J02 · Stevig en ontspannen staan

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

Leerdoel

De jongere vindt vóór iedere pijl een herkenbare, passende uitgangshouding.

Materiaal en opstelling

Vloermarkering, lichte oefenelastieken, passend schietmateriaal en grote doelen.

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

Demonstreer hoe je de eigen voetenstand rustig inneemt en je houding opbouwt. Kies met de groep één kernwoord voor klaarstaan. Vermijd een lange opsomming van lichaamsdelen.

15 min · Kernoefening

Laat jongeren zonder boog hun voorbereiding herhalen en vertellen wat stabiel voelt. Gebruik waar nuttig een vloermarkering. Ga daarna naar een lichte elastiek en een korte schietreeks. Observeer eerst de volledige houding en geef één passende aanwijzing. Laat de jongere opnieuw proberen en het verschil beschrijven.

15 min · Toepassen

Gebruik hetzelfde kernwoord in een samenwerkingsopdracht: iedere jongere kiest vóór de beurt de eigen startpositie en vertelt na de reeks of die herkenbaar bleef. Een bewegingsspel met evenwicht kan tussen schietblokken in een aparte veilige zone, terwijl het schieten volledig stilligt.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Wat hielp jou om klaar te staan? Kies een woord dat jij zelf begrijpt.

J02 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Een kortere oefening zonder boog en minder bewuste controlepunten. Kies passend lichter materiaal als beheersing moeilijk is.

Moeilijker

De jongere vindt de eigen positie zonder markering terug en herneemt die na een pauze.

Wat observeer je?

Komt de afgesproken voorbereiding terug zonder dat de trainer elke pijl moet herinneren?

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