|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Categorie** | | **Groep** |
| Hooghouden met shuttle | Badminton | | 5&6 |
| **Korte beschrijving** | | **Plattegrond** | |
| Leg de kinderen eerst uit hoe je een racket moet vasthouden.  Gebruik de shakehands grip.  Let op de volgende 3 punten:  1. Houd het blad van het racket verticaal.  2. Pak het racket alsof je iemand aan hand geeft.  3. De punt van de V tussen je duim en wijsvinger ligt op het handvat.  \\stud.han.nl\StudData\Users\X\xo\xozzs\My Documents\test lvbs\badminton grip.png  De opdracht:  Alle leerlingen pakken een badmintonracket en een shuttle uit de korf.  Vervolgens zoeken ze allemaal een plekje in de zaal uit waar ze gaan oefenen. De opdracht is dat de leerlingen de shuttle 10x moeten hooghouden zonder dat deze de grond raakt. Lukt dit al snel dan kan je een wedstrijdje doen wie binnen 5 minuten de shuttle het vaakst kan hooghouden. | | \\stud.han.nl\StudData\Users\X\xo\xozzs\My Documents\test lvbs\groep 5&6\badminton hooghouden shuttle.jpg | |
| **Regels** | | **Differentiaties** | |
| 1. Alle materialen worden na het spelen netjes terug gelegd 2. Kijk uit dat je anderen niet slaat met het racket | | **Makkelijker:**   * een racket met een kortere shaft * minder vaak hooghouden   **moeilijker:**   * een racket met een langere shaft * minder vaak hooghouden | |
| **Doelen** | | **Veiligheid** | |
| **Motorische doelstelling:**   * Aan het einde van de les hebben de leerlingen een betere hand-oog coördinatie. * Aan het einde van de les heeft 2/3 van de leerlingen de shuttle 10x kunnen hooghouden met gebruik van het racket.   **Sociale doelstelling:**  De leerlingen houden rekening met elkaar waardoor er geen gevaarlijke situaties ontstaan. Dit betekent dat ze elkaar de ruimte geven en de ruimte opzoeken zodat ze elkaar niet raken met de rackets.  **Cognitieve doelstelling:**  De leerlingen weten aan het einde van de oefening hoe ze hun racket moeten vasthouden. | | * zorg voor voldoende ruimte anders raken de leerlingen elkaar met de rackets | |
| **Beweegproblemen met aanwijzingen** | | **Materialen** | |
| **BP:**  Een leerling krijgt het niet voor elkaar om de shuttle hoog te houden.  **AW:**  Dit kan aan 2 dingen liggen:   1. De leerling houdt het racket verkeerd vast. Dit is het eerste waar je naar moet kijken. 2. De leerling slaat te wild. Leg de leerling uit dat je met rustig slaan veel meer bereikt en laat dat ook zien met een voorbeeld. | | * ongv. 20 rackets (dit ligt aan het aantal leerlingen), werk eventueel in 2-tallen als er te weinig rackets zijn * ongv. 25 shuttles (dit ligt aan het aantal leerlingen), houdt er altijd een paar reserve want er gaan er soms een paar kapot * 2 korven | |