



Joy of moving

Beweegparcours

13 september

Sportieve opening van het Schooljaar



Joy of moving Beweegparcours

Het Joy of Moving beweegparcours is een combinatie van

FUN & KNOWLEDGE

en bestaat uit een combinatie van **een parcours met toffe onderdelen, boter, kaas en eieren en de MQ SchoolTest.**





Joy of moving Beweegparcours (1/2)

- De klas splitst zich op in minimaal twee groepen (afhankelijk van de grootte van de klas)
- Twee groepen strijden tegen elkaar op hun eigen parcours dat identiek is aan die van de tegenstander (naast elkaar gelegd).
- Iedere groep heeft een eigen kleur lintjes die boven het klimrek/wandrek zijn vastgebonden.
- De groep begint onderaan het klimrek/wandrek. Op teken van de docent pakt het kind zonder in de apensloot (van de lange mat af) te stappen het slingertouw waarmee hij/zij in het klimrek/wandrek omhoog klimt. *Er van uitgaande dat touwen bij een school zich bij het klimrek/wandrek bevinden. Mocht dit niet zo zijn, dan komt het touw slingeren op een ander moment in het parcours terug en klimt het kind alleen in en uit het rek (let op: springen mag niet!).*
- Het kind klimt tot de hoogte waarbij het hem/haar lukt 1 lintje uit het klimrek/wandrek los te knopen. Het kind doet het lintje om waarna hij/zij met het touw naar de overkant van de apensloot slingert en op de lange mat aan de overkant van de apensloot belandt.
- Vervolgens springt het kind vanaf de mat met twee benen tegelijk om en om in de 4 hoepels die achter elkaar liggen om het apenmoeras te trotseren.
- Het kind neemt een kleine aanloop op de kleine mat die in het verlengde van de hoepels ligt en springt via de trampoline op of over de apenheuvel (kast) heen. Let op: i.v.m. de veiligheid kan je de trampoline ook weg laten en de kinderen gewoon over de kast laten klimmen. Dit is ook afhankelijk van de groep kinderen.



Joy of moving Beweegparcours (2/2)

- Het kind belandt op de dikke mat en rent door naar het tijger onderdeel om onder de apenbrug door te tijgeren.
- Na de apenbrug komt het kind aan bij het 'Boter, Kaas & Eieren spel' waar hij/zij het lintje in 1 van de 9 hoepels mag leggen. **Let op:** Dit is het enige onderdeel op het parcours wat 1 keer is uitgezet. Dit omdat het team dat als eerste 3 lintjes op een rij legt (verticaal, horizontaal of diagonaal), wint.
- Na het lintje te hebben neergelegd, rent het kind links- of rechtsom (afhankelijk van welk team het is) om de pion heen naar de bank.
- Op de bank staan 4 pionnen waar het kind 4 hazensprongen omheen maakt.
- Het kind rent door naar het kleine matje om een voorwaartse koprol te maken en eindigt bij de korf waar hij/zij de bal uitpakt om vervolgens de pion die 6 meter verderop (op z'n kop!) staat om te schieten. *Dit mag ook een paaltje vanuit het paaltjesvoetbal zijn.*
- Het kind heeft 1 kans om de pion om te schieten. Lukt dit? Dan mag het volgende kind 2 lintjes meenemen om in het 'Boter, Kaas en Eieren spel' neer te leggen.
- Na het schot van het kind, rent hij/zij door naar het team dat bij het klimrek/wandrek wacht en tikt het volgende kind aan dat het parcours mag gaan afleggen.
- **Let op:** Ieder team krijgt 4 lintjes. Wanneer het na deze pogingen niet gelukt is om 'Boter, Kaas en Eieren' te leggen, mogen de kinderen die daarna komen de lintjes die al in het spel liggen verplaatsen (gezien er 8 lintjes in het spel zijn, blijft er altijd 1 vakje vrij). Dit betekent dus dat het kind geen lintje meer uit het klimrek/wandrek hoeft te halen, maar de bovenste rand van het rek moet aantikken. Is tijdens het schieten de pion omgeschopt door het vorige kind? Dan mag het kind 2 lintjes verleggen.

Als 1 van de teams boter, kaas en eieren heeft gelegd, heeft dit team een punt verdiend. Hierna kan het spel opnieuw worden gespeeld. Je speelt tot 1 van de teams bijvoorbeeld 10 punten heeft behaald.



Joy of moving Beweegparcours

Om alle kinderen betrokken te houden bij het parcours, zijn enkele extra oefeningen ingebouwd. Dit kunnen bijvoorbeeld de volgende oefeningen zijn, maar eigen inbreng is hierbij ook goed mogelijk:

- Als het kind op de baan door de hoepels springt, springen zijn/haar teamgenoten ook vier keer op en neer.
- Als het kind op de baan over de kast klimt, vormen zijn/haar teamgenoten een cirkel (handen vasthouden) en draaien ze 3 rondjes.
- Als het kind op de baan moet tijgeren, lopen zijn/haar teamgenoten op handen en voeten rond.
- Als het kind op de baan hazensprongen over de bank maakt, maken zijn/haar teamgenoten 5 jumping jacks.

En uiteraard moedigen de teamgenoten elkaar ook aan!



Joy of moving Beweegparcours

Benodigde materialen:

- Twee keer vier lintjes (twee verschillende kleuren)
- Twee klimrekken/wandrekken
- Twee lange matten
- Touwen
- 17 hoepels (per groep vier voor het springen met twee benen en totaal negen voor Boter, Kaas en Eieren, als er minder hoepels aanwezig zijn, kan het Boter, Kaas en Eieren bord ook met springtouwen worden gevormd)
- Acht kleine matjes (per groep één voor de aanloop bij de kast, twee voor het tijgeren, één voor de koprol)
- Twee kasten
- Twee trampolines
- Eén dikke mat
- Zes banken (per groep twee voor het tijgeren (twee banken op elkaar) en één voor de hazensprongen)
- Een net of touwen voor het tijgeren
- Twaalf pionnen (twee om omheen te rennen na het wegleggen van het lintje, vier voor de hazensprongen en twee om om te schieten)
- Twee korven
- Twee ballen



Joy of moving Beweegparcours

