

MISSION X

LATEN WE TRAINEN ALS ASTRONAUT



Verdedig je tegen aliens!

Gids voor teamleiders

MISSIEOVERZICHT

Teamleden leren enkele basisbeginselen van *martial arts* (karate) om zich te verdedigen tegen eenvoudige aanvallen en zelf in geval van nood een aanval uit te voeren.

LEERDOELEN

- Eenvoudige technieken leren om zich te verdedigen in onveilige situaties.
- Plezier beleven aan het beoefenen van *martial arts* (karate).
- Zich weerbaar opstellen.
- Een stootje kunnen incasseren.

SNELLE FEITEN

Onderwerp: Beweging

Leeftijd: 8-12 jaar

Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Lestijd: 90 minuten

Locatie: sportzaal

Steekwoorden: karate, aanval, verdediging

Vaardigheden: weerbaarheid, sportiviteit, zelfredzaamheid.

INTRODUCTIE

Het zal je maar gebeuren! Ineens sta je oog in oog met een alien! Wat doe je dan? Misschien zal deze ongenode bezoeker je vriendelijk begroeten en met respect behandelen, maar mocht dit niet het geval zijn, dan moet je jezelf kunnen verdedigen.



Photo by [Leo Visions](#) on [Unsplash](#)

Zelfredzaamheid is hier de boodschap, met name wanneer er geen andere aardbewoner in de buurt is en je je eigen hachje moet zien te redden. En dan is het maar te hopen dat deze universele reiziger in z'n eentje is en niet nog een hele schare medealiens bij zich heeft!

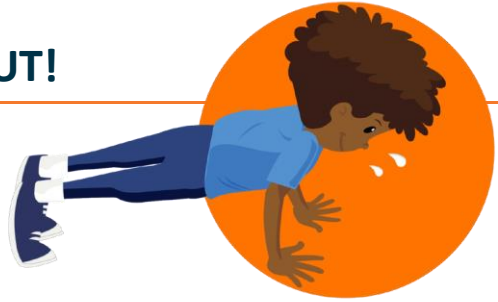
Het is van groot belang dat je weet wat je moet doen als je door iemand aangevallen wordt! In deze les leer je een aantal technieken om je te verdedigen en/of in de tegenaanval te gaan. Bekijk de foto's en filmpjes en oefen daarna zelf met een andere deelnemer. Oefen zo vaak als nodig, immers, oefening baart kunst!

Hoe vaker je de oefeningen doet, hoe natuurlijker en gemakkelijker de bewegingen worden. Je lichaam en met name je spieren zullen deze bewegingen als het ware opslaan. Dit noemen we spiergeheugen. Daardoor hoef je, mocht je echt een keer in een noodsituatie terecht komen, niet na te denken, maar zal je automatisch handelen. En dat is nu precies wat nodig is mocht er een onvriendelijke buitenaardse beschaving met kwade bedoelingen landen op onze planeet Aarde!



Image by [Pete Linforth](#) from [Pixabay](#)

LATEN WE TRAINEN ALS EEN ASTRONAUT!



ACTIVITEIT 1: Schakel de alien uit!

Dit heb je nodig:

- T-shirt, joggingsbroek/korte broek
- stootkussen (heb je geen stootkussens, vul dan een rugzak met badhanddoeken, dan heb je ook een object om tegen te trappen/stoten)
- foto's en filmpje
- ± 20 minuten

Activiteit:

Voor al de (partner)oefeningen en waar van toepassing is een deelnemer de alien en is een andere deelnemer de aardbewoner die zich moet verdedigen tegen de alien. Op een gegeven moment in de oefening – wanneer de oefening voor een deelnemer afgerond is – switchen de deelnemers van rol.

De alien staat dreigend voor de aardbewoner, weliswaar als een dummy – hij/zij staat stil en beweegt niet of nauwelijks, en houdt een stootkussen vast. De aardbewoner kan de alien uitschakelen als hij de juiste volgorde van drie technieken op de alien uitvoert. Dit is de te kraken code om de alien uit te schakelen. Er zijn drie mogelijke technieken:

- 1: hoge stoot (naar de borst)
- 2: lage stoot (naar de buik)
- 3: voorwaartse trap naar de buik

De deelnemers bekijken het filmpje om kennis te maken met de drie technieken los van elkaar. Eerst oefenen ze deze technieken een paar keer na elkaar in de lucht. Daarna moeten ze de code kraken en gaan ze deze technieken toepassen op de alien, meer bepaald op het stootkussen dat de alien vasthoudt! Wat is de juiste volgorde van deze drie technieken?

De alien bepaalt wat de code is waarmee hij kan uitgeschakeld worden, m.a.w. hij bepaalt de juiste volgorde van de drie technieken. Heeft de aardbewoner de juiste code weten te ontrafelen, dan wisselen de deelnemers van rol en wordt de aardbewoner de alien en de

alien de aardbewoner. Ze doen dit minstens twee keer en maximaal drie keer per rol (dit hangt af van de beschikbare tijd).

ACTIVITEIT 2: Laat je niet misleiden door de alien!

Dit heb je nodig:

- T-shirt, joggingsbroek/korte broek
- foto's en filmpje
- ± 20 minuten

Activiteit:

Dit is een groepsoefening. De begeleidende docent is hier de alien. Alle deelnemers zijn aardbewoners.

De alien staat voor de groep aardbewoners en roept getallen van 1 tot 5 (voor extra uitdaging kan dit in het Japans, zie hier onder in het blauw gedrukt). Ieder getal komt overeen met een karatetechniek. Er zijn vijf verschillende technieken. Oefen eerst een aantal keer met de technieken in chronologische volgorde. Nadat de deelnemers aan deze volgorde gewend zijn, roept de alien de nummers in willekeurige volgorde om de aardbewoners om de tuin te leiden. Maakt een deelnemer een verkeerde beweging, dan ligt deze uit het spel. De deelnemer die als laatste overblijft, heeft de alien overwonnen.

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| - 1: rechte stoot naar de buik | ichi |
| - 2: hoekstoot | ni |
| - 3: opwaartse stoot | san |
| - 4: voorwaartse trap | shi |
| - 5: zijwaartse trap | go |

De deelnemers bekijken het filmpje voor de vijf verschillende technieken vooraleer het spel begint. Ze oefenen deze eerst een aantal keer in chronologische volgorde. Pas als alle deelnemers de technieken goed beheersen, kan de alien overschakelen naar een willekeurige volgorde. Vanaf dat punt kunnen er deelnemers afvallen.

Voor extra uitdaging: gebruik de Japanse namen voor de cijfers (zie blauw gedrukt) als de oefening te makkelijk lijkt en de deelnemers wat extra uitdaging kunnen gebruiken. Ga niet te snel in het begin zodat de deelnemers kunnen wennen aan de namen van de cijfers in het Japans. Ga pas sneller als er maar een klein groepje deelnemers meer over is.

ACTIVITEIT 3: Duw de alien uit het ruimteschip!

Dit heb je nodig:

- T-shirt, joggingsbroek/korte broek
- touwen, lint of krijt (of iets dergelijks waarmee je een gebied kunt begrenzen)
- stootkussen
- stopwatch
- ± 20 minuten

Activiteit:

We gaan planeet X verlaten met een ruimteschip en terugkeren naar de aarde, maar de aliens willen meeliften naar onze planeet! Duw de alien uit het ruimteschip zodat deze niet kan meereizen met de aardbewoners naar de aarde!

Maak per twee deelnemers met touwen een cirkel op de vloer, met een diameter van maximaal twee meter. Dit zijn de grenzen van ons ruimteschip. De alien heeft een stootkussen vast en duwt daarmee richting aardbewoner. Tegelijkertijd probeert de aardbewoner dan weer de alien uit het ruimteschip te verdrijven door trappen en stoten te geven op het stootkussen. De deelnemers gebruiken de trap- en stoottechnieken die ze geleerd hebben in de tweede activiteit. De klok staat op een minuut. Lukt het ze om de alien buiten de touwen te verdrijven wanneer de tijd op is, dus binnen de minuut? Dan heeft de aardbewoner gewonnen! Daarna wisselen ze van rol: aardbewoner wordt alien en alien wordt aardbewoner. Deelnemers doen deze oefening twee tot drie keer (hangt af van de beschikbare tijd) per rol (alien – aardbewoner).

ACTIVITEIT 4: Schakel de bommen van de aliens uit!

Dit heb je nodig:

- T-shirt, joggingsbroek/korte broek
- 5 a 8 ballonnen, gevuld met helium of van een hoogte naar beneden hangend (misschien extra in geval er een paar stuk gaan)
- A4tjes (voldoende voor alle deelnemers)
- stopwatch
- ± 20 minuten

Activiteit:

De aliens geven zich nog niet gewonnen! Ze doen nog een laatste poging om de planeet aarde in handen te krijgen, namelijk door te proberen de mens met bommen te verdrijven!

Dit is een groepsoefening. De begeleidende docent is de alien. Alle deelnemers zijn de aardbewoners. Zij moeten de bommen zien uit te schakelen en de aarde van haar ondergang zien te redden.

In de sportzaal hangen op verschillende hoogtes een aantal ballonnen (buitenaardse bommen), minimaal vijf, maximaal acht. Bovendien staat de alien op het einde van het parcours klaar met een A4tje van papier. De aardbewoner gaat langs alle ballonnen en probeert deze te raken met een stoot of een trap om deze uit te schakelen. De ballonnen hoeven niet stuk te gaan. De deelnemers moeten ze wel allemaal raken, of met de hand (stoot), of met de voet (trap). Ook hier gebruiken de deelnemers weer alle stoten en trappen die ze geleerd hebben in de vorige activiteiten. Op het einde van het parcours probeert de aardbewoner het A4tje dat de alien voor zijn buik of borst houdt te vernietigen. Dit gebeurt door het te scheuren, hetzij met een trap, hetzij met een stoot. Hou het A4tje ver genoeg van het lichaam om te voorkomen dat de alien geraakt wordt.

Hou met een stopwatch de tijd van alle deelnemers bij. Wie had de snelste tijd? Dit is de winnaar! Let wel dat alle targets geraakt worden en dat er niks overgeslagen wordt! En dat het A4tje op het einde ook daadwerkelijk in stukken gescheurd wordt. Is dit alle deelnemers gelukt? Dan hebben de aardbewoners met z'n allen de aliens succesvol verdreven en overwonnen en de planeet aarde voor groot onheil behoed!

BIJLAGE 1: Foto's van de karatetechnieken

