

I like to move it!



Doel

Met deze competitieve opdrachten willen we de jongeren **fysiek uitdagen** om de mogelijke gevolgen van letsels t.g.v. spelen met vuurwerk te laten beleven. Jongeren die sportief zijn zullen zich hierdoor het meest aangesproken voelen maar het extra spelelement en de mogelijkheid om dit groepoverschrijdend te laten plaatsvinden (misschien zelfs tegen leerkrachten of begeleiders?) bieden de mogelijkheid om ook op vlak van samenwerking en samenhang positieve ervaring op te doen.

Dus... beweeg! En... doof het vuurwerk! Raak niet gewond! Ontwijk de knal!
Blaas jezelf niet op!

Omschrijving

Deze opdrachten zijn geschikt voor sportactiviteiten of lessen lichamelijke opvoeding.

Leeftijd: alle leeftijden

Tijdsduur: één (les)uur of langer

Moeilijkheidsgraad: gemakkelijk

Organiseer vuurwerkspelen in je buurt, op je school of in je jeugdbeweging. In Antwerpen kan je aanvragen om van jouw straat tijdelijk een speelstraat te maken. Kijk eens na wat er binnen jouw gemeente of stad kan.

Overzicht

Spel 1: Tussen twee vuurwerken

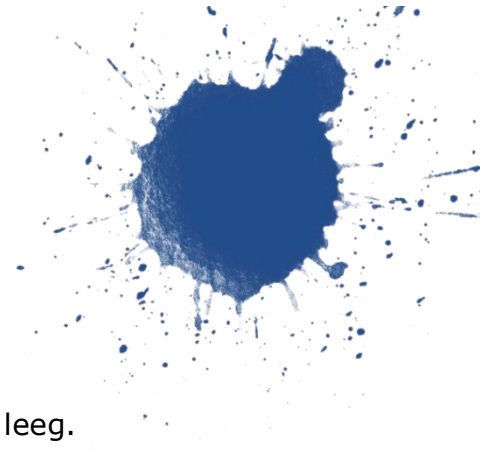
Spel 2: Gewond en genezen

Estafette 1: Patiënten Trophy

Estafette 2: Doof je vuurwerk



Spel 1: Tussen twee vuurwerken



Doel van het spel: maak het speelveld van de tegenstander leeg.

Speelveld: afhankelijk van de grootte van de groep, kies je voor een badmintonveld tot volleybalveld of zelf te bepalen.

Speelduur: tot het speelveld leeg is. Als er te weinig tijd over is wordt het overgebleven aantal 'niet gekwetste' deelnemers geteld. De groep met de minst gekwetste deelnemers wint.

Benodigd materiaal: een middelgrote niet te zware/harde bal aangepast aan de leeftijd. De bal wordt *knalbal* genoemd.



Spelregels: aanpasbaar aan de reeds gebruikte regels voor trefbal.



- Maak 2 ploegen. Elke ploeg kiest een dokter. Deze plaatst zich achter het speelveld van de tegenpartij. Zo ontstaan er 2 gevarenezones.
- Een speler van de ene ploeg probeert een tegenstander aan te gooien met de knalbal. Deze mag de bal afweren met de vuisten (geen platte handen) óf hem vangen zonder dat de bal de grond raakt.
- Een speler is geraakt (gewond) als het lichaam rechtstreeks getroffen wordt en niet eerst de grond heeft geraakt. Het hoofd telt niet mee. De speler gaat bij zijn/haar dokter staan en moet gedurende 1 minuut een hand op het gewonde gedeelte houden. De bal is dan voor de dokter.
- Als de werper iemand 'verwondt' dan moet die zelf luidop *KNAL* roepen. Doet die dat niet, dan is hij/zij zelf getroffen: de knalbal is dan in de eigen handen ontploft. De speler gaat dan bij zijn/haar dokter staan en mag de bal meenemen voor een tweede kans.
- Je mag de knalbal nooit langer dan 5 seconden in je handen houden of hij ontploft. Dan heb je je 5 vingers verwond en moet je naar je dokter. Je krijgt de bal niet mee, die is dan voor de tegenstander. De tegenstander mag luidop tellen.
- Je kan van beide kanten aangeworpen worden dus je moet je snel heen en weer verplaatsen binnen je eigen speelveld. Als een gewonde speler iemand aanwerpt, dan mag die genezen speler terug naar het eigen speelveld. Werpt de dokter iemand aan, dan mag de eerst getroffen speler terug naar het eigen speelveld.
- Als de bal buiten gaat tussen de middellijn en de achterlijn dan is die voor de ploeg in dat veld. Je mag steeds de bal opnemen van het andere veld zolang je voeten achter de lijn blijven.
- Je kan een wonde genezen van een medespeler als je de bal opvangt zonder dat die de grond raakt, nadat die het lichaamsdeel van je medespeler geraakt heeft. Zelfs buiten het speelveld. Je medespeler mag dan blijven staan en krijgt de bal.
- Als er nog maar 1 speler overblijft dan komt de dokter mee in het speelveld staan. Deze krijgt 3 kansen op genezing (of 4 als de ploegen oneven in aantal zijn). Vanaf dan kan er geen enkele getroffen speler meer terugkomen, de dokter is er niet meer om hen te genezen. Deze kan zichzelf wel 2 (of 3) maal genezen.
- **Een ploeg wint als het speelveld van de tegenstander leeg geworpen is.**



Spel 2 : Gewond en genezen

Doel van het spel: maak het speelveld van de tegenstander leeg.

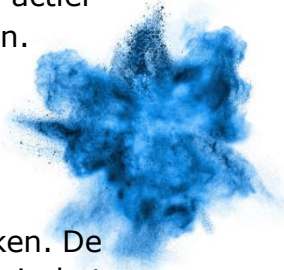


Speelveld: afhankelijk van de grootte van de groep, kies je voor een badmintonveld tot volleybalveld of zelf te bepalen. Er is een verboden zone tussen de 2 speelvelden. Bij een volleybalveld gebruik je bijv. de 2 3-meterzones samen als verboden zone. Je kan de grootte ook zelf bepalen op basis van de kracht/vaardigheden van de groep.

Speelduur: tot het speelveld leeg is. Als er te weinig tijd over is wordt het overgebleven aantal 'niet gekwetste' deelnemers geteld. De groep met de minst gekwetste deelnemers wint.

Benodigd materiaal: een gymbal van 75cm of kleiner die zacht opgeblazen is. Afhankelijk van de leeftijdsgroep kan je zelf voor alternatieven zorgen.

Voorbereiding: Warm eerst de spieren goed op. De bal wordt geworpen en ofwel gevangen of tegengehouden. Het belangrijkste is dat ze de bal leren actief afwerpen met de beide platte handen. Ze mogen **nooit** de vuisten gebruiken. Oefen dit vooraf al eens in een grote kring of andere vorm. Oefen ook de verschillende werp- en vangtechnieken.



Spelregels:

- De bal is nu een *megaknalbom* en kan omliggende schade veroorzaken. De bom mag met meerdere geworpen worden en moet de grond raken in het veld van de tegenstander. Als dat gebeurt dan roept de ploeg **BOEM**.
- **VOOR** de bom geworpen wordt moet de ploeg een tegenspeler aanduiden die ze willen verwonden. Ze roepen "(de naam van de speler) is gewond!". Als de bom de grond raakt moet deze speler het speelveld verlaten en mag hij/zij niet meer deelnemen. Ze kunnen blijven helpen door de ballen die buiten het veld gaan op te halen.
- De ploeg mag ook kiezen om een eigen speler te **genezen**. Dan roepen ze eerst *genezen* en dan de naam van de eigen speler. Deze speler mag dan terug deelnemen.
- Je maakt de bom onschadelijk door hem te vangen of tegen te houden/buiten het veld te duwen met de platte handen. Zolang de bom de grond niet raakt in het eigen speelveld is er niets aan de hand.
- Als de bom buiten gaat dan wordt die terug in het speelveld gebracht. Ligt die in de verboden zone dan haalt de ploeg die het dichtstbij staat de bom op.
- De ploeg kiest voor de beste tactiek in functie van het spelverloop. Ze krijgen ook de tijd om te overleggen. Aanvallend of verdedigend (genezen of verwonden), de bom vangen (moeilijker) of tegengehouden (minder of meer bezit van de bom)?
- De ploeg die het eerst het speelveld van de andere leeg krijgt wint.



Estafette 1: Patiëntentrophy

Doel van het spel: leg het circuit af (al dan niet met ondersteuning) met een gesimuleerde verwonding door onoordeelkundig vuurwerkgebruik, die het **evenwicht** en het **dieptezicht** verstoort.

Speelveld: de turnzaal of sporthal, maar kan ook buiten. Kies je ruimte afhankelijk van de afstanden en het aantal/de grootte van de estafettegroepen.

Speelduur: tot de laatste ploeg over de vertreklijn komt.

Benodigd materiaal:

- Minimum 1 **blinddoek** per ploeg, die zowel 1 oog als beide ogen kan bedekken.
- Een **mitella of draagdoek voor arm** die je zelf kan maken door een touw/band/riem met 2 lussen. 1 per ploeg want ze moeten dat leren aantrekken. Bij elke wissel wordt de mitella door de verpleger/ster aangedaan bij de patiënt. Dit gebeurt aan de **schrijfarm**.
- Eén omgekeerde **Zweedse bank** per ploeg.
- Materiaal om een **hinkelparcours** te maken. Hoepels, touwen, hindernissen, verhoogjes, trainingsladders,... Wees creatief en veilig.
- Een **emmer** per estafetteploeg en één of meerdere **werpvoorwerpen** per speler van een ploeg (vb.: balletjes, staafjes, stokjes,... simuleer iets van vuurwerk).
- Wil je het ludiek maken? Dan kan je speciale kleding voorzien, bijv. verpleger/ster.



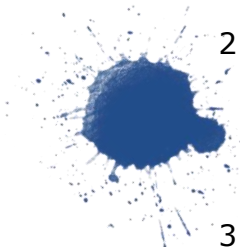
Spelregels: het is een estafettevorm. De volgorde van de opstelling gebeurt volgens onderstaande nummers. Per ploeg lopen er steeds 2 personen tegelijk. De ene is patiënt(e) **P**, de ander verpleger/ster **V**. Na de 1^{ste} run wisselen ze van functie. Bij een oneven aantal kan iemand dubbel lopen.

Bij vertrek heeft **P** de blinddoek over het rechteroog en de mitella rond de **schrijfarm**. **V** volgt **P** gedurende de run en zorgt voor actieve (waar toegelaten) en passieve veiligheid.

Bij het vertrek van de 2^{de} groep wordt de mitella overgedragen. De blinddoeken kunnen al op voorhand aangedaan worden.

Hindernissenvolgorde en uitvoering:

1. **P** loopt over de omgekeerde **Zweedse bank**. Dit moet **voet per voet**, de hiel wordt steeds tegen de tip van de achterste voet gezet. Verliest **P** het evenwicht dan moet hij/zij terug naar het begin. Na 2^{de} afstap, idem maar **V** mag de vrije hand van **P** nu ondersteunen. Bij misstap 3 mag **P** gewoon terug opstappen en verder gaan met ondersteuning.

- 
2. **Hinkelparcours:** **P** neemt met de vrije hand de enkel langs dezelfde kant vast. (RR en LL). Dit is belangrijk voor het evenwicht. Al **hinkelend** legt **P** het parcours af. Moet **P** de enkel lossen of de voet op de grond zetten dan begint deze proef opnieuw. Na de 2^{de} mislukte poging mag de enkel losgelaten worden en mag **V** ondersteunen.
 3. **Werpproef** (1 oog geblinddoekt en werpen met het niet-schrijfhand): werp het voorwerp in de emmer vanop een afstand. Zelf de grootte van de bal, emmer en afstand kiezen.
Als **P** mist, dan moet de blinddoek over **beide** ogen. **P** draait 2 maal rond de eigen as en **V** moet nu zorgen dat **P** veilig over de startlijn geraakt, met verbale instructies zonder **P** aan te raken.
Als **P** wel in de proef slaagt dan mag die gewoon terug lopen naar het vertrekpunt.
 4. Op eigen initiatief kunnen er meerdere hindernissen of proeven ingebouwd worden. Probeer steeds de link te leggen met de mogelijke gevolgen van uit de hand gelopen vuurwerkgebruik. Je kan ook verschillende soorten parcours naast elkaar aanleggen, met andere opdrachten of met variaties van dezelfde opdrachten.



Estafette 2: Doof je vuurwerk

Doel van het spel: om het eerst je vuurwerk doven (= niet gebruiken) door de kegels om te duwen. Een kegel terug rechtzetten is het vuurwerk opnieuw aansteken.



Speelveld: estafettevorm, dus kan eender waar gespeeld worden. Loopafstand zelf te bepalen in functie van leeftijd en fitheid.

Speelduur: tot alle kegels van elke ploeg omver liggen.

Benodigd materiaal: 6 kegels met afbeeldingen van vuurwerk (zie onderstaand) per ploeg en een grote dobbelsteen (schuim of plastic) per ploeg.

Spelregels: de grootte van de groep kan bepaald worden door de ruimte en het beschikbare materiaal. Door de intensiteit is een minimum van 4 of 5 personen aangewezen. Elke speler loopt om de beurt in een vooraf bepaalde volgorde die zich herhaalt tot het spel is afgelopen.

De kegels worden op een rechte lijn op 1 meter afstand van elkaar geplaatst in de looprichting.

Er zijn verschillende uitvoeringsmogelijkheden, je kan deze na elkaar doen of combineren:

1. Op signaal mag de 1^{ste} speler de **dobbelsteen** werpen. Zodra er een getal verschijnt, vertrekt de deelnemer om het vuurwerk dat op die plaats staat te doven. Bijv.: nummer 4 = de 4^{de} kegel. Het vuurwerk wordt gedoofd door **de kegel om te leggen**. De 2^{de} speler neemt ondertussen de dobbelsteen al vast. Zodra de 1^{ste} over de vertreklijn is werpt die de dobbelsteen en vertrekt dan ook. Enzovoort. Als de kegel met hetzelfde nummer al omligt, moet hij/zij blijven werpen tot een nummer verschijnt met een kegel die nog recht staat. De ploeg die het eerste al zijn vuurwerk gedoofd heeft en terug over de vertreklijn loopt is de winnaar.
2. Hetzelfde als 1, maar als er een nummer verschijnt van een kegel die al omligt, moeten ze die nu terug gaan **rechtzetten**.
3. Hetzelfde als 1, maar nu mogen ze ook een omgelegde kegel met hetzelfde nummer van de **tegenstander** gaan recht zetten, ongeacht of die van henzelf nog recht staat of niet. Ze kunnen zo tactisch spelen en moeten samen overleggen.
4. Je kan zelf nog meerdere uitbreidingen fantaseren. Bijv.: nummer 6 is een joker, je mag eender welke kegel kiezen. Of 5 kegels zetten en 6 is alles terug recht zetten. Ook spelen met 'handicaps' kan, of je moet voorwerpen meedragen,... Wees creatief.

