

Wintersport Experience

Tover jouw gymzaal om tot een ware 'wintersportbelevenis'

Op een laagdrempelige manier kinderen kennis laten maken met wintersporten in de gymzaal? Het kan! De Wintersport Experience is ontwikkeld om de minder goed toegankelijke sport toegankelijker te maken voor schoolgaande jeugd.

Door: Bart de Wolf

Het is voor het onderwijs vaak lastig om een uitstapje te maken naar een skibaan of -vereniging. Bart de Wolf van de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV): "Dus dachten we: als we het onderwijs niet naar de sneeuw kunnen brengen, dan brengen we de wintersportbelevenis naar het onderwijs." De NSKiV brengt met de Wintersport Experience kinderen van 8 tot 16 jaar in aanraking met skiën, snowboarden, ski-springen, langlaufen en biatlon. Dit gebeurt in de gymzaal zonder sneeuw, maar mét simulatoren en ergometers, videoprojecties van helmcamerabeelden en games. Een echte wintersportbelevenis dus tot de (après-)ski muziek aan toe. Kinderen maken zo op een bijzondere en leuke manier kennis met wintersport.

Wat is het?

Kinderen worden bij binnenkomst in de gymzaal verwelkomd door het team van de Wintersport Experience en nemen plaats op de bank. Dit team bestaat uit begeleiders die scholing hebben gehad om te kunnen begeleiden of een daarvoor relevante opleiding hebben genoten. Iedereen krijgt startnummers zoals ook in het wedstrijdskiën en er wordt begonnen met een SneeuwFit warming-up op muziek. Ze doen enkele ski-imitatieoefeningen en als iedereen warm is wordt de klas opgedeeld in ongeveer vijf groepjes van vijf à zes leerlingen. Vervolgens gaat elk groepje naar een specifiek onderdeel dat verspreid door de gymzaal is uitgestald. Een teamlid wacht hen daar op.

Bij het ski-onderdeel leggen de begeleiders wat uit over ski's, skibindingen en skitechniek op de ski-

ergometer. Leerlingen zien op een scherm een afdaling in beeld gebracht en proberen dit zo goed mogelijk na te bootsen op de ergometer. Bij het snowboarden krijgen leerlingen eerst uitgelegd dat je met freestyle snowboarden een '360' kan springen en dat wordt kort geoefend. Daarna strijden vier deelnemers tegen elkaar op het Wii-snowboardspel. Ondertussen staan ze op een onstabiele plank om hun evenwicht te behouden. Bij het biatlon-onderdeel kunnen vier leerlingen de strijd met elkaar opnemen met de langlauf-ergometers (omgebouwde roei-ergometers). Op een scherm is te zien welke afstand wordt afgelegd en bij het bereiken van de finish is het van belang om tot rust te komen

Skiparcours

Benodigde onderdelen: ladder, springplank, bok, palen, hoepels, dopjes, stopwatch, stift en een schrijfbord.

Beginsituatie: leg twee parcours naast elkaar uit. Verzamel de kinderen van het groepje en leg uit dat dit een wedstrijdje is.

- Leg het parcours uit.
- Doe het parcours voor.
- De kinderen doen het parcours één tegen één.
- De tijd van de ronde wordt opgeschreven op het bord.
- Diegene die de snelste tijd van alle groepjes heeft wint een kleinigheid.

Het spel

- Begin met een enkele slalom om de dopjes.
- Vervolgens slalom in verschillende kleuren hoepels (bijvoorbeeld linkervoet moet in de groene hoepels, en rechtervoet in de blauwe).
- Na de slalom is er een schans (de springplank). Dit kan eventueel over een bok heen.
- Links en rechts springen in en naast de ladder die op de grond ligt. Hierbij zijn verschillende varianten mogelijk qua niveau.
- Na de ladder nog een laatste slalom om palen heen die de kinderen weer terugbrengt naar de start.
- Hier kan een estafette van worden gemaakt als er tijd over is.

Een gymles vol met vernieuwende activiteiten en zeer interessant in de winterperiode of de Olympische Winterspelen die er aan komen! Tot slot is de afsluiting van de les belangrijk. Het is namelijk van belang dat kinderen die enthousiast zijn geworden ook weten wat hun mogelijkheden zijn. Het is namelijk niet zo vanzelfsprekend dat een kind de vereniging of baan in de omgeving weet te vinden. Veelal worden daarom door de NSKiV informatiebrieven gestuurd om aan te geven wat de mogelijkheden zijn en waar er eventueel open dagen plaatsvinden en welke mogelijkheden er zijn, maar ook om eventuele open dagen in de omgeving aan te bieden.



Kringgesprek



Rustig mikken



Slalom

van de inspanning en te concentreren op het raken van vijf doeltjes met een echt lasergeweer. Ook wordt het skispringen nagebootst met een film op een groot scherm en het zweefmoment wordt hangend in de ringen nagebootst met echte lange latten aan de voeten. De gymles wordt afgesloten met een quiz om de kinderen enige kennis over wintersport en de mogelijkheden in Nederland bij te brengen. Ook wordt daar aandacht gevestigd op de mogelijkheden om wintersport het hele jaar door in Nederland (liefst dichtbij in de buurt) te gaan beoefenen. Daarnaast is het nog mogelijk om een skiparcours af te leggen in de gymzaal of enkele freestyle-oefeningen te oefenen.

Niet alleen in de gymzaal

Het doel van deze Wintersport Experience in de gymzaal is om kinderen te laten kennismaken met wintersport en de mogelijkheden hiervoor in Nederland. "Naast een belevenis in de gymzaal willen we in overleg met de scholen, gemeenten, omliggende wintersportverenigingen, skibanen en andere lokale partijen bewerkstelligen dat de kinderen een vervolgaanbod op de vereniging of skibaan krijgen. Bij de verenigingen en skibanen wordt het vervolgaanbod begeleid door gediplomeerde ski- en snowboardinstructeurs. Daarmee proeven de kinderen 'echt' aan de wintersporten met mogelijk als resultaat hen te behouden voor dit leuke sport- en beweegaanbod", aldus De Wolf.

Vooraf overleg met de school over het mogelijk vervolgaanbod is van belang. Kan tijdens schooltijd of als naschoolse activiteit een wintersportaanbod op maat worden afgestemd of worden kinderen vrijblijvend uitgenodigd voor een open dag of proefles? Dit dient met de school, maar ook met de vereniging of baan te worden afgesproken om het voor de kinderen en hun ouders zo toegankelijk mogelijk te maken. Het inzetten van de Wintersport Experience op school is dus niet alleen de afweging om een leuke gymles aan te bieden, maar ook is het van belang om als school te overdenken hoe je het de kinderen mogelijk maakt de weg naar de vereniging of baan te vinden. Het letterlijk 'aan de hand meenemen' van de kinderen is essentieel voor het behalen van succes. Dit is gebleken in het kwalitatief verdiepende onderzoek 'Sport en onderwijs verbonden' van het Mulier Instituut naar succesfactoren in de samenwerking tussen sportverenigingen en scholen (zie www.nocnsf.nl/sportenonderwijs). Kinderen aan het sporten en bewegen krijgen in Nederland kan dus ook door middel van wintersport. Een gemeente of sportservice-organisatie kan in dit traject een belangrijke rol spelen in het bieden van kader en faciliteiten. Ook in het traject van de gymzaal naar de vereniging of skibaan en het hierbij betrekken van lokale stakeholders kan worden ondersteund door de NSKiV. Dit is namelijk een essentiële, maar soms lastige stap waar meerdere partijen bij betrokken moeten zijn. >>



Skihouding



360° sprong



Daar moet je doorheen kijken

Voor wie?

De Wintersport Experience richt zich op kinderen/jongeren in de leeftijd van 8 tot 16 jaar. In conditioneel en motorisch opzicht biedt de Wintersport Experience een uitdagende gymles voor deze leeftijdsgroep en ook het vervolgaanbod bij de verenigingen en banen is erg geschikt voor hen. De Wintersport Experience is één van de projecten waarmee de NSKiV meer aandacht wil schenken aan wintersporten in Nederland. De NSKiV is op dit moment actief met de ontwikkeling van wintersportkennismakingslessen op basis van bestaande materialen die aanwezig zijn in de gymzaal. In samenspraak met een opleidingsdocent van de Calo Windesheim in Zwolle worden de lessen in boekvorm opgesteld welke eind dit jaar beschikbaar zullen zijn. Het betreft een lessenreeks waar de verschillende wintersporten worden nagebootst met tips en trucs voor de docenten. Nog deze winter zal hierover een publicatie verschijnen in dit magazine.

Kinderen met beperking

Voor kinderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking is er vaak een nog hogere drempel om te gaan wintersporten. Door middel van de aangepaste Wintersport Experience krijgen zij de gelegenheid om kennis te maken met het wintersportaanbod bij hen in de buurt en om vervolgens structureel aan de wintersport verbonden te blijven. Het aanbod in de gymzaal wordt afgestemd op de mogelijkheden van doelgroep. Dit programma wordt samen met onder andere revalidatiecentra en scholen uit het speciaal onderwijs georganiseerd. Zo is reeds in samenwerking met revalidatiecentrum Blixembosch in Eindhoven een Experience voor revalidanten aangeboden en is samen met Special Heroes bij verschillende mytylscholen het concept uitgezet.

Hoe aanvragen?

In samenwerking met lokale partners, zoals scholen, revalidatiecentra, gemeenten, verenigingen en skibanen kan de Wintersport Experience worden georganiseerd. Alles is, ondersteund met videomateriaal, te zien op www.wintersportexperience.nl. Kijk voor een leuk filmpje (voor het speciaal onderwijs) ook op www.youtube.com/watch?v=jCF2EBM_OZU&feature=youtu.be. Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact op met Bart de Wolf, manager sportontwikkeling Nederlandse Ski Vereniging, tel.: 070 310 1144. ◀

Contact:

b.dewolf@wintersport.nl