

5-daags lesprogramma



Dag 1

Begin de sessie met een opwarming/conditie-activiteit

1. Toon een filmpje

Leerlingen geraken enthousiast als ze kunnen "zien" wat de mogelijkheden zijn voor hen. Filmpjes zoals "World Championship Highlights" uit de Speed Stacks® Training DVD zijn erg geschikt.

2. Demonstratie van 3-3-3 en 3-6-3

Opstapelen Afstapelen Rechts naar links Links naar rechts
(Groepsinstructie met leerkracht/leraar vooraan aan een tafel, leerlingen op de grond.)

3. 3-stapel

Leerlingen maken de piramide op de grond. Maak de leerlingen erop attent om beide handen met een "lichte, zachte en losse greep" te gebruiken.

Eerst 3, dan 3-3, daarna 3-3-3.

Voer eerste groepswedstrijd uit.

Introduceer "frommels".

4. Sluit af met volgende activiteiten uit de "In beweging met Speed Stacks® activiteitenbundel":

a. oefening *Continue aflossing 3-3-3*

b. oefening *Stapelkapitein*

c. oefening *Bouwers en brekers*

d. oefening *Vloeraflossing 3-3-3*

Dag 2

1. Opwarming

Warm op met een van de *opwarmingsactiviteiten* uit de "Speed Stacks® activiteitenbundel".

2. Korte herhaling

Snel overzicht van wat er geleerd is op dag 1. Volg dezelfde volgorde en opbouw. Leerkracht/leraar opnieuw aan een tafel, leerlingen op de grond.

3. Leerlingen oefenen 3-3-3

Leerlingen oefenen de 3-3-3 en herstellen frommels.
Individuele begeleiding en hulp aan leerlingen.

4. Zoek een partner

Leerlingen zoeken een partner en voeren om het snelst een 3-3-3 uit tegen mekaar.

Laat leerlingen mekaar tips geven.

Activiteit *Stapel-uitdagingen* uit de activiteitenbundel.

5. Leer 6-stapel aan

3-2-1-methode: spreid bekertjes uit mekaar en hou ze losjes vast; pink onder de onderste beker; voer "goocheltruuk" uit door 3 bekertjes van een stapel van 6 te nemen zonder kijken. Oefenen.

Neem 3 bekertjes in de dominante hand, 2 bekertjes in de andere en laat 1 beker staan. Afwisselend bekertjes plaatsen, van buiten naar binnen - rechts, links, rechts, links, rechts of 1, 2, 3, 4, 5 of naast, naast, op, op, (t)op. Plaats de onderkanten van de bekertjes dicht tegen mekaar.

Afstapelen - zwaarte kracht; glijden, niet "slaan"!

6. Leer 3-6-3 aan

Combineer nu alles!

Gebruik alles wat tot nu toe geleerd is. Herbekijk frommels.

Oefenen.

Groepswedstrijd.

7. Sluit af met

- a. *Cardiovasculaire lichaams oefeningen*
- b. oefening *Vloer aflossing* (3-6-3)

Dag 3

1. Opwarming

Warm op met een opwarmingsactiviteit uit de *"In beweging met Speed Stacks® activiteitenbundel"*.

2. Leerlingen stapelen op tafels

Laat de leerlingen zelfstandig opwarmen aan tafels met stapelwijzen 3-3-3 en 3-6-3.

3. Groepsinstructie gebruik StackMat®

4. Individuele tijdmeting op StackMats

Laat de leerlingen doorheen de les sportstapelen doorschuiven naar de StackMat en zichzelf timen om een persoonlijk record te vestigen – oefening *Persoonlijke besttijden*.

5. Tafelactiviteiten

Kies enkele tafeloefeningen uit. Ga verder met het inoefenen van 3-3-3 en 3-6-3.

6. Wolkenkrabber stapelen

7. Leer 6-6 aan

Leerkracht/leraar stapelt vooraan aan een tafel; de leerlingen op de grond.
Groepsinstructie van 6-6 stapelwijze.
Demonstratie en oefenen. Stuur de leerlingen terug naar de tafels om te oefenen.

8. 6-6 op tafels

Individuele wedstrijdjes in de grote groep. Oefening *Continue aflossing*.

9. Sluit af met

- a. oefeningen *Vloer aflossing* of *Looplust "final 4"*
- b. *Cardiovasculaire conditie-oefeningen*

Dag 4

1. Conditietraining

Kies een conditie-activiteit uit de *"In beweging met Speed Stacks® activiteitenbundel"*.

2. Opwarming

Opwarmen aan tafels met 3-3-3 | 3-6-3 | 6-6.

Doorschuiven naar de StackMats.

- a. oefening *Persoonlijke besttijden*
- b. Moedig de leerlingen aan om hun eigen persoonlijke records bij te houden en te proberen ze elke keer te verbeteren.

3. Cyclus stapelwijze

Groepsinstructie – leerlingen op de grond.

- a. Aanleren van de overgang van 3-6-3 naar 6-6. Demonstratie en oefenen.
- b. Aanleren van de overgang van 6-6 naar de 12-stapel. Herhaal en oefenen.
- c. Aanleren van het plaatsen van de twee aparte bekers. Demonstratie en oefenen.
- d. Aanleren 10-stapel – benadruk het "opstapelen" alleen met de 5-4-1 methode ("rechts, links, rechts, midden"). Demonstratie en oefenen.
- e. Aanleren afstapelen 1-10-1 tot 3-6-3 stapels. Demonstratie en oefenen.
- f. Breng alle figuren samen. Demonstratie en oefenen.

Cyclus oefenen aan tafels

Voer een reeks wedstrijdes uit aan tafels

- a. Individueel, partners, ploegjes van 4. Maak afzonderlijke stapels voor de verschillende aflossingen 3-3-3 | 3-6-3 | 6-6 | 1-10-1 | Cyclus
- b. oefening *Freestyle*.

Dag 5

1. Opwarming / Conditie-oefeningen

Kies een van de conditie-activiteiten en/of spierkracht en uithoudingsactiviteiten uit de "activiteitenbundel".

2. Opwarming aan tafels 3-3-3 | 3-6-3 | 6-6

3. Herhaal Cyclus stapelwijze en blijf eraan werken.

4. Oefening *Persoonlijke bestijden*

Laat leerlingen zichzelf timen op de StackMat voor hun *Persoonlijke bestijden*. (3-3-3 | 3-6-3 | Cyclus)

5. Introductie en aanleren van "Dubbel"

Rechtse stapelaar gebruikt alleen rechterhand, linkse stapelaar alleen linkerhand.
Samen stapelen de dubbelpartners 3-3-3, 3-6-3 en Cyclus stapelwijzen.
Twee stapelen als een. Samenwerking!

6. Verken verdere mogelijke oefeningen en activiteiten.

7. Organiseer een **laddercompetitie**

... en waarom geen schoolcompetitie, interscholenwedstrijd of zelfs een WSSA Stapel-treffen organiseren?