





Plan

In dit document zal u een uitwerking vinden van een Kids' Athletics georganiseerd door atletiekclub Herentals. De activiteit is bedoeld voor jongeren van 6 tot 10 jaar (kangoeroes, benjamins en pupillen), al dan niet aangesloten bij een atletiekclub.

Om een rode draad doorheen de Kids' Athletics te creëren wordt er gewerkt met het thema **dierentuin**. Doorheen de verschillende activiteiten zal dit thema terugkomen en zullen kinderen impliciet werken aan verschillende vaardigheden.

Terrein en materialen

De Kids' Athletics zal plaatsvinden op en rond de atletiekpiste van Sport Vlaanderen in Herentals (Vorselaarsebaan 44, 2200 Herentals).

Ingang van de atletiekpiste is rechts van de sporthal. Ter hoogte van de finishlijn zal op het middenterrein de centrale post worden opgesteld. Ook de kantine (met terras), nabij de start van de 100m, zal open zijn tijdens het evenement.



De nodige materialen staan verder in dit document beschreven en AC Herentals zal ervoor zorgen dat deze beschikbaar zullen zijn op de Kids' Athletics. Een muziekinstallatie zal eveneens voorzien worden.

Randanimatie, bijvoorbeeld een springkasteel en een grimstand, kunnen eventueel ook worden voorzien.



Groepen

De Kids' Athletics wordt georganiseerd voor 6 tot 10 jarigen, al dan niet leden van een atletiekclub. De kinderen worden ingedeeld in groepen van 4 tot 6 deelnemers. Meisjes en jongens mogen samen in een groep zitten. Ook verschillende leeftijden mogen gemixt worden. De scores zijn telkens teamscores (punten of tijd). Een positieve groeps sfeer voor het kind heeft prioriteit.

Elke groep kiest een groepsnaam en een kapitein. De kapitein van de groep zal op het einde van elke activiteit de scores doorgeven aan de centrale post.

De organisatie voorziet een begeleider per twee groepjes. Deze zijn vooraf goed geïnformeerd over de verschillende activiteiten. De begeleider schuift mee door met de kinderen van stand naar stand. Aan elke stand zijn infofiches voorzien met alle nodige informatie voor de begeleider. Het materiaal staat vooraf klaar. Elke begeleider is in het bezit van een chronometer.

Tijdschema

10u00	Terrein klaarzetten: standen en centrale post
12u00	Laatste briefing van begeleiders; overlopen van de standen
13u00	Einde inschrijving; verzamelen van de kinderen
13u15	Opwarming op muziek (thema dierentuin) door begeleider van centrale post; toewijzen van begeleider
13u30	Start activiteiten: 7' activiteit en ongeveer 3' om door te schuiven
14u30	Pauze: drinken aan centrale post, toiletbezoek
14u45	Start uithoudingsproef: wildernisloop
15u15	Prijsuitreiking (podium voorzien aan de centrale post)

Opruim door organisatoren en begeleiders.



Centrale post

In de centrale post, ter hoogte van de finishlijn zullen altijd minimum 2 personen aanwezig zijn. De centrale post wordt gebruikt voor:

- Aangeven van doorschuiven naar de volgende proef
- Afgeven van de scorebladen na elke proef
- Vragen van ouders/begeleiders
- Ongelukjes of valpartijen
- Begeleiding naar het toilet voor de allerkleinste
- Drinken tijdens pauze
- Prijsuitreiking

De standen

Elke stand heeft een dier (nummer). Per stand beginnen twee groepen. Na een bepaald tijd (7' activiteit en 3' doorschakeltijd) schuiven ze door naar de volgende stand. Dit tot ze alle 6 standen doorlopen hebben.

Per stand vind je een infofiche in de bijlagen.

De groepen zullen de standen in onderstaande volgorde doorlopen:

Groep 1 & 2	1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6		
Groep 3 & 4	2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 1		
Groep 5 & 6	3 – 4 – 5 – 6 – 1 – 2		
Groep 7 & 8	4 – 5 – 6 – 1 – 2 – 3		
Groep 9 & 10	5 – 6 – 1 – 2 – 3 – 4		
Groep 11 & 12	6 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5		

1.



Giraffen vangen

werpen – slingeren

2.



Zebra-pad

hindernislopen

3.



Slangenbeet

springen – vertesprong

4.



Vrije vogel

werpen - vortex

5.



Leeuwenkoning

spurt

6.



Bananen plukken

springen – hoogtesprong



Wildernisloop

(uithouding)










Scoresysteem

Per stand kunnen punten worden gewonnen of wordt er op tijd gepresteerd. De begeleider van de groep vult het scoreformulier in en de groepskapitein brengt dit daarna naar de centrale post waar de score op het grote scorebord wordt overgebracht

Als alle groepen alle standen doorlopen hebben, wordt per stand/discipline een klassement opgemaakt waarbij de beste in die proef 12 punten krijgt, de tweede 11 punten enzovoort. Deze punten worden opgeteld en zo wordt het tussenklassement gemaakt voor de uithoudingsproef 'wildernisloop'. Het puntensysteem van de wildernisloop is hetzelfde: de beste krijgt 12 punten, de tweede 11 punten enzovoort.

Na de wildernisloop wordt een eindklassement opgesteld.

Groep													Tussenstand			Eindstand
	Punten	Score	Tijd	Score	Punten	Score	Punten	Score	Tijd	Score	Tijd	Score		Plaats	Score	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																

Scoreformulier

Het scoreformulier vind u achteraan de bijlagen. Op de achterkant van deze formulieren zal de plattegrond worden afgedrukt zodat de deelnemers een duidelijk overzicht hebben waar de verschillende standen zich bevinden.

Prijsuitreiking

Elk groepje zal worden afgeroepen. Voor elke deelnemer wordt eenzelfde prijs voorzien.

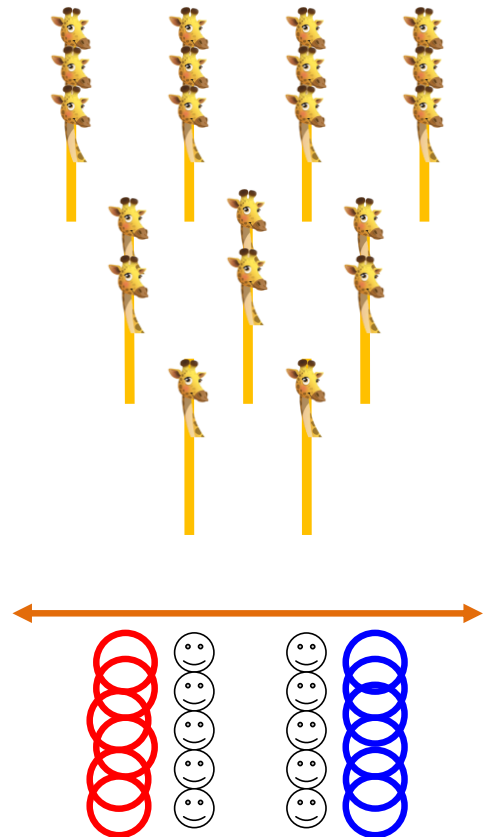




GIRAFFEN VANGEN

(werpen – slingeren)

Elke groep heeft een 8-tal hoepels van een gelijke kleur. De groepen mogen twee maal alle hoepels van zijn groep proberen rond de speren te werpen en zoveel mogelijk punten te verzamelen. De punten die te verdienen zijn, staan afgebeeld door het aantal giraffen op de speren. De totaalscore wordt genoteerd.
Voor aanvang van het spel, mag iedereen een keer proberen.
(Hou rekening met het aantal deelnemers per groep.)

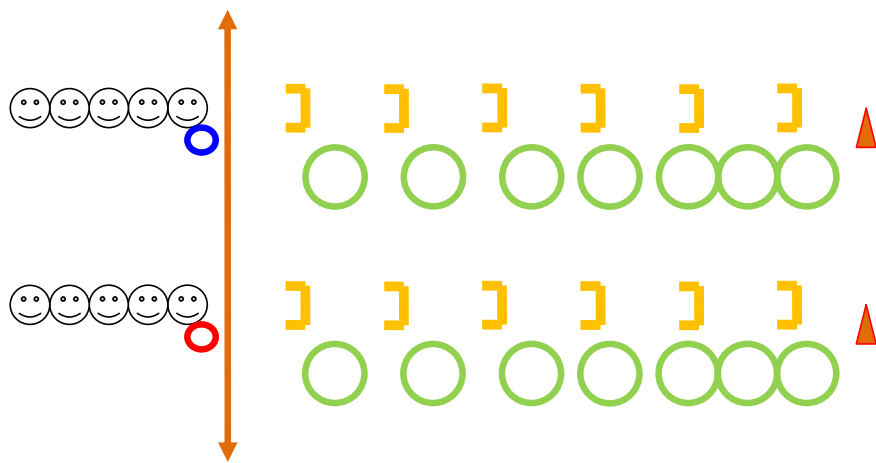




ZEBRA-PAD

(hindernislopen)

Twee ploegen nemen het tegen elkaar op. Ze lopen het parcours met kleine horden en hoepels zo snel mogelijk. Wisselen gebeurt via het doorgeven van een rubberen ring of een aflossingsstok. Als elk groepslid twee maal gelopen heeft, gaan alle leden van de groep zitten achter de startlijn van de hindernisloop. De tijd wordt genoteerd op het scoreformulier. (Hou rekening met het aantal deelnemers per groep.)
Vooraf mogen de deelnemers 1 maal het parcours proberen.





SLANGENBEET

(springen – vertesprong)

Vertesprong uit stand in zandbak, over zoveel mogelijk slangen. De landingszone is onderverdeeld in zone's met meer punten des te verder de sprong. Iedereen mag een keer proberen en twee maal voor punten springen. Het groepsaantal wordt opgeteld. (Hou rekening met het aantal deelnemers per groep.)

	1	2	3	4	5
☺☺☺☺☺					
☺☺☺☺☺					

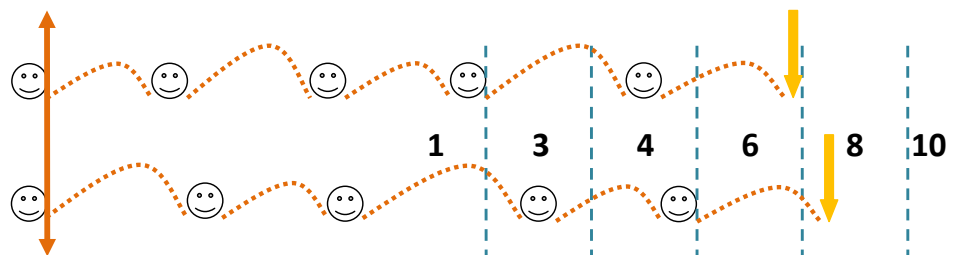


VRIDE VOGEL

(werpen – vortex)

Zo ver mogelijk werpen met een vortex. De tweede van elke groep werpt vanaf waar de eerste zijn vortex geland is. Zo probeert het team in zijn geheel zo ver mogelijk te geraken. Het terrein waar men gooit, is in puntenzones verdeeld. Hoe verder, hoe meer punten. Elke speler mag een keer proberen. Indien er tijd genoeg is, kan elke ploeg een tweede kans grijpen om verder te gaan.
(Hou rekening met het aantal deelnemers per groep.)

Vortex:



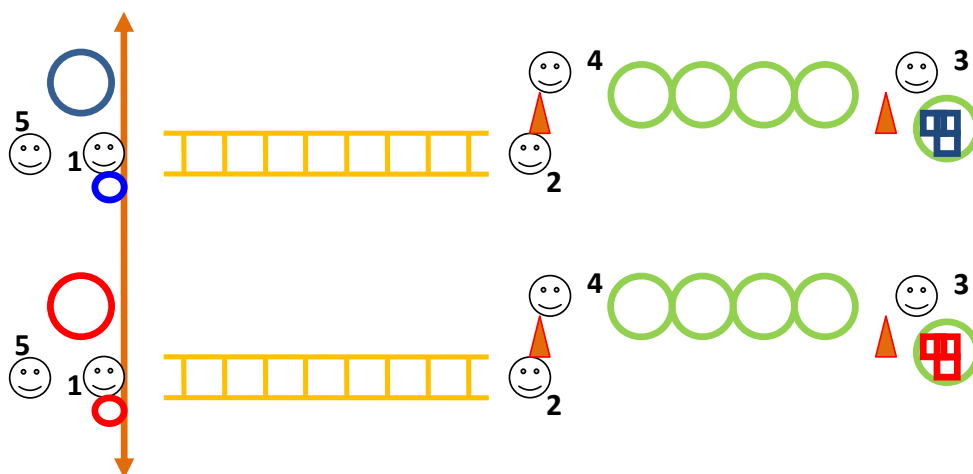


LEEUWENKONING

(spurt)

De groepen verzamelen puzzelstukken (9 in totaal) aan hun startlijn door een snelheidsaflossing. De eerste loper vertrekt met een aflossingstok of rubberen ring en loopt door de loopladder. Hierna geeft hij de stok/ring door aan de tweede loper die spurt tot de derde loper. Deze derde loper neemt een puzzelstukje uit de hoepel en na aflossing van de stok/ring, loopt deze door de hoepels naar de vierde loper. De vierde loper spurt tot de vijfde en na aflossing wordt het hele parcours herhaald. De puzzelstukjes worden verzameld aan de startpositie en hier wordt de puzzel gemaakt. De tijd stopt als de puzzel volledig gemaakt is.

Indien er tijd genoeg is, kan elke ploeg een tweede keer proberen om sneller te gaan.



Opmerking:

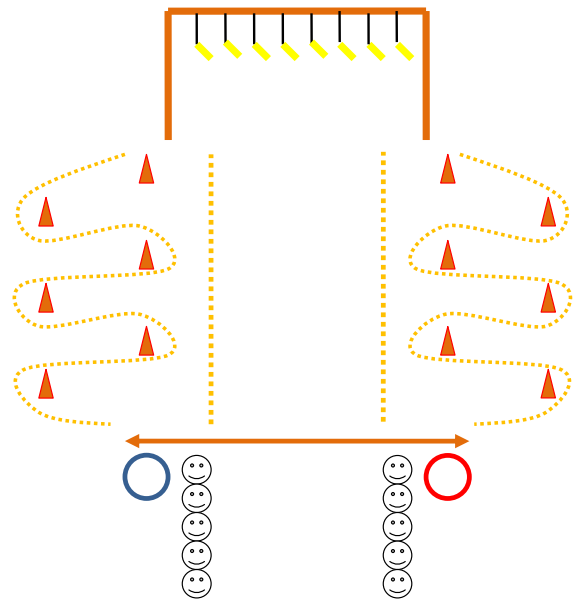
- Bij 4 groepsleden: loopt 3 rechtstreeks naar 5
- Bij 6 groepsleden: staat er een extra kind bij 1 en 5 en is er daar iets meer rust



BANANEN PLUKKEN

(hoogtesprong)

Aan een hoogte (vb een goal, of aan een touw tussen twee hoogspringpalen) hangen 15 bananen per groepje. De groepjes moeten zo snel mogelijk de 15 bananen plukken en naar hun nest brengen. De eerste per ploeg vertrekt op een bepaalde afstand recht voor de goal. Ter hoogte van de bananen die op verschillende hoogten hangen, springen ze om een banaan te plukken. Teruglopen doen ze via een slalomweggetje tussen kegels langs de zijkant. Wanneer de eerste terug aan hun nest zijn, leggen ze hun banaan in een mand en mag de tweede vertrekken. Als alle bananen in hun mandje verzameld zijn, gaan alle groepsleden bij het nest zitten. Per groepje wordt de tijd gemeten en genoteerd op het scoreblad. Voor aanvang van het spel vraag je de groepskapitein het een keer te demonstreren. Indien er voldoende tijd is, kan het spel twee keer uitgevoerd worden om de score te proberen verbeteren.





WILDERNISLOOP

(Eindspel – uithouding)

Elke groep krijgt een afzonderlijk startpunt (kamp) langs het parcours. Alle atleten starten samen. Elk groepslid moet gedurende 6 minuten zoveel mogelijk rondjes proberen te lopen → zoveel mogelijk voedsel verzamelen. Elk groepslid krijgt bij de start fruit/eten (op een kaartje). Wanneer een volledige ronde afgelegd is, gooit hij/zij het kaartje in een bak in zijn kamp en krijgt er een nieuw. Regelmatig wordt de tijd aangegeven hoelang de kinderen al bezig zijn (halfweg, nog 1'...)






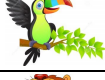





Groepsnaam:

Deelnemers:

	Naam/voornaam	Geboortejaar	Club
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Score:

1.	Giraffen vangen		Punten	
2.	Zebra-pad		Tijd	
3.	Slangenbeet		Punten	
4.	Vrije vogel		Punten	
5.	Leeuwenkoning		Tijd	
6.	Bananen plukken		Tijd	
Eindspel: Wildernisloop			Plaats	

