



sneeuwsport
vlaanderen
presents

SNOW TO SCHOOL







inspiratiebundel
www.snowtoschool.be



Proficiat met het gebruik van het allercoolste 'Snow to School-pakket'. Het pakket zal jou de meest unieke ervaring van het snowboarden aanbieden. Hierbij gaan de kinderen memorabele momenten op een board beleven. Dit alles in jouw sportzaal! Dit innovatieve project zal samen met jullie school aan de wereld laten zien dat ... snowboarden ook een schoolsport kan zijn! De leerlingen zullen kennismaken met de sport van onze wereldberoemde toppers: Seppe Smits, Sebbe De Buck, Loranne Smans, Jules De Sloover of Evy Poppe.

Sneeuwsport Vlaanderen en MOEV zetten volop in op kwalitatieve sportlessen. In deze inspiratiebundel is rekening gehouden met de leerplandoelstellingen en eindtermen. Hierdoor is er de mogelijkheid om de lessen te integreren tijdens het vak lichamelijk opvoeding.

Bedankt om dit project naar jouw school te brengen! Hiermee breng jij het snowboarden dichterbij de kinderen en kunnen ook zij proeven van deze geweldige sneeuwsport.

Succes ermee!

SNOWBOARDEN is een wintersport waarbij je zijwaarts glijdt op de sneeuw. Hierbij maak je gebruik van een board dat vasthangt aan je voeten. Snowboarden werd een WINTER OLYMPISCHE discipline in 1998.



Inhoud

snow to school pakket

06	Welkomstwoord
08	Sneeuwsport Vlaanderen
11	Snow to School
12	Eindtermen en ontwikkelingsdoelen
14	Pakketinhoud
18	Pakketstanden
19	Uitbreidingsstanden
22	Schoolmateriaal
24	Basisskills
28	Snow to School - Ready? Go!
30	Wat is de volgende stap?
33	Legende



sneeuwsport vlaanderen

Sneeuwsport Vlaanderen is de enige ski- en snowboardfederatie in Vlaanderen die erkend en gesubsidieerd wordt door Sport Vlaanderen. Zij spitsen zich toe op competitie, opleidingen en recreatie. Eén van de belangrijkste doelen binnen Sneeuwsport Vlaanderen is mensen zoveel mogelijk aan het glijden brengen. Daarenboven wil Sneeuwsport Vlaanderen afstappen van het taboe: "kinderen kunnen pas leren snowboarden vanaf 10 of 12 jaar". Daarom ontwikkelde de federatie reeds heel wat recreatieve projecten om zelfs de allerjongsten van de snowboardsport te laten proeven. Onderstaand kan je een overzicht terugvinden van de reeds bestaande projecten.

01 step one

Kids on snow tour

De kids on snow tour is een snowboard tour voor kinderen tussen 3 en 6 jaar. De bedoeling hierbij is om binnen het jaar, de Icy Rider te veroveren en dit door 3 missies te volbrengen.
www.kidsonsnow.be

02 step two

Kids days

De kids day is zonder twijfel de leukste dag van het jaar! Hierbij kunnen kinderen tussen 3 en 12 jaar gratis komen snowboarden in één van de deelnemende indoor pistes én gaan de kids naar huis met een unieke snowboardervaring.

03 step three

Kids and parents

Kinderen van 3 tot 6 jaar krijgen de kans om te leren snowboarden op echte sneeuw. Een begeleidende ouder, peter of grootmoeder trekken de kids doorheen een uitdagend parcours. De lesgevers zorgen bovendien voor de nodige tricks & tips. Alles wat nodig is om er een onvergetelijk moment van te maken.

04 step four

snow to school

Snow to School is een mini skireis voor kinderen van het eerste en tweede leerjaar. De School ontvangt een all-in-one lessenpakket met vier volwaardige lessen voor in de turnzaal. Vervolgens wagen de kinderen zich aan echte sneeuw op één van de Belgische indoor sneeuwbanen.

05 step five

kids program

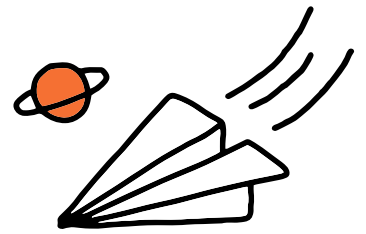
Het Kids program zijn freestyle trainingen specifiek voor kinderen tussen 6 en 12 jaar oud! De bedoeling is om de eerste stappen van het freestylen aan te leren en ze klaar te stomen voor de bergen!

Voor meer informatie omtrent deze kids-projecten, neem een kijkje op de website www.sneeuwsport.vlaanderen





snow to school



Het 'Snow to School-pakket' is een all-in-one inspiratiepakket bestaande uit 4 volwaardige lessen met bijhorend snowboardmateriaal. Iedere les omvat een belangrijk thema van het snowboarden en dit speciaal uitgeschreven voor kinderen tussen 6 en 8 jaar oud. Het enige wat je zelf dient te voorzien is een sportzaal! Daar er rekening wordt gehouden met de te behalen les doelstellingen en eindtermen voor leerlingen uit het 1^{ste} en 2^{de} leerjaar, kan het pakket perfect geïntegreerd worden in de lessen Lichamelijke Opvoeding. Daarenboven worden ook andere competenties opgenomen in de inspiratiefiches zoals oog-hand coördinatie, evenwicht, springen, draaien, etc. Onderstaand kan er meer info teruggevonden worden omtrent het pakket.

All-in-one pakket

1 pakket = 4 lessen
1 les = ± 50 minuten
1 les = ± 25 leerlingen
1 lesgever / 25 leerlingen

Breed inzetbaar

Voor, tijdens of na de schooluren
Als sportdagactiviteit
Als schoolfeest
Ter voorbereiding van een sportkamp
Ter voorbereiding voor een reis naar de sneeuw

Locatie

Het pakket wordt het beste gebruikt in een turnzaal met vlakke en zachte vloer. Dit om het materiaal optimaal te kunnen gebruiken alsook de duurzaamheid ervan te garanderen.

Schoolmateriaal

Doorheen de inspiratiefiches wordt naast de materialenkoffer ook gebruik gemaakt van extra schoolmateriaal. Dit materiaal behoort niet tot het basispakket en is bijgevolg volledig vrijblijvend om toe te voegen aan de lessen.

Creëert kansen

Dit pakket biedt de mogelijkheid om de sneeuwsport ook aan kinderen voor te stellen die misschien niet de kans hebben om aan een sneeuwsport te doen.

Inspiratiefiches

Iedere inspiratiefiche bestaat uit een kleine opwarming, een doorschuifstelsel en een eindspelletje. Heb je toch liever een andere oefening? Geen probleem. Als leerkracht ben je volledig vrij om aanpassingen aan te brengen of nieuwe oefeningen uit te vinden. Plezier is immers hét belangrijkste binnen dit project. De fiches zijn bovendien dusdanig opgebouwd dat iedere leerkracht doorheen de lessen kan begeleiden. Voorkennis hebben van de sport is bijgevolg géén vereiste om de lessen aan de leerlingen te overhandigen.

Het pakket omvat **3 fundamentele basisprincipes**:

✦ Plezier

Plezier ervaren en zich amuseren staat centraal doorheen de lessen. Dit op zowel individueel vlak als in team.

🪐 Veiligheid

Net zoals bij iedere sport is veiligheid vanuit de leerkracht alsook bij de leerlingen onderling van groot belang. We willen immers geen ongelukken.

○ Skills

Na het gebruik van dit pakket zouden de leerlingen de basisskills van het snowboarden onder de knie moeten hebben. Daarenboven worden ook bijkomende fundamentele motorische skills gestimuleerd overheen de lessen. Hoe meer de kinderen kunnen bijleren, hoe beter!



Snow to school

Eindtermen

- Eindtermen en ontwikkelingsdoelen zijn de door de overheid bepaalde minimumdoelen van ons onderwijs. Ze bepalen voor de leerlingenpopulatie (in onder meer het gewoon lager onderwijs): kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes. Binnen dit snowboardpakket trachten we enkele eindtermen te implementeren zodoende de inspiratiefiches makkelijk kunnen opgenomen worden in het lessenspakket van de eerste graad binnen het basisonderwijs. Iedere inspiratiefiche kent zijn specifieke ontwikkelingsdoelen en eindtermen. Deze doelen zijn terug te vinden op de website: <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl>

Inspiratiefiche 1

De kinderen...

- OD 1.15: Passen hun lichaamshouding aan de bewegingssituatie aan.
- OD 1.9: Gebruiken de zijanten van hun lichamen en bewegen zijwaarts.
- OD 1.3: Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten.
- Code 6.2.3.7: Boots en asymmetrische houdingen en bewegingen na.
- OD1.3; ET 1.9: Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op een breed, stabiel vlak (bv Zweedse bank).
- ET 1.2: Leven veiligheidsafspraken na.

Inspiratiefiche 2

De kinderen...

- OD 1.18,1.33: Houden tijdens het bewegen rekening met plaatsaanduidingen.
- OD 1.29; ET 1.26: Voeren klein-motorische vaardigheden in verschillende situaties (in alle leergebieden) voldoende nauwkeurig, gedoseerd en ontspannen uit.
- ET1.9: Behouden hun evenwicht bij het glijden op verschillende manieren (bv. glijden van een bank, glijbaan ..., glijden op de buik, op de rug ...).
- ET1.9: Behouden hun evenwicht bij het glijden met een partner en/of met een voorwerp.
- OD 1.6: Reageren snel met een eenvoudig bewegingsantwoord op auditieve, visuele en tactiele signalen.
- OD 1.7: Ontwikkelen oog-hand- en oog-voet-coördinatie.

Inspiratiefiche 3

De kinderen....

- OD1.33: Handelen juist op aangeven van ruimtebegrippen (positie/afstand/richting).
- ET 2.5: Verplaatsen zichzelf of een medeleerling behendig en veilig op rollend en glijdend materiaal, aangepast aan hun leeftijd.
- OD 1.1, 1.4; ET 1.11: Springen van een verhoogd vlak en landen in evenwicht (dieptesprong).
- ET 1.11: Voeren vrije sprongen uit met behulp van verend afzetmateriaal en landen in evenwicht.
- OD 1.26, OD 1.33, ET 1.1 en ET 1.17: Vangen een speelvoorwerp in beweging op verschillende manieren.

Inspiratiefiche 4

De kinderen...

- ET1.9: Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op een smal, stabiel of een onstabiel of een hellend vlak.
- ET 1.9: Staan of verplaatsen zich met behoud van evenwicht op verschillende manieren in verschillende richtingen met of zonder voorwerpen.
- OD 1.3: Ontwikkelen evenwicht via bewegingsopdrachten.
- ET 1.1: Springen zonder handensteun over een lage hindernis en landen in evenwicht.
- ET 3.4: De leerlingen kennen de mogelijkheden om buiten de les lichamelijke opvoeding een voorkeursport te beoefenen.



What's in the box?



**Rigletboard
+ cover
+ foamblocks**

Aantallen: 9 boards + 3 covers + 12 foamblocks

**Throwback
board**

Aantallen: 2 throwback boards + 2 covers



spooner boards

Aantallen: 6 stuks



grab mat + dobbelstenen

Aantallen: 1 mat + 2 dobbelstenen







Snow to school

school standen



grab mat + dobbelstenen

Gooi de dobbelstenen en oefen verschillende grabs op de grote mat. Wie is het snelst? Spring naar het volgende board! Net als Twister, maar dan op een snowboard.

Riglet board + cover

Ontdek de unieke snowboard ervaring. Werk samen in groep en laat je glijden door de sporthal. Is dit te makkelijk voor jou? Werk dan samen aan oefeningen met een bal of ga door een uitdagend parcours.



Riglet board + foam blocks

Leg je board op 2 foam blokken en ervaar het evenwicht van een snowboard. Je kan ook grabben, tweaken, springen of zelfs een 180° doen!



spooner boards

Maak je groot, klein, spring en draai in het rond. Hoeveel toertjes kan jij ronddraaien in 30 seconden? Tal van leuke oefeningen op een veilig en leuk evenwichtsboard.

Throwback board

Plaats je voeten op het allereerste snowboard! Net als de Snurfer. Een stukje hout en touw uit 1966. Werk samen om langs een parcours te gaan, een slalom of een zelfgemaakte berg!



Snow to school

Uitbreidings standen



Hindernissenparcours

Verplaats je zijwaarts zoals op een snowboard, maar dan langs hindernissen. Hoog, klein, over of onder een leuke parcours.

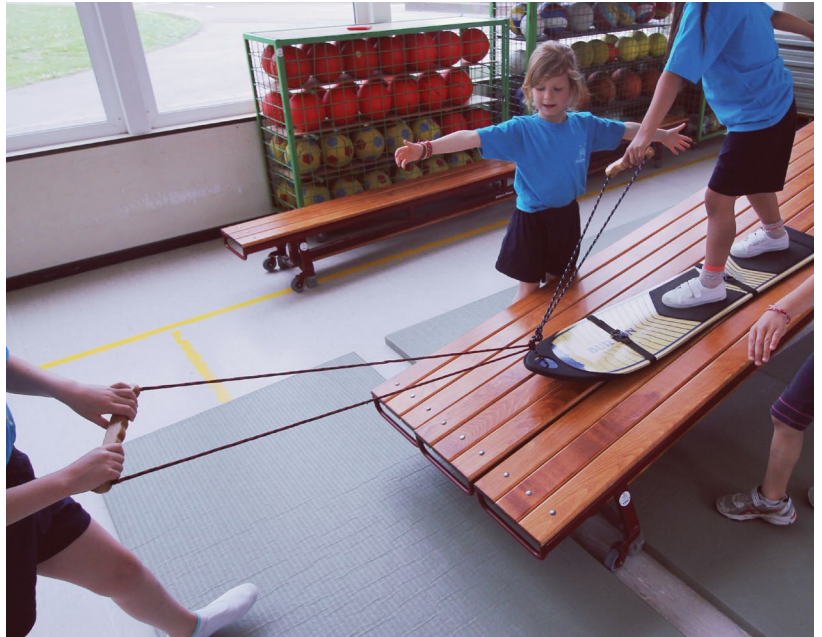
Plint met board

Klaar om te springen?! Werk aan de juiste basishouding. Juiste takeoff en Ollie, 180, grabs. Net een echt snowpark.



glijberg

Spannend, de grote berg af snowboarden! Klaar om naar beneden te glijden? Plaats je voeten op het Throwback board. Safety? Go! Snowboarden kan echt tijdens de les LO.



Trampoline + valmatten

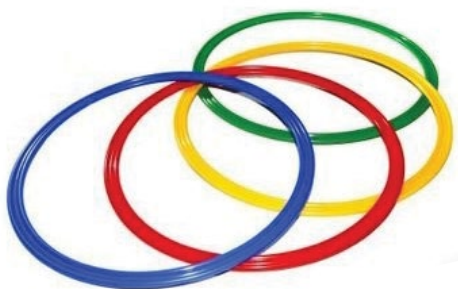
Ervaar de snelheid en hoogte van het snowboarden. Spring hoog en maak je klein, land in de juiste basishouding.

slalom met rigletboard

Onder een brug door, over een rots, langs een boom. Laat je verbeelding gaan en oefen je stabiliteit op een snowboard. Door een slalom parcours langs spannende obstakels.



school materiaal



Hoepels



Rolla bolla



Plint



Valmatten



Pittenzakjes



Tennisraket



Obstakelstokken



Sportraam (optioneel)



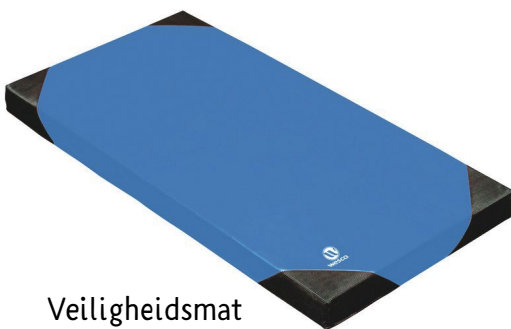
Tennisballen



Zweedse bank



Kegels



Veiligheidsmat



Potjes

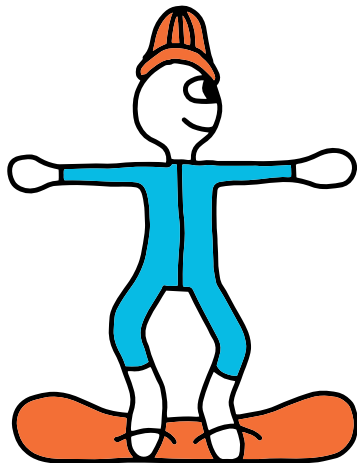


Toversnoer / lang lint



Hesjes / lintjes

basisskills

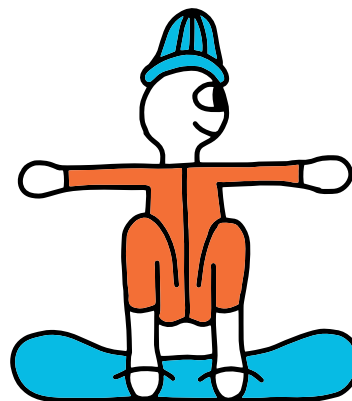


Basishouding

- Plaats de voeten op schouderbreedte en dwars op de plank.
- Knieën licht plooiën.
- Armen gespreid t.h.v. de schouders houden en kijken naar de glijrichting.

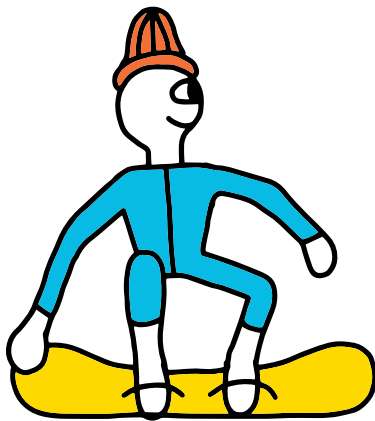
klein maken

- Volledig gehurkt.
- Armen gespreid t.h.v. de schouders.
- Voeten dwars op de plank.
- Rechte rug proberen te bewaren.



groot maken

- Jezelf volledig uitrekken.
- Armen in de lucht.
- Benen gestrekt.
- Voeten dwars op de plank.



tailgrab

- Achterste hand leunt naar de achterkant van het board en neemt de rand van het board vast (afhankelijk van hoe je op het board staat is dit je linker of rechterhand).
- Buig licht door de knieën.
- Houd het lichaam zo recht mogelijk.

Nosegrab

- Voorste hand leunt naar de voorkant van het board en neemt de rand van het board vast (afhankelijk van hoe je op het board staat is dit je linker of rechterhand).
- Buig licht door de knieën.
- Houd het lichaam zo recht mogelijk.



basisskills

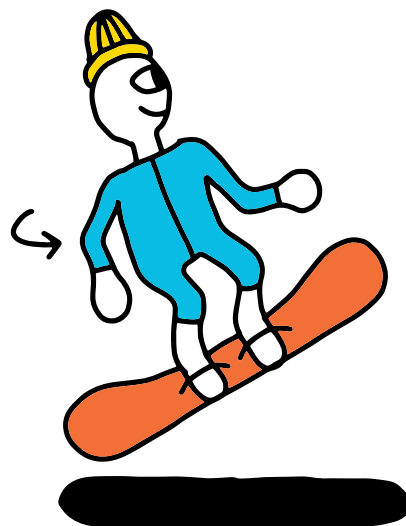


springen / landen

- Opladfase: maak een basishouding. Buig goed door de knieën om de sprong te kunnen inzetten.
- Sprongfase: spring zo hoog mogelijk (eventueel met de knieën ingetrokken om een grab na te bootsen).
- Landfase: land met beide voeten op dezelfde plek als waar je vertrok. Tracht bij de landing te landen in basishouding.

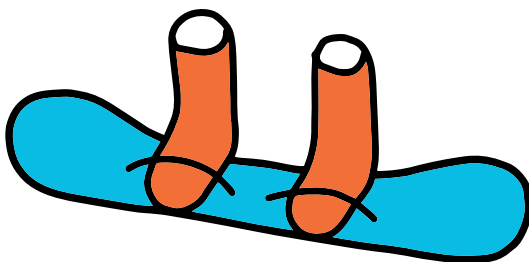
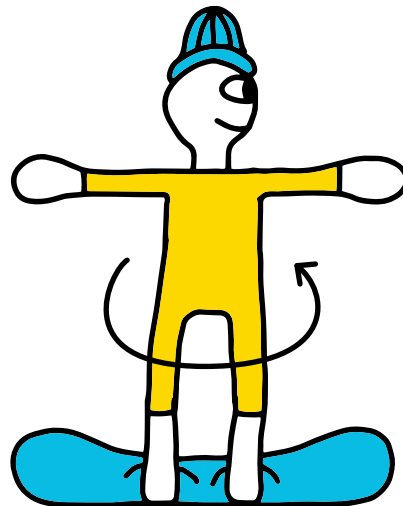
180°

- Voer dezelfde stappen uit als bij het maken van een opwaartse sprong.
- Opladfase: breng het bovenlichaam tijdens de zijwaarts zodat een halve draai bij de sprong kan uitgevoerd worden.
- Landfase: blijf kijken naar de richting dat je wil gaan en eindig in basishouding.



360°

- Voer dezelfde stappen uit als bij het maken van een opwaartse sprong.
- Oplaadfase: breng het bovenlichaam zijwaarts zodat een hele draai bij de sprong kan uitgevoerd worden.
- Landfase: eindig in basishouding.



voetplaatsing

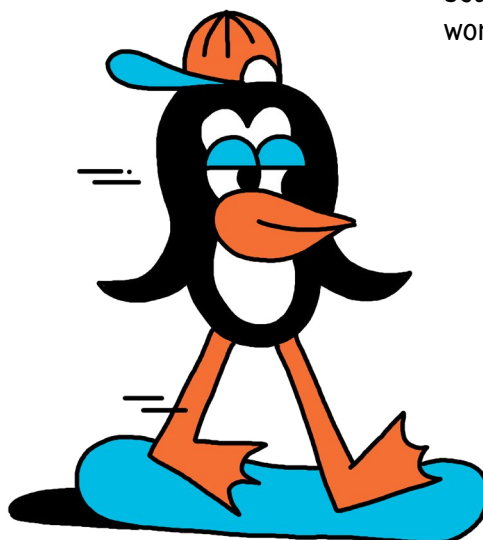
- Plaats de voeten steeds dwars op het board.
- Ieder board heeft een andere vorm:

Spooner board: plaats de voeten op t.h.v. de buitenste zwarte strips.

Throwback board: plaats de voeten t.h.v. de zwarte pads.

Riglet board met cover: plaats de voeten t.h.v. de 4 vijsjes.

Riglet board + foam blokken: plaats de foamblokken onder het board t.h.v. de 4 vijsjes. De voeten worden t.h.v. de foamblokken.





Ready to go?

Zoals eerder al vermeld is veiligheid één van de basisprincipes binnen het Snow to School-pakket. Daarom maken we binnen de inspiratiefiches en de verschillende standen gebruik van het 'Ready? Go!'-principe.

Hoe gaat dit principe in zijn werk?

①

Zorg dat de leerlingen de aanwezige touwtjes en handvaten correct vastnemen (bij voorkeur wordt dit gedaan door 2 leerlingen per snowboard).

②

Wacht met trekken tot de rider correct en comfortabel op het board staat.

③

De trekkers vragen aan de rider of deze klaar is met de term 'Ready?'.

④

Als de rider klaar is, antwoordt deze met 'Go!'.

⑤

De trekkers mogen rustig en gecontroleerd beginnen trekken aan het touw van het snowboard.

⑥

Let erop dat de leerlingen hierbij geen bruske bewegingen maken of onverwachts beginnen lopen.

**Pakket uitgepakt? Leerlingen paraat? Leerkracht klaar?
Glijden maar!**

Vervolgprogramma

Wat is de volgende missie?

Proficiat, jullie zijn geslaagd in **Missie1**: 4 lessen met het “Snow to School-pakket”. Als beloning krijgen de leerlingen hun officieel diploma en de eerste sticker! Het doel is om drie stickers te verzamelen doorheen een onvergetelijk avontuur om effectief te leren snowboarden.



Nadat de 4 lessen in de school gegeven zijn, worden de geïnteresseerde leerlingen of de school uitgenodigd voor **Missie2**: “Snow to School-funday”. Hier krijgen de leerlingen een eerste kennismaking met snowboarden op echte sneeuw. Deze ontdekking vindt plaats op één van onze drie Vlaamse indoor sneeuwbanen. Indien deze dag in de smaak viel, kunnen kinderen deelnemen aan de volgende stap.

Tijdens **Missie3**: “de lessenreeks” krijgen de leerlingen aan een voordelig tarief, 4 lessen op de sneeuw. Hierbij krijgen ze het vervolg op de basis skills aangeleerd door gediplomeerde lesgevers. Deze basis zou vervolgens een perfecte voorbereiding vormen om door te stromen naar de club, het Kids program of te snowboarden op wintervakantie.

Neem deel aan deze missies via www.snowtoschool.be

Wie weet is dankzij jullie het volgende grote talent klaar om in te droppen tijdens de volgende Olympische Winterspelen! Ready, set... GO!



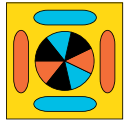
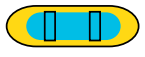



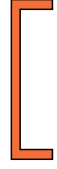
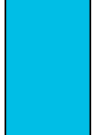

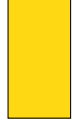

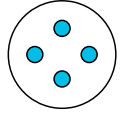



AIR + STYLE





Lessen: let's go!

Legende

-  Board+ foam blocks
 -  Spoooner board
 -  Grab mat
 -  Board + binding
 -  Board + cover
 -  Bank
 -  Hoepels
 -  Obstakel stok
 -  Mat
 -  Foam Blok
 -  Plint
 -  Bank + tennisballen
 -  Hoepel + tennisballen
 -  Rolla Bolla
 -  Trampoline
 -  Kegels
-

Thema basishouding

Extra lesmateriaal

4 banken, +/- 24 tennisballen, 5 à 6 verschillende kleuren van hesies of lintjes, 4 kegels, kleine matten, stokken of lang lint om obstakels te maken, +/- 6 hoepels.

🕒 **Totale timing: +/- 50 min (omkleeden inbegrepen)** 👥 **Ideaal # leerlingen: +/- 25**

timing

oefenstof

Extra info

Introductie:

Vraag de leerlingen of ze weten wat snowboarden is. Laat eventueel een filmpje zien. Laat het snowboard met boots zien en leg de functie van de bindingen uit.

+/- 3 minuten

Basisskills aanleren:

Plaats de leerlingen voor jou gespreid of in een kring. Laat de leerlingen een imaginair snowboard tekenen onder de voeten en start met het aanleren van de basisbewegingen. Toon deze bewegingen zelf ook eerst voor.

3 à 5 minuten

- Basishouding (benen gespreid, tenen naar voor, armen open houden, hoofd
- Zijwaarts gericht)
- Klein maken – groot maken
- Springen en landen
 - Grabs (nose, tail) – Pinguïn

Herhaal deze bewegingen gedurende enkele minuten. Laat de leerlingen snel en traag de opdracht uitvoeren. Leg de meeste focus op de basishouding! Tip : Voer de oefeningen uit met behulp van bepaalde figuren die de leerlingen kennen, zoals pinguïns, een vliegtuig maken.



- 1 Nose grab: Grab aan de voorzijde van het board met de voorste hand
- 2 Tail grab: Grab aan het einde van het board met de achterste hand.
- 3 Mute grab*: Grab aan de teenzijde ter hoogte van de binnenzijde van de voorste voet met de voorste hand.
- 4 Indy grab*: Grab aan de teenzijde ter hoogte van de binnenzijde van de achterste voet met de achterste hand.

*nummer 3 en 4 zijn extra's. Indien de leerlingen snel mee zijn met de terminologie mogen deze ook vermeld en uitgelegd worden.

Opwarming: Boardercross:

Deze opwarming is bedoeld om de leerlingen cardiovasculair op te warmen. Hierbij bewegen ze in een snowboard-gerelateerde context.

Tip: Start het spel met een verhaal; de leerlingen nemen deel aan een snowboard-wedstrijd en proberen zo snel mogelijk de finish te bereiken. Hierbij moeten ze enkele moeilijke obstakels doorkruisen.

5 minuten

- Start-positie: de leerlingen nemen de basishouding aan
- Draai links : de leerlingen lopen naar links in de kring
- Draai rechts: de leerlingen lopen naar rechts in de kring
- Obstakels: de groep gaat op en neer. Ze moeten zich klein maken voor uitstapende takken of over jumps springen
- Probeer na iedere beweging terug te keren naar de basishouding.
- Finish-sprong: een super hoge sprong
- Winnaars: een super coole pose na het oversteken van de finishlijn of geef elkaar een high five!



Doorschui parcours met 5 standen:

Alle standen eerst overlopen alvorens te starten. Laat leerlingen de opdrachten per stand hierbij voordoen of voer de opdrachten zelf uit zodat de leerlingen een visueel beeld krijgen van wat er verwacht wordt.

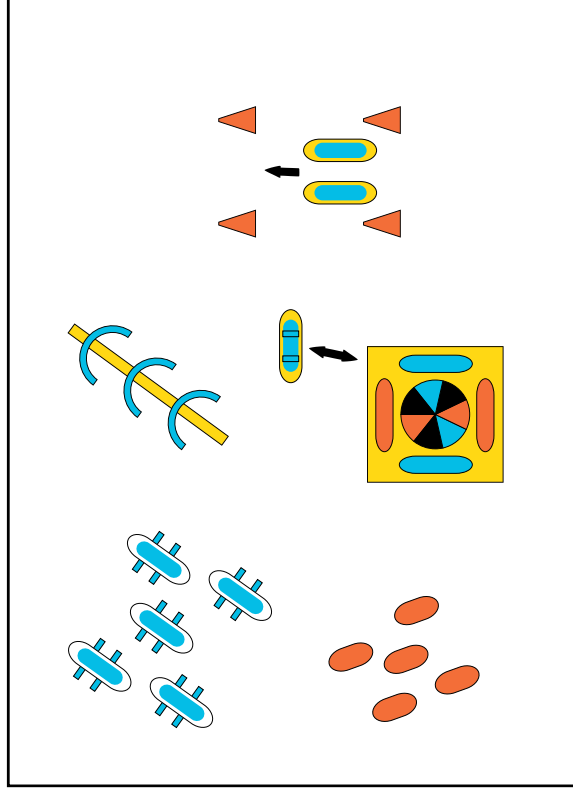
Standen:

20 minuten

Grab mat: Grabs inoefenen met een dobbelsteen. Na het gooien van de dobbelsteen trachten de kinderen zo snel mogelijk hun hand op het juiste nummer te plaatsen. De laatste die zijn hand geplaatst heeft, loopt naar de snowboard en zet de schoenen in de bindingen vast. Intussen spelen de andere kinderen verder.

Spooner boards: Leg uit hoe de leerlingen op hun board moeten staan (voeten op zwarte strips). Basisbewegingen inoefenen: rondjes draaien, vooruit stappen met het board, grabs nemen. Laat de leerlingen experimenteren met de boards.

Board zonder cover met foam blocks: Leg de leerlingen uit hoe de boards moeten klaargezet worden en hoe je erop gaat staan (voeten op de vijsjes plaatsen en de foam blocks onder de boards t.h.v. de vijsjes). Basishouding, nose, tail, springen en recht landen, voeten aantikken zonder te kijken,....



oefenstof

Extra info

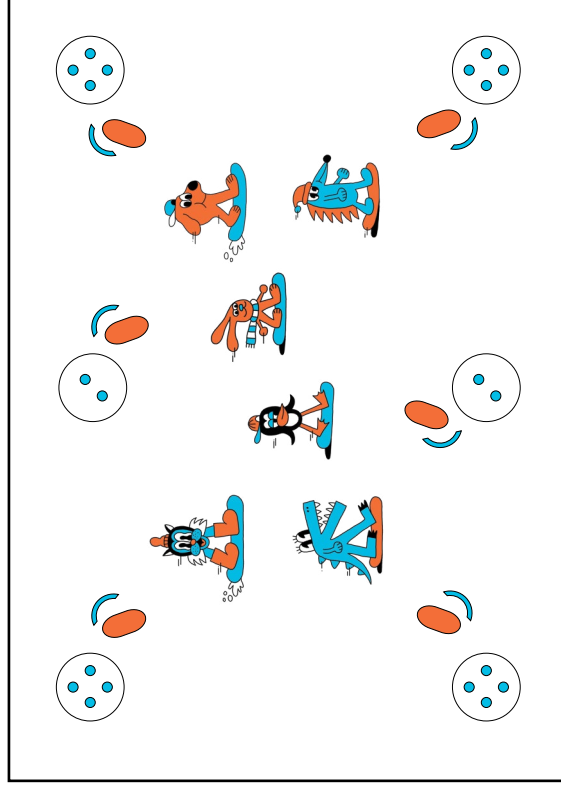
De persoon die de rider vooruit trekt begint zachtjes aan het touw te trekken. Let erop dat de rider een goede basishouding aanneemt.

Riglet board met cover: Leg de leerlingen uit dat ze hiervoor de termen: 'ready, go' moeten gebruiken. De voeten worden op de vijsjes geplaatst. 2 leerlingen trekken hierbij de rider vooruit. De leerlingen verplaatsen zich van de ene naar de andere kegel. Intussen trachten ze een juiste basishouding aan de houden. Laat de leerlingen intussen nose en tail aanraken. Laat hen heel klein maken of net heel groot. Let erop dat ze elke keer opnieuw naar basishouding gaan.

Bank met hinderissen: De leerlingen verplaatsen zich recht/dwars/achterwaarts op een omgekeerde bank. Er staan stokken of gespannen touwen overheen de bank waar de leerlingen onder of boven moeten klauteren. Laat de leerlingen hierbij zoveel mogelijk de basishouding aannemen.

Eindspel: Sneeuwbalspel:

- Verdeel de leerlingen over een aantal standen (afhankelijk van de hoeveelheid leerlingen in de klas).
- Iedere groep/stand heeft één tikker met een foam block/hesje/zacht voorwerp die op een spooner board staat en één hoepel met tennisballen in (+/- 4).
- De tikker mag de leerlingen, die een tennisbal komen halen, aantikken met het voorwerp die ze in de hand hebben.
- Als je getikt bent, leg je de tennisbal terug in de hoepel en keer je terug naar je eigen kamp. Daarna mag je opnieuw proberen.
- Wissel na een paar minuten van tikker.
- Wie op het einde de meeste tennisballen in zijn hoepel heeft liggen wint het spel.



7 minuten

2 minuten

Einde:

Eindig de les met een korte herhaling van wat de leerlingen hebben gedaan en met een coole high five!

notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Thema Glijden + 180°

2

Extra lesmateriaal

+/- 10 pittenzakken, +/- 24 hoepels van ongeveer dezelfde grootte, kleine matten, 3 hesjes, plint/sportraam, 3 banken, bak met tennisballen, kegels, tennisracketten
🕒 Totale timing: +/- 50 min (omkleeden inbegrepen) 👥 Ideaal # leerlingen: +/- 25

timing oefenstof

Extra info

Korte herhaling:

Wie kent er nog....?

(vraag vanuit de leerlingen wat ze nog weten alvorens zelf de terminologie te benoemen)

1 à 2 minuten

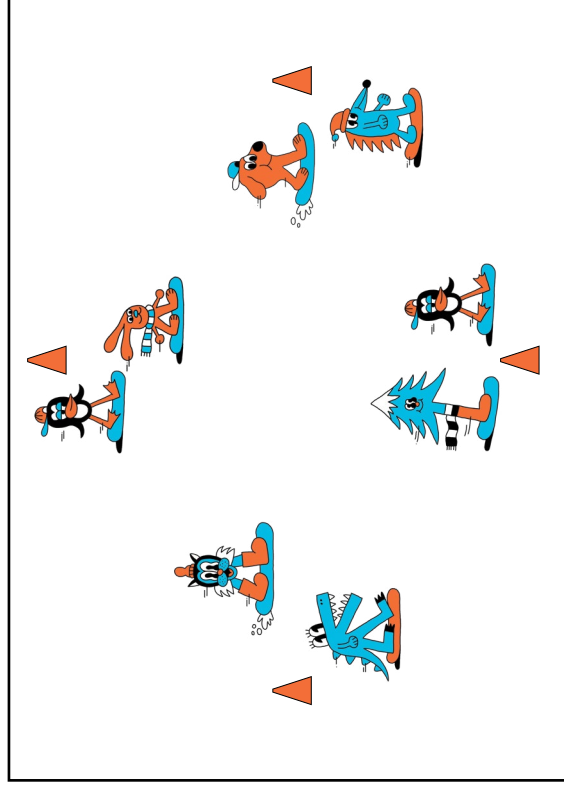
- Basishouding
- Snowboard
- Nose - tail
- 180° nieuw (halve draai)

! Tip: Laat de leerlingen de nieuwe term luidop zeggen. One-eighty is geen gemakkelijke term voor hun.

Opwarmingsspel:

- Verdeel de leerlingen overheen 4 kegels.
- Leg uit dat iedere leerling binnen de groep een term toegewezen zal krijgen en dat ze deze term goed moeten onthouden.
- Iedere leerling (per groep) krijgt een term van de geziene terminologie (snowboard, 180, basishouding, nose, tail,...).
- Vervolgens worden de leerlingen verdeeld overheen de zaal aan de 4 kegels. In het midden liggen er 3 hesjes/lintjes.
- De leerkracht roept een term naar keuze. De leerlingen die hun term horen, lopen zo snel als ze kunnen naar het midden en proberen een hesje naar hun team te krijgen. Lukt dit? Dan hebben ze 1 punt.

5 à 6 minuten



! Tip: Gaat dit makkelijk? Haal de hesjes geleidelijk aan weg.

Doorschuifparcours met 5 standen:

Alle standen eerst overlopen alvorens te starten. Laat leerlingen de opdrachten per stand hierbij voordoen of voer de opdrachten zelf uit zodat de leerlingen een visueel beeld krijgen van wat er verwacht wordt.

Standen:

Grab mat:

Grabs inoefenen met dobbelsteen + 180° eraan toevoegen. Na het gooien van de dobbelsteen 1 board doorschuiven en op het volgende board springen (=doorschuiven bij het springen). Laat de leerlingen zelf experimenteren!

Board zonder cover met foam blocks:

Basisbewegingen inoefenen + 180° springen en terug op het board eindigen. Grabs mogen hier ook geoefend worden. Maak gebruik van extra voorwerpen om de uitdaging groter te maken. (bv: bal naar elkaar gooien na het uitvoeren van een beweging, racket met tennisbal op laten balanceren, pittenzakjes op het hoofd leggen,...)

Spooier boards:

Basisbewegingen inoefenen. Rondjes draaien met het board. 180° laten springen. Maak gebruik van extra voorwerpen om de uitdaging groter te maken. (bv: bal naar elkaar gooien na het uitvoeren van een beweging, racket met tennisbal op laten balanceren, pittenzakjes op het hoofd leggen,...)

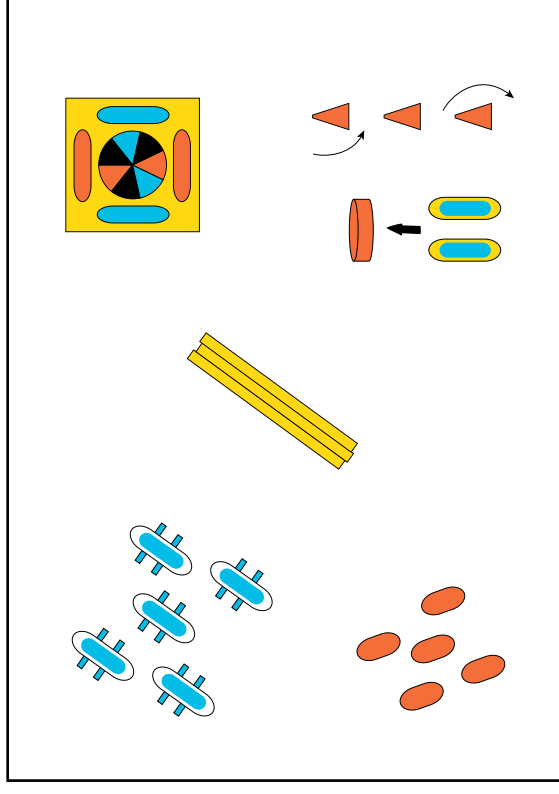
Riglet board met cover:

'Ready? Go!' inoefenen. De leerlingen starten met rechtdoor te glijden. T.h.v. een 2de kegel springen ze een 180° en glijden ze verder. Tip: Leg hierbij uit dat als leerlingen springen, de trekkers even niet mogen verder trekken. Zo worden er ongevallen vermeden. Op de terugweg nemen ze een tennisbal en maken ze een 8 rondom de benen. Intussen slalomt de trekker tussen de kegels. Tip: Let erop dat de leerlingen hun basishouding bewaren en niet voorover gaan buigen. Zakken door de knieën is de boodschap!

Throwback board:

Leg opnieuw uit aan de leerlingen dat ze hiervoor de termen: 'Ready, Go' moeten gebruiken. 1 rider +1 trekker + 2 helpers. De rider probeert van de berg te glijden zonder te vallen. In het midden staan 2 kegels opgesteld met op 1 kegel een tennisbal. De rider probeert om de tennisbal van de ene kegel naar de andere te verplaatsen.

20 minuten



Eindspel: Sneeuwhut bouwen:

De winter is ongetwijfeld een koude periode, tijd om een sneeuwhut te bouwen en warm te blijven.

- De klas wordt in +/- 4 groepen verdeeld. Iedere groep heeft 6 hoepels waarmee ze een hut moeten maken op de mat die zich aan de overkant bevindt. Om aan de overkant te geraken mogen ze zich enkel verplaatsen met de boards die de leerkracht aan hun geeft (vb 1 spooner board en 2 boards zonder cover)
- De leerlingen mogen de grond niet raken én ze mogen maximaal 1 hoepel per keer naar de overkant brengen.
- Als de hoepel aan de overkant is gebracht mogen ze de boards opnemen en opnieuw naar het begin lopen.
- Herhaal deze stappen totdat alle hoepels aan de overkant zijn. Daarna mogen de leerlingen de hut bouwen.
- Wie als eerste zijn hut gebouwd heeft, is de winnaar.

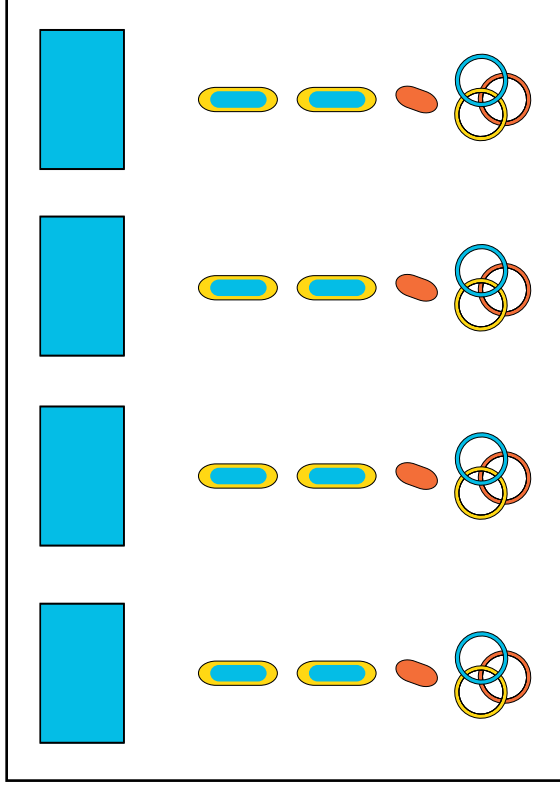
10 minuten

! Tip: Je kan het spel langer of korter maken door de afstand van de hoepels naar de mat te vergroten of te verkleinen.

Hoe maken ze een hut?

(leg dit voor het spel eventueel uit of laat de kinderen zelf iets uitvinden)

- 1) Leg 1 hoepel plat op de mat
- 2) Leg 2 hoepels schuin tegen elkaar in de 1ste hoepel
- 3) Leg nog eens 2 hoepels schuin tegen elkaar in de 1ste hoepel
- 4) Leg de laatste hoepel over de 4 schuine hoepels
- 5) De hut is klaar!



Eindig de les met de nieuwe term die ze hebben geleerd ➔ 180!

notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Thema springen

Extra lesmateriaal

3 banken, paar matten, plint/sportraam, nog een plint, 1 of 2 trampolines, 2 tot 4 valmatten, kegels, bal, potje, bak met tennisballen, hoepels

🕒 **Totale timing: +/- 50 min (omkleden inbegrepen)** 👥 **Ideaal # leerlingen: +/- 25**

timing

oefenstof

Extra info

Korte herhaling:

Wie kent er nog....?

(vraag vanuit de leerlingen wat ze nog weten alvorens zelf de terminologie te benoemen)

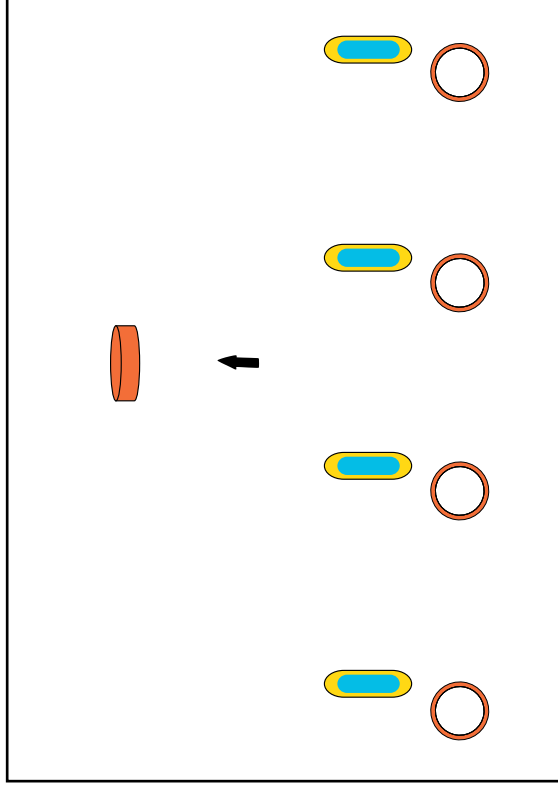
- Basishouding
- Nose - tail
- 180°
- Eventueel 360° aanleren

1 à 2 minuten

Opwarmingsspel: Estafette:

- Verdeel de leerlingen in een 4-tal groepen.
- Iedere groep krijgt 1 snowboard ter beschikking (throwback board of riglet board met cover)
- De leerlingen moeten, d.m.v. samen te werken, proberen om zoveel mogelijk tennisballen te verzamelen binnen een bepaalde tijd (bijvoorbeeld 3 minuten)
- Er mag altijd maar 1 rider zijn en maximum 2 trekkers.
- Als de rider aan de overkant is, moet deze eerst de muur/sportraam tikken alvorens een tennisbal te nemen. De trekkers nemen intussen hun board op en lopen terug naar de overkant.
- Van zodra de tennisbal in de hoepel ligt, mag de volgende rider vertrekken met 2 (nieuwe) trekkers.

5 à 7 minuten



! **Tip:** Blijf op de houding van de kinderen letten! Rechte rug, door de knieën buigen, kijken naar waar ze rijden!

Doorschui parcours met 6 standen:

Standen:

Throwback board:

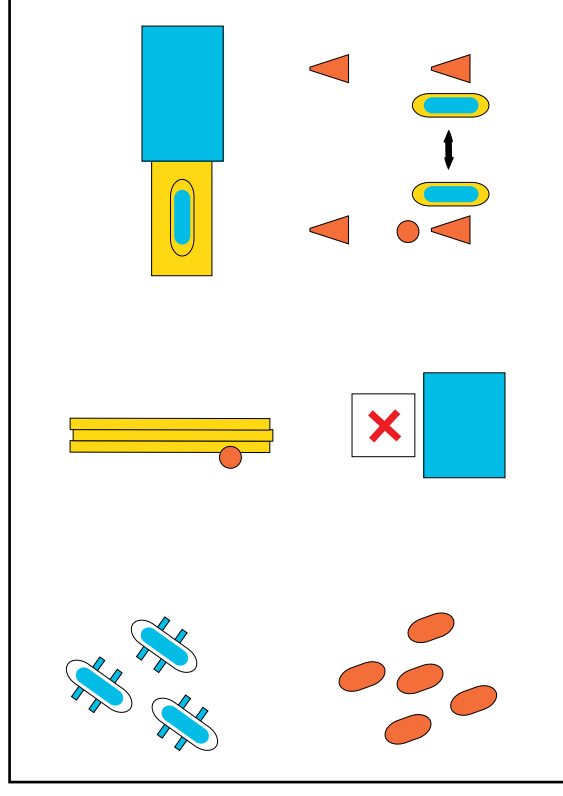
Leg uit aan de leerlingen dat ze hiervoor de termen: 'Ready, Go' moeten gebruiken. 1 rider + 1 trekker + 2 helpers.

De rider probeert van de berg te glijden zonder te vallen. In het midden staan 2 potjes opgesteld met op 1 potje een tennisbal. De rider probeert om de tennisbal van de ene kegel naar de andere te verplaatsen.

Spooier boards:

Basisbewegingen inoefenen. Rondjes draaien met de het board. 180° laten springen. De leerlingen mogen nieuwe tricks uitvinden. Zo kunnen ze hun voertoppen onder het omgekeerde board plaatsen en er proberen op te springen. Hierbij gaat het board moeten draaien en zullen de leerlingen op hun board moeten proberen landen. De leerlingen kunnen ook op hun buik gaan liggen,... Het fun aspect erin brengen.

20 minuten



Plint:

Plaats 2 à 3 stukken van een plint voor een matje. Leg een riglet board zonder cover op de plint (visueel is dit gemakkelijker voor de kinderen en kunnen hierbij vanuit een goed houding starten). De leerlingen springen vanaf de plint op de mat. Ook hierbij landen ze in basishouding. Laat hen variëren door een 180° te springen. Ze kunnen ook hun voeten tikken tijdens het springen (zoals een grab). Voor zij die het goed onder de knie hebben kunnen een 360° proberen.

Riglet board met cover:

Leg 2 kegels klaar met +/- 3 meter afstand. Aan iedere kegel starten er 2 leerlingen op een board met elk 1 of 2 trekkers. De 2 riders proberen een bal naar elkaar te gooien. Ondertussen worden ze naar de overkant getrokken. Wissel daarna van trekkers.

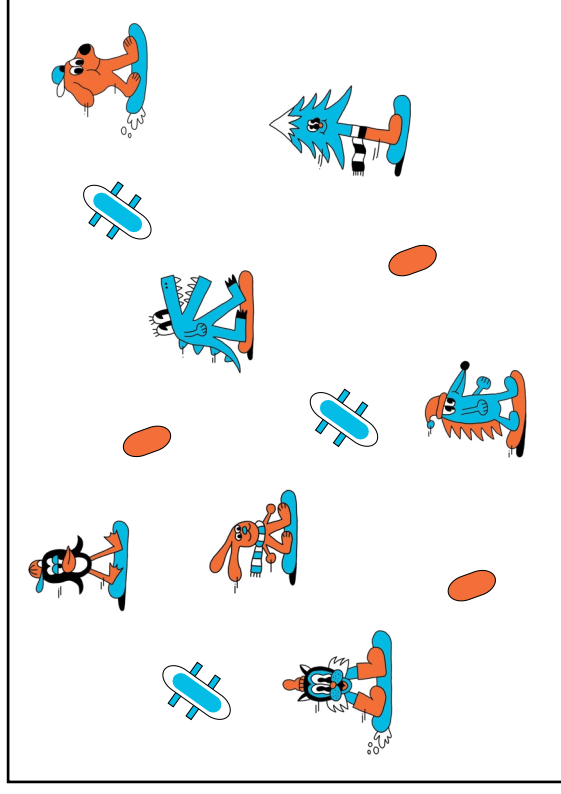
Riglet board zonder cover:

Basisbewegingen inoefenen. 180° laten springen,... Hierbij mogen de leerlingen nieuwe tricks uitvinden. Zo kunnen ze hun board omdraaien, hun voettippen eronder plaatsen en er proberen op te springen. Het board gaat moeten draaien en de leerlingen proberen op hun board te landen. De leerlingen kunnen ook een 360° proberen springen. Geef de leerlingen een bal. Ze moeten de bal naar elkaar gooien en na het gooien een trick of beweging uitvoeren.

Eindspel: Sneeuwmanospel: 5 minuten

- Duid 2 hoofdtickers (sneeuwmannen) aan die een hesje dragen. Deze sneeuwmannen mogen vrij rondlopen in de zaal.
- De sneeuwmannen moeten de riders proberen te tikken.
- Als de riders getikt zijn moeten ze bij de leerkracht een opdracht uitvoeren (bv: 10 kangoeroesprongen, 5 keer 180°, 5 keer in basishouding springen,...)
- Is deze opdracht uitgevoerd? Dan mogen ze terug in het spel komen.
- Naast de tickers zijn er ook sneeuwtrollen. Dit zijn een 6-tal leerlingen verdeeld overheen de zaal. Deze sneeuwtrollen staan op een board (spooner of riglet) met 2 foam blokken in de hand.
- De sneeuwtrollen mogen de sneeuwmannen helpen en vanop hun board de riders aantikken met de foam blokken. Is een rider door een sneeuwmonster getikt, dan neemt deze zijn plaats in.
- Wissel regelmatig van sneeuwman

5 minuten



notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Plint:

Plaats 2 à 3 eerste stukken van een plint voor een matje. Leg een board zonder cover op de plint (visueel makkelijker voor de kinderen + ze vertrekken vanuit een goede houding). De kinderen springen van de plint op de mat. Laat hen variëren door een 180° of 360° te laten springen. Ze kunnen ook hun voeten tikken tijdens het springen zoals een grab.

Spooner boards:

Hierbij mogen de leerlingen nieuwe tricks uitvinden. Zo kunnen ze ook hun board omdraaien, hun voettippen eronder plaatsen en er proberen op te springen. Hierbij gaat het board moeten draaien en landen de leerlingen op hun board. De leerlingen kunnen ook op hun buik eens gaan liggen, 180°, 360°, ... Het fun aspect erin brengen.

Riglet board zonder cover:

Basisbewegingen inoefenen. 180° laten springen, ... Hierbij mogen de leerlingen nieuwe tricks uitvinden. Zo kunnen ze het board omdraaien, hun voettippen eronder plaatsen en er proberen op te springen. Het board gaat moeten draaien en de leerlingen proberen op hun board te landen. De leerlingen kunnen ook een 360° proberen springen.

Geef de leerlingen een bal. Ze moeten de bal naar elkaar gooien en na het gooien een trick of beweging uitvoeren.

Hinderniscours met riglet board met cover:

1 leerling staat op het board, de andere leerling trekt de boarder vooruit. Hierbij glijden ze doorheen een klein parcours. Eerst glijden ze onder een stok door waarbij ze zich moeten klein maken (stok tussen 2 kegels), daarna moeten ze zich groot maken om in de hoogte een hesje te tikken, daarna moet de helper het touw onder een stok doorbrengen. De boarder gaat over de stok stappen/springen en weer landen op het board. Opgelet! De leerling die hierbij trekt moet dit zeer voorzichtig doen.

Slalom met riglet board met cover:

1 leerling gaat op een riglet board met cover staan, de andere leerling trekt hem vooruit. Er staan verschillende kegels opgesteld met 3 à 4 tennisballen op de kegels. De leerlingen glijden tussen de kegels door en de boarder probeert sommige tennisballen te verplaatsen van kegel naar kegel. Intussen kunnen ze de tennisbal rond hun middel draaien, tussen de benen brengen of een 180° springen.

oefenstof

Extra info

Afbraak + slot

- Vraag de leerlingen hoe ze het vonden.
 - Vraag de leerlingen welke sport ze nu kunnen.
 - Geef hen een diploma, stickers, aandelen,...
 - Breek het parcours samen af indien mogelijk.
-

notities

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Een innovatief project van



sneeuwsport
vlaanderen

In samenwerking met

moev

zet je school in beweging

Met de steun van



SPORT.
VLAANDEREN

Projectleider Childeric Bogaert
Copywriting Delphine Vandehaute
Logo & illustraties @JangoJim
Design Mona Lisa Venlet

"Het pakket is gewoon zalig. Ik ben zelf een enorme fan van snowboarden en deze passie kunnen doorgeven aan mijn leerlingen op een leuke, originele en goedkope manier is fantastisch. De lesjes zijn goed uitgewerkt en duidelijk weergegeven. Zeker voor herhaling vatbaar!"

– Yves Verelst, leerkracht te Deurne.



"Ik vond dit super fijn. Het is een nieuwe vorm van evenwichtsoefeningen, spelletjes met de bal... De kinderen waren enorm enthousiast. We gaan dat zeker nog een keer doen! Eén keer vonden ze duidelijk te weinig."

– Sara Michielsens, leerkracht te Heverlee.



Proficiat met het gebruik van het allercoolste 'Snow to School-pakket'. Het pakket zal jou de meest unieke ervaring van het snowboarden aanbieden. Hierbij gaan de kinderen memorabele momenten op een board beleven. Dit alles in jouw sportzaal! Dit innovatieve project zal samen met jullie school aan de wereld laten zien dat snowboarden ook een schoolsport kan zijn! De leerlingen zullen kennismaken met de sport van onze wereldberoemde toppers: Seppe Smits, Sebbe De Buck, Loranne Smans, Jules De Sloover of Evy Poppe.

Sneeuwsport Vlaanderen en MOEV zetten volop in op kwalitatieve sportlessen. In deze inspiratiebundel wordt rekening gehouden met de leerplandoelstellingen en eindtermen. Hierdoor bestaat de mogelijkheid om de lessen te integreren tijdens het vak lichamelijk opvoeding. Ready? Set, GO!

**SNOW
TO
SCHOOL**

inspiratiebundel
www.snowtoschool.be