J05 · Afmaken en herbeginnen

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

Leerdoel

De jongere laat de afwerking bij het schot horen en begint daarna opnieuw.

Materiaal en opstelling

Passend materiaal, doel en een kaartje voor één persoonlijk kernwoord.

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 een volledig schot met afwerking en een rustige nieuwe voorbereiding. Leg uit dat afwerken geen kunstmatig poseerwedstrijdje is. De uitvoering blijft één geheel.

15 min · Kernoefening

Oefen in korte reeksen met één aandachtspunt dat past bij de jongere, bijvoorbeeld het afgesproken ankercontact of de houding behouden tot de lossing en afwerking voltooid zijn. Geef feedback na de reeks. Laat veilig afzetten als de uitvoering niet voortgezet kan worden.

15 min · Toepassen

Kies een gezamenlijke uitdaging waarbij ieder telt of het eigen aandachtspunt herkenbaar lukte. Jongeren gebruiken elk hun eigen haalbare criterium. Tel vooruitgang ten opzichte van de eigen start; maak geen rangschikking op wie het langst blijft staan.

5 min · Rustig afronden

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

5 min · Terugblik en volgende stap

Welk kernwoord helpt jou na een pijl opnieuw beginnen?

J05 · Aanpassen en opvolgen

Gebruik de varianten en vul je eigen groepsafspraken in.

Eenvoudiger

Een eenvoudiger afstand, kortere reeks en één getoonde aanwijzing.

Moeilijker

Dezelfde routine bewaren na een pauze of een mindere pijl.

Wat observeer je?

Blijft de gekozen uitvoering herkenbaar en herbegint de jongere rustig?

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