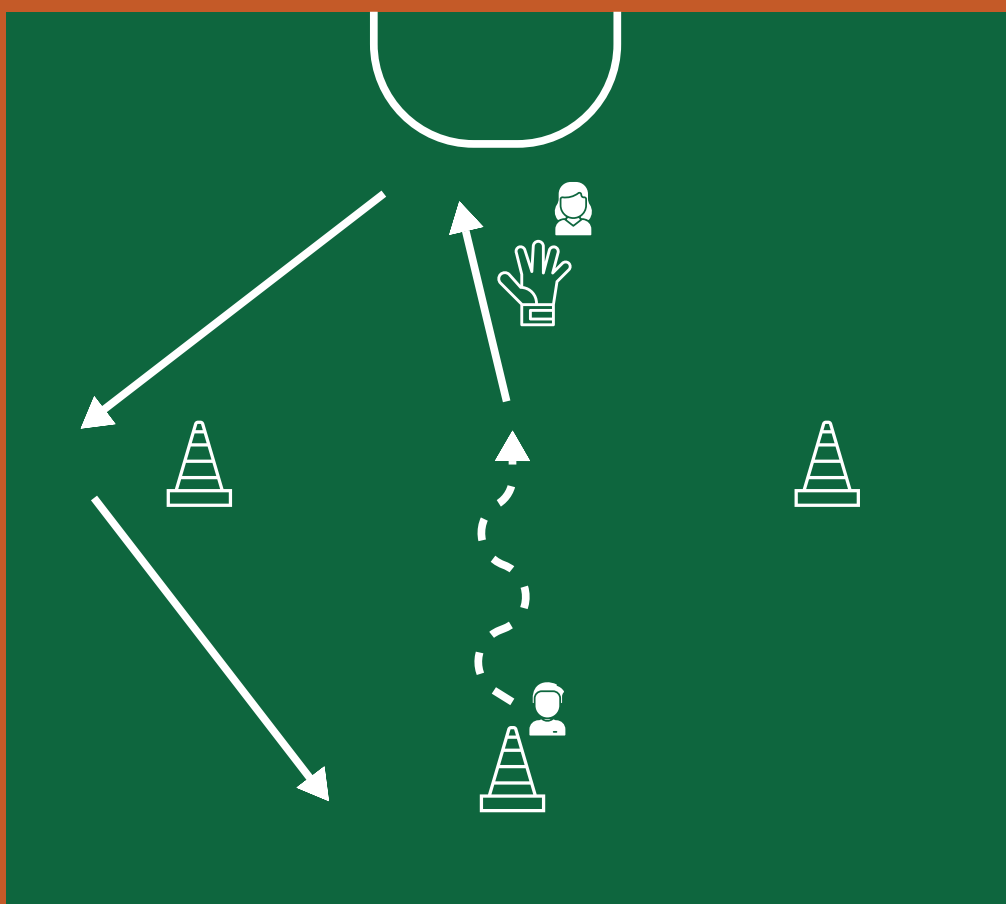
De kinderen worden in groepjes van 5 ingedeeld per organisatie. In elk groepje begint 1 leerling als keeper. De andere 4 vormen een rijtje achter de pion. De leerling die vooraan in de rij staat mag beginnen. Deze leerling neemt een aanloop en probeert te scoren door de bal in de goal te gooien. Degene die gooit, mag niet verder rennen dan de lijn van de pionnen. De keeper probeert de bal tegen te houden. Degene die gegooid heeft neemt de plaats van de keeper over. De keeper geeft de bal aan de volgende deelnemer.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer bovenhands te gooien en te mikken;
- ▶ Als het moeilijk gaat, coachen om meer de tijd te nemen voor het gooien;
- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Om het de keeper moeilijker te maken kan je gooien met een stuit!

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand van pionnen tot de goal vergroten of verkleinen;
- ▶ Wel of geen keeper in de goal;
- ▶ Goal verkleinen of vergroten;
- ▶ De regel van maximaal 3 stappen zetten invoeren of weglaten.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 1 goal per organisatie (indien er geen goal aanwezig is kan er 1 kleine mat horizontaal tegen de muur worden aangezet);
- ▶ 2 foam/schuimballen per organisatie;
- ▶ 3 pionnen per organisatie.

Bij deze beweegactiviteit wordt de zaal in tweeën gesplitst en op beide helften een speelveld uitgezet. Daarnaast wordt de totale groep in vier teams verdeeld. Bij voorkeur is het goed om de teams op niveau van vaardigheid in te delen.

Er worden drie handbalwedstrijden van 5 minuten gespeeld. Op deze manier spelen alle teams één keer tegen elkaar. Bij de partijvorm mag er niet met de bal worden gelopen.

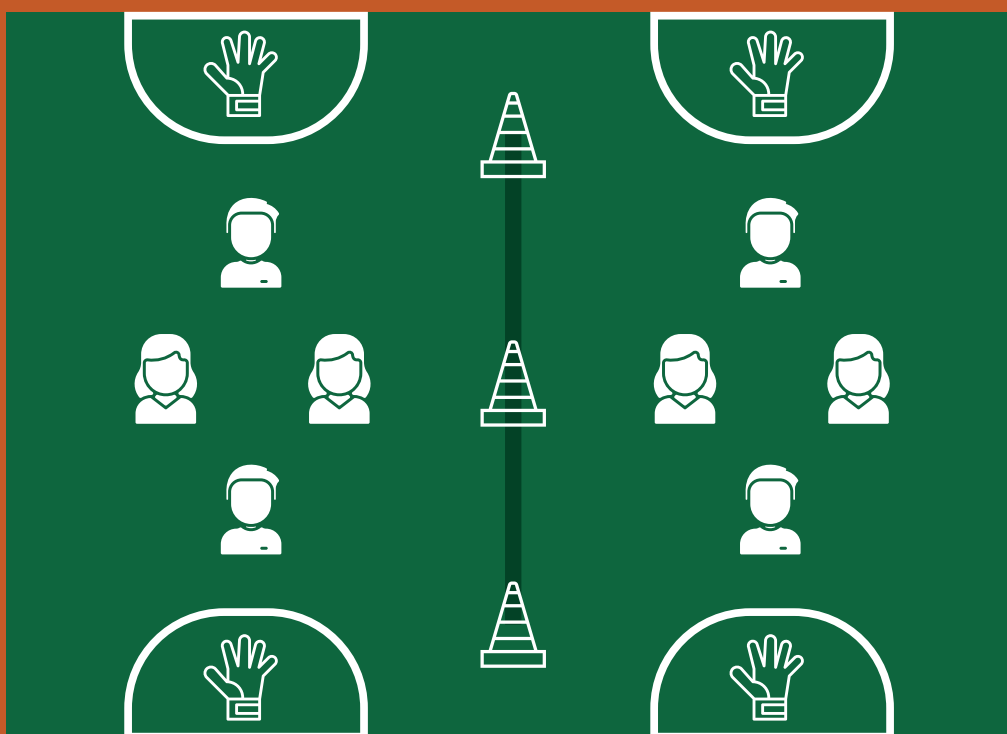
Er wordt snel doorgewisseld op het moment dat een team meer deelnemers heeft dan de tegenpartij. Het doorwisselen kan bijvoorbeeld na elk doelpunt, als de bal buiten het speelveld is of op aangeven van de lesgever. Het mag uiterlijk 2 minuten duren totdat er een leerling wordt gewisseld.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer net als Sergio Padt bij het gooien de bal na te wijzen;
- ▶ Probeer bij de partijvorm vrij te lopen, net als de spelers van de FC;
- ▶ Probeer te scoren als Stand Larsen. Mik dus goed in de hoeken of gooi met een stuit!

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Verhoog of verlaag het aantal seconden dat de bal mag worden vastgehouden;
- ▶ Voeg een extra matje toe aan de goals om scoren makkelijker te maken.
- ▶ Maak de goal kleiner of groter;
- ▶ Voeg een doelgebied toe waarin de tegenpartij niet mag komen om scoren moeilijker te maken.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Vier goals (Als er geen goals aanwezig zijn kan er aan elke kant 1 kleine mat horizontaal tegen de muur of tegen een kast aan worden aangezet);
- ▶ Minimaal twee foam ballen;
- ▶ 4 pionnen (middenlijn ook met banken worden aangegeven).

3.2 Beweegweek 2

Vandaag staat in het thema van passen en schieten als Ronald Koeman. Deze vaardigheden zijn erg belangrijk voor de speelpositie waar Ronald Koeman stond. Dit omdat hij met deze vaardigheden het team kon helpen met het geven van vele assists en het maken van doelpunten. De kinderen kunnen op hun eigen niveau oefenen met verschillende soorten oefeningen om zo een niveau te kiezen wat zij bij zichzelf vinden passen. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'groente en fruit' centraal.





WEEK 2 SCHIETEN EN PASSEN ALS RONALD KOEMAN

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'groente en fruit'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuiterend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

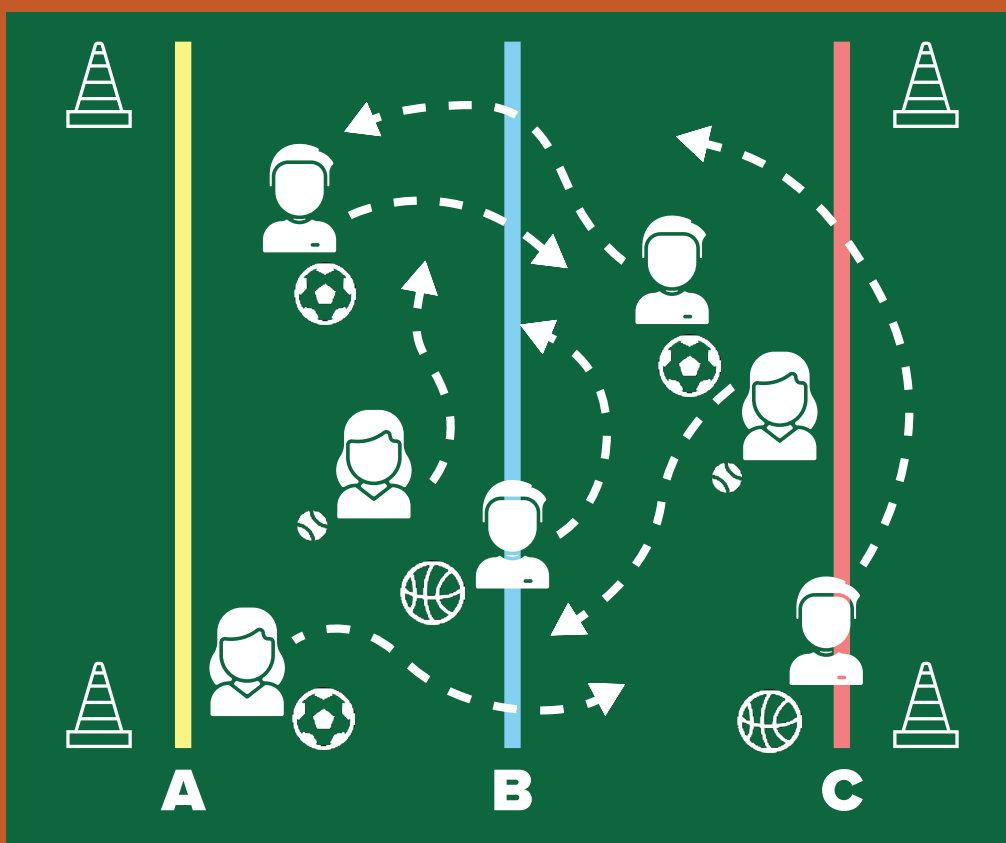
1	Hoe veel groente moet je minimaal per dag eten?	A. Één half bord	B. Één schep	C. Één heel bord vol
2	Waar zorgt genoeg groente eten voor?	A. Slappe spieren	B. Sterke botten	C. Een goede conditie
3	Hoeveel fruit moet je minimaal per dag eten?	A. 1 stuk	B. Om de dag 1 stuk	C. 2 stukken
4	Wat staat er o.a. op de schijf van 5?	A. Zuivel	B. Koekjes	C. Snoep
5	Hoeveel vocht heb je per dag minimaal nodig?	A. 0,5 liter	B. 1,5 liter	C. 2 liter
6	Is komkommer groente of fruit?	A. Groente	B. Fruit	C. Geen van beide

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes.
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

De kinderen worden in twee groepen gesplitst. De ene groep verdeelt zich met een bal op de zijlijn van het uitgezette vierkant met het gezicht naar het veld.

De andere groep staat in het veld zonder bal. Op het signaal van de lesgever rennen de spelers in het veld door elkaar heen opzoek naar een speler op de zijlijn met een foam bal. Deze deelnemer gooit de bal onderhands richting de deelnemer in het veld waarop deze deelnemer de bal direct met twee handen terugslaat. De speler op de zijlijn vangt de teruggeslagen bal. Na een paar minuten wisselt de veldpartij met de deelnemers op de zijlijn.

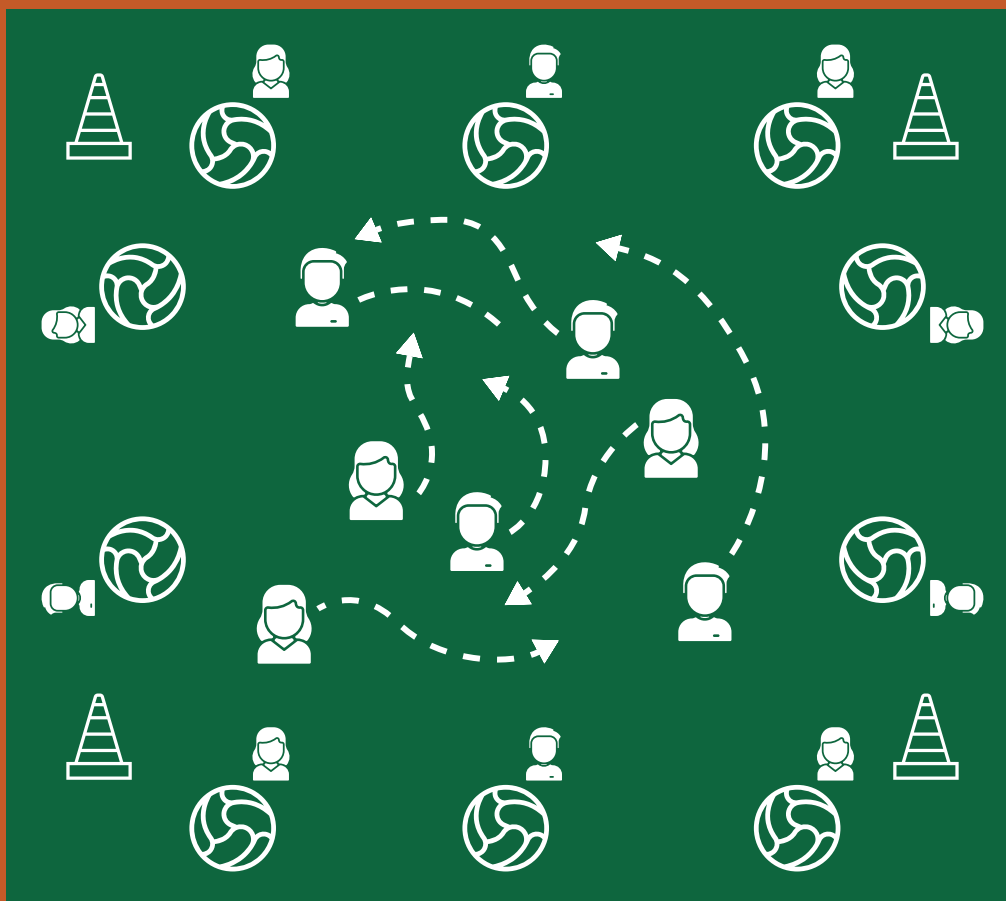
Na een 5 à 6 minuten wordt er gewisseld van aangooien naar aanrollen (zie differentiatiemogelijkheden).

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Geef het aan als je de bal wil hebben. Maak oogcontact en roep bijvoorbeeld: Ja!;
- ▶ Probeer de bal met de binnenkant van je voet terug te passen;
- ▶ De vloer is lava! Iedereen blijft in beweging.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Moeilijker maken door de bal onderhands aan te gooien en terug te koppen met het hoofd;
- ▶ De bal met de hand aanrollen en terug passen met de voeten;
- ▶ De bal met de voet passen en terug laten passen in plaats van aanrollen met de hand.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ De helft van de groep heeft een bal;
- ▶ 4 pionnen.

15 MIN. | DRIE OP EEN RIJ

Bij deze beweegactiviteit liggen er per organisatie 3 bij 3 (dus 9) hoepels op de grond. Deze organisatie kan (afhankelijk van het aantal deelnemers) meerdere keren worden uitgezet (maximaal 10 deelnemers per organisatie).

De leerlingen rennen vanaf de pion met een lintje (1 kleur per team) naar de hoepels. Vanaf hier proberen ze een lintje in één van de lege hoepels te gooien. De leerlingen mogen niet in de hoepels staan maar er wel omheen lopen. Als het lintje is gegooid, rennen ze snel terug naar de pion en tikken ze de eerstvolgende deelnemer aan. Deze deelnemer volgt dezelfde stappen en probeert het lintje in een lege hoepel ernaast te gooien. Op deze manier proberen ze met hun team drie op een rij te maken!

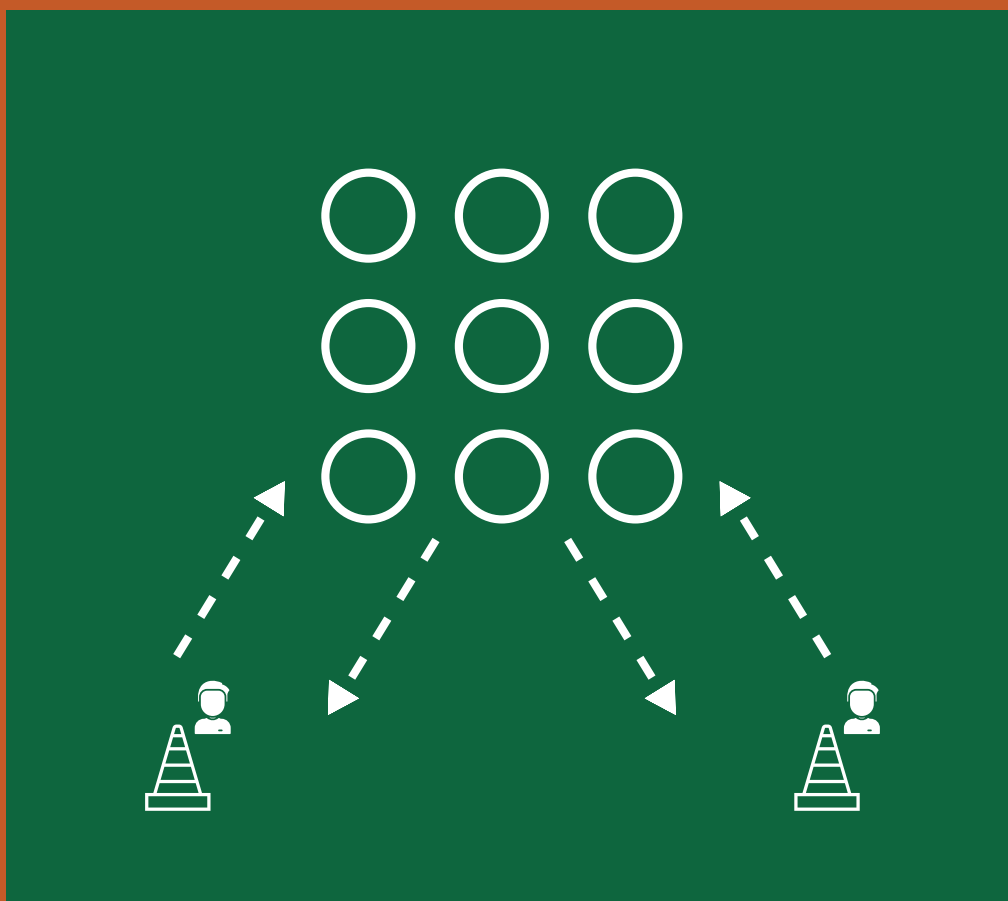
Als alle lintjes zijn gebruikt maar er nog geen drie op een rij is ontstaan, mag de deelnemer die aan de beurt is een lintje verplaatsen naar een andere hoepel. Daarna rent hij/ zij weer terug. Op deze manier wordt er doorgespeeld totdat er drie op een rij is gemaakt.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Gooi het lintje of pittenzakje onderhands net als de keepers van FC Groningen;
- ▶ Je mag niet op de hoepels staan in verband met de kans op uitglijden;
- ▶ Kijk goed waar de kansen liggen om drie op een rij te maken.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Afstand tot hoepels vergroten;
- ▶ Drie op een rij mag horizontaal, verticaal en diagonaal. Er kan voor gekozen worden om bijvoorbeeld alleen horizontaal en verticaal drie op een rij te krijgen;
- ▶ Er mag niet gepraat worden;
- ▶ De kinderen dienen eerst drie hinkelsprongen te maken voordat ze richting de hoepels mogen sprinten.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 keer 3 gekleurde lintjes (of pittenzakjes) zodat elk team een eigen kleur heeft;
- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 18 hoepels.

Bij deze beweegactiviteit wordt de groep in twee teams verdeeld. Elk team start met 1 keeper bij de kast en 5 deelnemers op de kleine matjes.

Op het teken van de lesgever mogen alle deelnemers vanaf de matjes de foam ballen op de kast proberen te gooien. Als dit lukt en een bal raakt de kast, wisselt de deelnemer op het laatste matje (A) snel met de deelnemer die in de wachtende rij aan de zijkant van het veld staat. De rest van de deelnemers op de matjes schuiven een plek door (richting matje A). De deelnemer aan de zijkant van het veld die als eerste aan de beurt is, gaat op het lege matje staan (B).

Achter de matjes liggen twee hoepels met in één hoepel 10 blokjes of lintjes. Elke keer dat het team scoort, mag één van de deelnemers het lintje of blokje in de andere hoepel neerleggen.

Welk team heeft als eerste alle blokjes/lintjes in de andere hoepel? Als alle blokjes/lintjes in de andere hoepel liggen wordt er gewisseld van keeper.

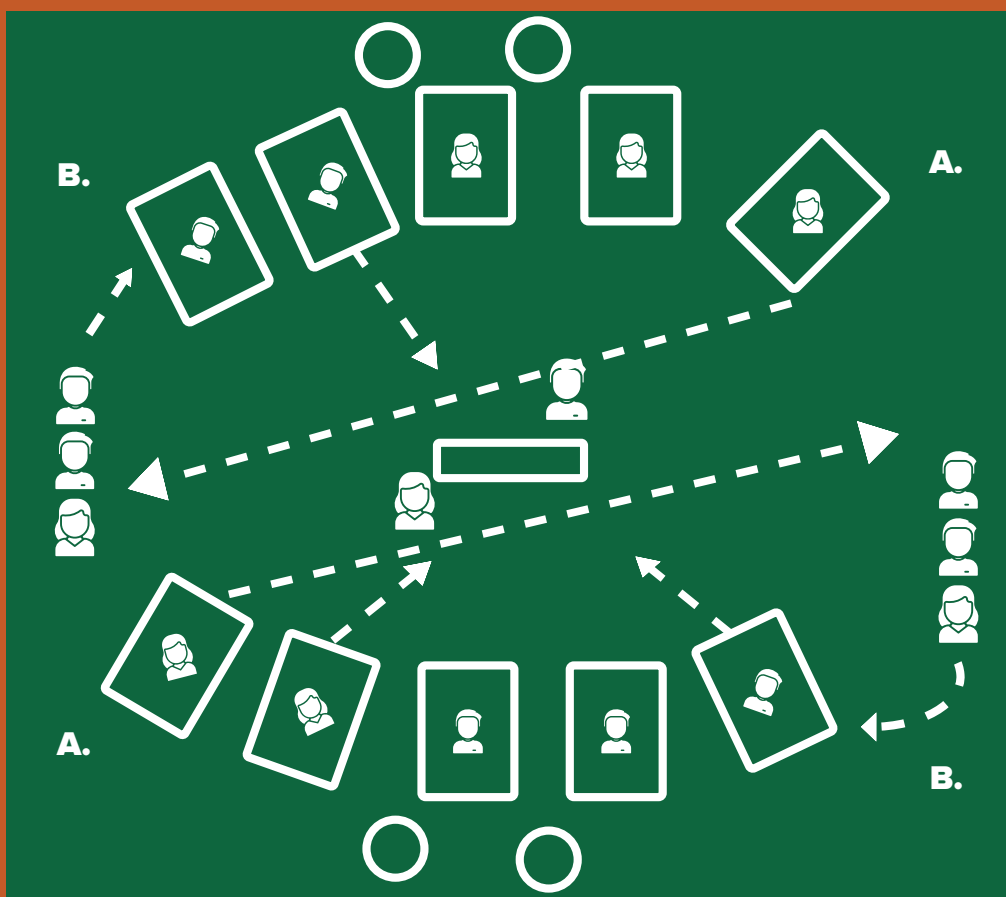
Tip: oefen het door wisselen een aantal keer met de deelnemers zodat dit duidelijk is.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Verdedig de goal net zoals Sergio Padt!;
- ▶ Kies goed het moment waarop je probeert te scoren, net als Ronald Koeman;
- ▶ Probeer de bal na te wijzen bij het gooien;
- ▶ Probeer je als keeper zo groot mogelijk te maken door je armen te spreiden.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Meer of minder zachte ballen;
- ▶ Afstand van matjes tot kast vergroten of verkleinen;
- ▶ Deelnemers wisselen van team;
- ▶ Indien het doordraaien lastig gaat, kan ervoor gekozen worden dat alle deelnemers op een vaste plaats staan. Indien alle blokjes in de andere hoepel liggen, wisselen zowel de deelnemers als de keepers met de deelnemers aan de zijkant van het veld.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 10 kleine matjes (bij te weinig matjes kunnen er ook pionnen worden neergezet);
- ▶ Maximaal 10 foam ballen;
- ▶ 1 kast;
- ▶ Vier hoepels;
- ▶ 20 blokjes of lintjes.

3.2 Beweegweek 3

Vandaag staat in het thema van hooghouden als Bjorn Meijer. Door deze vaardigheid te oefenen, verbetert de eigen techniek, de balans en het inschattingsvermogen. Tijdens de wedstrijd is het belangrijk om te kunnen inschatten waar een hoge bal komt en hoe een bal geraakt moet worden als deze uit de lucht komt. Op die manier kan jij je team ondersteunen tijdens bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd! De kinderen gaan in deze training bezig met het onder controle krijgen van allerlei verschillende ballen in de lucht. Tijdens de educatieve warming-up staat het gezondheidsthema 'bewegen' centraal.





WEEK 3 HOOGHOUDEN ALS BJORN MEIJER

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'bewegen'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuitend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

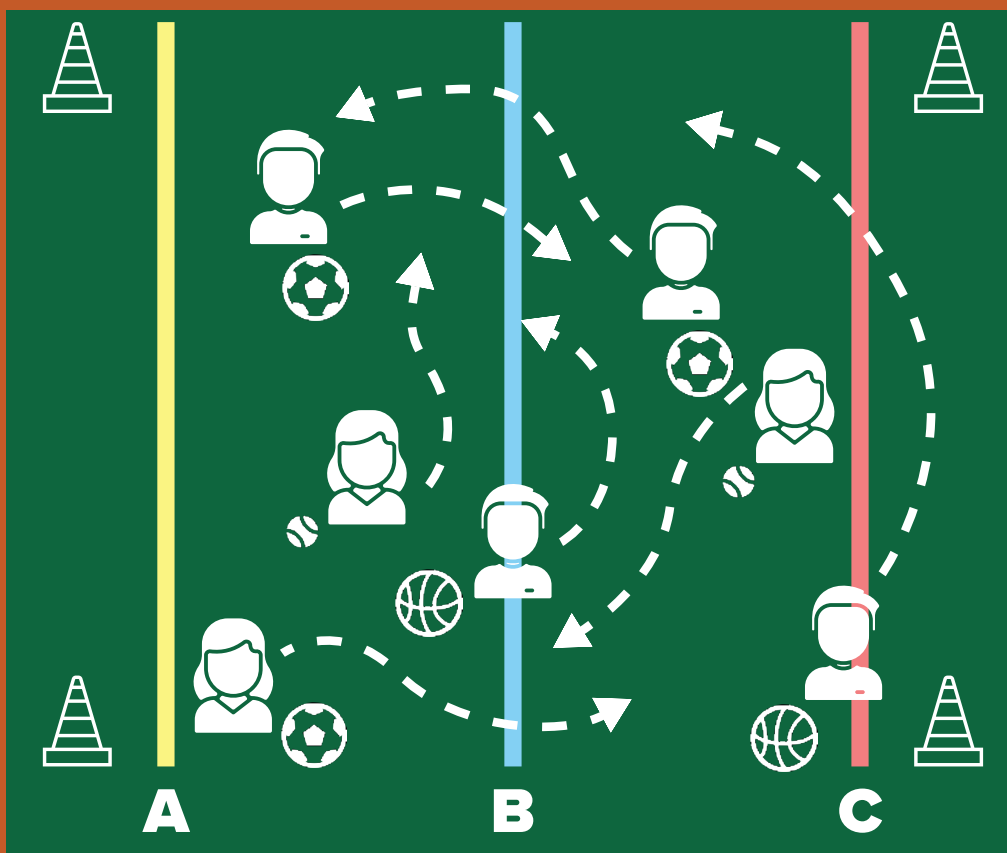
1	Hoe vaak per week moet je minimaal sporten?	A. 2 keer	B. 3 keer	C. 5 keer
2	Wat gebeurt met je hartslag als je gaat sporten	A. Niets	B. Gaat omlaag	C. Gaat omhoog
3	Hoe kun je het meest gezond naar school?	A. In de auto	B. Lopend	C. Achter op de fiets
4	Wat is belangrijk als je veel beweegt?	A. Dat je tussendoor veel brood eet	B. Dat je van tevoren frisdrank drinkt	C. Dat je voldoende water drinkt
5	Wandelen valt onder actief bewegen	A. Waar	B. Niet waar	
6	Wat is GEEN gevolg van bewegen?	A. Je spieren worden sterker	B. Je kunt je daarna beter concentreren	C. Je voelt je daarna ongelukkiger

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met veel verschillende ballen en attributen. Bjorn Meijer weet dat als hij met allerlei verschillende ballen en attributen kan hooghouden, hij een betere atleet wordt.

De bedoeling is om zo lang en vaak mogelijk de bal hoog te houden. Hierbij mag iedereen een eigen level kiezen.

- 1). Bal met 1 hand omhooggooien en vangen;
- 2). Bal met 1 hand op 1 been omhooggooien en vangen;
- 3). Bal omhooggooien en tussendoor met de handen voor-, achter-, voor lichaam klappen en dan de bal vangen;
- 4). Met tennisbal en slagbalplankje tennisbal hooghouden.

Na 1 of 2 minuten draait iedereen door naar een ander type bal of materiaal.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Bjorn Meijer zorgt ervoor dat hij de bal altijd dicht bij zich heeft zodat hij controle kan houden over de bal. Hij staat in een actieve houding, op zijn voorvoeten (tenen).

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Probeer je andere been of arm te gebruiken;
- ▶ Probeer de bal laag of juist hoog te gooien;
- ▶ Probeer als je de bal opgooit met je handen achter en voor je lichaam te klappen voordat je de bal weer vangt;
- ▶ Probeer eens met een kleinere of andere bal te gooien.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Bovenkant van een kast;
- ▶ Basketballen;
- ▶ Volleyballen;
- ▶ Slagbalplankjes en tennisballen;
- ▶ Voetballen.

Alle kinderen hebben een voetbal (of andere bal waar ze mee mogen voetballen) en gaan proberen hoog te houden. Dit kan in vijf verschillende fases. De kinderen mogen zelf kiezen welke fase ze willen proberen (zie differentiatiemogelijkheden).

Na 5 minuten oefenen worden alle kinderen bij elkaar geroepen en vraagt de lesgever wie het voor wil doen. Tip: dit hoeft niet iemand te zijn die het beste kan hooghouden. Iedereen die het graag wil zou het voor mogen doen.

Mocht een leerling dit willen, dan leren de andere kinderen hiervan. De lesgever kan vragen wat hij/zij doet zodat de andere kinderen de tips te horen krijgen!

Hierna wordt er weer even geoefend.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Bjorn Meijer zorgt ervoor dat hij de bal altijd dicht bij zich heeft zodat hij controle kan houden over de bal. Hij staat in een actieve houding, op zijn voorvoeten (tenen);
- ▶ Wijs je tenen naar de maan;
- ▶ Hou je knieën licht gebogen;
- ▶ Probeer de bal recht omhoog te schieten en niet hoger dan je middel.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

► 5 verschillende fasen:

- 1). Hooghouden door de bal vanuit de handen na elke aanraking weer in de handen te pakken en daarna weer op nieuw te proberen;
- 2). Hooghouden door de bal na het omhoog spelen met de voet, 1 keer op de grond laten stuiten (hooghouden met 1 stuit ertussen);
- 3). De reguliere manier van hooghouden met een been;
- 4). Hooghouden met twee benen;
- 5). Hooghouden met een kleinere bal.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- Voetballen: zo veel als deelnemers (niet genoeg ballen? In tweetallen bezig gaan. Zo kunnen ze elkaar tips geven).

Bij deze beweegactiviteit is het de bedoeling dat de deelnemers zoveel mogelijk ballen door middel van hooghouden mee naar de overkant nemen. Dit proberen zij zonder dat de ballen en zij zelf de grond hebben geraakt. Als de leerling of de bal de vloer raakt, moet hij/zij het onderdeel opnieuw uitvoeren. Aan de hand van het aantal kinderen en het aantal materialen kan het parcours meerdere keren worden uitgezet. Zorg ervoor dat het parcours minimaal 2 keer wordt uitgezet.

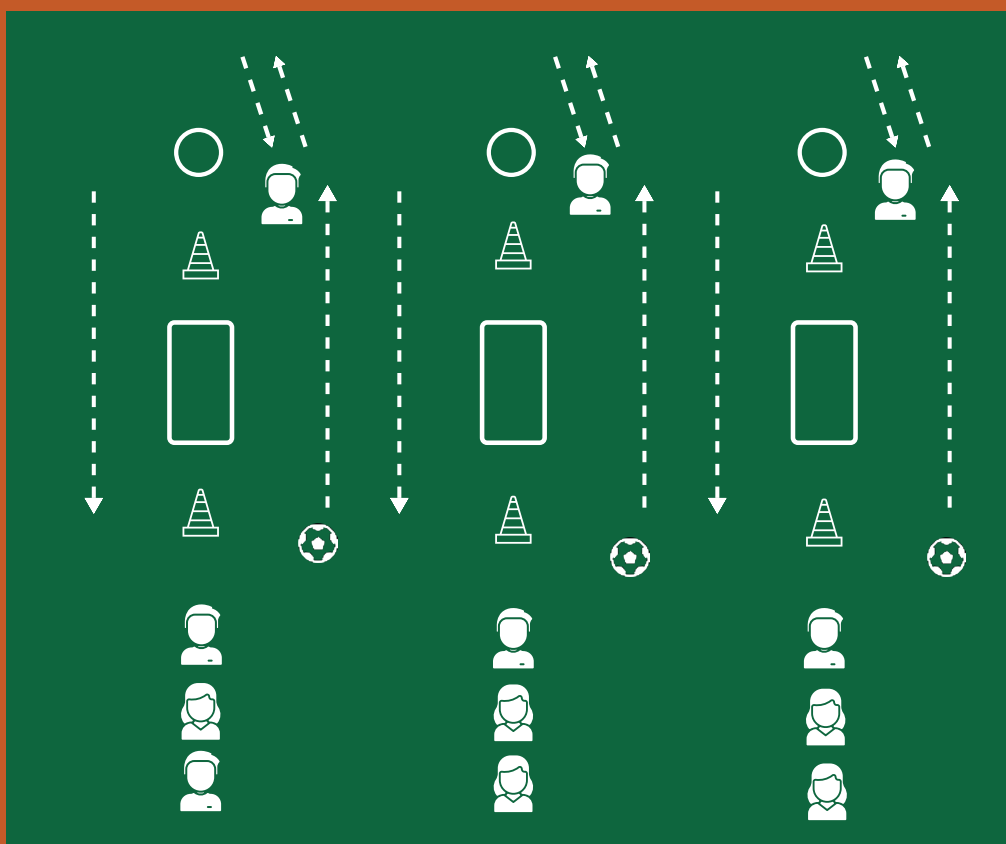
- 1). De leerling start vanaf de pion door over de bank te lopen en tegelijkertijd een tennisbal hoog te houden met de hand. Is de leerling aan de overkant gekomen, gooit hij/zij snel de bal terug naar de eerstvolgende in de rij. Hierna gaat hij/zij door naar de volgende pion;
- 2). Bij de tweede pion probeert de leerling de voetbal 5 keer met de voet of knie hoog te houden. Het maakt niet uit op welke manier (een van de 5 fases). Is dit gelukt legt hij/zij de bal weer neer op de mat. Daarna loopt hij/zij door naar de hoepel. De eerstvolgende in de rij mag nu op de bank beginnen aan het parcours.
- 3). In de hoepel gooit hij/zij de bal voor zichzelf omhoog en vangt de bal weer, dit moet 3x. Daarna springt de leerling met de bal door naar de volgende pion.
- 4) Bij de derde pion probeert de leerling de bal 2x tegen de muur te gooien en weer te vangen. Is dit gelukt dan legt hij/zij de bal terug in de hoepel en rent hij/zij buitenom weer terug naar het startpunt.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Tenen naar de maan (voetbal);
- ▶ Wijs de bal na bij het gooien;
- ▶ Alles wat behandeld is in de voorgaande vormen komt terug tijdens deze beweegactiviteit;
- ▶ Tip voor de lesgever: doe het parcours en elk onderdeel voor. Zorg daarnaast dat de kinderen helpen het parcours op te bouwen/op te ruimen.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ **Wedstrijdvorm, meerdere teams tegen elkaar (estafettevorm);**
- ▶ **Obstakels weghalen of toevoegen;**
- ▶ **Niet praten tijdens het spel;**
- ▶ **Vaker of minder vaak hooghouden;**
- ▶ **Als de grond wordt geraakt door de leerling of door de bal moet het hele parcours opnieuw worden gedaan of deze regel weglaten.**



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ **3 Banken;**
- ▶ **3 Tennisballen;**
- ▶ **9 Pionnen;**
- ▶ **3 Hoepels;**
- ▶ **3 Voetballen;**
- ▶ **3 Ballen.**

3.4 Beweegweek 4

Vandaag staat in het thema van slalommen en passeren als Arjen Robben. Door deze vaardigheden te oefenen, verbeter jij je behendigheid en balans wat belangrijk is bij bijvoorbeeld een tik spel of voetbalwedstrijd! Hoe mooi is het om tijdens een potje voetbal één of meerdere spelers uit te spelen en zo een goal te maken of voor te bereiden? De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidsthema water drinken.





WEEK 4 SLALOMMEN EN PASSEREN ALS ARJEN ROBBEN

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'water drinken'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuitend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

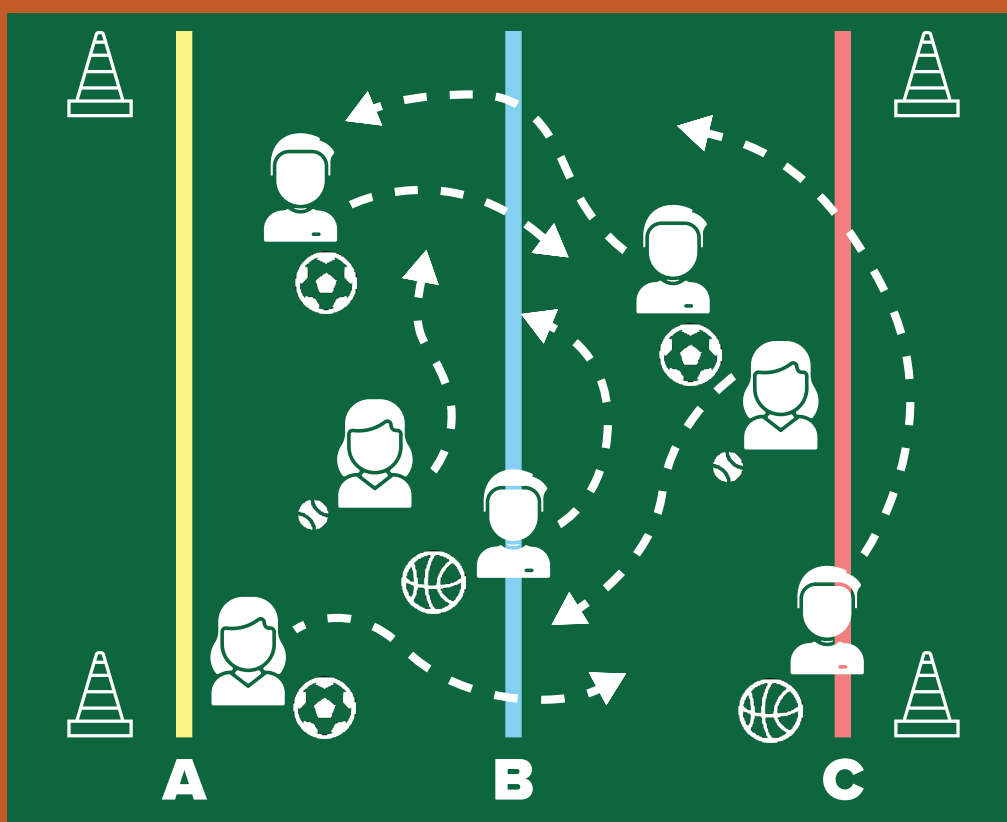
1	Welke kleur heeft je urine (plas) als je veel gedronken hebt?	A. Geen kleur	B. Geel	C. Oranje
2	Uit hoeveel procent bestaat jullie lichaam gemiddeld uit water?	A. 30%	B. 60%	C. 80%
3	Wat is GEEN reden waarom het belangrijk is om water te drinken i.p.v. andere dranken?	A. Er zitten geen suikers in	B. Het is gezond	C. Er zitten veel calorieën in
4	In welk drankje zit de meeste suiker?	A. Cola	B. Melk	C. Wicky
5	Hoe veel calorieën zitten er in één glas water?	A. 0 calorieën	B. 10 calorieën	C. 200 calorieën
6	Wat kan er gebeuren als je te weinig drinkt?	A. Je spieren worden sterker	B. Je krijgt last van hoofdpijn	

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal/lijnen of uitzetten met pionnen of hoedjes.
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

Bij deze beweegactiviteit is het de bedoeling om laagdrempelig te leren ontwijken/passeren.

In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met verschillende ballen en attributen.

Alle kinderen dribbelen met een bal door het uitgezette vierkant. Dit mag met een voetbal aan de voet of bijvoorbeeld dribbelend met een (basket)bal of hooghoudend met een slagbalplankje en een tennisbal. De kinderen mogen dit zelf kiezen en ook tussendoor wisselen van materiaal.

Op het moment dat iemand een 'mijn' (kegel) omgooit, is hij/zij af en moet diegene de bal aan de zijkant van het veld 5x tegen de muur gooien en vangen voordat hij/zij weer door mag dribbelen. Na 5 minuten wordt het veld kleiner gemaakt zodat het nog moeilijker wordt om de kegels te ontwijken.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk op tijdens het dribbelen;
- ▶ Hoe kan je de bal afkappen om zo een dopje te ontwijken?;
- ▶ De vloer is lava! Iedereen in beweging;
- ▶ Probeer de bal zo dicht mogelijk bij je te houden.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Heb je niet voldoende ballen? Werk in duo's. Een speler doet de oefening, de andere kijkt of hij geen mijnen raakt. Wissel na 60 seconden;
- ▶ Bal tegen de muur met 1 hand gooien;
- ▶ Bal tegen de muur met 1 hand op 1 been gooien;
- ▶ Maak het uitgezette vierkant groter of kleiner.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ +/- 8 kegels;
- ▶ Verschillende soorten ballen;
- ▶ En bak of omgekeerde bovenkant van een kast.

Deze beweegactiviteit is een estafettevorm waarbij in eerste instantie de nadruk ligt op de uitvoering van het passeren van de pionnen. Alle deelnemers mogen de slalompalen passeren op hun eigen manier. Ze mogen erdoorheen rennen met de bal in hun handen, dribbelen met een bal aan de voet of stuitend met de hand zoals bij basketbal. Op de heenweg moeten de deelnemers door de slalompalen. Hebben ze dit gedaan mogen ze de bal teruggooien of geven aan de eerstvolgende deelnemer.

Na een X aantal rondes wordt er toegewerkt naar een estafette waarbij zo snel mogelijk door het parcours moeten gaan. Dit kan zowel voetballend, als met bal in de hand of sprintend.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Hoe snel ga je door de slalompalen?;
- ▶ Op welk moment probeer je langs een slalompaal te gaan?;
- ▶ Hoe kan je je team(genoot) helpen?;
- ▶ Nadruk op uitvoering! Niet op winst;
- ▶ Probeer de bal zo dicht mogelijk bij je te houden.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Op de terugweg dienen de deelnemers ook langs de slalompalen te rennen/dribbelen;
- ▶ De kinderen dienen om elke slalompaal een rondje te rennen/dribbelen;
- ▶ Twee slalompalen per organisatie uitzetten. De kinderen dienen hier een 'achtje' omheen te rennen/dribbelen;
- ▶ Meerdere rijen maken vanwege meer herhalingen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 15 slalompalen (indien deze niet aanwezig zijn kan het parcours ook met pionnen worden uitgezet);
- ▶ Eén bal per organisatie.

Alle deelnemers hebben een voetbal, basketbal of andere bal en staan verdeelt door de zaal. Alle kinderen krijgen 5 minuten te tijd om alleen (of in duo's) te werken aan hun eigen mooiste slalom- of passeer trucje. Hiervoor mogen de kinderen pionnen en/of slalompalen gebruiken.

Na deze 5 minuten wijst de lesgever een aantal kinderen aan om hun trucje voor te doen. Hierna gaan de kinderen nogmaals oefenen en mogen anderen het trucje voordoen! De nadruk ligt op creativiteit en laagdrempeligheid. Dus ook als je nog niet goed kan voetballen, kan je je een trucje eigen maken.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk om je heen voor inspiratie!;
- ▶ Hoe zou jij tijdens een wedstrijd een tegenstander uitspelen?;
- ▶ Hoe kan je je trucje nog moeilijker maken?;
- ▶ Kan je ook een ander trucje?;
- ▶ Kan je het trucje van deelnemer X nadoen?;
- ▶ Moedig de kinderen aan de trucjes thuis te oefenen!

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Heeft niet iedereen een bal? Geef dan elk tweetal één bal;
- ▶ Vinden kinderen het lastig om het voor te doen voor de hele klas? Maak dan kleine subgroepjes.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Alle deelnemers hebben 1 bal;
- ▶ Meerdere slalompalen;
- ▶ Meerdere pionnen.

3.5 Beweegweek 5

Om net als Luis Suárez sterk te zijn aan de bal en je in de duels niet van de bal te laten zetten, is balans een belangrijke vaardigheid. In deze les staan er verschillende spelvormen en oefeningen centraal waarbij het houden van balans geïmplementeerd wordt in combinatie met een aantal dribbeloefeningen. De meeste oefeningen worden in verschillende levels aangeboden. De leerlingen kunnen hier zelf uit kiezen. Ook wordt er stilgestaan bij het thema slaap; waarom is slaap belangrijk en hoeveel slaap heb je nodig?





WEEK 5 DRIBBELEN EN BALANCEREN ALS LUIS SUÁREZ

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'slapen'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuitend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

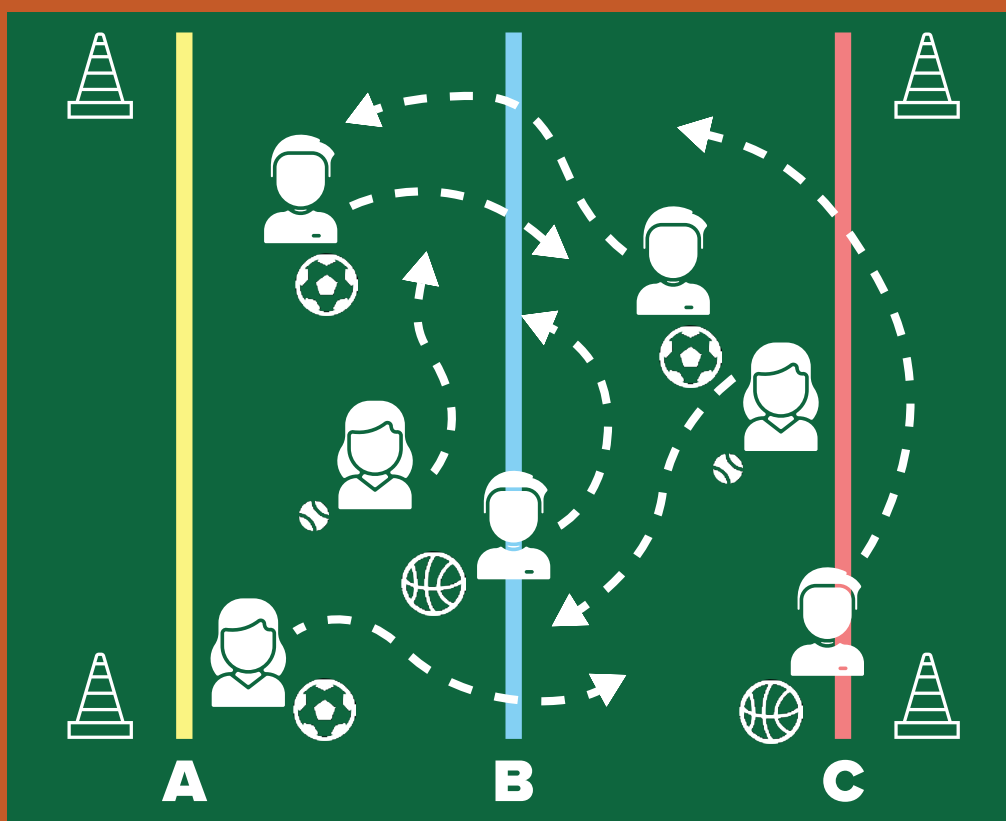
1	Wat is waar over dromen?	A. Blinde mensen dromen ook	B. Niet iedereen droomt	C. Iedereen droomt in kleur
2	Hoeveel uur moet iemand van 9 jaar oud per nacht gemiddeld slapen?	A. 7 tot 8 uur	B. 9 tot 10 uur	C. 11 tot 12 uur
3	Wanneer rust je lichaam het beste uit?	A. Tijdens de les	B. Als je zit	C. Als je slaapt
4	Wat is goed om te doen voor het slapen?	A. Een puzzel maken	B. TV kijken	C. Een spel op de iPad spelen
5	Uit hoeveel fases bestaat slaap?	A. 3 fasen	B. 4 fasen	C. 5 fasen
6	Droom jij vaak over leuke dingen?	A. Ja	B. Soms	C. Nee

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

De hele groep staat in een grote kring op armlengte van elkaar af met de lesgever in het midden. Op het teken van de lesgever sluiten alle kinderen hun ogen en gaat iedereen 'slapen'. De leerkracht noemt op wat de leerlingen met gesloten ogen moeten doen.

- 1). Gewicht naar linkerbeen;
- 2). Gewicht naar rechterbeen;
- 3). Langzaam op het linkerbeen of rechterbeen gaan staan.

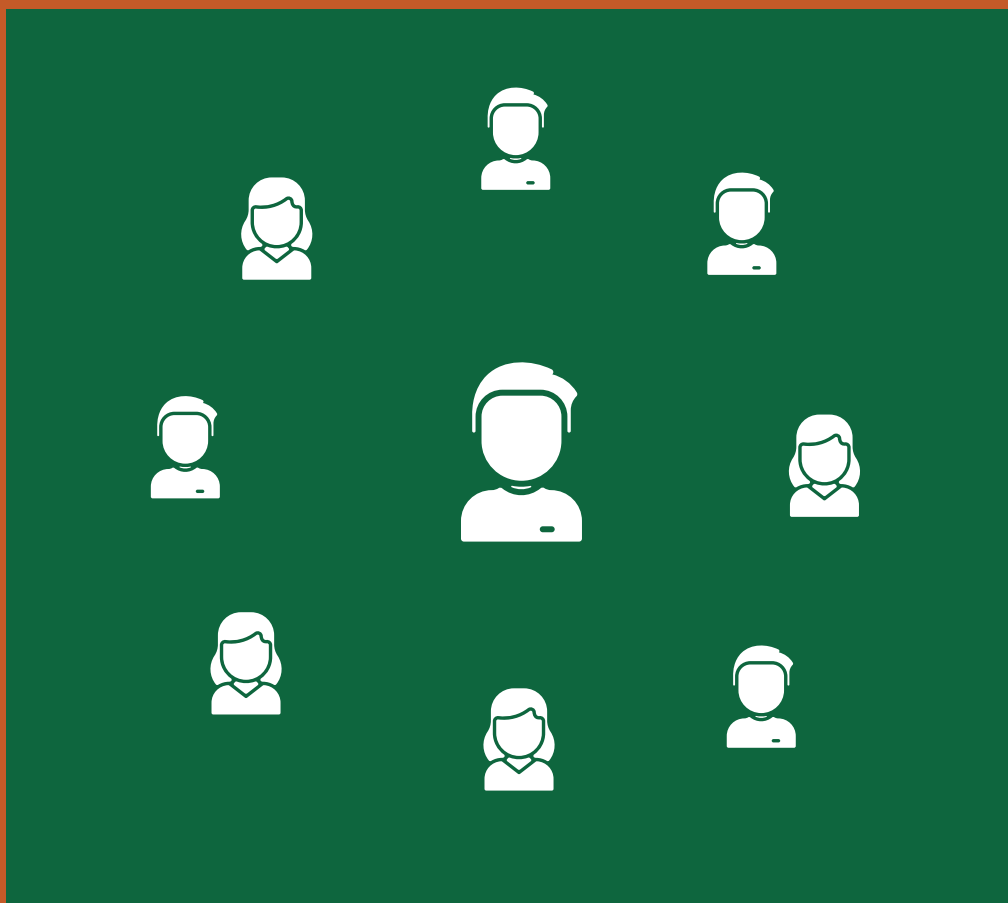
De kinderen dienen alle stappen ongeveer 10 seconden vol te houden.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Spreid je armen voor extra evenwicht;
- ▶ Probeer je zo goed mogelijk te concentreren.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Eerst een keer zonder de ogen te sluiten;
- ▶ Alle stappen korter/langer uitvoeren dan 10 seconden.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

▶ Geen

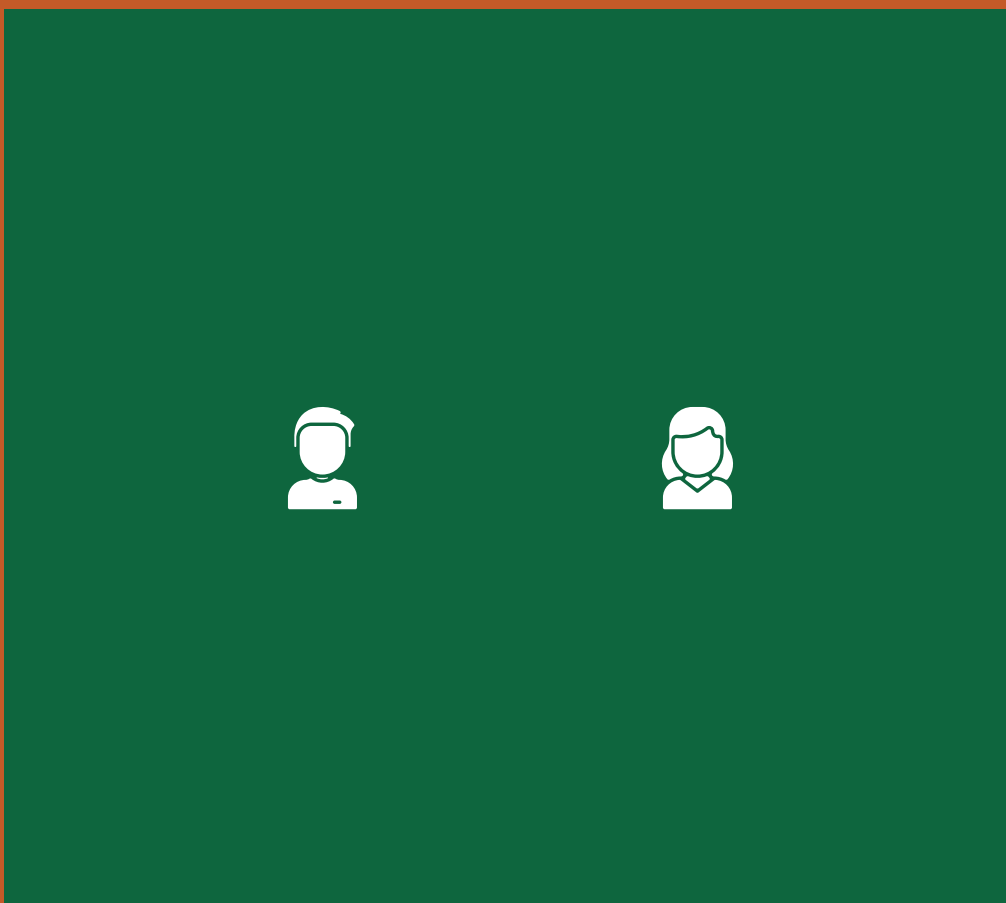
De deelnemers staan verdeeld in tweetallen door de ruimte op een halve armlengte afstand van elkaar met de gezichten naar elkaar toe. Ze staan stevig op de grond, met hun voeten op schouderbreedte en beide handen tegen elkaar aan. Op het teken van de lesgever mogen de deelnemers elkaar uit balans proberen te krijgen. Dit kan bijvoorbeeld door te duwen of door de handen weg te trekken. Zet een deelnemer een stap, dan krijgt de ander een punt. Na enkele minuten kan er gewisseld worden van tegenstander.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Stevig staan: knie licht gebogen;
- ▶ Eerst zelf stabiel staan en stabiel blijven;
- ▶ Terwijl je de tegenstander uit balans probeert te brengen is de eigen balans nog steeds het belangrijkste;
- ▶ Beslis net als tijdens een voetbalwedstrijd snel en kies het juiste moment om te drukken of je handen weg te trekken!

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Regelmatig variëren van tweetallen;
- ▶ Level 1: zoals beschreven;
- ▶ Level 2: ook een 'hupje' om de balans te bewaken levert de tegenstander een punt op;
- ▶ Level 3: De deelnemers moeten op hun tenen of op één been staan.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Geen.

10 MIN. | HINKEL-DRIBBEL

Bij deze beweegactiviteit vormen de kinderen tweetallen. Leerling 1 heeft de bal in zijn/haar handen en leerling 2 heeft de bal aan de voet. Tegelijkertijd gaan zij vanuit het midden van de breedte van het veld richting de buitenlijnen. Vanaf hier draaien ze om en gaan ze weer terug naar het punt waar ze vandaan kwamen. Leerling 1 doet dit hinkelend met de bal in de handen en leerling twee dribbelt met de bal aan de voet.

Zodra de kinderen weer op de startpositie staan wisselen zij van bal. De leerling met de bal in de handen gooit deze rustig aan en tegelijk past de speler de bal die hij/zij aan de voet heeft. De speler die de bal aangegooid krijgt moet deze vangen, de speler die de pass ontvangt moet deze met de voet aannemen.

Op dit moment zijn de rollen omgedraaid en moet leerling 1 dus dribbelen en leerling 2 hinkelen. Dit herhaalt zich een aantal keer.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Dribbelen: elke stap de bal raken;
- ▶ Dribbelen: borst vooruit en niet naar beneden;
- ▶ Aftellen om tegelijk van bal te wisselen.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Level 1: zoals omschreven;
- ▶ Level 2: hinkelen met de bal boven je hoofd;
- ▶ Level 3: I.p.v. hinkelen grote kikker sprongen maken met de bal in je handen;
- ▶ Level 4: Dribbelen met een ander been dan dat je normaal gebruikt (ontwikkelbeen);
- ▶ Regelmatig variëren in been waarop je hinkelt;
- ▶ Variëren in de wijze waarop je om de pion heengaat: binnenkant voet – buitenkant voet;
- ▶ Afstand tussen pionnen vergroten/verkleinen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Per tweetal 2 ballen;
- ▶ Per tweetal 2 pionnen.

Bij deze beweegactiviteit is de vloer lava. De deelnemers proberen van onderdeel naar onderdeel te komen zonder de vloer aan te raken. Hiervoor moeten zij in hoepels of op matjes springen. Per onderdeel is er een veilige ruimte / vak (zie getallen) waar de deelnemers wel de grond mogen aanraken. De focus ligt voor deze groep op het zo veel verschillende materialen over het parcours meenemen.

- 1). Bij dit onderdeel balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank. Hier staan verschillende obstakels zoals pionnen op staan waar de deelnemers over / omheen moeten.
- 2). Hier dienen de deelnemers van de ene bank naar de andere bank te springen. Doordat de banken schuin tegenover elkaar staan kunnen de deelnemers zelf een afstand kiezen die ze willen overbruggen.
- 3). Bij deze vorm balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank die op een springplank staat. Hierdoor is de bank een soort wip die ongeveer halverwege omslaat.
- 4). Bij de laatste vorm balanceren de deelnemers over een omgekeerde bank die schuin omhoog tegen een kast staat. Deze dient wel vastgezet te worden in de kast. Vanaf boven op de kast springen de deelnemers op het matje. De lesgever staat bij dit onderdeel met het gezicht naar de beweegvormen.

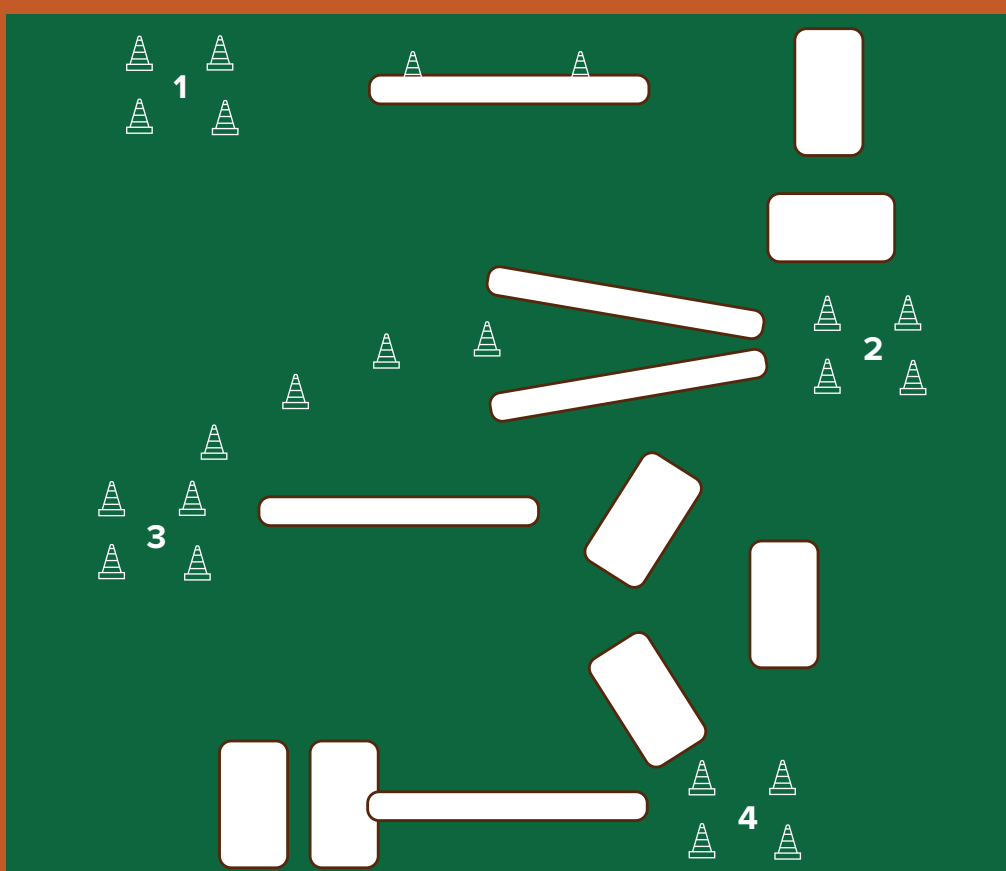
(Als er ook aan groep 3, 4, 7 & 8 wordt lesgegeven kan dit parcours een keer worden uitgezet en blijven staan. De andere oefeningen kunnen dan in de vrije ruimte worden uitgevoerd).

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Gebruik je armen om je evenwicht te bewaren;
- ▶ Voer alles rustig en geconcentreerd uit;
- ▶ Je wacht rustig op elkaar als dat nodig is.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Laat deelnemers die bepaalde onderdelen spannend vinden 'maatjes' maken zodat zij elkaar hulp kunnen verlenen. Dit door bijvoorbeeld naast je maatje te lopen met een stok die vastgepakt kan worden;
- ▶ Deelnemers die het gemakkelijk afgaat kunnen ook extra challenges krijgen door bepaalde materialen mee te nemen over het parcours zoals bijvoorbeeld een bal of pittenzakje op het hoofd.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 6 kleine matten;
- ▶ 6 hoepels;
- ▶ 16 pionnen;
- ▶ Obstakels voor op de bank;
- ▶ 1 kast;
- ▶ 5 banken;
- ▶ Eventueel stokken voor hulpverlening;
- ▶ Doeken / lintjes voor geblinddoekt het parcours afleggen.

3.6 Beweegweek 6

Deze week staat in het thema van bewegen op muziek. Op deze manier ervaren de kinderen hoe het is om deel uit te maken van de tribune van FC Groningen en proeven zij aan de sfeer van de fans. De kinderen gaan bezig met verschillende spelvormen waarbij het bewegen op muziek en reactievermogen centraal staan. Naast dat deze vaardigheden belangrijk zijn voor het dagelijks functioneren, zijn de beweegvormen natuurlijk ook erg leuk om te doen. Daarnaast komen deze vaardigheden goed van pas bij het kijken van een voetbalwedstrijd in het stadion! De kinderen kunnen op hun eigen niveau meedoen, waarbij hun creativiteit, belevingswereld en ritmegevoel wordt aangesproken. De educatieve warming-up is gekoppeld aan het gezondheidstema geluk.



WEEK 6 BEWEGEN OP DE CLUBMUZIEK VAN FC GRONINGEN

VOOR GROEP 5&6

Tijdens deze warming-up wordt de kennis van kinderen getest over het thema 'geluk'.

Alle kinderen dribbelen met een bal binnen het uitgezette vierkant kriskras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. De kinderen mogen zelf bepalen of ze met de bal aan de voet of stuiterend met de hand willen dribbelen. Op het signaal van de spelleider staan de kinderen stil en luisteren ze naar de gestelde vraag met drie meerkeuzeantwoorden. De spelleider stelt de vraag en mogelijke antwoorden A, B en C. De kinderen krijgen 20 seconden de tijd om naar lijn A, B of C te dribbelen met het antwoord dat zij denken dat goed is. Als alle kinderen een plekje hebben gevonden, geeft de spelleider het goede antwoord op de vraag. Voor de vragen en antwoorden zie de tabel hieronder.

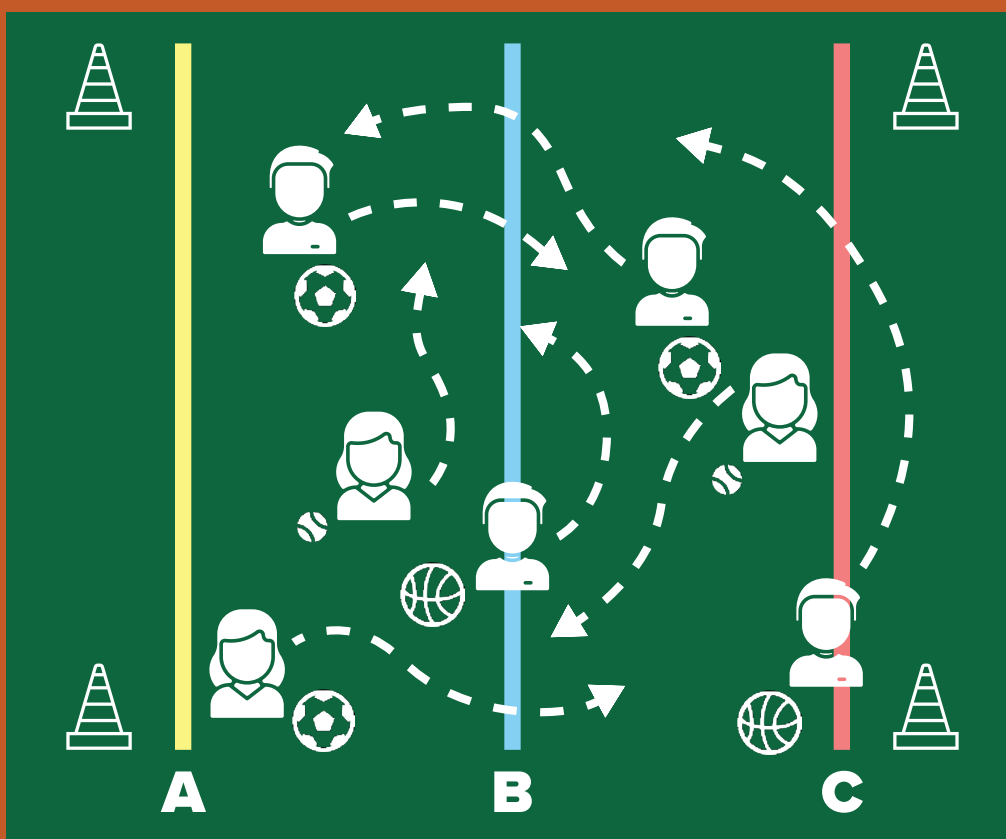
1	Wat ben je als je gelukkig bent?	A. Blij	B. Verdrietig	C. Boos
2	Wat doet het stofje 'endorfine' met je lichaam?	A. Dit zorgt dat je je verdrietig voelt	B. Dit zorgt dat je je moe voelt	C. Dit zorgt dat je je gelukkig voelt
3	Geluk is een emotie	A. Waar	B. Niet waar	
4	Wat zorgt ervoor dat je je sneller gelukkig voelt?	A. Veel stilzitten	B. Vermoeid zijn	C. Veel bewegen
5	Doe jij veel dingen die je gelukkig maken?	A. Ja	B. Nee	
6	Wie bepaalt jouw geluk?	A. Vrienden	B. Ouders	C. Jij zelf

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je nie mand aanraakt;
- ▶ Luister goed naar de vraag en de antwoorden;
- ▶ Overleg kort met klasgenoten als je twijfelt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen, of zijwaarts door het uitgezette vierkant te lopen;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ De vraag en antwoorden maar één keer voorlezen;
- ▶ De tijd om na te denken verkorten of verlengen;
- ▶ De kinderen mogen wel of niet kort overleggen om tot het goede antwoord te komen;
- ▶ De kinderen mogen met basketbal, tennisbal of zonder bal dribbelen.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 pionnen;
- ▶ 3 lijnen in de zaal of lijnen uitzetten met pionnen of hoedjes;
- ▶ Een bal voor ieder kind (niet genoeg ballen? Gebruik 1 bal per tweetal kinderen).

10 MIN. | MOVE TO THE BEAT

In de zaal ligt een bak (of omgekeerde bovenkant van een kast) met verschillende ballen waaruit de kinderen een mogen pakken.

Tijdens deze warming-up dribbelen alle kinderen binnen het uitgezette vak kris-kras door elkaar heen zonder elkaar aan te raken en zonder te praten. Alle kinderen hebben een bal (groot of klein). Zij mogen zelf kiezen of deze dribbelend aan de voet of stuijterend met de hand mee willen nemen. Als de muziek uit is, dribbelen de kinderen zonder oefening door het vierkant. Zodra de spelleider de muziek aan zet voeren de kinderen een beweegactiviteit uit zoals:

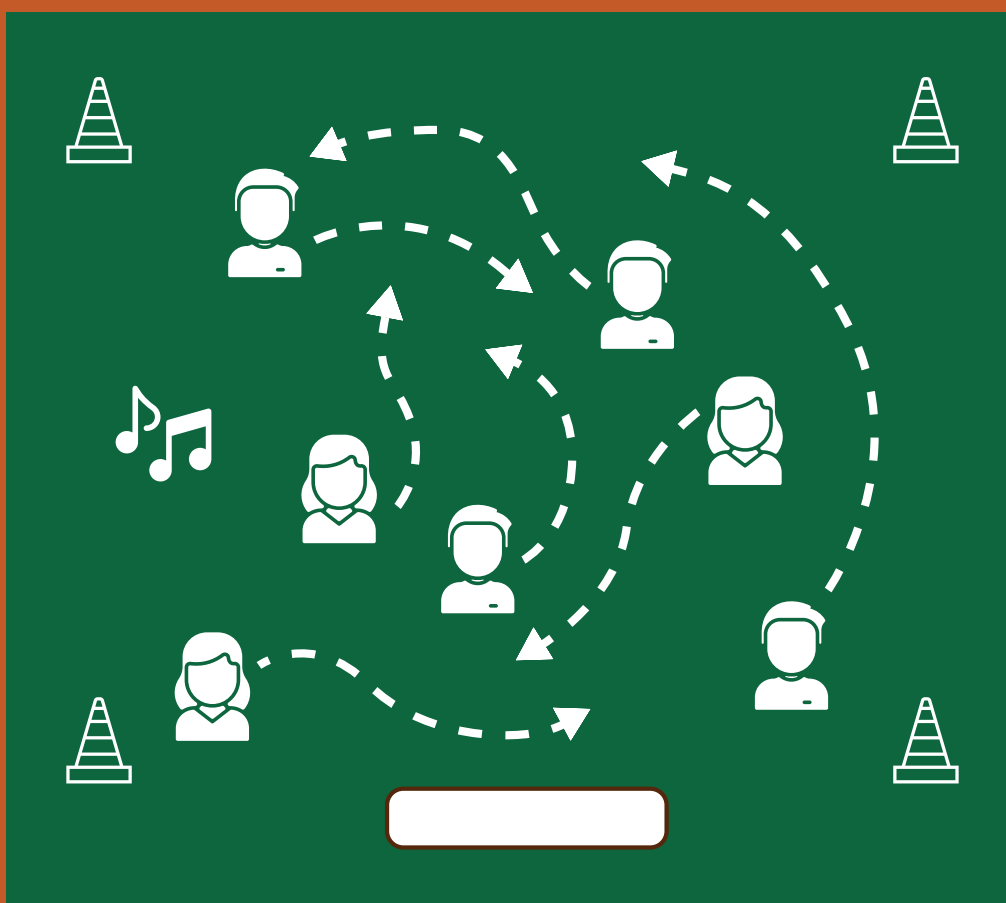
- 1). Sta stil en tik om en om met je voeten op de bal. Probeer de bal op de plaats te houden;
- 2). Sta stil en tik de bal tussen je voeten heen en weer;
- 3). Sta stil en probeer met je benen een 'schaarbeweging' om de bal heen te maken;
- 4). Bedenk zelf een beweging met de bal.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Probeer goed te luisteren naar de muziek en binnen het vierkant te blijven;
- ▶ Zorg dat als de muziek stopt, je genoeg ruimte om je heen hebt om de beweging uit te voeren;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen en zorg dat je niemand aanraakt.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ De pauzes tussen het stoppen en afspelen van de muziek verkleinen of vergroten;
- ▶ Probeer de beweging op de maat van de muziek uit te voeren;
- ▶ De kinderen dienen te huppelen, hinkelen of zijwaarts te lopen als of de muziek uit is;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af:
FC Groningen – Jump.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 Pionnen;
- ▶ 1 Muziek box/speakers;
- ▶ 1 Bal voor ieder kind (bij niet genoeg ballen 1 bal per tweetal).

Tijdens dit tik spel wordt een tikker aangewezen. Deze tikker krijgt een hesje of lintje zodat hij/zij herkenbaar is. Tijdens het tik spel wordt er muziek afgespeeld. De kinderen rennen door het uitzette vierkant en proberen niet getikt te worden. Zodra een kind wordt getikt, gaat deze in een 'T-houding' staan (benen bij elkaar en armen wijd). Dit kind kan 'bevrijd' worden als een kind dat niet getikt is ertegenover gaat staan en ze dezelfde dansbeweging in spiegelbeeld uitvoeren (bijvoorbeeld handen in de lucht, armen zwaaien van links naar rechts). Deze dansbeweging moet minimaal 5x worden gedaan en worden afgesloten met een high-10. De kinderen mogen tijdens de dansbeweging niet getikt worden.

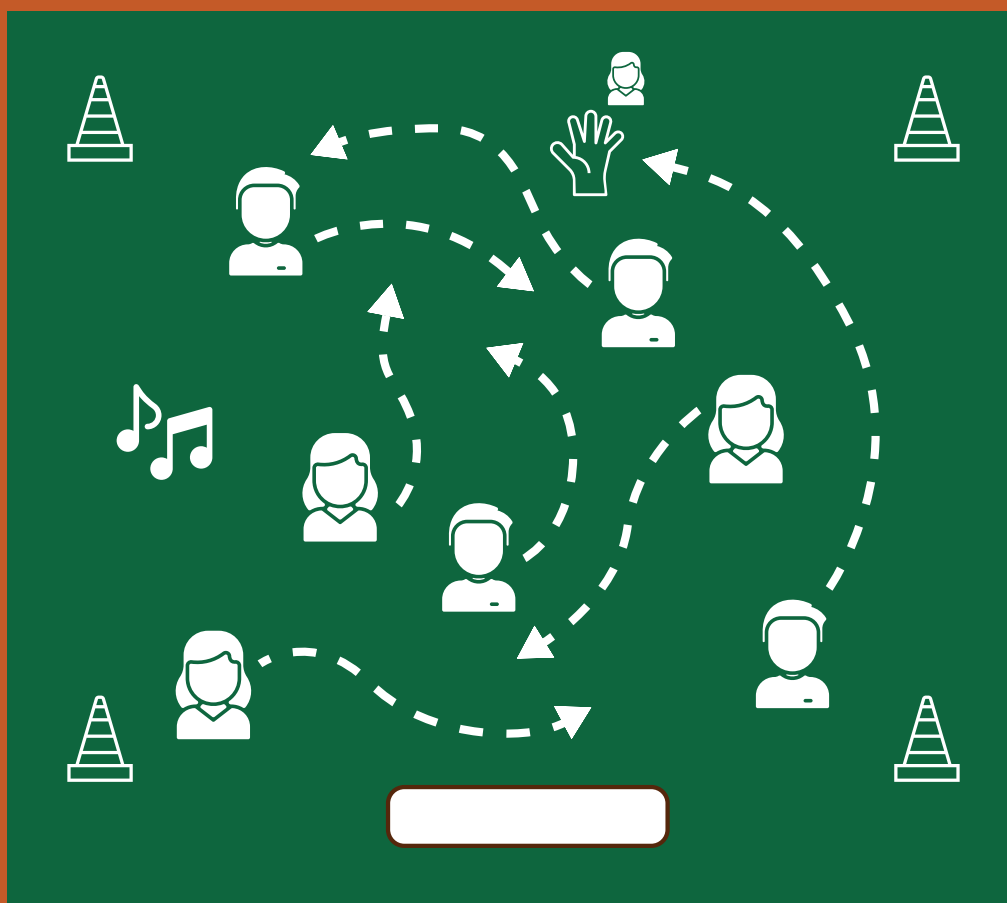
Er wordt een nieuwe tikker aangewezen zodra alle kinderen zijn getikt of als er 3 minuten voorbij zijn. Het spel pauzeert als de muziek stopt.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Wees creatief in je dansbeweging, welke dansbeweging zou jij maken als je hebt gescoord tijdens een belangrijke wedstrijd?;
- ▶ Tip: geef de kinderen voor de activiteit 2 minuten de tijd om in tweetallen een dansbeweging te bedenken;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het rennen;
- ▶ Probeer de dansbeweging op de maat van de muziek uit te voeren.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Meer of minder tikkers inzetten;
- ▶ Het uitgezette vierkant kleiner of groter maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: Sweet Caroline (Remastered 2019).



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ 4 Pionnen;
- ▶ 1 Muziek box/speakers;
- ▶ 1 Of meerder hesjes/lintjes.

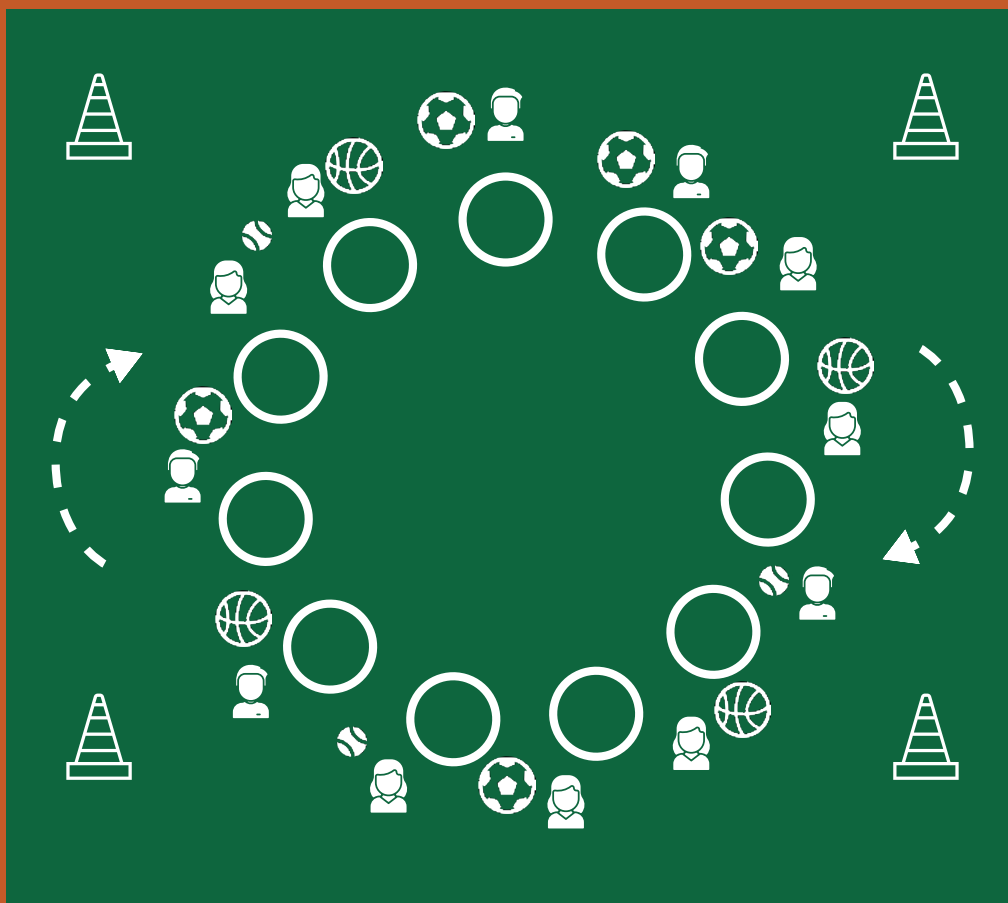
Tijdens deze activiteit lopen de kinderen in een cirkel rond de hoepels op de maat van de muziek. Als de spelleider de muziek stopt, proberen de kinderen verder op de maat te blijven lopen. De spelleider zet later de muziek weer aan zodat de kinderen kunnen testen of zij nog steeds op de maat lopen. Deze variant kan worden uitgevoerd door te lopen, stampen, klappen, springen, huppelen of een andere beweging die de kinderen zelf kunnen bedenken.

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Loop met een ruime bocht om de hoepels heen. Hier door sta je niet op de hoepels in verband met het risico op uitglijden;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het lopen;
- ▶ Probeer te lopen op de maat van de muziek. Zodra de muziek stopt kan je in je hoofd meetellen (1,2,3,4 & 1,2,3,4).

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Het veranderen van de looprichting of twee rijen in tegenovergestelde richting laten lopen;
- ▶ Het versnellen of vertragen van de muziek;
- ▶ Het pauzeren van de muziek langer of korter laten duren;
- ▶ De kring groter of kleiner maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: The Soca Boys - El Tropicana [FC Groningen].



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Net zoveel hoepels als deelnemers - 1 hoepel;
- ▶ 1 muziek box/speakers.

Tijdens de afsluiting mag iedere deelnemer (op 1 deelnemer na) een hoepel pakken. Als de deelnemers de hoepels in een kring hebben gelegd mogen ze allemaal een bal pakken.

Tijdens deze 'stoelendansvariantie' dribbelen de kinderen met een bal aan de voet of stuiterend met de hand om het Euroborg stadion. De kinderen dribbelen stapvoets om de kring met hoepels (oftewel tribuneplaatsen). Het doel is dat als de muziek stopt, de kinderen zo snel mogelijk met de bal in hun handen 'een plaats in het stadion' proberen te krijgen (oftewel in de hoepel proberen te staan). De deelnemer die geen plek heeft kunnen bemachtigen, mag 1 hoepel uit de kring halen en buiten het veld neerleggen. Wie af is krijgt een lintje om en mag nog wel meelopen of huppelen zonder bal maar staat stil als de muziek gepauzeerd wordt.

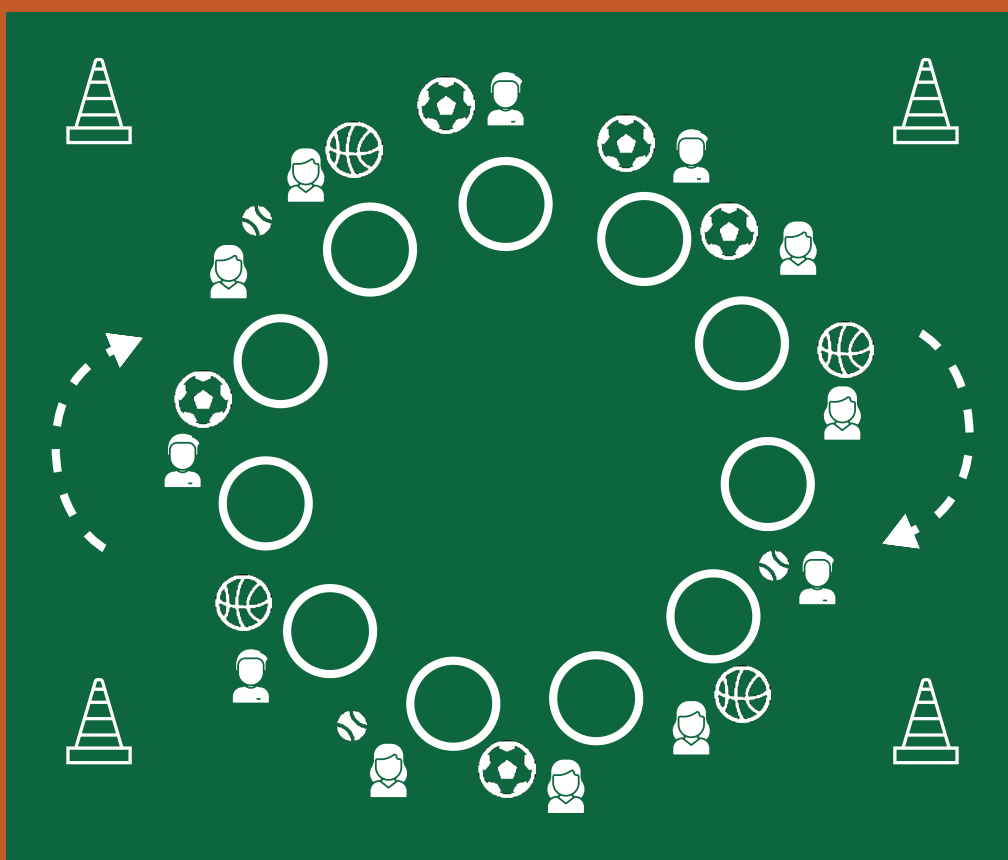
Het spel kan gevarieerd worden door een andere looprichting te kiezen of door meerdere kringen uit te zetten

DIDACTISCHE AANWIJZINGEN:

- ▶ Loop met een ruime bocht om de hoepels heen. Hierdoor sta je niet op de hoepels in verband met het risico op uitglijden;
- ▶ Probeer de bal dicht bij je te houden;
- ▶ Kijk goed voor je tijdens het lopen;
- ▶ Probeer te lopen op de maat van de muziek.

DIFFERENTIATIEMOGELIJKHEDEN:

- ▶ Het veranderen van de looprichting of twee rijen in tegenovergestelde richting laten lopen;
- ▶ Met of zonder bal rondlopen;
- ▶ Het versnellen of vertragen van de muziek;
- ▶ Meerdere hoepels weghalen of toevoegen;
- ▶ De kring groter of kleiner maken;
- ▶ Speel vanaf YouTube het volgende nummer af: Rooie Rinus & Pé Daalemmer - Grönnens Laid.



TOTAAL MATERIAAL EN HULPMIDDELEN:

- ▶ Net zoveel hoepels als deelnemers -1 hoepel;
- ▶ 1 muziek box/speakers;
- ▶ Net zo veel voetballen/ballen als kinderen (als er niet genoeg 'grote' ballen zijn kunnen er ook tennisballen worden uitgedeeld waarmee gestuiterd mag worden);
- ▶ Lintjes/hesjes.

