

**DRAAIBOEK**

**KIDS' ATHLETICS**

## Terrein en materiaal

**De activiteit is gericht naar aangesloten en niet-aangesloten jongeren van 5 tot 8 jaar (kangoeroes en benjamins) en gaat door naast de atletiekpiste.**

**Gelijktijdig gaat een wedstrijd door voor pupillen, miniemen en cadetten op de atletiekpiste.**

**Vilvoorde atletiekclub zorgt voor het atletiek materiaal en een afzonderlijke geluidsinstallatie.**

## Groepen

**De kinderen worden ingedeeld in groepen van ong. 5 kinderen. Dat mogen er ook 4 of 6 zijn.**

**Meisjes en jongens mogen samen in een groep zitten.**

**De scores zijn telkens teamscores (punten of tijd).**

## Tijdschema

**13u      aanmelding van de kinderen – groepindeling  
            uitleg begeleiders**

**→ Verdeling chrono's en scoreformulieren per team  
    → op het scoreformulier wordt de beginstand  
        aangeduid**

**13u15    opwarming op muziek**

**13u30    start van de activiteiten**

**7 standen die gedurende telkens 7' doorlopen worden  
+ 1' doorschuiftijd = 56'**

**14u40    start van de estafetteloop**

**14u50    einde met overhandiging van een gadget**

## Volgorde van de standen

Elke stand wordt ont dubbeld zodat steeds twee teams tegen mekaar uitkomen.

Team 1 en Team 2 starten aan stand 1

Team 3 en team 4 starten aan stand 2, enz...

In totaal worden 7 standen doorlopen.

## De standen

De standen zijn zo samengesteld dat lopen, werpen en springen beurtelings aan bod komen. Alle spelvormen hebben een atletiekgerichte doelstelling:

### spel

1. koppelloop
2. golfbalspringen
3. medecinebalstoten
4. formule 1-loop
5. fietsbandslingeren
6. schaarspringen
7. vortexwerpen

### gelinkte atletiekdiscipline

- spurt - horden
- verspringen
- kogelstoten
- uithouding - behendigheid
- discuswerpen
- hoogspringen
- speerwerpen

Bij de beschrijving van de verschillende standen worden soms tips/aandachtspunten gegeven voor een aangewezen uitvoering. Deze staan in het **rood**.

Aan elke stand heeft men 7' "beweegtijd". Vraag aan de begeleiders om deze optimaal in te vullen. Als er nog tijd over is kan het spel nog eens herhaald worden.

## **STAND 1      KOPPELLOOP**

**De kinderen staan in een rij achter de startlijn. Het eerste kind loopt over de horden, tussen de kegels, springt op één voet door de hoepels, neemt één kaart uit de doos en spurt terug naar het volgende kind. Daar geeft het een “high five”, waarna het volgende kind kan vertrekken.**

**Van elke prent in de doos zijn er twee dezelfde. Het doel van het spel bestaat er in zoveel mogelijk “koppeltjes” te vormen.**

**De tijd wordt gestart van zodra het eerste kind vertrekt. Het spel loopt door gedurende 3 minuten. Na 3 minuten wordt het spel stopgezet en telt de begeleider hoeveel “koppeltjes” er gemaakt zijn met de kaarten.**

**Score = het aantal “koppeltjes”**

***Tip: laat de kinderen de koppeltjes al samen leggen terwijl het spel bezig is.***

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de tijd te verbeteren!***

## **STAND 2      GOLFBALSPRINGEN**

**De kinderen lopen één voor één door de hoepels en springen over de lage horde in de verspringbak. Daarna pakken ze aan het eind van de verspringbak een golfballetje en lopen terug, waarna ze de hand tikken van het volgende kind.**

**Hoeveel golfballetjes kunnen in 3 minuten verzameld worden?**

**Score = het aantal golfballetjes dat het team in 3 minuten verzameld heeft.**

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de score te verbeteren!***

## **STAND 3      MEDECINEBALSTOTEN**

**De kinderen staan in een rij achter de werplijn (ong. 3m).  
Het eerste kind heeft een medecinebal van 1kg in de hand en  
stoot deze over de lijn tegen de muur. Het tweede kind vangt  
de bal op en stoot op zijn beurt de bal tegen de muur, ...**

***Aandachtspunt: bij het stoten worden beide handen achter de  
bal gehouden met de vingers naar het midden, de ellebogen  
hoog zijwaarts geheven.***

**Score = het aantal keer dat de medecinebal over de lijn tegen  
de muur gestoten wordt in 3 minuten.**

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de score te  
verbeteren!***

## **STAND 4      FORMULE 1**

**Het parcours wordt opgesteld met verschillende hindernissen die de kinderen moeten doorlopen:**

- **hoepels waar de kinderen met beide voeten moeten door springen**
- **hindernissen waarover moet gelopen worden**
- **kegels waartussen de kinderen moeten slalommen**
- **horden waar men onderdoor moet kruipen**
- **... (volgens beschikbaarheid van materiaal)**

**Het eerste kind start met een aflossingsstok in de hand na het signaal, doorloopt het parcours en geeft de stok door aan het volgende kind.**

**In totaal wordt het parcours 10 maal doorlopen.**

**Score = de totaal tijd die het team nodig heeft om 10 maal het parcours te doorlopen**

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de tijd te verbeteren!***

## **STAND 5      FIETSBANDSLINGEREN**

**De kinderen staan in een rij achter de werplijn.  
Om beurten mogen ze met een fietsband naar kegels werpen.  
Het is de bedoeling dat de fietsband over de kegel gaat.  
Telkens een fietsband over een kegel gaat scoort men 1 punt.  
Het team krijgt in totaal 20 beurten.**

**Score = het totaal aantal punten van het team na 20 beurten**

***Aandachtspunt: de fietsband wordt zijwaarts geslingerd langs de zijde van de werparm, met de handpalm naar beneden (knokels van de hand naar boven gericht).***

**Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de score te verbeteren!**



## **STAND 6      SCHAARSPRINGEN**

**De kinderen staan in een rij achter de startlijn. Het eerste kind doorloopt met een aflossingsstok in de hand het parcours en springt daarbij telkens zijwaarts over de hindernissen (schaarsprong: **eerst binnenste been, daarna buitenste been**), loopt door de ladder, voert opnieuw schaarsprongen uit over de hindernissen, waarna het rond de kegel loopt en de stok doorgeeft aan het volgende kind.**

**Score = de totaal tijd die het team nodig heeft om 10 maal het parcours te doorlopen**

***Tip: oefen het “schaarspringen” vooraleer je met het spel begint: eerst het binnenste been over de horden, daarna het buitenste been.***

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de tijd te verbeteren!***

## **STAND 7      VORTEXWERPEN**

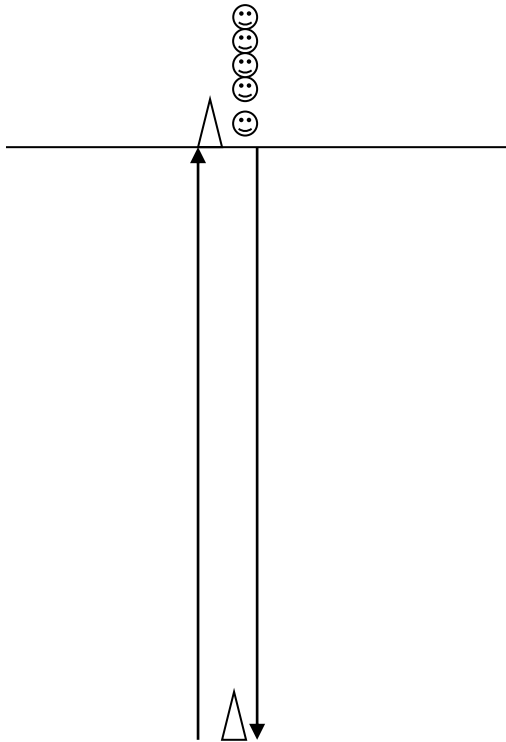
**De kinderen staan in een rij achter de werplijn.  
Om beurten mogen ze met een vortex over het touw naar de zones werpen. Elke zone heeft een puntenwaarde: de eerste zone 1 punt, de tweede zone 2 punten, .... Het team krijgt in totaal 20 beurten.**

**Score = het totaal aantal punten van het team**

***Aandachtspunt: de vortex wordt over de schouder hoog weggeworpen, zoals we een tennisbal wegwerpen.***

***Nog tijd over? Doe een nieuwe poging en probeer de score te verbeteren!***

## AFSLUITEND: ESTAFETTELOOP



**Het eerste kind vertrekt aan de startlijn met een aflossingsstok, loopt rond de kegels en geeft de stok door aan het volgende kind dat inmiddels klaar staat aan de startlijn.**

**In totaal wordt 10 maal gelopen.**

***Tip: de begeleider waakt er over dat telkens het volgende kind klaar staat om de stok over te nemen.***