J03 · Van elastiek naar boog

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

Leerdoel

De jongere herkent dezelfde opbouwvolgorde in een eenvoudige oefening en het schot.

Materiaal en opstelling

Intacte lichte oefenelastieken, passend schietmateriaal en een veilig doel.

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 de volgorde klaarzetten, opbouwen, contact zoeken en afwerken. Gebruik dezelfde termen als het basisschot. Spreek af hoe je de elastiek gecontroleerd gebruikt en terugbrengt.

15 min · Kernoefening

Oefen één onderdeel tegelijk zonder boog of met een geschikte lichte elastiek. Laat de jongere de volgorde eerst voordoen en daarna benoemen. Werk met korte oefenblokjes en ontspanning ertussen. Zet geen elastiekopdracht om in droog lossen met een echte boog.

15 min · Toepassen

Neem dezelfde opdracht mee naar een eenvoudige schietsituatie. Houd afstand en doel haalbaar zodat er aandacht overblijft voor de volgorde. Vraag na een reeks waar de overgang anders voelde. Ga terug naar de lichte oefenvorm als de opdracht te veel tegelijk vraagt.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Welke overgang voelde met de boog anders dan met de elastiek?

J03 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Alleen de eerste twee onderdelen oefenen en de volgorde laten voordoen door de trainer.

Moeilijker

Zelfstandig de volledige volgorde gebruiken en met één kernwoord een medeschutter uitleg geven onder toezicht.

Wat observeer je?

Herkent de jongere de geoefende volgorde ook met de boog?

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