

## Leskaart 14 Zelfverdediging

### Doelstelling

- Oefenen in lichamelijk contact.
- Oefenen in grenzen aangeven.
- Oefenen in zelfvertrouwen

### Tijdsduur

- 30 minuten

### Groepsgrootte

- Per oefening verschillend

### Materiaal/arrangement

- Kleine matjes, lange mat

### Omschrijving

- Oefening 1: De kinderen gaan hun grenzen aangeven. Ze gaan tegenover elkaar staan met een meter of 5 ertussen. De leerkracht geeft aan welke groep naar de ander toe mag lopen. Het kind dat stilstaat zegt stop als de ander te dichtbij komt. Dit kind blijft dan gelijk staan. Als iedereen stilstaat zegt de leerkracht dat ze terug naar de lijn mogen gaan. De volgende ronde zijn de rollen omgedraaid. Als dit klaar is schuift één rij een plaats op, zodat ze tegenover een nieuw kind staan. Dit kun je een aantal keer doen.  
Het is interessant voor de leerkracht om te zien welke kinderen dichtbij mogen komen, en welke niet.
- Oefening 2: De kinderen blijven op de lijn staan. In tweetallen staan ze elk aan een kant van de lijn. Beide staan ze op 1 been, ze duwen elkaar om, degene die nog op twee benen staat, die wint. Na elke beurt kan er gewisseld worden van partner.
- Oefening 3: Chinees boksen. In tweetallen staan de kinderen tegenover elkaar. Ze hebben hun voeten op heupbreedte. De handen houden ze op. Ze halen elkaar uit balans door tegen de handen aan te duwen. Als er 1 uit balans raakt, heeft de ander een punt. Wie het eerst 10 punten heeft, die heeft gewonnen.  
De leerkracht laat de kinderen die gewonnen hebben tegen elkaar spelen, ook de verliezers mogen tegen elkaar. Zo komen ze allemaal nog tegen iemand te staan die van hun kaliber is.
- Oefening 4: In het midden van de zaal liggen 9 kleine matjes in een vierkant. Op de mat staan 3 kinderen. Er worden 2 kinderen aangewezen als 'pesters', de derde is het 'slachtoffer.' De pesters willen het slachtoffer van mat hebben door middel van duwen of beetpakken. Als ze dit lukt komt er een nieuw slachtoffer. Lukt het het slachtoffer om een pester van de mat te krijgen, dan wordt hij een pester en komt er een nieuw slachtoffer.  
De nadruk kan door de leerkracht gelegd worden op het ontwijken van een mogelijke aanval of het overnemen ervan. Ook geeft de leerkracht aan dat het slachtoffer op moet letten dat hij niet tussen de 2 pesters in komt te staan.

## Regels

- Roept je "tegenstander" stop, dan houd je op.
- Je mag elkaar alleen beetpakken bij armen, benen en lichaam.
- Er wordt alleen staand 'gevochten.'

*Chinees boksen*

