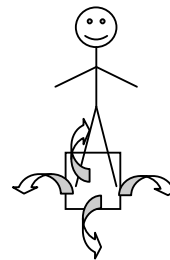


Voorstel voor de proeven van de Funny Fencing

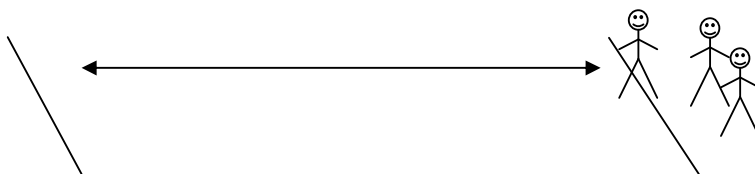
1. Cross-hopping = 2-benige sprongen met verandering van richting

- Opstelling: zie figuur
Het kruis of vierkant kan op de grond met tape afgebakend worden, met hoepels, ... Enkel een vierkant maken met tape op de grond, kan ook volstaan.
- Uitvoering: Vanuit het centrum van het kruis springt de atleet achtereenvolgens voorwaarts, links, rugwaarts, rechts. Na elke sprong moet teruggekeerd worden naar het midden. Na dit rondje terug opnieuw voorwaarts,... Gedurende 30" springt de atleet zo veel mogelijk volledige rondjes. De volgorde van de sprongen is belangrijk. Indien men hierin verkeerd is, dient men opnieuw met de sprong voorwaarts te hernemen.
- Score: Iedere volledige ronde (voor / links / achter / rechts) telt voor 1 punt op voorwaarde dat de voeten samen blijven en allebei in de zone terecht komen. Indien hierbij de lijn (of hoepel) wordt geraakt, is dit niet zo erg. Bij een foute volgorde telt dat rondje niet mee en begint men terug aan een nieuw rondje. De vorige volledig correct uitgevoerde rondjes blijven wel gelden. De beste score van de 2 pogingen per atleet telt voor het eindtotaal. De totaalscore van het team is het aantal rondjes van alle atleten samen.
- Begeleiders: 1
- Materiaal: Kruis (tape, krijt, hoepels), chrono, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)



2. 10x 5m shuttle run

- Opstelling: 2 lijnen op een afstand van 5m (zie figuur)



- Uitvoering: Het eerste teamlid start achter de startlijn en legt zo snel mogelijk 10 lengtes van 5m af (5 keer heen en weer). Beide voeten komen telkens achter de lijn. Bij de laatste lengte dient de jongere niet af te remmen. Van zodra hij over de lijn is, mag de volgende vertrekken. De chronometer wordt gestopt wanneer de laatste van de ploeg de aankomstlijn met één voet overschrijdt.
- Score: De totaal tijd nodig om elk lid van de groep de oefening uit te laten voeren.
- Begeleiders: 1
- Materiaal: Chrono, tape, rolmeter, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

3. 10x 5m shuffle shuttle met precisie

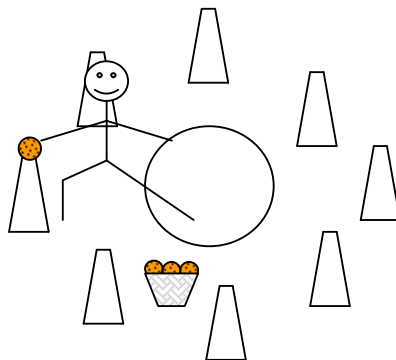
- **Opstelling:** 2 keer 2 kegels op een afstand van 5m. Op 3 van de 4 kegels ligt een tennisbal (zie figuur).



- **Uitvoering:** Het eerste teamlid start aan de kegels waar 2 tennisballen liggen. Bij het startsein 1 tennisbal nemen en zich zo snel mogelijk zijwaarts verplaatsen via bijtrekpassen (zonder de voeten te kruisen) naar de andere kegels. De tennisbal wordt op de lege kegel geplaatst. De andere tennisbal wordt meegenomen, en zonder zich te draaien, gaat men met bijtrekpassen terug naar de eerste kegels. De bal wordt ondertussen van hand gewisseld en dan terug op de lege kegel geplaatst. Dit doet men 10 lengtes (5 keer heen en weer). Bij de 10^e lengte houdt het volgende teamlid zich klaar. De chrono wordt gestopt wanneer de laatste persoon de laatste bal plaats op de kegel.
Langs beide zijden staat een ploegmaat met reserve balletjes. Als een balletje slecht geplaatst wordt, plaatst een ploegmaat een nieuw balletje op de kegel.
- **Score:** De totaaltijd nodig om elk lid van de groep de oefening uit te laten voeren. Per balletje dat slecht geplaatst wordt, 1 strafseconde.
- **Begeleiders:** 1
- **Materiaal:** Mand met tennisballetjes, 4 kegels, Chrono, tape, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

4. Passen zijwaarts met uitval (afstand inschatten, snelheid)

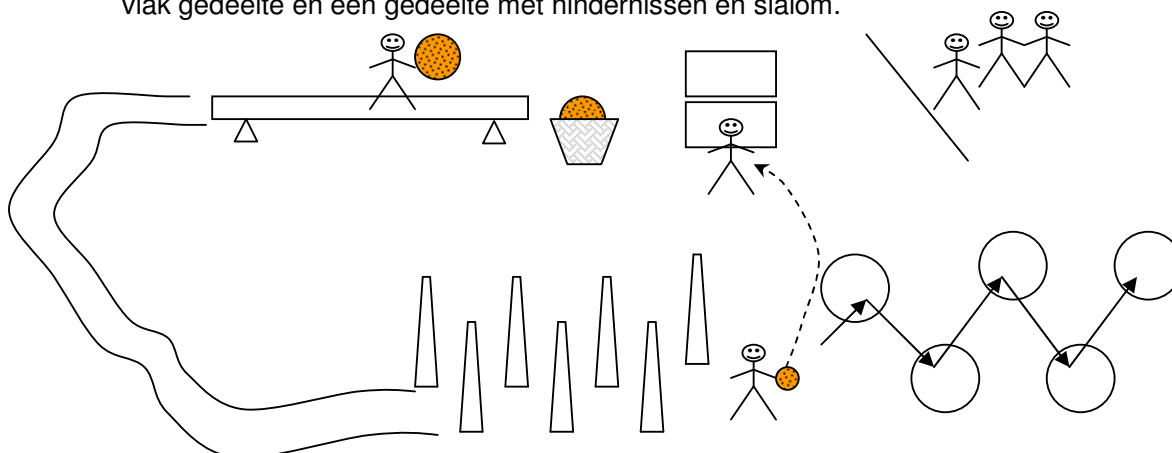
- **Opstelling:** 8 kegels in een cirkel. De grootte van de cirkel kan aangepast worden aan de grootte van de deelnemers. Gemiddelde doorsnee van de cirkel is 3m. In het midden van de cirkel ligt een hoepel (zie figuur).



- **Uitvoering:** Het eerste teamlid plaatst zich in de hoepel in het midden van de cirkel. Op het startsignaal neemt hij een tennisballetje uit de mand en plaatst dit doormiddel van een uitvalspas of met zo weinig mogelijk passen op één van de kegels. Men komt met beide voeten terug in de hoepel en neemt een nieuw balletje om dit op de volgende kegel te leggen. Zo verder tot op alle kegels een balletje ligt. Dan terug op de zelfde manier de balletjes één voor één terug in de mand leggen. De chrono wordt gestopt zodra het laatste balletje in de mand ligt. Daarna neemt de volgende persoon plaats.
- **Score:** De som van de individuele scores
- **Begeleiders:** 1
- **Materiaal:** Mand met tennisballetjes, 8 kegels, 1 hoepel, Chrono, scoreformulier, schrijfgerei (klembord, pen)

5. Hindernissenparcours

- **Opstelling:** zie figuur
De afstand van het hele parcours is ongeveer 60 tot 100m lang en bestaat uit een vlak gedeelte en een gedeelte met hindernissen en slalom.

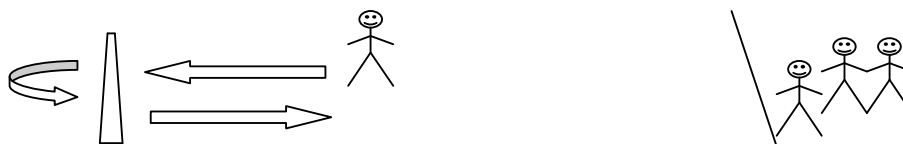


- Uitvoering:

Mogelijkheid 1: Het eerste groepslid begint, zonder bal, met een voorwaartse rol en daarna neemt hij een bal die hij in evenwicht houdt op de open handpalm terwijl hij de uitgestippelde weg volgt. Eventueel kan een lage evenwichtsbalk of bank worden ingelast. Daarna wordt een slalom gedaan (zigzag tussen de palen of kegels). Daarna gooit hij met beide handen boven het hoofd de bal naar een teamgenoot die deze terug klaarlegt op de plaats in de mand. Hij vervolgt het parcours door van de ene hoepel in de andere te springen en na de laatste hoepel sprint hij naar het tweede groepslid dat aan de startlijn staat te wachten. Het 2^o groepslid begint aan het parcours, terwijl diegene die het parcours heeft afgelegd, zich naar het punt begeeft waar de bal moet worden opvangen.

Mogelijkheid 2: In plaats van een bal kan een kersenpittenkussen op het hoofd gebalanceerd worden. Dit kan men dan proberen in de mand te gooien, wat een extra punt oplevert (gegeven als 1 seconde af te trekken van de totaal tijd).

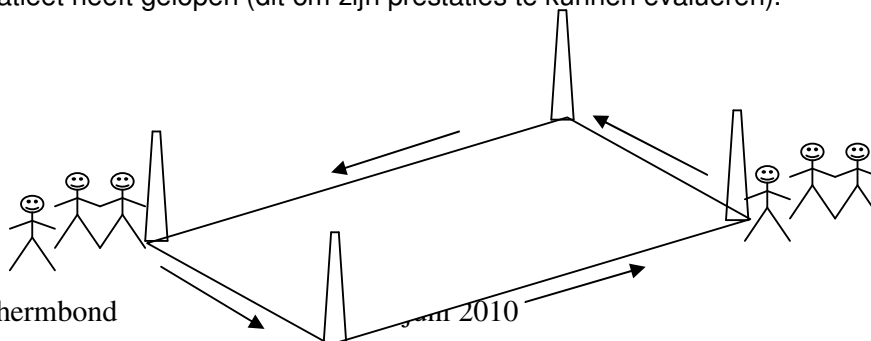
Mogelijkheid 3: 1 baan wordt voorzien voor de vlakke aflossing (zie afbeelding onder), 1 baan voor de aflossing met slalom (zoals afbeelding boven), maar het sprintgedeelte valt dan weg. Het eerste team begint met de vlakke aflossing, het andere team met de slalom. Nadien wordt gewisseld.



- Score: De eindscore is de tijd wanneer alle teamleden heen en weer gelopen hebben. Indien gewerkt wordt met een vlakke sprintaflossing en een aflossing met slalom, worden de beide eindscores samengeteld.
- Begeleiders: 1. Indien gewerkt wordt met een vlakke sprintaflossing en een aflossing met slalom, zijn 2 begeleiders noodzakelijk.
- Materiaal: kegels, tape, palen, mat, evenwichtsbalk of bank, mand of emmer, bal of kersenpittenkussen, hoepels, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

6. Uithouding

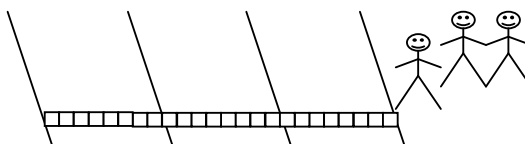
- Opstelling: terrein afbakenen van 50m x 25m (zie figuur). Afstanden kunnen aangepast worden afhankelijk van de beschikbare ruimte. De afstanden worden wel vermeld op het scoreformulier zodat men het totaal aantal meters kan berekenen dat een atleet heeft gelopen (dit om zijn prestaties te kunnen evalueren).



- Uitvoering:
Elk team krijgt een afzonderlijk startpunt (thuiskamp) langs het parcours. Alle atleten starten samen. Elk teamlid moet gedurende 6-8 min zoveel mogelijk rondjes trachten te lopen. Elk teamlid krijgt bij het passeren langs zijn startpunt een streepje achter zijn naam (eventueel roepen de deelnemers hun naam wanneer zij het startpunt passeren). Regelmatig wordt de tijd aangegeven hoelang de kinderen al bezig zijn (halfweg, nog 1',...).
- Score: Na afloop worden per team het totaal aantal rondjes geteld. Enkel volledige ronden worden geteld.
- Begeleiders: 1
- Materiaal: tape, kegels of palen, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

7. Sprongkracht

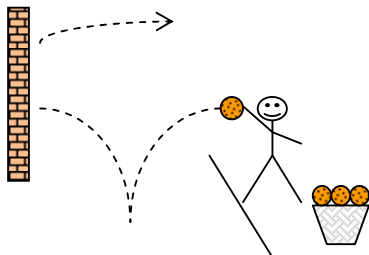
- Opstelling: alle deelnemers achter de startlijn. Enkele parallelle lijnen met tape getrokken om de 0.5m en een meetlint op de grond (zie figuur).



- Uitvoering:
Elk teamlid gaat één voor één met beide voeten achter de startlijn staan en voert een voorwaartse squatjump (kickersprong) uit met beide voeten samen. De afstand wordt opgemeten en de volgende kan aan de beurt. Nadat iedereen gesprongen heeft, mogen ze allen een 2^{de} poging doen. Het beste resultaat van de 2 pogingen geldt als individueel resultaat.
-
Mogelijkheid 2: De eerste deelnemer start achter de startlijn, de tweede deelnemer start op de plaats waar de vorige na zijn sprong is neergekomen. De helper duidt de startplaats voor de volgende atleet met een krijtstreepje aan. Dit is het lichaamsdeel dat zich het dichtst bij de startlijn (meestal de hielen dus) bevindt. De 2e springer gaat met de tippen van de voeten achter deze markering staan en voert ook een kickersprong uit. Dit gaat zo door tot elk teamlid 1 keer gesprongen heeft. Ook hier krijgt elk team 2 pogingen en het beste resultaat telt.
- Score: De som van de individuele resultaten geldt als teamresultaat. Of, bij mogelijkheid 2, de totale afstand afgelegd door het team is de eindscore.
- Begeleiders: 1
- Materiaal: tape, rolmeter, krijt, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

8. Werpbeurt: Tennisbal gooien

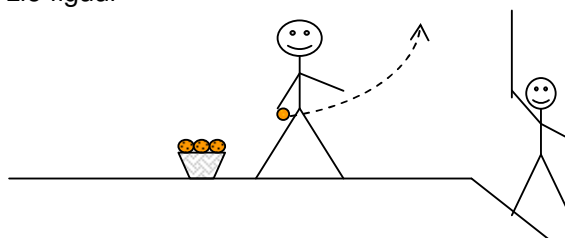
- **Opstelling:** het team staat op minstens 2 meter afstand van een vlakke muur. De afstand is afhankelijk van het soort ondergrond en het soort balletjes waar men mee gooit.



- **Uitvoering:** Elk teamlid krijgt 3 pogingen om een tennisballetje via de grond tegen de muur te gooien en terug op te vangen zonder dat het ditmaal de grond raakt. Gooien doet men met 1 hand (dit kan men vrij laten of verplicht laten afwisselen links/rechts), opvangen mag met beide handen. Bij het gooien staat men op minstens 2 m afstand van de muur, bij het opvangen mag men naar voor lopen. Men telt het aantal keer de bal correct wordt gegooid en terug kan worden opgevangen. Wanneer de bal valt of men maakt een fout, begint men met de tweede en daarna derde poging. De beste poging telt als individueel resultaat.
- **Score:** De som van de individuele resultaten geldt als teamresultaat.
- **Begeleiders:** 1
- **Materiaal:** tape, tennisballetjes, vlakke muur, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

9. Precisie slaan

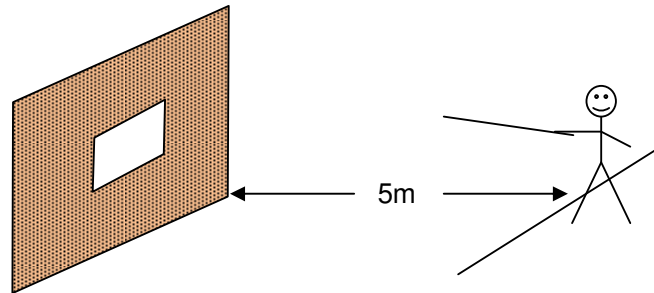
- **Opstelling:** zie figuur



- **Uitvoering:** De begeleider gooit van aan de zijkant zachtjes een squash-balletje naar de deelnemer. Deze probeert met een slag het balletje met zijn sabel (eventueel met een stok) te raken. Elke deelnemer mag 10 keer proberen. Het aantal geslaagde pogingen is zijn individueel resultaat.
- **Score:** De som van de individuele resultaten geldt als teamresultaat.
- **Begeleiders:** 1
- **Materiaal:** squashballetjes of iets grotere schuimstofballetjes, sabel of stok, scoreformulier, schrijfgerief (klembord, pen)

10. Precisie steken

- Opstelling: Steeklap (lederen lap) op de muur bevestigd en een startlijn op +/- 5m van de muur (zie figuur)



- Uitvoering: Het eerste teamlid vertrekt van achter de startlijn en gaat door middel van voorwaartse verplaatsingen in de richting van het stukje doek aan de muur. Hierop steken met het wapen en dan zo snel mogelijk terug door middel van achterwaartse passen tot 1 voet achter de lijn is. Dit 8 maal. De laatste maal houdt het volgende teamlid zich klaar en lost men af door het wapen door te geven achter de lijn.
- Score: de totaal tijd die de ploeg nodig heeft om elk 8 maal te steken op het doek.
- Begeleiders: 1
- Materiaal: Lederen steeklap, wapen (degen, floret of sabel), tape, chrono, scoreformulier, schrijfgerei (klembord, pen)