



# AMERICAN GAMES

bewegingslandschap  
3de graad lager onderwijs



**Vlaanderen**  
is onderwijs & vorming

**moëv**

zet je school in beweging

# NUTTIGE INFORMATIE

---

“American Games” is een schoolsportproject voor het 5<sup>de</sup> en 6<sup>de</sup> leerjaar.

---

## SAMENSTELLING MOEV-WERKGROEP BEWEGINGSLANDSCHAPPEN

---

- **MOEV-Antwerpen** : Christine Verdonck.
- **MOEV-Limburg** : Ludo Winters.
- **MOEV-Oost-Vlaanderen** : Lut Uvin.
- **MOEV-Vlaams-Brabant/Brussel** : Tim Delaby.
- **MOEV-West-Vlaanderen** : Martine Debouver, Leen Van Looy.
- **Illustraties** : Geert Van Belleghem.
- **Met dank aan Johny Clerckx.**

---

## ADRESSEN MOEV-SECRETARIATEN

---

- **MOEV COÖRDINATIE** :  
Ravensteingalerij 3 bus 7, 1000 Brussel, tel. 02/420 06 80,  
e-mail: [info@moev.be](mailto:info@moev.be)
- **MOEV ANTWERPEN** :  
G. Vervoortstraat 12, 2100 Deurne, tel. 03/366 41 10,  
e-mail: [info@antwerpen.moev.be](mailto:info@antwerpen.moev.be)
- **MOEV LIMBURG** :  
Mooksteeg 48, 3530 Houthalen-Helchteren, tel. 011/60 33 86,  
fax 011/60 33 90, e-mail: [info@limburg.moev.be](mailto:info@limburg.moev.be)
- **MOEV OOST-VLAANDEREN** :  
Rendekensstraat 25 A, 9070 Heusden, tel. 09/243 90 50,  
fax 09/243 90 51, e-mail: [info@ovl.moev.be](mailto:info@ovl.moev.be)
- **MOEV VLAAMS-BRABANT & BRUSSEL** :  
Janseniusstraat 47, 3000 Leuven, tel. 016/29 85 20  
fax 016/29 85 21, e-mail: [info@vbb.moev.be](mailto:info@vbb.moev.be)
- **MOEV WEST-VLAANDEREN** :  
Stoomtuigstraat 28, 8830 Hooglede, tel 051/26 50 34,  
e-mail: [info@wvl.moev.be](mailto:info@wvl.moev.be)

---

Dit is een publicatie van MOEV.

V.u.: Jan Coolen, Ravensteingalerij 3 bus 7, 1000 Brussel,  
tel. 02/420.06.80 ■ [WWW.MOEV.BE](http://WWW.MOEV.BE) ■

augustus 2017

# JE VINDT HET OP

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Voorwoord</b>                   | <b>2</b> |
| <b>American games</b>              | <b>3</b> |
| 1. Doelgroep                       | 3        |
| 2. Organisatie                     | 3        |
| 3. Plaats en datum                 | 3        |
| 4. Draaiboek                       | 3        |
| 5. Verloop en praktische afspraken | 4        |

## ★ PLATEAU 1

|        |                                 |    |
|--------|---------------------------------|----|
| SLAAN  | 1. At bat                       | 5  |
|        | 2. Toss machine (Baseball kooi) | 7  |
| WERPEN | 3. Werpen naar de slagman       | 8  |
|        | 4. Speedmeter                   | 9  |
| VANGEN | 5. Vangen & fielden             | 10 |
|        | 6. BigBox Hockey                | 11 |

## ★ PLATEAU 2

|             |                 |    |
|-------------|-----------------|----|
| SPORTSPELEN | 1. Blind vangen | 12 |
|             | 2. Kin-ball     | 13 |
|             | 3. Tagrugby     | 14 |

## ★ PLATEAU 3

|                  |    |
|------------------|----|
| Breek een record | 15 |
|------------------|----|

|                    |       |      |
|--------------------|-------|------|
| Nuttige informatie | _____ | kaft |
|--------------------|-------|------|

# Voorwoord

MOEV ontwikkelde een bewegingslandschap voor ieder leerjaar van het basisonderwijs.

**'American Games'** is specifiek bestemd voor alle leerlingen van de 3<sup>de</sup> graad van het lager onderwijs. Het sluit aan op de bewegingslandschappen 'Rollebolle' voor de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> kleuterklas, 'Kronkeldie-doe' voor de 1<sup>ste</sup> graad en 'Alles met de bal' voor de 2<sup>de</sup> graad van het lager onderwijs.

Met 'American Games' wil MOEV op een halve dag zoveel mogelijk kinderen boeien met werp-, slag- doel- en trapspelen aan de hand van materialen uit baseball, American football, frisbee, kin-ball... Men gaat uit van een planmatige opbouw van verscheidenheid en moeilijkheidsgraad in motorische vaardigheden.

Er wordt op 3 plateaus geoefend:

1. **Baseball:** werpen, slaan, vangen: leerlingen doorlopen in groepjes verschillende standen. Het accent ligt op het verwerven en verder inoefenen van motorische vaardigheden door middel van uitdagend materiaal uit de baseballsport.
2. **Sportspelen:** leerlingen spelen samen met en tegen elkaar. De leerlingen oefenen samenspel via leuke ploegspelen met een gradatie van eenvoudige naar meer complexe spelregels.
3. **Breek een record:** de leerlingen voeren in kleine groepjes, zelfstandig opdrachten uit.

# American games

## 1. DOELGROEP

American games is een halve- dag activiteit bestemd voor leerlingen van het 5<sup>de</sup> en/of 6<sup>de</sup> leerjaar en de leerlingen van het buitengewoon onderwijs vanaf 11 jaar.

## 2. ORGANISATIE

Het concept, de uitwerking en de organisatie van dit school-sportproject liggen in handen van MOEV. Voor de materialen krijgen we de steun van de firma IDEMASPORT. 150 kinderen kunnen per halve dag deelnemen aan het project.

## 3. PLAATS EN DATUM

American Games wordt georganiseerd in de 5 Vlaamse provincies. Data, organisatieplaatsen en inschrijvingsformulieren vindt men op de website **www.moev.be**.

## 4. DRAAIBOEK

Elke deelnemende school ontvangt een exemplaar van het draaiboek. Je leest alle noodzakelijke informatie voor een vlot verloop van het project. Scholen kunnen het draaiboek downloaden van de MOEV website ([www.moev.be](http://www.moev.be)).

## 5. VERLOOP & PRAKTISCHE AFSPRAKEN

- **Bij aankomst** meldt de schoolafgevaardigde zich onmiddellijk bij de MOEV-verantwoordelijke om het exact aantal deelnemende leerlingen door te geven. De groepsindeling wordt dan meegedeeld en een kleedkamer wordt toegewezen.
- De begeleiders komen in sportieve kledij.
- Sportschoenen met kleurvaste zolen zijn verplicht, zowel voor de leerlingen als voor de begeleiders.
- Water is de beste dorstlesser. De school zorgt hier zelf voor.

### ■ Werkwijze tijdens de sessie:

- Na een gezamenlijke opwarming verdeelt men de leerlingen over 3 plateaus.
- Bij elk plateau verdelen de organisatoren de leerlingen in kleine groepjes. In hun groepje doorlopen de leerlingen de verschillende oefenstanden.
- Elke activiteit gebeurt onder begeleiding van een volwassene (leerkracht, extra medewerker van de school,...) de begeleider legt de oefenvorm uit (met eventuele progressie).
- Bij elke activiteit staat een kijkwijzer met uitleg over de activiteit en/of schematische weergave van de opdracht.
- Het doorschuiven naar een volgende oefening gebeurt op signaal.

■ **Tijdsindeling:**

- Start en einduur worden door de betrokken provinciale MOEV-secretariaten meegedeeld bij de bevestiging van inschrijving.
- Er wordt ongeveer 45 minuten geoefend per plateau.

## BASEBALL: WERPEN, SLAAN, VANGEN

**Verloop:** 6 activiteiten worden een 6-tal minuten ingeoeft.

### 1. At Bat

#### ■ DOELSTELLINGEN:

- **Motorische competenties:** cognitief: schatten van afstanden en snelheden, juiste slagtechniek, doelgericht slaan, ontwikkelen van kracht.
- **Psychomotorisch:** oog- hand coördinatie.
- **Gezonde en veilige levensstijl:** de leerlingen handelen volgens veiligheidsafspraken en regels.
- **Zelfbeeld en sociale relaties:** de leerlingen ervaren succesbeleving ET 1.33 /ET 1.2/ ET 1.4/ET 1.5 ET 1.16/ E.1.18

#### ■ OMSCHRIJVING:

De bal slaan van een statief vanaf een gemarkeerde slagpositie naar een muur of tussenwand.

#### ■ INHOUDELIJKE TIPS:

- **Uitgangspositie:**
  - bat ligt in de 'vingers'
  - afstand tot statief is de lengte van het bat, 'leunen' op de voorvoeten met gebogen knieën.
- **Slaan:**
  - langzaam indraaien waarbij de voorste schouder naar het statief wijst, lichaamsgewicht op de achterste voet
  - stap in glijpas in de richting van de bal, handen blijven achter
  - maak met de achterste voet een felle draaibeweging op de teen
  - bat op schouderhoogte in de richting van de bal
  - arm strekken: onderste hand karateslag, bovenste hand boksstoot



- **Uitzwaai:**
  - na contact rondzwaaien.

■ **MATERIAAL:**

Statieven (TEE), safetybats, safetyballs.



## 2. Toss machine (baseball kooi)

### ■ DOELSTELLINGEN:

- **Motorische competenties:** cognitief: inzicht verwerven over de juiste bewegingsbaan van de bal.
  - **Houdingsbewustzijn:** de slagtechniek kunnen toepassen.
  - **Psychomotorisch:** oog- hand coördinatie .
  - **Motorisch:** ontwikkelen en doseren van kracht.
  - **Gezonde en veilige levensstijl:** het slaan gebeurt in een slagtunnel leerlingen leren veilig omgaan met het materiaal.
  - **Zelfbeeld en sociale relaties:** de leerlingen ervaren succesbeleving door het herhaaldelijk oefenen.
- ET 1.33/ET 1.2/ET. 1.4/ET 1.5



### ■ OMSCHRIJVING:

De uitvoerder staat op een gemarkeerde plaats en slaat na elkaar maximum 10 softballen die met een boogje toegeschoten worden vanuit de toss-machine.

- **Uitgangspositie:** zie At bat.

### ■ MATERIAAL:

Toss-machines, safety bats, baseball-ballen, baseball-kooi.

### 3. Werpen naar de slagman

#### ■ DOELSTELLINGEN:

- Motorische competenties: cognitief: juiste werptechniek aanleren.
- Psychomotorisch: oog-hand coördinatie.
- Motorisch: gericht, nauwkeurig werpen, ontwikkelen van werpkracht.
- Zelfbeeld en sociale relaties: de leerlingen ervaren een succesbeleving door het lukken, ze leren hun eigen mogelijkheden en beperkingen kennen. ET 1.33/ET 1.2/ET 1.3/ET 1.4/ET 1.5

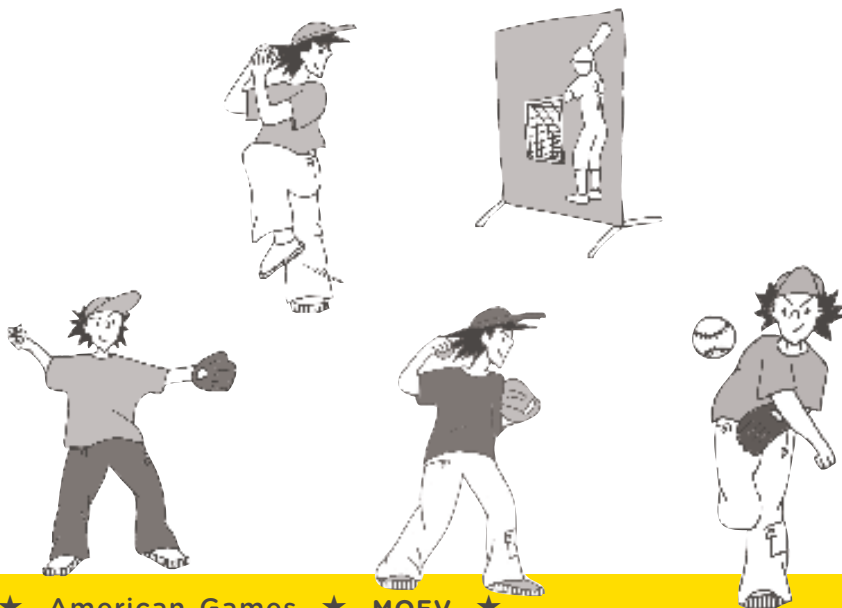
#### ■ OMSCHRIJVING:

De bal in de werpzone trachten te werpen.

#### ■ INHOUDELIJKE TIPS:

##### - **Uitgangspositie:**

- drie- puntsgreep met 2 vingers boven en de duim onder de bal tekening voorzien grip!
- sta dwars op de gooirichting, gewicht op het achterste been
- laat de bal met een slappe pols hangen, draai het lichaam naar de slagman toe
- werp de bal met een slagworp (polsslag richting doel)
- uitzwaai: laat de arm volkomen ontspannen naar beneden vallen en doe een stap naar voor.



#### ■ **MATERIAAL:**

2 schermen waarop een slagman afgebeeld staat die een geworpen bal tracht weg te slaan.

## 4. Speedmeter

#### ■ **DOELSTELLINGEN:**

- **Motorische competenties:** cognitief: juiste werptechniek aanleren.
- **Psychomotorisch:** oog-hand coördinatie.
- **Motorisch:** gericht, nauwkeurig werpen, ontwikkelen van werpkracht.
- **Zelfbeeld en sociale relaties:** de leerlingen ervaren een succesbeleving door het lukken of verbeteren van de oefening, ze leren hun eigen mogelijkheden en beperkingen kennen.  
ET 1.33/ ET 1.2/ET 1.3/ET 1.4/ET 1.5/ET 1.16/ET 1.18

#### ■ **OMSCHRIJVING:**

- Vanaf een bepaalde afstand trachten de bal zo hard mogelijk richting de speedmeter (opgesteld achter een net) werpen. Indien de bal in de werpzone terechtkomt geeft de speedmeter .....km/per uur.
- **Uitgangspositie:**
  - drie- puntsgreep met 2 vingers boven en de duim onder de bal tekening voorzien grip!
  - sta dwars op de gooirichting, gewicht op het achterste been
  - laat de bal met een slappe pols hangen, draai het lichaam naar de slagman toe
  - werp de bal met een slagworp (polsslag richting doel)
  - uitzwaai: laat de arm volkomen ontspannen naar beneden vallen en doe een stap naar voor.

#### ■ **MATERIAAL:**

Speedmeter, statief, instant screen, safety baseballballen, grondmarkering

## 5. Vangen en fielden

### ■ DOELSTELLINGEN:

- **Motorische competenties:** cognitief: juist inschatten van de werpafstand en de snelheid van de bal. Psychomotorisch: oog-hand coördinatie.
- **Motorisch:** oefenen van de juiste werp- en vangtechniek, doelgericht werpen, ontwikkelen van werpkracht.
- **Zelfbeeld en sociale relaties:** sociabiliteit ontwikkelen: samenwerken, samen spelen; vreugdebeleving.  
ET 1.33/ET 1.2/ET 1.3/ET 1.4/ET 1.5/ET 1.16/ET 1.18



### ■ OMSCHRIJVING:

- **Uitgangspositie:** 2 frontrijen met een tussenruimte van 5 à 6 m.
- **Oefenvormen:**
  - bal rollen over de grond (vanuit brede spreidstand en gebogen benen), opvangen door de partner en terugrollen enz.
  - onderhands werpen en bovenhands vangen
  - onderhands werpen en onderhands vangen
  - op 1 rij voor de muur: de 1ste werpt de bal naar een vast punt op de muur, de 2de vangt de bal.

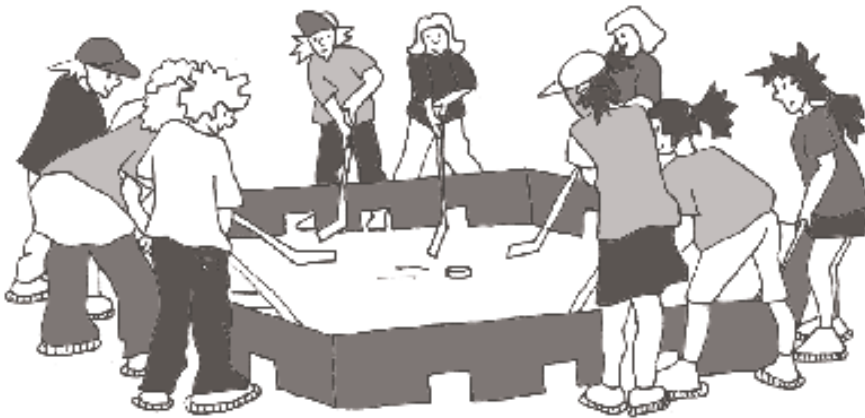
### ■ MATERIAAL:

8 linkse baseballhandschoenen + 2 rechtse, 6 safety baseballballen

## 6. Big box hockey

### ■ DOELSTELLINGEN:

- **Motorische competenties:** cognitief: schatten van afstanden en bepalen van richting.
- **Motorisch: ontwikkelen van reactiesnelheid:** snel en gericht de puck/bal wegslaan.
- **Gezonde en veilige levensstijl:** kinderen leren veilig omgaan met het materiaal.
- **Zelfbeeld en sociale relaties:** de leerlingen ervaren succes door het slagen in het maken van een doelpunt, groepsgeest bevorderen door samen te streven naar een hogere score.  
ET 1.33/ET 1.2/ET 1.4/ET 1.17/ET 1.18/ET 3.3/ET 3.7



### ■ OMSCHRIJVING:

- Ploegen: de leerlingen staan met een stick aan de buitenzijde van de zeshoek, 2 leerlingen per zijde.
- Spel: de spelleider (begeleider) werpt de puck/bal in het midden van de bigbox. De leerlingen trachten de puck/bal met hun stick in de gaten van de andere teams te mikken.
- Veiligheid: de sticks met 2 handen vast en op de grond.

### ■ MATERIAAL:

1 bigbox, 12 sticks, pucks of unihoc ballen.

## PLATEAU 2: SPORTSPELEN

**Verloop:** de leerlingen nemen deel aan 3 sportspelen: blind vangen, Kin-ball en Tagrugby. De leerlingen worden ingedeeld in 3 groepen. Ieder spel wordt een 12-tal minuten gespeeld.

### 1. Blind vangen

(American football catch)

#### ■ DOELSTELLINGEN

- **Motorische competenties:** cognitief: schatten van snelheden en afstanden
- **Psychomotorisch:** oog-hand-coördinatie
- **Motorisch:** ontwikkelen van reactiesnelheid: leerlingen moeten snel anticiperen op een visuele prikkel
- **Zelfbeeld, sociale relaties:** de leerlingen ervaren succes-beleving door het slagen van de oefeningen  
ET 1.33/ET 1.2/ET 1.4/ET 1.17/ET 1.18/ET 3.3/ET 3.7

#### ■ OMSCHRIJVING EN INHOUDELIJKE TIPS

- Ballen worden over de scheidingswand geworpen en (blind) opgevangen.
- Ploeg A werpt de bal over het scherm na minimaal 3 passen. Ploeg B tracht de bal te vangen. Geven onderling minimum 3 passen en werpen de bal over. Voor elke bal die rechtsreeks, van over het net, gevangen wordt, krijgt de ploeg een punt.
- **Variatie a:** bijkomend kan toegestaan worden dat de bal 1x botst.
- **Variatie b:** elke ploeg krijgt een bal. Hierdoor moeten de leerlingen zowel hun eigen passenwerk als het overgooien van de bal van de overzijde in het oog houden.
- **Variatie c:** het vorige spel wordt hervat, maar de ballen worden vervangen door spiraalballen.

#### ■ MATERIAAL

1 ronde bal, super securit rugbyballen, spiraalballen, scherm.

## 2. Kin-ball

### ■ DOELSTELLINGEN

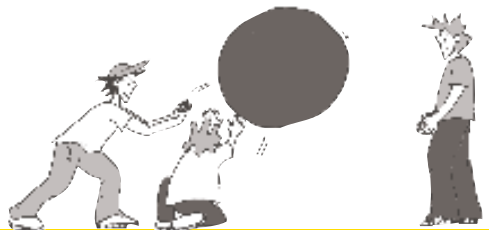
- **Motorische competenties:** cognitief: schatten van snelheden en afstanden, spelinzicht ontwikkelen, aandacht en concentratie
- **Psychomotorisch:** oog- hand- coördinatie
- **Motorisch:** ontwikkelen van reactiesnelheid: snel en gericht de bal wegduwen
- Dynamisch affectief: leerlingen kunnen per 2 of 3 de bal vasthouden en gooien.
- **Zelfbeeld en sociale relaties:** sociabiliteit ontwikkelen, stimuleren van de teamgeest, vreugdebeleving,...  
ET 1.33/ET 1.2/ET 1.4/ET 1.17/ET 1.18/ET 3.3/ET 3.7

### ■ OMSCHRIJVING EN INHOUDELIJKE TIPS

- 2 groepjes nemen elk een groot fling-net. De bal wordt zo vaak mogelijk overgegooid van het ene groepje naar het andere. Eerst laag, dan hoog. Eerst dichtbij, dan van op grotere afstand van elkaar. (afpraak maken om te gooien bv 1..2..3)
- 2 groepen: blauw en groen op 6m van elkaar. Spelleider staat in het midden en roept een kleur (blauw) en gooit de bal opwaarts. De blauwe groep loopt onder de bal en vangt de bal op de handen op. Ze gaan allen op 1 knie zitten. Lukt dit zonder dat de bal valt heeft de groep een punt.
- 4 groepen: binnen elk groepje neemt iedereen de hoepel met beide handen vast (rood, geel, groen, blauw). De spelleider roept een kleur, gooit de bal opwaarts. De groep met de overeenkomstige kleur vangt de bal met de hoepel op en gaan zitten op 1 knie.
- 4 groepen krijgen een kleur en lopen door elkaar. De spelleider gooit de bal na het roepen van een kleur opwaarts. Deze kinderen vangen samen de bal op en gaan op 1 knie zitten. (fair play: mekaar niet hinderen.) Eén van deze kinderen staat recht en slaat de bal met gestrekte armen opwaarts na het roepen van een kleur.

### ■ MATERIAAL

1 grote kin-ball + 2 grote fling-netten  
+ 4 hoepels  
(rood, geel, groen, blauw).



### 3. Tagrugby

#### ■ DOELSTELLINGEN

- **Motorische competenties:** cognitief: schatten van snelheden en afstanden, spelinzicht ontwikkelen
  - **Psychomotorisch:** oog- hand- coördinatie
  - **Motorisch:** ontwikkelen van reactiesnelheid: snel vangen, gericht werpen, ...
  - **Dynamisch affectief:** leerlingen houden rekening met elkaar door passenspel.
  - **Zelfbeeld en sociale relaties:** sociabiliteit ontwikkelen, stimuleren van de teamgeest, vreugdebeleving,...
- ET 1.33/ET 1.2/ET 1.4/ET 1.17/ET 1.18/ET 3.3/ET 3.7

#### ■ OMSCHRIJVING EN INHOUDELIJKE TIPS

- **Groepsspel:** leerlingen nemen gedurende een bepaalde tijd (ca 30 sec.) zoveel mogelijk tags (linten) bij elkaar af.
- **Ploegspel:** 2 ploegen spelen tegen elkaar, iedere leerling draagt een gordel met 1 of 2 linten (geel of rood)
  - **Spel 1 zonder rugbybal:** 1 tikker van elke ploeg verovert zoveel mogelijk linten bij de tegenpartij gedurende een bepaalde tijd. Oefening herhalen en wisselen van tikker.
  - **Spel 2 met rugbybal:** de bal wordt naar elkaar gespeeld door 1 ploeg; de andere ploeg tracht deze te onderscheppen door het lint af te nemen van de persoon die de bal in het bezit heeft. Er mag gelopen worden met de bal, geen lichaamscontact, bal mag de grond raken maar mag niet teruggespeeld worden.
- Varianten: alleen onderhandse passen. Alleen bovenhandse passen met 1 hand.

#### ■ MATERIAAL

1 rugbybal , 30 gordels (15 geel + 15 rood)tagrugby met 2 linten.





## BREEK EEN RECORD

### ■ **VERLOOP:**

De leerlingen voeren in groep verschillende opdrachten zelfstandig uit. Tijdens de uitvoering geldt het principe Fair Play namelijk: door samenwerken slagen in de opdracht.

Na het succesvol uitvoeren deponeren de leerlingen per oefening een knikker in de knikkermeter (= de waardemeter). Op welk level eindigt de hele groep? Kan de groep het hoogste level halen in de waardemeter?

### ■ **WERKWIJZE:**

- Maak groepjes van maximum 6 leerlingen
- Elk groepje krijgt een genummerde opdrachtkaart van de spelleider (er zijn 2 kleuren opdrachtenkaarten in het spel).
- Ga naar de juiste post.
- Lees aandachtig de opdracht.
- Alle leerlingen van de groep voeren de opdracht correct uit.
- Ga na de uitvoering terug naar de verantwoordelijke, geef de opdrachtenkaart af en het groepje krijgt een knikker die in de 'knikkermeter' mag gedeponeerd worden.
- Vervolgens krijgt de groep een nieuwe opdracht (andere kleur).
- **Let op !** Tijdens de uitvoering worden de leerlingen ongemerkt gecontroleerd! Wanneer het groepje de opdracht niet correct uitvoert geeft een 'marshal' (= vrij rondlopende begeleiders) de groep een rode kaart.
- Wie een rode kaart krijgt, geeft deze en de opdrachtenkaart af aan de verantwoordelijke. De groep krijgt geen knikker maar wel een nieuwe opdracht, neem een andere kleur!

### ■ **WAT MOETEN DE LEERLINGEN DOEN?**

- Afspraken maken.
- Iedereen voert de oefening uit.
- Hou rekening met elkaar.
- De leerlingen mogen elkaar helpen.
- Je kan ook eens mislukken...

### ■ **ALGEMENE DOELSTELLINGEN:**

- Motoriek: schatten van afstanden, bepalen van richting, behendigheid verbeteren, reactiesnelheid, beheersen van werptechniek
- Cardio vasculair: uithouding verbeteren
- Psychomotorisch: oog- hand-, oog- voet coördinatie
- Dynamisch affectief: leerlingen houden rekening met elkaars mogelijkheden en beperktheden
- Zelfbeeld en sociale relaties: sociabiliteit ontwikkelen, stimuleren van de teamgeest, vreugdebeleving

ET 1.33/ ET 1.18 / ET 1.16 / Et 2.2, Et 1.18 / ET 1.3.2 / ET 1.29 / ET 1.20

## ■ **OVERZICHT VAN DE OPDRACHTEN:**

### **1A. Trapp**

- Leg de rugbybal op de tee (houder)
- Schop de bal boven de lijn op de muur.
- Doe dit elk 3 keer.

### **1B. Trapp**

- Neem de rugbybal in beide handen
- Schop de bal tegen de muur en vang op.
- Trap elk 3 keer.

### **2A. Discgolf**

- Sta achter het markeerpunt
- Gooi de frisbees in het doel
- Gooi elk 6 keer na elkaar

### **2B. Frisbee-sjoelen**

- Iedereen gooit 6 frisbees, vanaf de stip (5m), in een poortje
- Tel alle punten op

### **3A. Multi-target**

- Gooi de baseballen naar het doelwit
- Wanneer je elk apart 30 punten hebt gescoord is de oefening afgelopen

### **3B. Blue target**

- Gooi de spiraalbal van achter de stip, naar het doelwit
- Enkel het blauwe vak (=2 punten) telt!
- Wanneer de groep 60 punten behaalt eindigt de opdracht

### **4A. BB-shot**

- Neem een basketbal en ga aan de gemarkeerde lijn staan
- Wanneer jullie samen 5 doelpunten scoren is de oefening afgelopen

### **4B. BB kegeldribbel**

- Neem een basketbal, slalom al dribbelend tussen de kegels en probeer te doelen
- Tel alle doelpunten op



### **5A. Rope skipping**

- Neem een touw, zet de zandloper, en spring 3 minuten
- Hoeveel keer kan jij springen zonder haperen?
- Wie springt het meest?

### **5B. Duo rope skipping**

- Ga per 2 in het touw staan  
(ben je met 3 sta dan met 3 in het touw)
- Spring samen voor 3 min
- Wanneer je hapert mag je herbeginnen
- Wat is het maximaal aantal sprongen per groepje?

### **6A: Punten catch ball**

- Sta per 2 tegenover elkaar (minimum 2 meter afstand)  
ben je met 3 sta dan in een driehoek
- Gooi de catch naar elkaar en tel de punten  
van de uitsteeksels op
- Elk duo (trio) moet 20 punten behalen!

### **6B: Rode catch ball**

- Sta per 2 op gooiafstand van elkaar (minimum 2m.) (ben je met 3, sta dan in een driehoek en gooi de catch naar elkaar)
- Gooi de catch met 1 hand en vang de catch met 1 hand aan de rode uitsteeksels op
- Wanneer elk duo (trio) hierin 5 keer slaagt is de oefening afgelopen.

### **7A: Vangen en fielden**

- Neem per duo een bal en elk een handschoen
- Sta tegenover elkaar (3 meter afstand)
- Gooi gedurende 3 minuten de bal onderhands naar elkaar en vang in de handschoen op

### **7B: Vangen en fielden**

- Neem per duo een bal en elk een handschoen
- Sta tegenover elkaar (3 meter afstand)
- Gooi gedurende 3 minuten de bal bovenhands naar elkaar en vang in de handschoen op

**8A: Ritmische ladder**

- Loop zo snel mogelijk gedurende 3 minuten in de ritmisch ladder
- Sla geen vak over!
- Loop allemaal onmiddellijk achter elkaar

**8B: Ritmische ladder**

- Spring, gedurende 3 minuten, met 2 voeten samen (= huppen) van het ene vak naar het andere
- Hup onmiddellijk achter elkaar
- Sla geen vak over

**9A: Ploegkorf**

- Neem de korf per 2 vast
- Mik de rugbybal, van achter de lijn in de korf
- Iedereen mag 5 keer na elkaar proberen
- Hoeveel punten hebben jullie samen?

**9B: Maxikorf**

- Neem de korf met 2 leerlingen vast
- Ga met je rug naar de korf staan
- Gooi je bal tussen je benen door de korf
- Iedereen mag 5 keer na elkaar proberen
- Hoeveel punten scoren jullie samen?

■ **MATERIAAL:**

- 1 tee, 1 rugbybal
- 1 discgolf, 12 frisbees, 3 gele boardings, 2 lage doeltjes (poortjes)
- 1 multitarget, 6 spiraalballen, 6 baseballen
- 1 basketkorf, 6 basketballen, 5 kegels
- 9 korte ropeskippingtouwen, 2 zandlopers 3 min
- 6 catchballen
- 6 linker- en 6 rechterhandschoenen, 6 witte ballen, 2 zandlopers 3'
- Dubbele ritmische ladder, 2 zandlopers 3'
- 2 ploegkorven, 3 rugbyballen

