

28^e Twentedagen op 11 en 12 april 2024 te Delden

Programma

Donderdag 11 april 2024	2
Badminton - Alexander Nagelhout	2
Atletiek (hindernis)lopen en werpe – Sierd Wijnalda en Steven Gerrits (buiten)	3
De Spelles, laat iedereen met plezier bewegen – Matthijs Jansen	4
Hockey voor de onderbouw – Robbert Paul Aalbrecht (buiten)	5
Krav Maga in het onderwijs – Gerwin Kranenburg	6
Rugby op school – Martin Kuitert (buiten)	7
Vrijdag 12 april 2024	8
Gaelic Football – Koen Kockmann (buiten)	8
Gedrag (g)een probleem – Nathan Robben (deels buiten)	9
‘Urban honk-softbal in het onderwijs’ – Michel Aussems (buiten)	10
Acrobatiek – Tjarve Bosman	11
Giant ball Cooperative games – Pierre-Julien Hamel (Canada)	12
Circustechnieken – Johan Simons	13
Gezamenlijke afsluiting op vrijdagmiddag	14
Kin-ball toernooi – olv Pierre-Julien Hamel (Canada)	14
Beschrijving	14

Donderdag 11 april 2024

Badminton - Alexander Nagelhout

Het badmintonspel zelf staat (uiteraard) centraal. Er wordt les gegeven vanuit de hoofdbetekenis van het spel: over en weer inplaatsen. Toch leent het spel met de verschillende slagen zich er goed voor om losse technieken een plek te geven. Het spelen van een verdedigende clear bijvoorbeeld is essentieel om grip (terug) te krijgen in een rally. Met een paar simpele tips kun je leerlingen helpen een sprong te maken in hun niveau en daarmee de kwaliteit van het spelletje een flinke impuls geven. Leerhulp zit echter niet alleen in uitvoering; we onderzoeken meer knoppen waar aan te draaien valt. Materiaal is een voorbeeld daarvan; in de workshop kun je verschillend materiaal testen, zowel rackets als shuttles. Om veel shuttles te kunnen slaan spelen we veel 'small sided', ofwel met kleine aantallen. 1 tegen 1, 1 mét 1; het is maar net waar de focus ligt. In het spelen tegen elkaar proberen we zorgvuldig te ontwerpen met als doel het komen tot een leerrijke spelomgeving voor beide spelers.



Atletiek (hindernis)lopen en werpe – Sierd Wijnalda en Steven Gerrits (buiten)

Atletiek wordt door veel leerlingen nog altijd ervaren als een individualistische, statische en erg technische sport, die alleen leuk is voor de besten. Hoe kunnen wij de atletieksport vertalen naar het onderwijs en de sport lerend en uitdagend aanbieden aan alle leerlingen?

Bij het zoeken naar een antwoord op deze vraag is de essentie van de atletiek het uitgangspunt (hoger, verder, sneller). Vanuit deze 'atletiekechte' gedachte worden er diverse aanpassingen gedaan op het gebied van materiaal, organisatie en regelgeving.

Tijdens de praktijkworkshop gaan we buiten aan de slag met hinderislopen, sprint en diverse werponderdelen. We zullen deze onderdelen in allerlei oefensituaties actief beleven. Na elk praktijkdeel kijken we terug om te achterhalen wat onderliggende principes zijn die de oefenstof leuk en leerzaam maken.

De oefensituaties en principes geven handvatten om atletiek op een waardevolle manier aan te bieden in uw eigen praktijk. De inhoud is voor zowel collega's uit het PO als VO interessant.



De Spelles, laat iedereen met plezier bewegen – Matthijs Jansen

Tijdens de workshop legt Matthijs van www.despelles.nl uit hoe hij op een originele en creatieve wijze iedereen laat bewegen in zijn spelles. Dit doet hij met originele spel- en oefenvormen, tikspelen en groepsspellen. In zijn lessen maakt Matthijs veel gebruik van verschillende spelelementen, die je bij nieuwe maar ook op bestaande spellen kunt leggen. Dit doet met eigen gemaakte spelkaarten, battlekaarten, polsbandjes en ander klein spelmateriaal. Het zorgt ervoor dat kinderen meer betrokken worden bij het spel, maar ook de sfeer in de groep positief verandert. In een actieve workshop word je actief meegenomen, geïnspireerd en kun je de volgende dag direct aan de slag.



Hockey voor de onderbouw – Robbert Paul Aalbrecht (buiten)

Hockey op school lijkt op het eerste gezicht een lastig technisch spel. Met een aantal aanpassingen van materiaal en regels is het goed mogelijk om al snel tot leuk en uitdagend spel te komen op een veilige manier. Zowel in de zaal als buiten op het veld kunnen kinderen zich het hockeyspel in korte tijd eigen maken.

Met een aantal eenvoudig aan te leren technieken krijgen de kinderen het hockey al snel onder de knie. Tijdens de workshop zul je ontdekken dat hockey een mooie aanvulling is op en veel connecties heeft met andere balsporten.

De verschillende spelvormen zijn ook zeer goed te gebruiken voor andere balsporten, zowel buiten als binnen.

Voor meer informatie: www.aal2win.nl



Krav Maga in het onderwijs – Gerwin Kranenburg

Ontdek Krav Maga: een workshop die praktische zelfverdediging combineert met plezier! Leer effectieve technieken tegen verwurgingen, headlocks, en opstaan vanaf de grond. De lesstof wordt op een toegankelijke manier overgebracht, zodat je ze direct kunt toepassen. Deze workshop is niet alleen leerzaam, maar ook dynamisch en interactief. De focus ligt op directe bruikbaarheid in de dagelijkse praktijk. Kom en ervaar zelf de empowerment die Krav Maga biedt. Geen ervaring nodig, alleen de wil om te leren en plezier te hebben! Schrijf je in en ontdek hoe zelfverdediging samengaat met een energieke en boeiende workshop. Meer informatie: www.safetytrainingcenter.nl



Rugby op school – Martin Kuitert (buiten)

Tag rugby is een nieuw spel om te spelen op scholen. Het is heel veilig, contactloos en eenvoudig om te spelen voor jongens en meisjes. Maar bovenal het is leuk en uitdagend voor alle deelnemers. Ook al zijn de regels simpel toch bevordert het tag rugby de balbehandeling en loopvaardigheden. Tijdens de workshop leer je hoe je deze leuke sport kan toepassen binnen je lessen bewegingsonderwijs. Het is een praktische workshop waarin veel oefenvormen worden uitgevoerd, waardoor je deze -nadat je ze zelf hebt gedaan- makkelijk kan toepassen in je eigen praktijk!



Vrijdag 12 april 2024

Gaelic Football – Koen Kockmann (buiten)

Tijdens deze, vooral praktische, workshop gaan we aan de slag met de oudste en grootste sport van Ierland. Een combinatie van handbal, voetbal en volleybal verpakt in 1 spel met bijzondere regels, een scheidsrechter die meer als spelleider fungeert en bijzonder scoreverloop. Je krijgt een inzicht in de geschiedenis van het spel, het belang voor de Ierse bevolking en uiteraard gaan we zelf aan de slag om het spel te leren kennen. Na een kennismaking en een flink aantal oefeningen sluiten we af met een officieel potje Gaelic Football.



Gedrag (g)een probleem – Nathan Robben (deels buiten)

Je ervaart vast wel eens probleemgedrag bij leerlingen in jouw gymles. In deze workshop krijg je handvatten en tips die je direct kunt toepassen in de praktijk. Want het is vaak een grote uitdaging om de leerlingen met lastig gedrag van de juiste begeleiding te voorzien.

Je gaat aan de slag met het vroegtijdig signaleren van probleemgedrag in jouw gymles en je krijgt inzicht in je eigen lesgeef- en begeleidingsgedrag. Het doel is een succesvolle en prettige gymles voor zowel jou als gymleerkracht als de leerling en zijn/haar klasgenoten

We starten met een korte inleiding over het signaleren van probleemgedrag. Daarna ervaar je (in de praktijk en met behulp van videobeelden) wat de invloed kan zijn van de docent op het ontstaan van probleemgedrag en hoe dit zich mogelijk uit binnen een sportactiviteit. We sluiten (indien mogelijk) af met een interactief gesprek waarin je direct toepasbare tips en handvatten krijgt.



'Urban honk-softbal in het onderwijs' – Michel Aussems (buiten)

Het zal jullie als beweegspecialisten niet ontgaan zijn dat op allerlei niveaus pogingen worden gedaan om mensen aan te zetten tot meer bewegen. Het terugkeren naar de pleintjes cultuur van weleer in de vorm van 'Urbansports' neemt daarbij een steeds grotere vlucht.

In de traditionele honk-en softbal-landen kent men een lange traditie van "street" varianten: Stickball, Corkbal, Whiffleball enz. Het in Latijns-Amerika zeer populaire Baseball5 is zelfs opgenomen in het programma van de jeugd Olympische spelen.

Wat kunnen deze urban vormen bijdrage aan het ontwikkelen van spelbeleving en inzicht binnen het onderwijs?

*Wat leer je tijdens deze workshop:

Kennismaken met spel en oefenvormen vanuit Whiffleball, Blitzball en Baseball5, die met eenvoudige hulpmiddelen leerlingen enthousiast maken voor en vaardiger maken in honkloopspelen.

Geschikt voor VO en bovenbouw PO.



Acrobatiek – Tjarve Bosman

Tijdens de workshop **acrogym** leer je hoe je leerlingen op een veilige manier kunt uitdagen om piramides te bouwen. Je leert gebruik te maken van de individuele kwaliteiten van de leerlingen. De speciale handvattingen die binnen de acrobatiek worden gebruikt, zullen worden uitgelegd en toegepast. Aan het einde van deze workshop weet je hoe je kunt hulpverleners bij de verschillende 'piramides' en 'saltovormen'. De opbouw van makkelijke naar moeilijkere elementen wordt uitgelegd. Op deze manier kan elke leerling worden uitgedaagd.

Belangrijke aspecten binnen de **acrogym**; Waar moet je rekening mee houden en hoe kun je de veiligheid blijven waarborgen? Met deze basis en je eigen creativiteit zijn de mogelijkheden oneindig. Tot slot zullen we proberen samen een kleine demo in elkaar te zetten op muziek. Een compleet pakket waarmee je binnen je eigen lessen direct kunt starten.



Giant ball Cooperative games – Pierre-Julien Hamel (Canada)

Guided by our internationally trained instructors, the participants will learn how to use giant balls to trigger the interest of the participants through a sequence of cooperative and collaborative game concepts. These games have been designed to put everyone in action and to involve everyone in a collective success. The participant will also learn how to prepare the material and how to store and maintain it to ensure its long lasting.

* What can you apply in your gym class 'tomorrow'?

All the games are targeting general populations meaning that students of all ages can be involved with these games. In your gym class tomorrow, you will be able to reproduce these simple games and get all of your students in action.

www.omnikin.com



Circustechnieken – Johan Simons

Dit komt aan bod;

Behendigheden, ooghandcoördinatie:

- **Jongleren** met de volgende materialen: doekjes, ballen en kegels
- **Diabolo**: basistechnieken en enkele oefeningen voor gevorderden
- **Borden draaien**: basis en varianten worden getoond.
- **Flip N Flyer**: een vliegende schijf aan een elastiekje (is geschikt voor kinderen -12 jaar)
- **Flowersticks**: basis om individueel te spelen of samen met anderen
- **Kendama's**: initiatie in een Japans behendigheidsspel

Evenwichtsvaardigheden:rola-bola: evenwicht houden op een rol en plank: rol aankopen en de plank is zelf te maken

- **Pedalo's** met dubbelpedalo's, solo, draaipedalo's een soort voorbereiding op éénwielers
- **Slackline** : op een korte slackline wordt het principe aangeleerd: erg laagdrempelig op deze manier
- **Giboard**: heel interessant en veelzijdig voorwerp
- **Steltlopen**: deze stelten worden vastgemaakt aan de knie
- **Eénwielrijden**: zeer moeilijk, de gegeven tips maken het wat haalbaarder

Circustechnieken bevat specifieke technische vaardigheden, is niet-competitief is, vraagt doorzetting en de disciplines zijn veelzijdig Bovendien is het regelmatig beoefenen van circustechnieken ideaal als basis voor andere sporten: het verbetert o.a. het evenwicht, de coördinatie en motorische skills in het algemeen.

www.circusjojo.com



Gezamenlijke afsluiting op vrijdagmiddag

Kin-ball toernooi – olv Pierre-Julien Hamel (Canada)

Beschrijving

Kin-Ball, ook gekend als Omnikin, is een teamsport ontwikkeld in 1986 in Quebec, Canada. Kin-Ball is de enige sport in de wereld waarin drie teams tegelijkertijd tegen elkaar spelen. Het officiële speelveld is iets groter dan een gymzaal en er wordt gespeeld met een enorme softbal gemaakt van speciaal materiaal. Het doel van dit teamspel is de Kin-Ball zo te slaan dat de andere teams de bal niet kunnen vangen voordat hij de grond raakt. Als dit team de bal echter onder controle krijgt en stil kan houden zonder de grond te raken, mogen zij proberen te scoren.

In Nederland is Kin-Ball totaal nog niet bekend. Toch kent de in Canada ontwikkelde balsport wereldwijd al honderdduizenden spelers.

SAMENWERKEN

Deze balsport slaat voornamelijk vooral aan in Japan, Maleisië, Amerika, Duitsland, Frankrijk, België, Spanje, Zwitserland, Brazilië en Canada. In Japan is Kin-Ball zelfs een onderdeel van het programma lichamelijke opvoeding op lagere scholen, omdat de sport naast inspanning ook samenwerking stimuleert. Sterker nog, **samenwerking ligt in de regels van Kin-Ball verankerd**. Alle spelers van een team moeten de bal namelijk aanraken vóórdat er mag worden geserveerd. De spelregels zorgen ervoor dat iedere speler in een team even belangrijk is, waardoor de 'beteren' niet van de 'slechteren' worden gescheiden, zoals zo vaak bij voetbal, basketbal, handbal of volleybal gebeurt.

Ook respect voor elkaar, de tegenstander, de scheidsrechter en zelfs het materiaal staan hoog in het vaandel. Kritiek is simpelweg niet toegestaan en leidt tot strafpunten.

HULPMIDDELEN

Kin-Ball wordt gespeeld in een sportzaal op een vloer van 21 bij 21 meter. Omdat het enige doel is de bal zo te serveren dat de tegenstander hem niet kan vangen, zijn er geen netten, doelen of andere hulpmiddelen nodig.

Doordat de Kin-Ball nauwelijks zwaarder is dan een volleybal, kan iedereen ermee uit de voeten. De regels zijn simpel en het enige verschil tussen de verschillende leeftijdscategorieën van de sport is de lengte van een speelperiode: kinderen spelen een wedstrijd in drie keer 7 minuten, volwassenen halen drie keer 15 minuten.

