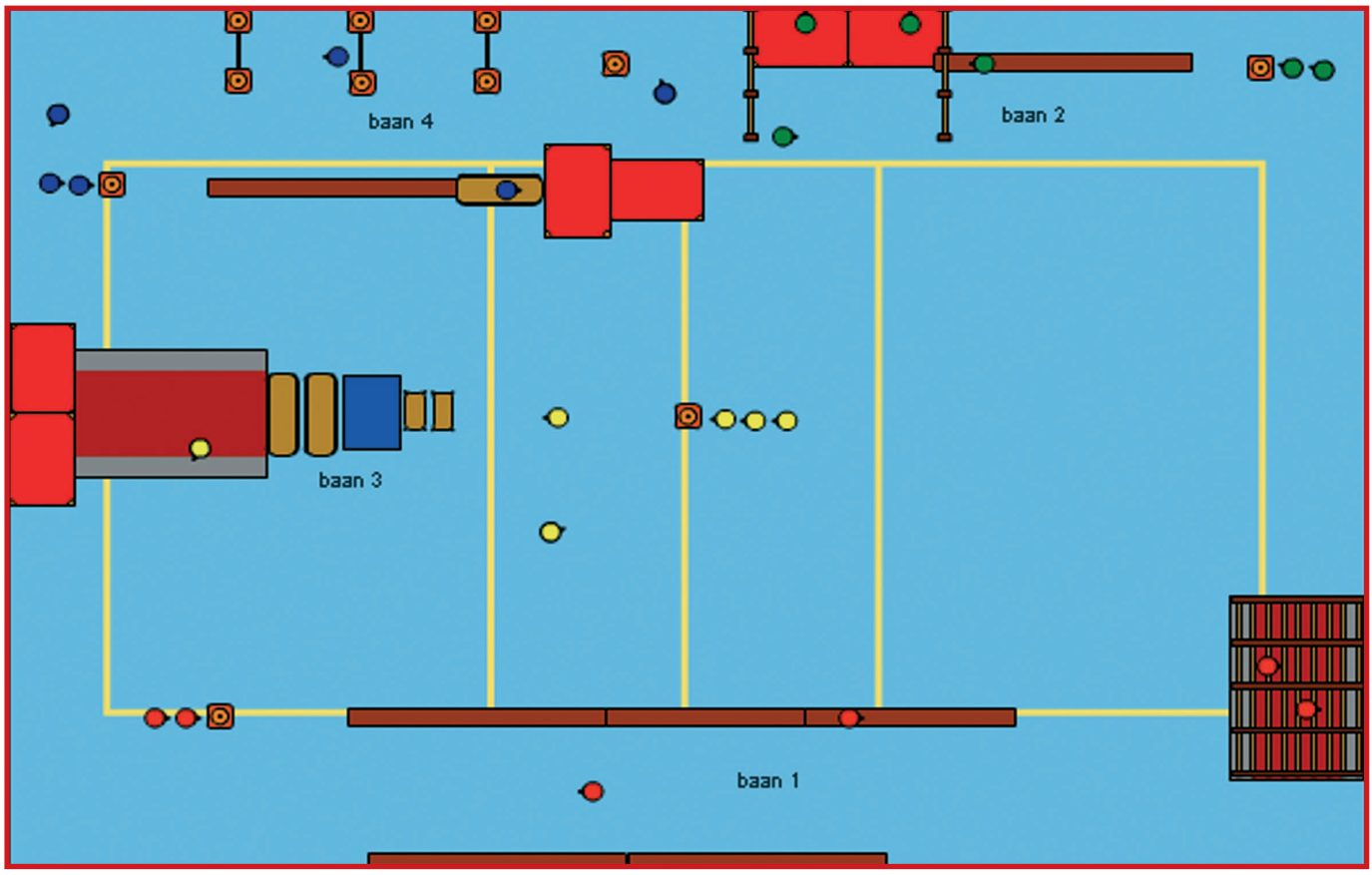
Lesbrief 1a

- **Stroomvormles**



INLEIDING

- **Door de zaal rennen en op teken zo snel mogelijk op een bank gaan staan.**
- **Idem, nu mag je ook onder de schuine banken of de horden doorkruipen.**
- **Idem nu mag je ook over de toestellen heen.**

Aanwijzingen:
- Zonder botsen.
- Hard rennen.
- Bij over de toestellen: bij de pylon beginnen.

IN DEZE LES AFSPREKEN

- Wat mag je doen als je de zaal in komt?
- Afspraken over de te dragen kleding en het afdoen van alle sieraden.
- Wat moet je doen als je naar de wc moet of water wilt drinken?
- Hoe moet je je kleding ophangen?
- Douchen, teenslippers?
- Wie van groep 8 wil om 8.oo uur in de klaarzet-ploeg?

KERN 4 bewegingsbanen:

Baan 1: Over de banken, door het wandrek.

Aanwijzingen:
- 1 tegelijk op de bank, ren rustig, denk er niet te makkelijk over.
- Ga nooit hoger dan je durft, eerst stil hangen dan springen. NIET VALLEN!
- Nooit aan de bovenste (witte) stang hangen.

© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

Baan 2:
Over de bank, om of over de turnover, over de matjes (groep 3) via de klimmuur (groep 4 t/m 8).

Aanwijzingen:
- Je mag starten als voorganger om of over de turnover is.
- Vanaf groep 5 over de turnovers.

Baan 3: Zie ook www.gymwijzer.nl
Over de oplopende trap, springen op de landingsmat.

Aanwijzingen:
- Je mag beginnen als voorganger van de kast is.
- Probeer op iedere verhoging 1 stap te zetten.
- Bij gr. 5 t/m 8 een halve draai of spreid- of skatesprong).

Baan 4:
Over de bank en kast, over de horden.

Aanwijzingen:
- Je mag beginnen als voorganger van de kast is.
- Knieën doorveren, geen handen of knieën op de mat.
- Tussen de horden 2 passen ritme.

AFSLUITING
- **Groep 3-5: alle banen achter elkaar plakken.**
  Nooit met 2 tegelijk op een bank en als het erg druk is mag je dat onderdeel 1 keer overslaan!

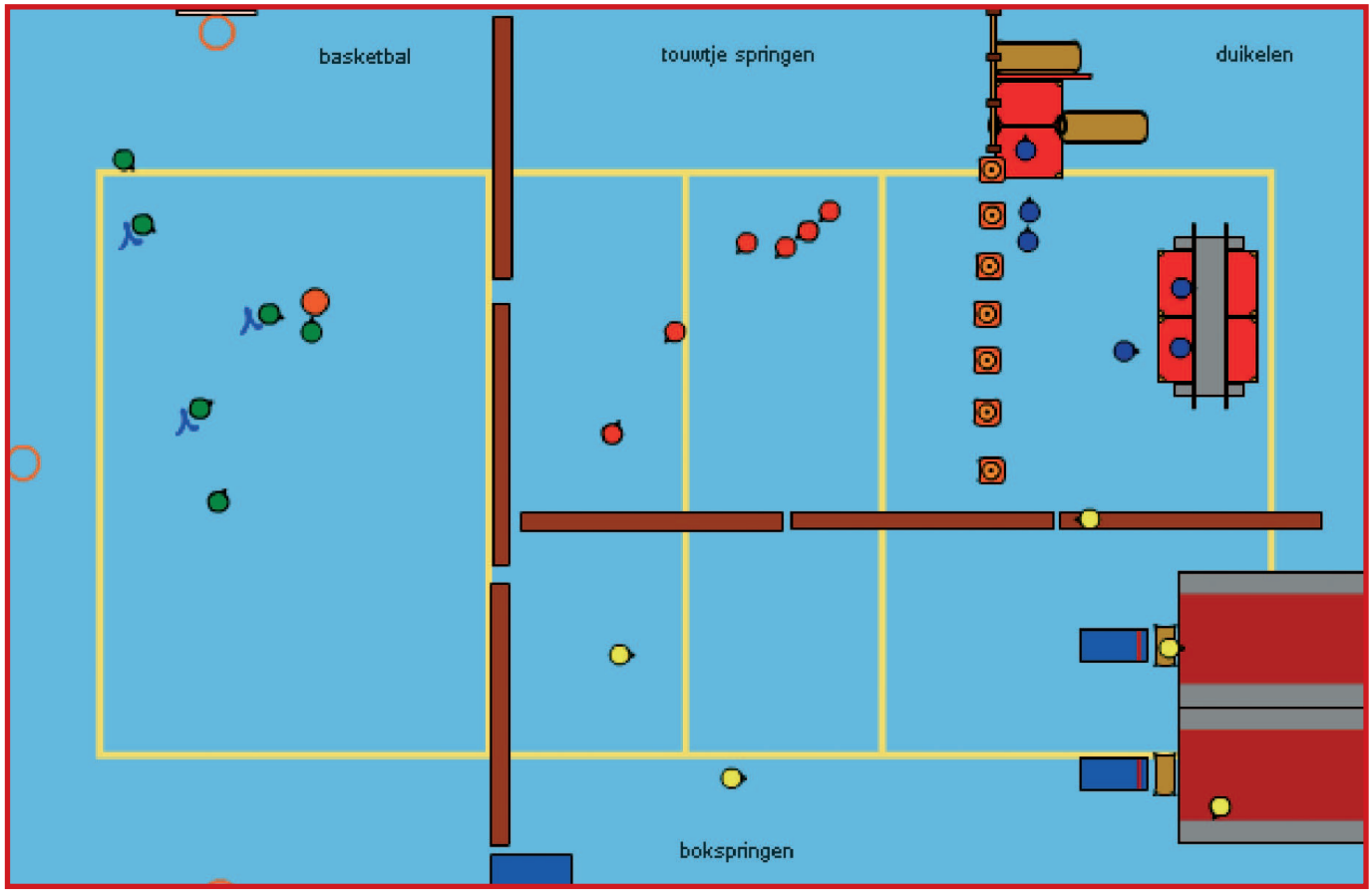
- **Groep 6-8: Jagerbal**
  Tweetallen, één op een toestel met bal, ander in de zaal met lintje (haalt telkens ballen).
  Onthoud hoeveel je afgooit, als je af bent ga je op de bank staan (max. 4).
  De leraar geeft aan wisselen van functie en wisselen van tweetal.

Voor deze lesbrief kunt u ook filmpjes en kijkwijzers bekijken op www.gymwijzer.nl

Lesbrief 2a

periode 1

• Bokspringen • Duikelen • Touwtje springen • Basketbal



INLEIDING

- **Commando pinkelen.**
- **Alles waar de leraar commando voor zegt moet je doen 'commando pinkelen', 'commando op 1 been staan','commando zitten'. Als de leraar geen commando zegt moet je doorgaan met de voorgaande oefening. Als je de laatste bent of als je gefopt bent heb je een strafpunt. "Wie heeft straks de minste strafpunten?"**
- **Als het leuk gaat, kan ook een leerling de "legerofficier" zijn.**

BOKSPRINGEN Zie ook www.gymwijzer.nl

- Zelfstandig bokspringen.
- Na het bokspringen via de banken terug.
- Groep 3 en 4: reuterplank op banken.
- Als je bokspringen te moeilijk vind (groep 3 en 4) mag je op de hoogste bok klimmen en met reksprong afspringen.

Aanwijzingen

- Harde aanloop en afzet met twee voeten.
- Druk je handen van de bok af.
- Kijk naar de muur.
- Leerkracht helpt de leerlingen die bokspringen nog moeilijk vinden.
- Leerkracht bepaalt wie naar de hoogste bok mag.
- Leerlingen die de boksprong goed doen mogen: Boksprong 1 hand en/of hurksprong over bok.

© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

DUIKELEN Zie ook www.gymwijzer.nl

- Probeer achterover te duikelen op de twee situaties.
- Bij de brug kunnen er twee tegelijk.
- Je kunt ook voorover duikelen.
- Je kunt ook achterover duikelen van de hoogste legger.

Aanwijzingen

- Als je het moeilijk vindt, vraag of iemand je wil helpen.
- Blijf klein tijdens het duikelen.
- Blijf dicht bij de stang.
- Zwaai benen gestrekt over de stang naar achteren.
- Kijk naar de stang.

TOUWTJE SPRINGEN Zie ook www.gymwijzer.nl

- Touwtje springen samen of alleen.
- Gr 3-4 kort springtouw.
- Gr 5-8 lang springtouw.

Aanwijzingen:

- Spring met twee benen tegelijk.
- Haal je vijftien keer achter elkaar dan mag je met een lang springtouw.
- Eerst zonder inspringen, daarna ook proberen met inspringen en uitspringen.
- Groep 3 en 4 ook wisselsprong of skisprong over touwtje.

BASKETBAL Zie ook www.gymwijzer.nl

- Gr 5-8: 3 tegen 3 basketbal.
- Gr 3-4: basketbal parcours.
- Als je drie keer hebt overgespeeld zonder dat de tegenpartij de bal onderschept, mag je proberen te scoren in één van de drie baskets.
- Niet stuiteren en/of lopen met de bal.
- Als je hebt gescoord wissel je eventueel met de wachtende aan de kant (of na 1 minuut wisselen).

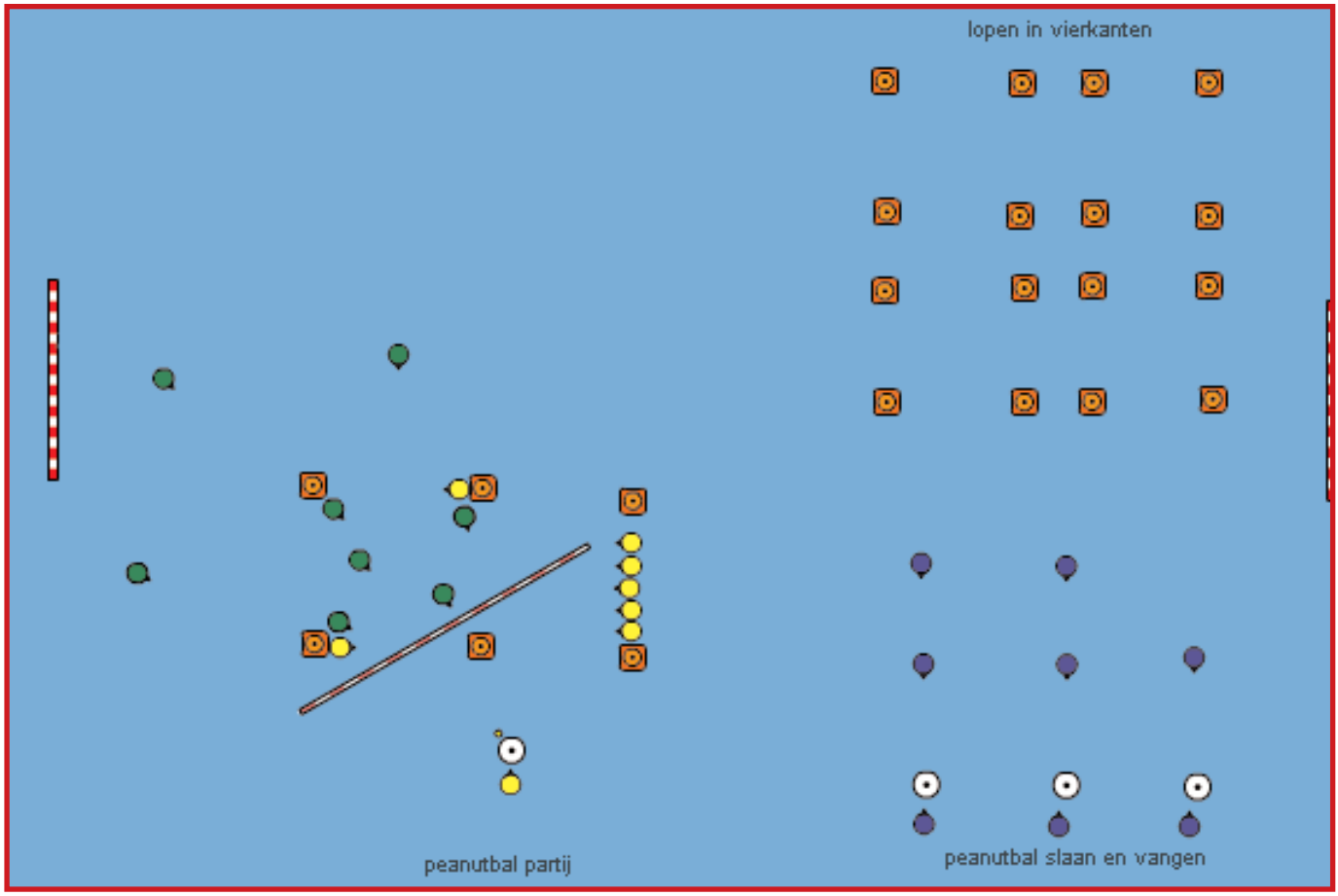
Aanwijzingen:

- Probeer schijnbewegingen te maken.
- Probeer de lege ruimtes te zoeken.
- Niet roepen om de bal.
- Gooi naar iemand als je oogcontact hebt.
- Groep 5 en 6 spelen met een volleybal, groep 7 en 8 met een basketbal.

Voor deze lesbrief kunt u ook filmpjes en kijkwijzers bekijken op www.gymwijzer.nl

Lesbrief 2b (buiten)

• Lopen in vierkanten • Beeball slaan en vangen • Beeball partij



LOPEN IN VIERKANTEN

- Speelse loopvorm met vier gelijke vierkanten (vier kleuren pylonen).
- De leerlingen rennen de eerste ronde in één groep achter de leraar aan, zonder inhalen (één vierkant, rechtdoor oversteken, volgen de vierkant, rechtdoor oversteken, enz.).
- De tweede ronde rennen de leerlingen in groepjes van 5 á 6.
- De derde ronde rennen de leerlingen in groepjes van 5 á 6, nu begint iedereen tegelijk maar wel bij een ander vierkant.

Aanwijzingen:

- Blijf met je groepje bij elkaar.
- Verdeel je krachten goed.
- Niet binnendoor.
- Bij de kruising goed opletten, versnellen/vertragen om botsingen te voorkomen (niet tussen een andere groep doorlopen).

© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

BEEBALL SLAAN EN VANGEN Zie www.gymwijzer.nl

- In tweetallen slaan en vangen.
- Ongeveer 10 meter uit elkaar.
- Na 3 keer slaan wisselen.

Aanwijzingen:

- Handen bij elkaar (voorste hand onder).
- Houdt afstand van de bal.
- Sta dwars op de slagrichting (als je rechts bent sta je links van het paaltje met linker been voor).
- Eerst een paar keer (3) mikken dan slaan.
- Blijf goed naar de bal kijken.
- Kijk de bal na (niet draaien).
- Als je rechts gooit, heb je een linkerhand schoen aan.
- Rol de bal terug naar de slagman.

BEEBALL PARTIJ Zie ook www.gymwijzer.nl

Slaan

- Er wordt geslagen in de volgorde die bij de teamindeling is aangegeven. Deze volgorde blijft gedurende de hele wedstrijd (4x 7,5 min) gehandhaafd.
- Elke speler mag 3 pogingen doen om de bal in het veld te slaan.

Misslag:

- Geldt als een poging.

Foutslag:

- Wanneer het paaltje omvalt.
- De bal niet tussen het 1e en 3e honk geslagen wordt.
- Wanneer de bal niet voorbij de foutlijn komt.

Honklopen

- Er mag slechts één loper op een honk; je mag elkaar niet inhalen. Er is dus sprake van een gedwongen loop.
- Je mag pas gaan lopen als de bal geslagen is.
- Bij een wilde worp mag de honkloper een honk verder, het spel is dan dood.
- Bij een vangbal mag je niet lopen. De loper kan eventueel uitgebrand worden op het honk waar hij/zij had moeten blijven staan.
- Bij een loop op eigen risico mag je eventueel weer terug.
- Bij het eerste honk mag je, na het aangetikt te hebben, nog even doorlopen. Het 2e en 3e honk moet je blijven vasthouden. Bij het 4e honk moet je doorlopen en op de bank gaan zitten.
- De honkloper moet de honken aan de buiten kant aantikken.

Verdedigen

- De honkverdedigers moeten aan de binnenkant van de honken gaan staan zodat ze de lopers niet hinderen.
- De achtervanger (4e honkbrander) staat tegen over de slagman achter de veiligheidslijn (7 meter).
- De achtervanger maakt het spel dood door het 4e honk aan te tikken. Iedereen die dan op weg is, mag naar dat honk, behalve bij een gedwongen loop naar het 4e honk. Bij een loop op eigen risico naar het 4e honk kan die loper eventueel nog terug.

Wanneer uit?

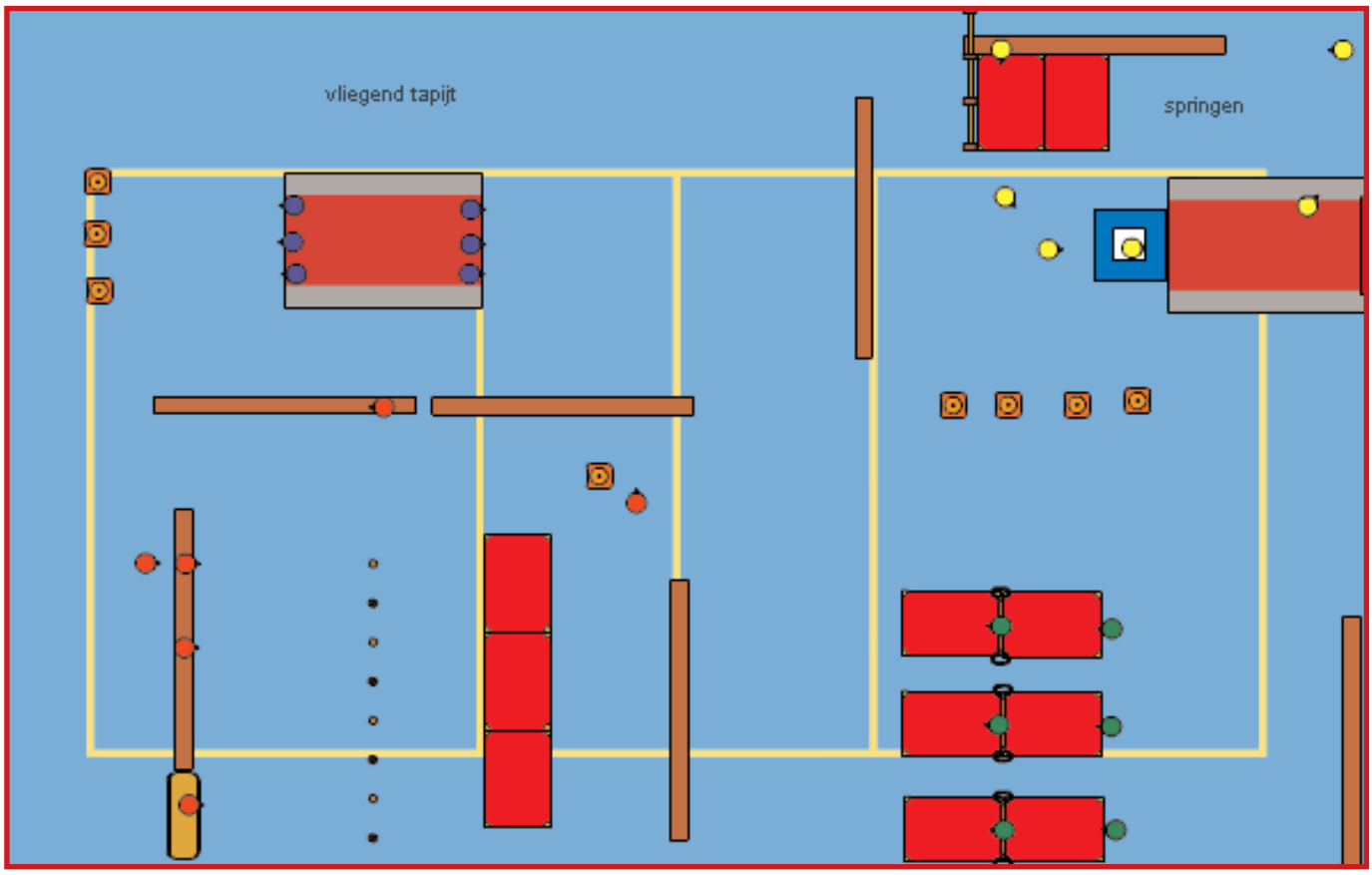
- Bij 3x fout en of misslaan.
- Wanneer je bal gevangen wordt (ook buiten het veld of voor veiligheidslijn).
- Wanneer je uitgebrand wordt (bij gedwongen loop).
- Wanneer je uitgetikt wordt (loop op eigen risico).
- Wanneer je vergeet een honk aan te tikken.
- Wanneer je met zijn tweeën op een honk staat of de loper vóór je inhaalt.

Voor deze lesbrief kunt u ook filmpjes en kijkwijzers bekijken op www.gymwijzer.nl

Lesbrief 3a

periode 1

• Vliegend tapijt • Springen • Schommelen • Touwzwaaien



INLEIDING

- **Rennen met opdrachten.**
- **De leerlingen rennen rondjes door de zaal (gemarkeerd met pylonen).**
- **1x fluiten is zitten, 2x fluiten is omdraaien, 3x fluiten is liggen, 4x fluiten is hele draai.**

Aanwijzingen:

- Zonder inhalen.
- Verspreid je over het hele rondje.
- Zonder botsen

VLIEGEND TAPIJT

- Probeer heen en weer te schommelen op het vliegende tapijt.
- Als iemand aangeeft zachter te willen, rem je meteen af!
- Zet één voet op de blauwe stang en je handen houden de rode stang vast.
- Na 10 keer schommelen stoppen.

Aanwijzingen:

- Probeer goed samen te werken (combinatie trekken/duwen).
- Als je het eng vindt, ga je op je knieën zitten en houd je de witte stang vast.
- **Houd altijd rekening met de kinderen die het eng vinden!**

© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

SPRINGEN Zie ook www.gymwijzer.nl

- 5x springen op de trampoline (zo hoog mogelijk).
- Landen op de landingsmat.
- Ren omhoog de schuine bank op.
- Spring op het eerste of tweede matje.

Aanwijzingen:

- Altijd landen zonder vallen (alleen voeten op de mat).
- Doe na 5x springen een truc (skisprong, halve draai, skatesprong, hurksprong).
- Spring in de cirkel op de eerste mat. Als dat goed gaat (niet vallen op knieën of handen), dan mag je in de cirkel op de 2e mat springen.

SCHOMMELEN Zie ook www.gymwijzer.nl

- De voorste leerling zit of staat op de trapezestok.
- De 2e leerling duwt.

Groep 3 en 4: zittend.
Groep 5 en 6: staand.
Groep 7 en 8: staand (alleen of tweetal).

Aanwijzingen:

- 10 keer duwen/zwaaien wisselen.
- Leerlingen die zitten, mogen steeds geduwd worden. Als je staat, mag je 1 keer geduwd worden. Daarna zelf vaart maken.
- Houdt de touwen op hoofdhoogte vast.
- Afremmen door met twee handen de trapezestok vast te pakken.
- Afremmen bij staand schommelen: eerst zitten, daarna wachten tot er genoeg afgeremd is, daarna afremmen door slepen.
- Afremmen bij schommelen met tweetallen: Eerst zitten daarna met voeten over de grondslepen als je naar achteren gaat.

TOUWZWAAIEN Zie ook www.gymwijzer.nl

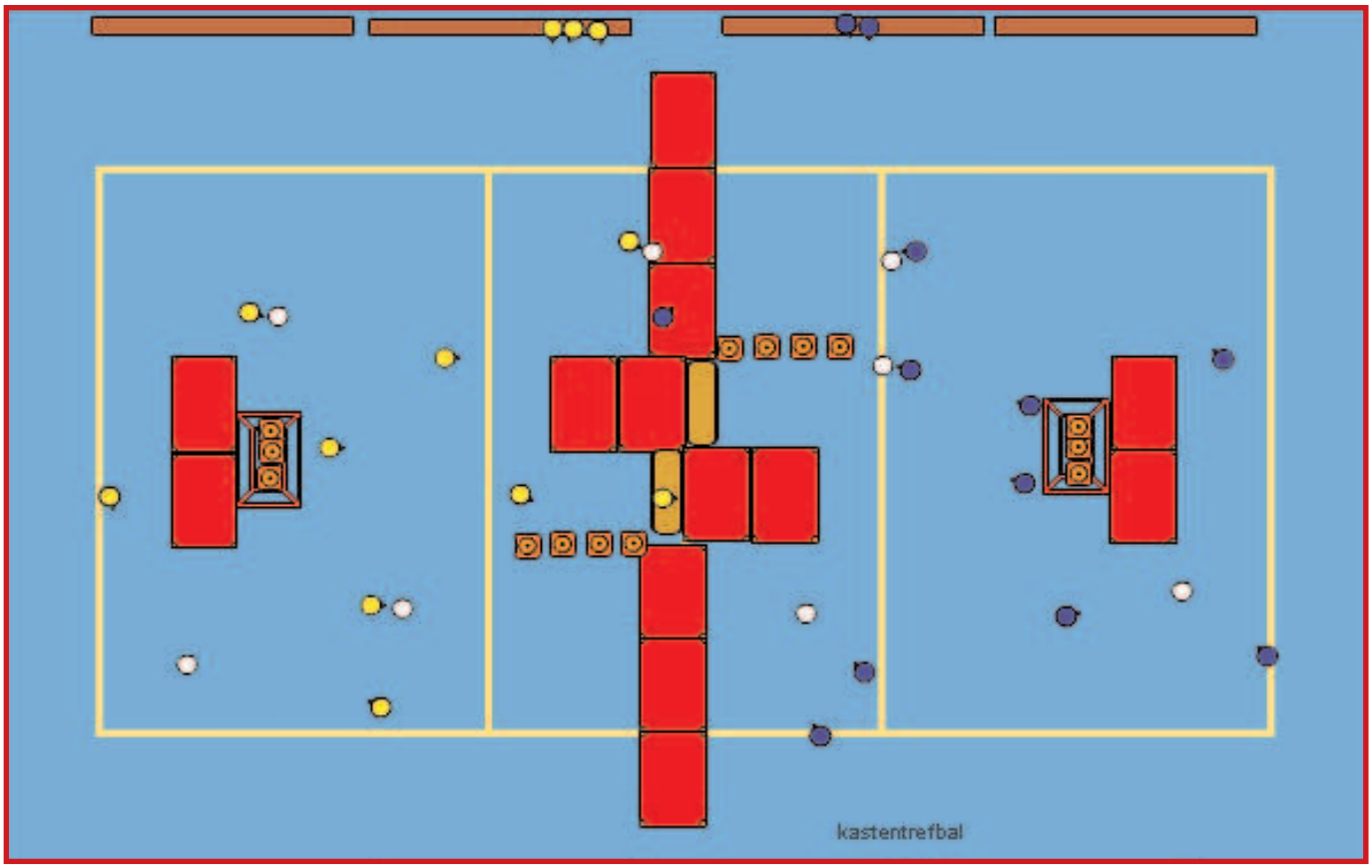
- 3 leerlingen kunnen tegelijk touwzwaaien.
- Als je bent geweest wacht je even tot ieder een weer klaarstaat en zwaai je het touw terug.
- Om de pylon en over de banken terug.

Aanwijzingen:

- Hoofdhoogte vastpakken.
- Achteruit springen en armen gebogen.
- Aan het eind van de zwaai met halve draai op de mat landen.
- Als het goed gaat mag je een touw hoger.
- Op de kast maximaal 2 leerlingen.

Lesbrief 5b

- **Trefbal met kastbevrijden**



INLEIDING

- Er worden tweetallen gemaakt.
- Ga met je tweetal ergens in de zaal aan de kant zitten.
- Spreek af wie als eerst rent, en wie als tweede gaat.
- Je rent drie rondes om de pylonen, hierna tik je de tweede aan en gaat die 3 rondes rennen.
- Als iedereen 3 x 3 rondes heeft gerend, ga je aan de kant zitten met je handen in de lucht.

Aanwijzingen:

- Niet afsnijden.
- Zorg dat je niemand hindert (benen binnenboord).
- Verdeel je krachten.

TREFBAL MET KASTBEVRIJDEN

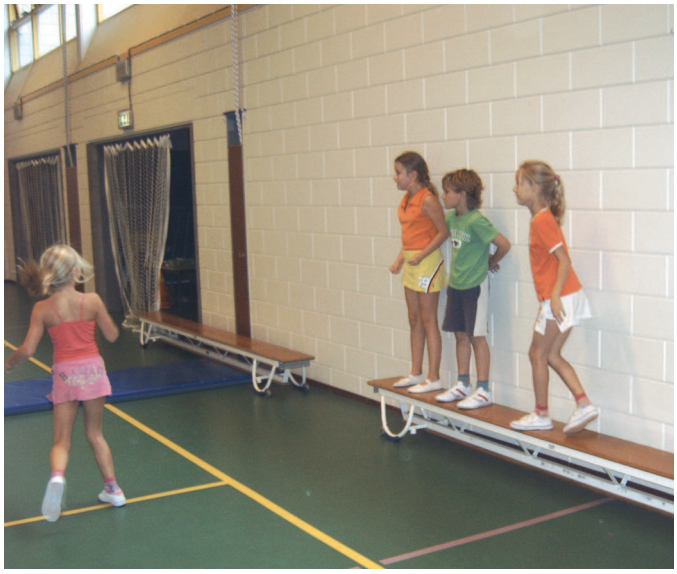
- Er worden 2 groepen gemaakt. De nummers 1 van de inleiding gaan in een vak zitten, de nummers 2 van de inleiding gaan in het andere vak zitten.

- Regels van het trefbalspel:
- Je mag lopen met de bal.
- Je mag niet afweren, vangen mag wel.
- Je gooit vanachter de blauwe matten.

© Harry van der Meer & Dennis Louter www.gymlessenbasisonderwijs.nl

- **NIET** bij de kasten gooien.
- Als je af bent gegooid, ga je op de bank staan aan de kant .
- Bevrijden door over de kast te springen zonder afgegooid te worden (1 vrij).
- Bevrijden door een pylon om te gooien (iedereen vrij).
- Je hebt gewonnen als óf alle kinderen af zijn óf alle pylonen zijn afgegooid.
- Niet op de blauwe matten komen.
- Als het spel is gewonnen, komt het team dat aan de kant zit in het veld.

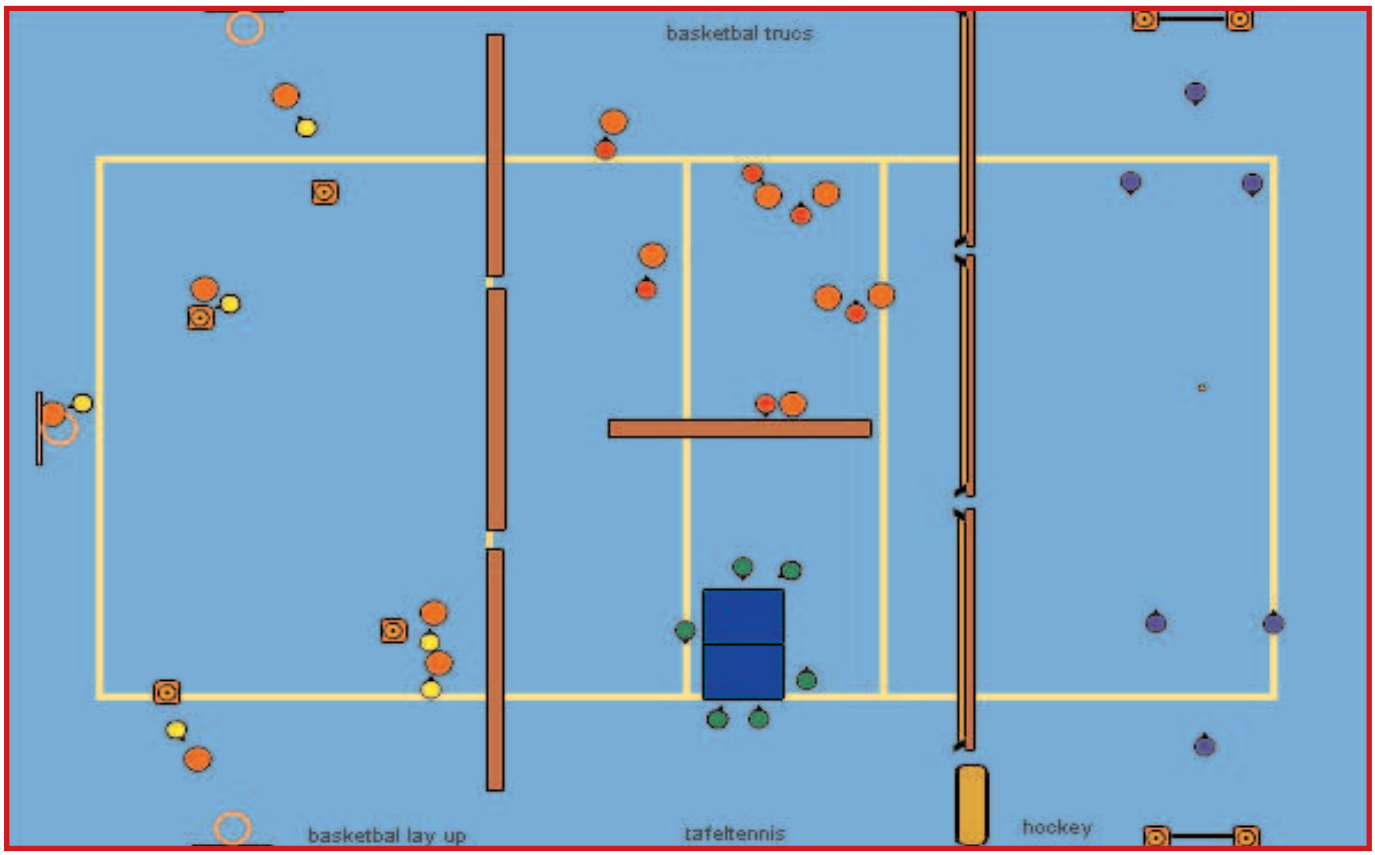
Aanwijzingen:
- Wat is slimmer, de kinderen afgooien of de pylonen?
- Kies het goede moment om te bevrijden via de kast.
- Verdedig de pylonen, beter een leerling af dan een pylon om.



Lesbrief 10b

periode 2

• Basketbal lay up • Basketbal trucs • Tafeltennis • Hockey



INLEIDING

- 1x hele dans 'heel Nederland danst' herhalen.
- Verspreidt in het basketbalvak.
- Betere dansers vooraan.

Dit kan eventueel aan het eind van de les nog een keer herhaald worden samen met de klas die dan met de les gaat beginnen.

BASKETBAL LAY UP Zie www.gymwijzer.nl

- Dribbel naar de pylon en maak vanaf daar een lay up.
- Eén keer doelen, hierna naar de volgende pylon.

Aanwijzingen:

- Lay up eindigt met 'rechts links'.
- Houdt bij hoeveel keer je scoort.
- Wie haalt het record van groep .....?

BASKETBAL TRUCS gebruik hiervoor de map Kennismaken met basketbal Uitgave NBB

- Kijk naar de kaarten op de bank en probeer de trucs na te doen. Gebruik hiervoor de kaarten ui de map Kennnismaken met Baketbal (zie inleiding).
- Begin bij truc 1, daarna truc 2 etc.

© Harry van der Meer & Dennis Louter gymlessenbasisonderwijs.nl

Aanwijzingen:
- Probeer met beide handen te werken.
- Pas als je een truc beheerst neem je de volgende truc.
- Kan je de truc ook zonder dat je naar de bal kijkt?
- Gebruik het hele vak (uit elkaar).

TAFELTENNIS Zie www.gymwijzer.nl

- Probeer de bal zoveel mogelijk naar elkaar over te spelen.
- Het is rond de tafel, als je één keer hebt geslagen loop je rechtsom en sluit je aan in de andere rij.

Aanwijzingen:
- Zorg dat aan beide kanten ongeveer even veel kinderen staan.
- Het is samenspelen dus houdt het simpel Als je met een klein boogje slaat en zonder effect is het makkelijker voor de ontvanger.
- Welk groepje haalt het record van groep...?

HOCKEY Zie www.gymwijzer.nl

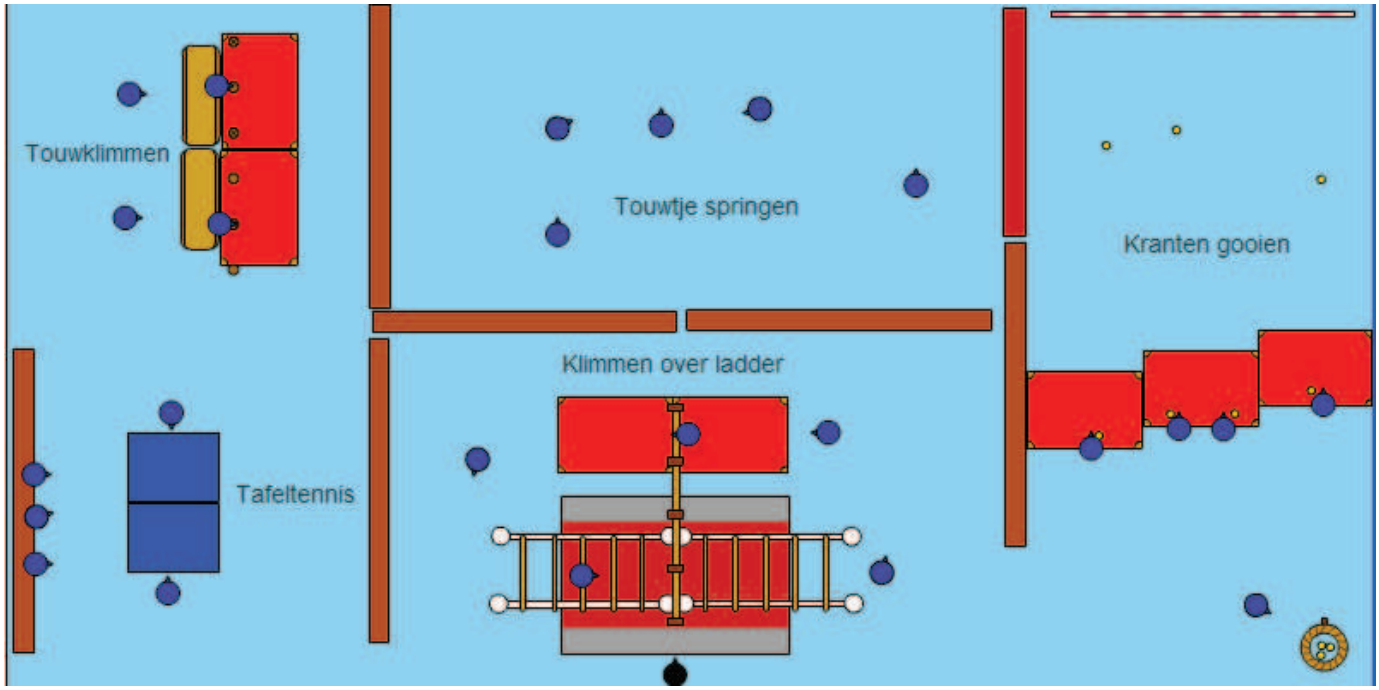
- Twee tegen twee.
  (bij een groep van 7 of 8 lln, 3 tegen 3).
- Als er is gescoord gaat degene die heeft gescoord eruit.
- De wissel komt erin na een doelpunt of na 1 minuut aan de kant.
- Er wordt gespeeld met een tennisbal.

Aanwijzingen:
- Linkerhand boven aan de stick, rechterhand in het midden.
- Houdt de stick laag (niet boven je knieën).
- Het is zaalhockey, dus alleen pushen (schuifslag).

Voor deze lesbrief kunt u ook filmpjes en kijkwijzers bekijken op www.gymwijzer.nl

Lesbrief 12a alternatieve opstelling

- Klimmen over ladders
- Touwklimmen
- Tafeltennis
- Touwtje springen
- Kranten gooien



Materiaal:

Klimmen
- 1 zwengelraam
- 2 ladders
- 2 turnmatjes
- 1 dikke mat

Touwtje springen
- 6 springtouwtjes
- 3 banken

Tafeltennis
- 1 tafeltennistafel
- 2 tafeltennisbatjes
- 2 tafeltennisballetjes
- 2 banken

Kranten gooien
- 3 turnmatjes
- 1 elastiek
- 6 kranten
- 1 korf
- 30 tennisballen
- 1 dikke mat
- 1 bank

Klimmen
- 2 kasten
- 2 turnmatjes
- 4 touwen

Klimmen

Tafeltennis

Vakwerkplan bewegingsonderwijs Bennebroek “De Lesbrieven” © Harry van der Meer www.gymlessenbasisonderwijs.nl

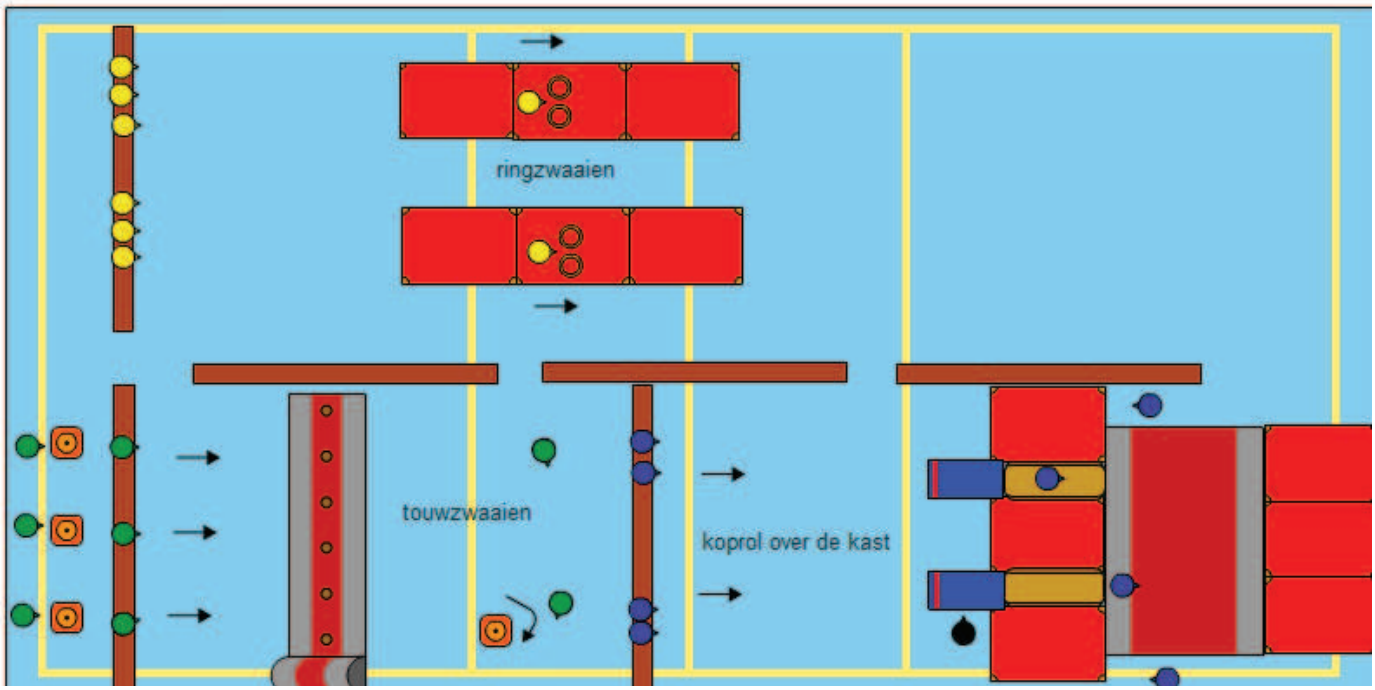
Touwklimmen

Kranten gooien

Touwtje springen

Lesbrief 21a alternatieve opstelling

- Ringzwaaien
- Touwzwaaien
- Koprol over de kast



Materiaal:

Ringzwaaien
- 6 turnmatjes
- 2 ringstellen
- 1 bank

Koprol over de kast
- 6 turnmatjes
- 2 kasten
- 2 springplanken
- 1 dikke mat
- 3 banken

Touwzwaaien
- 3 touwen
- 1 lange mat
- 4 pylonen
- 1 step
- 2 banken

Overzicht zaalopstelling

Om de pylon terug lopen

Ringzwaaien

Koprol over de kast

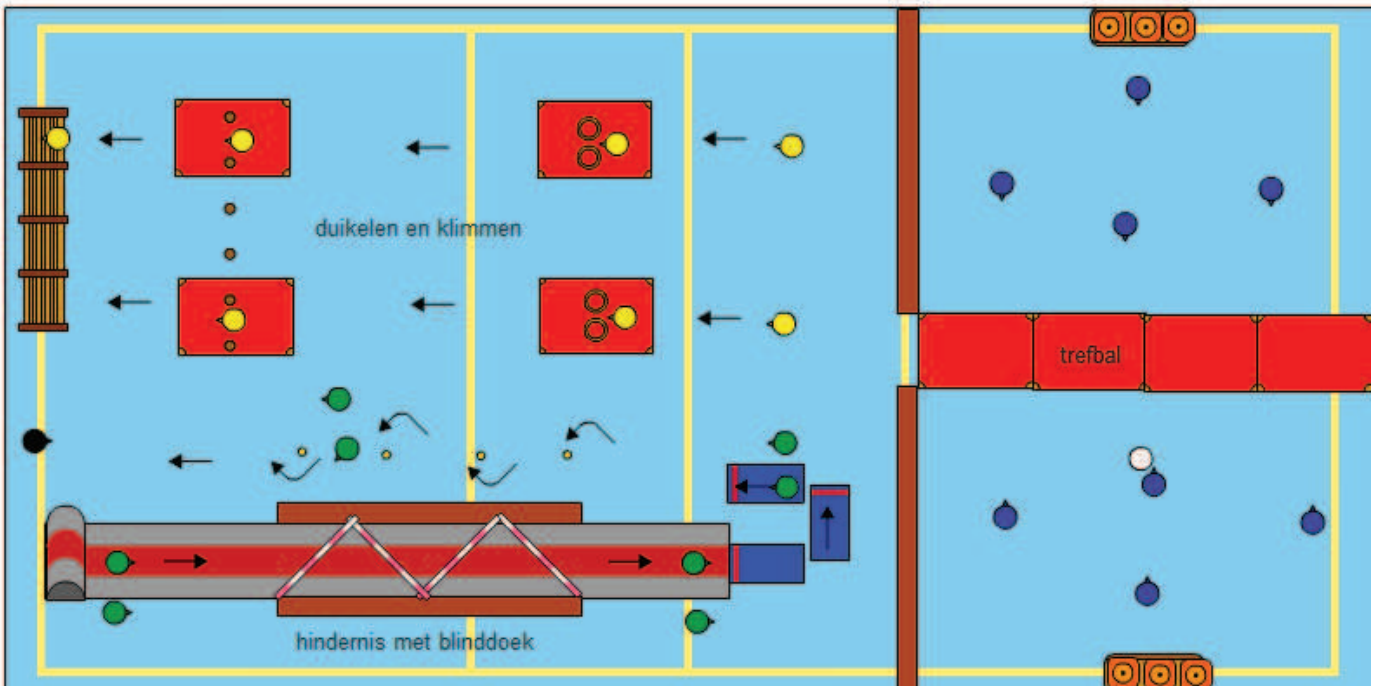
Touwzwaaien

Proberen in de cirkel te landen

Achter de mat staan en daarna het touw loslaten voor de volgende

Lesbrief 28a alternatieve opstelling

- Duikelen en klimmen
- Hindernis met blinddoek
- Trefbal



Materiaal:

Duikelen en klimmen

- 4 turnmatjes
- 4 touwen
- 2 ringstellen
- 1 klimraam

Trefbal

- 3 foamballen
- 4 turnmatjes
- 6 pylonen
- 2 kasten
- 4 banken

Hindernis met blinddoek

- 1 elastiek
- 1 lange mat
- 3 steps
- 4 paaltjes
- 2 banken
- 3 blinddoeken

Overzicht zaalopstelling

Groep 3 en 4 op de steps de hand vasthouden

Duikelen en klimmen

Trefbal

Hindernis met blinddoek