J01 · Samen veilig starten

Voorbeeldles · 60 minuten · stem omvang, afstand en materiaal af op de groep.

Leerdoel

De jongere herkent de signalen, wacht op toestemming en durft hulp te vragen.

Materiaal en opstelling

Passend startersmateriaal, grote doelen op een veilige haalbare afstand, markeringen en kaartjes met de gebruikte signalen.

Veiligheid

Leg schietlijn, wachtzone, start-, stop- en ophaalsignaal vast. De trainer bewaakt het schieten. Beweegspelen gebeuren afzonderlijk zonder actieve schietlijn. Een echte boog wordt nooit droog gelost.

5 min · Welkom en korte check

Vraag hoe het gaat, controleer passend materiaal en herneem één afspraak uit de vorige les.

8 min · Opwarming en activering

Begin met rustig algemeen bewegen en passende mobiliteit en activering. Bouw geleidelijk naar de opdracht op. Gebruik de oefeningen onder zwart.

7 min · Uitleg en demonstratie

Toon schietlijn, wachtzone en verzamelplek. Laat jongeren in eigen woorden vertellen wat zij bij start, stop en pijlen ophalen doen. Demonstreer hoe zij een vraag stellen met de boog veilig neergezet.

15 min · Kernoefening

Oefen eerst de signalen zonder boog. Werk daarna in kleine, overzichtelijke schietgroepen onder rechtstreeks toezicht. Laat elke jongere één volledige beurt doorlopen: klaarstaan, schieten op signaal, boog neerzetten, wachten en samen pijlen ophalen op toestemming. Onderbreek rustig en herneem wanneer een afspraak nog onduidelijk is.

15 min · Toepassen

Laat de groep samen een eenvoudige opdracht uitvoeren waarbij veilig handelen het succes bepaalt. Bijvoorbeeld: iedereen doorloopt een beurt en kan daarna één veiligheidsafspraak uitleggen. De trainer blijft de signalen geven. Een jongere mag een maatje helpen de wachtplek terug te vinden, maar geeft geen starttoestemming.

5 min · Rustig afronden

Rond de inspanning rustig af. Verzamel het materiaal veilig en verzorg de uitrusting.

5 min · Terugblik en volgende stap

Welke afspraak hielp jou en wat moeten we volgende keer nog tonen?

J01 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Minder materiaalhandelingen tegelijk, kleinere groep en een extra demonstratie. Laat een jongere eerst zonder boog meedoen.

Moeilijker

De jongere legt een afspraak zelf uit en organiseert de eigen materiaalplek. Veiligheidsverantwoordelijkheid blijft bij de trainer.

Wat observeer je?

Wacht de jongere op de juiste toestemming en vraagt die hulp wanneer iets onduidelijk is?

Groei, puberteit en belastbaarheid

Vergelijk de jongere met de eigen ontwikkeling. Controleer materiaalpassing bij veranderingen, maak de opdracht tijdelijk eenvoudiger en vraag hoe de jongere het ervaart. Dezelfde kalenderleeftijd betekent niet dezelfde ontwikkeling. Voor volwassenen stem je eveneens af op ervaring en belastbaarheid.

Groep, datum, trainer en veilige opstelling

Onze aanpassing en de stem van de schutters

Waarneming, feedback en volgende les