

Opdracht LO gymles kickboxen + water&vuur



Opdracht door een scholier

972 woorden

7 jaar geleden



15 keer beoordeeld

Vak

LO

Warming up: (20 -25 minuten)

- Leerlingen rennen in loop pas enkele rondjes rond de gymzaal.
- Vervolgens op mijn teken 25 keer knieën heffen en hakken optrekken naar de billen, dit wordt 3 keer herhaald.
- De leerlingen blijven in looppas rond de gymzaal rennen, en op mijn teken een zijwaartse pas met het gezicht naar het midden en met het gezicht naar de muur.
- Na deze oefening lopen de leerlingen door in looppas gevolgd door een zijwaartse wisselpas met het gezicht naar het midden en de muur.
- (dit is de eerste fase van de warming up, de leerlingen zijn nu aardig warm geworden en kunnen nu een stapje verder).
- Ik geef het teken om even uit te lopen en vervolgens geef ik het teken om de andere richting op te lopen.
- De leerlingen zetten de looppas voort.
- Op mijn teken geven de leerlingen 10 linker voorwaartse trappen met links gevolgd door rechts. Hierna lopen ze een rondje en herhalen ze dit nog 2 keer.
- Daarna op mijn teken 10 linker ronde trappen gevolgd door 10 rechter trappen, dit herhalen ze ook nog 2 keer.
- De leerlingen krijgen tijd om weer op adem te komen en mogen lopen waarbij ze linker en rechter knieën geven (dit gebeurt om en om).
- Na even op adem te zijn gekomen blijven de leerlingen op mijn teken op hun plek staan met het gezicht naar het midden, dan maken ze 20 squats (kniebuigingen), hierna rennen ze 1 rondje waarnaar deze oefening wordt herhaald met 25 squats, gevolgd door 30 squats.
- De leerlingen lopen de verzuring uit de benen waarnaar de lunges (uitstappen) worden gemaakt op de plek, ook dit wordt 20, 25 en 30 keer herhaald.
- Daarna lopen de leerlingen weer de verzuring uit de benen waarmee ze fase 2 van de warming up afronden.

- De leerlingen lopen nog even uit en gaan weer de andere kant op in looppas.
- Op mijn teken geven de leerlingen direct stoten, hoeken en opstoten, dit gebeurt in looppas.
- Dan op mijn teken gaan de leerlingen in ligsteun, en drukken zich 10 keer op schouder breedte op, dit wordt 3 keer herhaald.
- Vervolgens zetten de leerlingen de looppas voor een aantal ronden voort waarnaar ze weer in ligsteun gaan en 2 keer schouder breedte gaan opdrukken, dit doen ze 12 keer.(dit wordt ook 3 keer herhaald.
- Vervolgens lopen de leerlingen even uit waarnaar een aantal rek en strek oefeningen volgen.

Oefeningen voor rek en strekken:

- Kuiten op spanning zetten (enkel op de grond houden en naar voren stappen)
- Hamstring op spanning zetten (naar voren buigen met gestrekte benen)
- Bovenbeen op spanning zetten enkel vastpakken, en knie naast knie)
- Schouder op spanning zetten (arm voorlangs en vastzetten)
- Nek losdraaien
- Polsen losdraaien

- gymzaal word in tweeën gedeeld dmv banken, de ene helft gaat de box techniek leren en de andere helft gaat een hockeyspel spelen.

De box technieken die ik de leerlingen ga aanleren het is de bedoeling dat één persoon de handschoenen ophoud en de andere de stoten plaatst(onder leiding van):

- een linker directe
- een rechter directe
- een linker hoek
- een rechter hoek

Linker directe: je gaat in boks houding staan,linker voet voor, ellebogen in de zij, en met de vuisten bij de kin. Je maakt een voorwaartse beweging met de linker vuist tot de arm gestrekt is en haalt hem dan weer terug naar de kin. Hierbij moet je eraan denken dat je bij de linker stoot je linker voet naar voren stapt.

Rechter directe: je gaat in boks houding staan,linker voet voor, ellebogen in de zij, en met de vuisten bij de kin. Je

maakt een voorwaartse beweging met de rechter vuist tot de arm gestrekt is en haalt hem dan weer terug naar de kin. Tijdens een rechter stoot stap je in met je rechter voet en draait je heup ook nog in.

Linker hoek: je gaat in boks houding staan, linker voet voor, ellebogen in de zij, en met de vuisten bij de kin, je draait iets naar links met je schouders, je arm hou je met een haakse houding van de arm geef je een hoek, dan haal je de arm weer terug naar de kin. Hierbij moet je eraan denken dat je de heup indraait tijdens de stoot

Rechter hoek: je gaat in boks houding staan, linker voet voor, ellebogen in de zij, en met de vuisten bij de kin, je draait iets naar rechts met je schouders, je arm hou je met een haakse houding van de arm geef je een hoek, dan haal je de arm weer terug naar de kin. Hierbij moet je eraan denken dat je de heup indraait tijdens de stoot.

Opstelling van het hockey spel (onderleiding van):

- Er zijn 10 spelers die aan dit spel meedoen
- Elke team bestaat uit 5 spelers.
- Waarvan elke team 1 vaste keeper heeft.
- Het spel word gespeeld met 1 bal gespeeld en hockey sticks, en 2 matjes (dienen als doel).

De bedoeling van het spel is dmv teamspel te scoren in het andere doel en daarmee een voorsprong proberen op te bouwen.

Spelregels van hockey:

- Geen lichamelijk contact

- Elkaar niet aanraken met de sticks en de sticks niet tegen elkaar aanslaan.
- Zodra de bal uit is mag de andere partij de bal nemen vanaf de zijlijn.
- De keeper mag niet scoren bij de andere partij, en mag niet over de middellijn.
- Sander houdt de scoren bij.

Mogelijk nog een eindspel (WATER & VUUR):

Opstelling water en vuur:

- Het spel bestaat uit 10 mensen aan elke kant.
- 6 pionnen

- Het is de bedoeling dat de aanvallende kant probeert elke pion te pakken en die naar hun kant mee te nemen, de verdedigende kant moet de pionnen beschermen dmv de mensen af te tikken die de pionnen proberen te pakken. Als de verdedigende kant eenmaal over hun lijn is kunnen ze niet meer terug en zijn dus af.