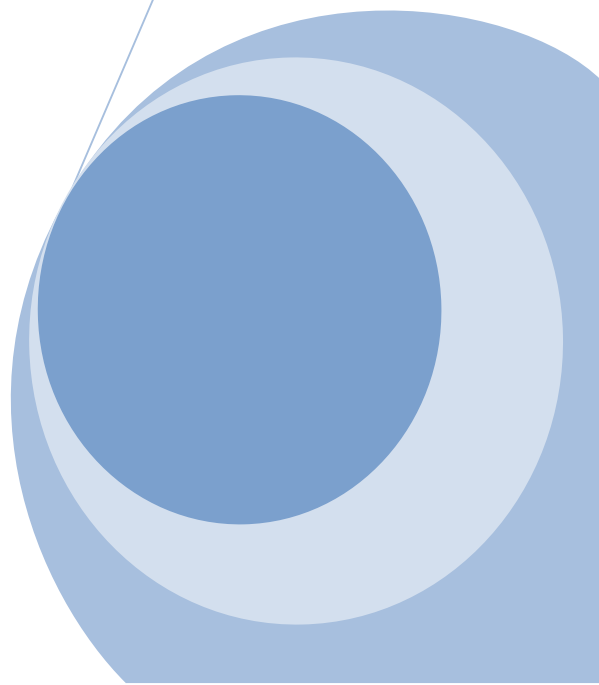
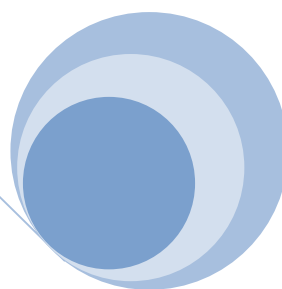
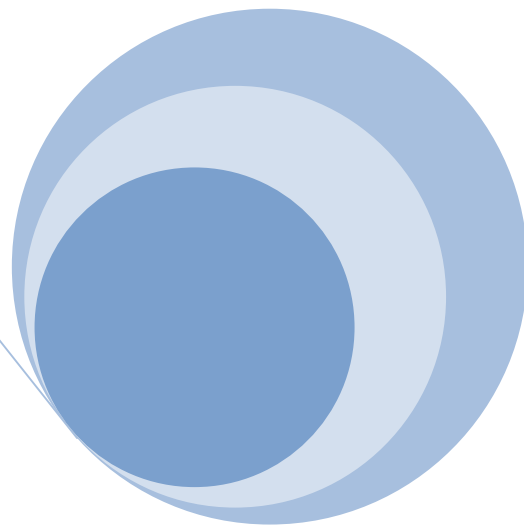


Draaiboek: FunParcours

**Vlaamse Schermbond
21/6/2010**



Draaiboek: FunParcours

1. Inleiding:

Het Funparcours werd ontworpen als kant-en klare voorbeeld van een omloop die gebruikt kan worden voor het organiseren van een promotieactiviteit, als alternatief voor een schermwedstrijd of als fysieke training en test van de basisvaardigheden. De voorgestelde proevenreeks is één van de vele mogelijkheden voor een Funparcours. Men kan natuurlijk nieuwe proeven toevoegen of variaties aanbrenge. Heb je voldoende terrein of een sporthal, enkele helpende handen en een beetje organisatiezin, dan is er zeker geen probleem om een Funparcours te organiseren.

Het Funparcours als:

- promotieactiviteit: Het Funparcours in combinatie met een scherminitiatie.
Bij een promotieactiviteit is het belangrijk dat de deelnemers, naast het kennismaken met de scherm sport, ook veel bewegen en plezier beleven. Bij een scherminitiatie is het vaak moeilijk iedereen ' bezig ' te houden en wanneer kinderen zich vervelen, daalt de concentratie en de luisterbereidheid. Men kan ofwel de groep opsplitsen (een deel doet het Funparcours en een deel de scherminitiatie) of de tijd opsplitsen (enkele Funproeven als opwarming – scherminitiatie – enkele Funproeven om te eindigen).
- alternatief voor of aanvulling bij een wedstrijd voor de allerkleinsten of voor beginnende schermers.
Men kan tijdens een gewone schermwedstrijd de proeven voor poussins en pupillen vervangen door Funproeven. Schermers die in de eerste ronde worden uitgeschakeld, kunnen zich zo toch nog meten met de anderen. Zo heeft iedereen de kans op een succeservaring.
- fysieke training en test van de basisvaardigheden voor reeds ervaren schermers. We merken soms dat jongeren die al jarenlang schermen, op een bepaalde leeftijd nog maar weinig of nauwelijks verbeteren. Dikwijls kunnen ze de scherm specifieke technieken niet optimaal uitvoeren omdat ze tekortschieten in basisvaardigheden zoals lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie of evenwicht. Zaken waaraan men al als poussin, pupil of miniem had moeten werken. We hoeven je dus niet te overtuigen van het belang van een brede motorisch verantwoorde opleiding van jong talent. Via een Funparcours laat je de jongeren een aantal proeven uitvoeren die beroep doen op deze basisvaardigheden. Tijdens de proeven verbeteren de jongeren enerzijds deze vaardigheden en anderzijds kunnen we zo hun tekortkomingen opmerken.

2. Basisprincipes FunParcours:

Een Funparcours bestaat uit een 8 à 10-tal proeven. Bij elke proef strijden steeds 2 ploegen tegen elkaar en het gaat telkens om het ploegresultaat, niet om de individuele resultaten. Voor elke proef krijgt men 15 minuten de tijd, waarna men doorschuift naar de volgende proef. Indien men 4 of meer ploegen heeft, kan men de ene helft van de ploegen in wijzerzin laten doorschuiven en de andere helft in tegenwijzerzin, zodat telkens andere ploegen tegen elkaar uitkomen. Bij 8 (10) proeven en een vlot doorschuifstelsel kan men 16 (20) ploegen laten deelnemen en kan het programma na 2 uur (2,5u) afgerond zijn (3 uur (3,5u) met opwarming en eventuele prijsuitreiking).

Men probeert ploegen te maken met een gelijk aantal deelnemers (met een maximum van 8 deelnemers per ploeg). Het is belangrijk om gelijkwaardige groepen te hebben. De tijden, afstanden of scores van de individuele proeven worden samengeteld tot het teamresultaat voor die bepaalde proef. De ploeg met het beste teamresultaat voor die proef, krijgt in het klassement het meest punten, bijvoorbeeld 8 punten voor de beste ploeg bij deelname van 8 ploegen, 7 punten voor het tweede beste teamresultaat enz. tot 1 punt voor de laatste ploeg. Wanneer in een ploeg één deelnemer minder is, laat je iemand de proef 2 maal doen (telkens een andere ploeggenoot). Wanneer een ploegje één deelnemer meer heeft dan de rest, laat je iedereen deelnemen en laat je de middelste score niet meetellen bij het ploegresultaat.

De proeven bestaan best uit één of meerdere sprongproeven, een sprintproef, een of meerdere proef met zijwaartse verplaatsingen, een uithoudingsproef, een of meerdere coördinatie- en behendigheidspoeven, een werp-, een slag- en een steekproef.

Belangrijk om vóór de aanvang van de proeven de opwarming niet te vergeten! Een 10-tal minuten opwarming in groep is hier het minimum. Als de groepen nog niet ingedeeld waren, gebeurt dit onmiddellijk na de opwarming. Er volgt een korte uitleg over het doorschuifstelsel en de groepen krijgen elk een scoreformulier waarop de volgorde van hun proeven staat aangegeven. De groepen begeven zich naar de eerste stand en na een korte uitleg van de proef zelf, wordt het startsignaal gegeven. Na 8 minuten wordt het stopsein gegeven. Sommige proeven kunnen reeds vroeger beëindigd zijn. De score wordt genoteerd op het ploegformulier én op het medewerkersformulier. Dit laatste wordt opgehaald om het tussentijds klassement op te maken. De groepen schuiven door naar de volgende proef.

3. Organisatie van het Funparcours

3.1. Zoek medewerkers

De medewerkers aan een Funparcours hoeven geen scheidsrechters of trainers te zijn. Ouders van kinderen, andere clubmedewerkers, oudere atleten kunnen perfect ingeschakeld worden. Voor volgende zaken heb je medewerkers nodig:

- De proeven: 1 à 2 medewerkers per proef (zie de detailfiches van elke proef). Indien er bijvoorbeeld slecht 2 of 4 ploegen zijn, wordt er slecht aan 1, respectievelijk 2 standen gewerkt. Dan kunnen de medewerkers mee doorschuiven met de ploegen en hoeft natuurlijk niet aan elke stand een medewerker te staan.
- Een coördinator of aanspreekpunt: De coördinator legt de grote lijnen van het parcours uit en zorgt ervoor dat de ploegen op de correcte manier doorschuiven. Hij geeft ook het start- en stopsignaal voor elke proef. Hij haalt na elke ronde de scoreformulieren op en brengt die naar de medewerker aan het scorebord. Per groepje wordt 1 ploegleider aangeduid die de coördinator kan aanspreken indien iets niet duidelijk is. Indien men met veel ploegen werkt en men beschikt over voldoende medewerkers, dan kunnen deze taken best verdeeld worden onder 2 personen.
- Secretariaat: iemand die de inschrijvingen coördineert en de ploegenindeling bekend maakt (bijvoorbeeld gekleurde stickers als herkenningsteken van de ploeg geven bij de inschrijving).
- Scorebord-noteerder: de scores bijhouden gedurende de activiteit zodat iedereen het verloop kan volgen en het resultaat na afloop snel bekend is.
- Catering: Enkele personen om nieuwsgierige toeschouwers te voorzien van een hapje en een drankje kan voor de club een welkome bron van inkomsten zijn.

Maak een duidelijke taakverdeling op. Wie doet wat, wanneer moet iedereen aanwezig zijn, moet er op voorhand nog iets gebeuren, wie zorgt voor welk materiaal, ...

3.2. Maak promotie:

Indien het Funparcours wordt gehouden als promotieactiviteit, dien je natuurlijk de nodige promotie te maken. Bedenk vooraf goed hoeveel deelnemers je aankan naargelang de locatie, het aantal medewerkers,... Is de activiteit enkel voor eigen leden en de naburige club of nodig je scholen uit, jeugdbewegingen,...?

Dien je op voorhand bij benadering het aantal deelnemers te weten, dan werk je best

met voorinschrijvingen. Dit doe je best ook wanneer je een groot aantal deelnemers verwacht, zodat je de groepsindeling al grotendeels kunt voorbereiden.

Promotie kun je voeren door een flyer te maken en uit te delen via de leden of door deze op bepaalde strategische plaatsen te leggen (denk goed na op welke locaties je doelgroep langs komt en op welke locaties men de tijd heeft om de flyer te lezen, bijvoorbeeld in de wachtzaal van de tandarts). Maak promotie op de homepage van je website, in het clubtijdschrift of nieuwsbrief. Contacteer de sportdienst en vraag of zij dit mee kunnen promoten, schrijf de plaatselijke krant aan,...

3.3. Materiaal en programma:

Maak per Funproef een lijst op met welk materiaal je ervoor nodig hebt en wie ervoor moet zorgen dat het materiaal ter plaatse geraakt. Indien je naast het Funparcours nog andere zaken voorziet (bijvoorbeeld catering) dien je dit ook in de lijst op te nemen. Afhankelijk van hoe groots je het wil aanpakken kun je steeds voor nog wat extra's zorgen voor de deelnemers. Misschien wil je de kinderen nadien iets meegeven naar huis (een diploma, een medaille, een gadget,...). De hoofdsponsor van de club of de plaatselijke bank stelt misschien met plezier een aantal gadgets en verrassingen ter beschikking van de deelnemers? Met een klein beetje moeite en enkele goede contacten raak je al snel aan verschillende gadgets (zeker als het aantal deelnemers beperkt zijn).

Zorg ervoor dat het programma zowel bij de deelnemers als bij de medewerkers bekend is. Bij de deelnemers kan het volstaan dat ze op voorhand weten wat het begin- en het eindtijdstip van het evenement is. Verder deel je hen mee hoe en wanneer ze moeten inschrijven (eventueel ook de prijs), wat ze moeten meebrengen (kledij, schoeisel, drinken) en niet te vergeten, het adres (met eventuele wegbeschrijving).

Op de dag zelf is het altijd aangenaam om het verloop van het evenement (de verschillende onderdelen eventueel opgesplitst per ploegen, tijdstip van de pauzes, nevenactiviteiten, voorziene einde) te kennen. Hang dit op een groot blad op een goed zichtbare plaats.

De medewerkers dienen wel op voorhand het volledige verloop van de dag te kennen. Geef hen vóór de aanvang van het evenement het gedetailleerde programma met eventueel een platte grond van de opstellingen en een overzicht van het doorschuifstelsel. Geef per medewerker ook een duidelijke omschrijving van de proeven waar hij moet assisteren (zie detailfiches van de proeven) en een scoreformulier.

3.4. De documenten

Volgende documenten heb je nodig om een vlotte organisatie op de dag zelf te garanderen:

- Inschrijvingsformulieren of deelnemerslijsten
- Scorebladen voor de medewerkers aan de proeven
- Omschrijving van de proeven en wijze van puntentelling (voor de medewerkers)
- Scorebladen voor de ploegen en hun volgorde van de proeven
- Een groot scoreblad voor de tussenstanden en de eindstand
- Tijdsschema met doorschuifstelsel
- Plattegrond van de proeven om alles correct klaar te zetten
- Programma van de dag voor de toeschouwers en deelnemers
- Prijslijst van de catering

3.5. De inschrijvingen:

Om niet voor verassingen te staan op de dag zelf is het beter om met voorinschrijvingen te werken. Op de dag zelf moet je er rekening mee houden dat je je wellicht flexibel moet opstellen. Bij voorinschrijvingen kan men reeds op voorhand de groepsindeling maken en de deelnemerslijsten printen. Voorzie hierop nog wat ruimte voor aanpassingen. Voorzie gekleurde stickers om op de T-shirts van de deelnemers te kleven, om de groepen te identificeren. Deze kleuren kunnen ook gebruikt worden op het scorebord.

3.6. De prijsuitreiking:

Plan op voorhand hoe je de prijsuitreiking gaat aanpakken. Kinderen doen steeds mee om te winnen en verwachten dat er daar iets aan vast hangt, al is het maar de eer. Doe je de prijsuitreiking op een podium? Heb je een micro nodig? Wie leidt de prijsuitreiking? Wie reikt de prijzen uit? Allemaal vragen waarover je best even overleg pleegt op voorhand.