

# Materialenpakket

## Worstelen en Vechten





















## Les 1

# Regels voor worstelen en vechten

**1. NIEMAND MAG IETS OVERKOMEN!**

**2. STOP betekent STOP!**

| Toegestaan is ...   |  | Niet toegestaan is ...  |  |
|---|--|---|--|
|    |  |    |  |
|    |  |    |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Mijn excuses als ik een regel niet heb gevolgd!**

**Handtekeningen van de klas**

# Regels voor worstelen en vechten

**1. NIEMAND MAG IETS OVERKOMEN!**

**2. STOP betekent STOP!**

| Toegestaan is ...   |                          | Niet toegestaan is ...  |                             |
|---|--------------------------|---|-----------------------------|
|    | Veel plezier             |    | Sieraden dragen             |
|   | Geef jezelf volledig uit |   | Start voor het startsignaal |
|  | Zeg stop                 |  | Beledigen, misbruiken       |
|  | Overweging tonen         |  | Aan haar trekken            |
|  | Duwen, duwen duwen       |  | Schoppen en slaan           |
|  |                          |  |                             |
|  |                          |  |                             |
|  |                          |  |                             |
|  |                          |  |                             |

**Mijn excuses als ik een regel niet heb gevolgd!**

**Handtekeningen van de klas**

# Rituelen voor worstelen en vechten

Voor elk gevecht spreken we rituelen af  
voor een eerlijk gevecht!

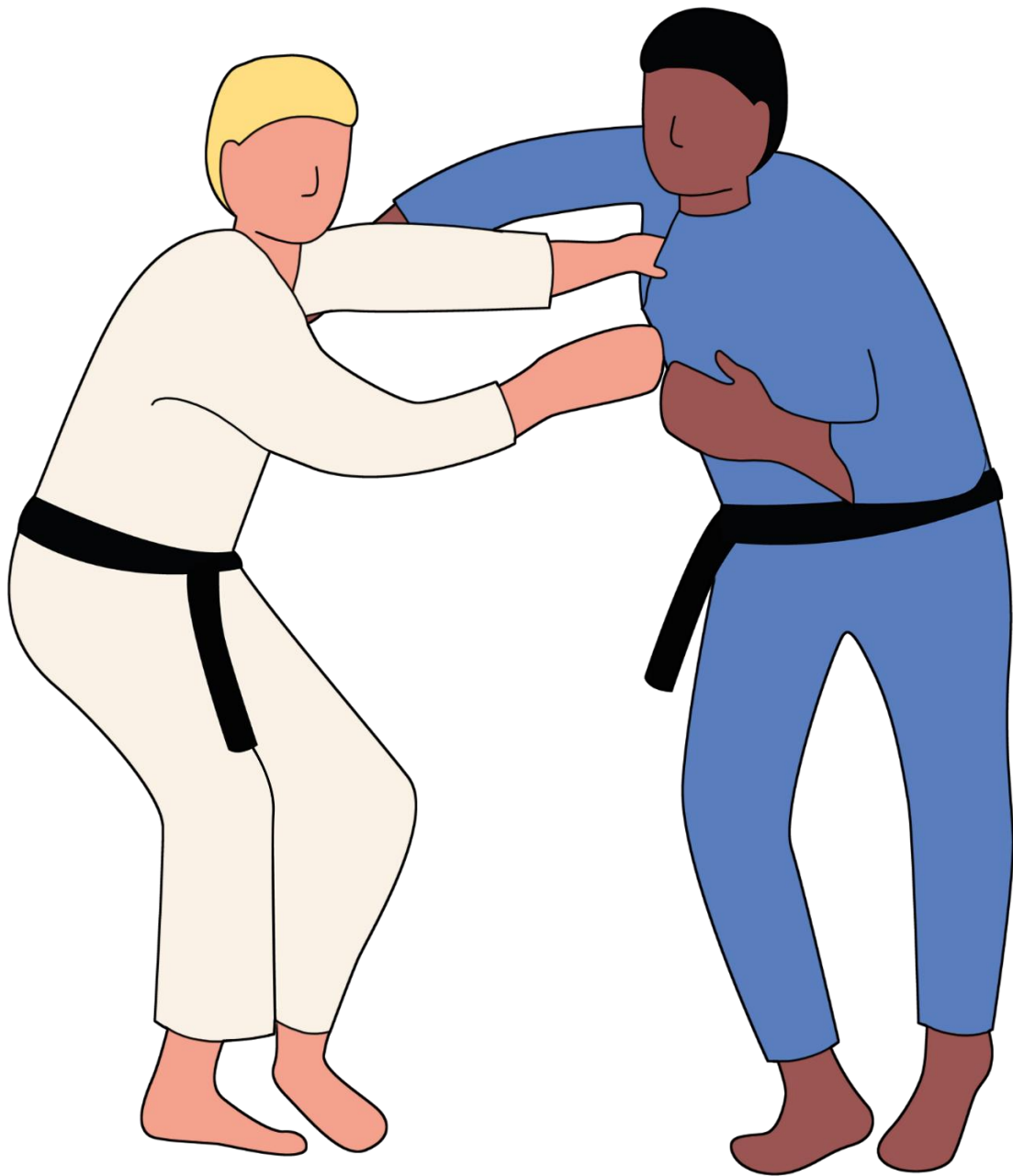
**1. Welkomst- en afscheidsritueel:**

"Dit is gewoon een spelletje. Ik speel volgens de regels en zal je geen pijn doen. Na het gevecht zal ik uit de rol van vechter stappen."

Voorbeelden: high five, buigen, handen schudden

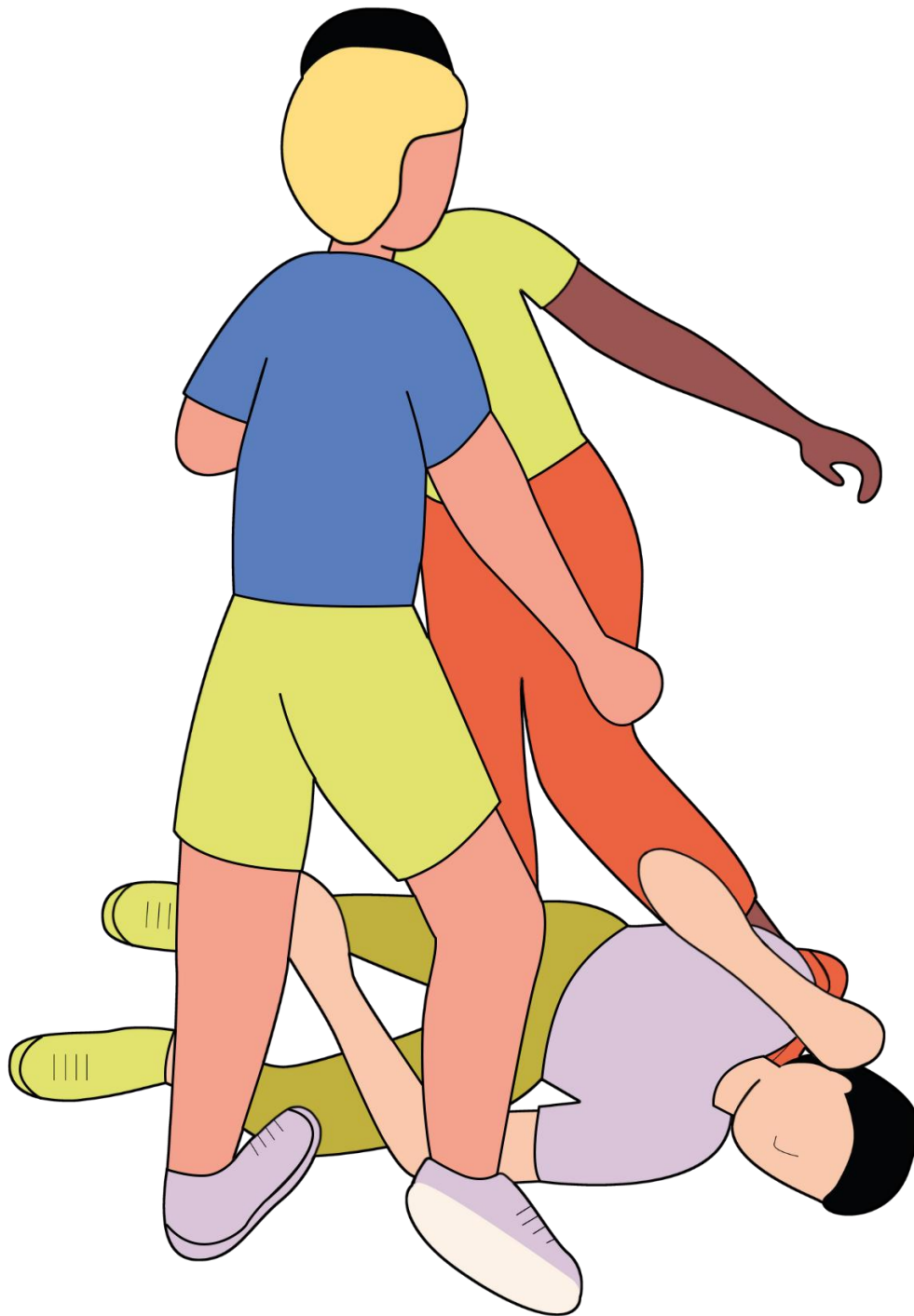
**2. Startsein:** Het startsein wordt gegeven door de scheidsrechter na het welkomstwoord.

**3. Overdrachtssignaal:** Als de verslagen speler het afgesproken signaal geeft of roept, betekent dit dat de tegenstander onmiddellijk alle gevechtshandelingen moet staken.











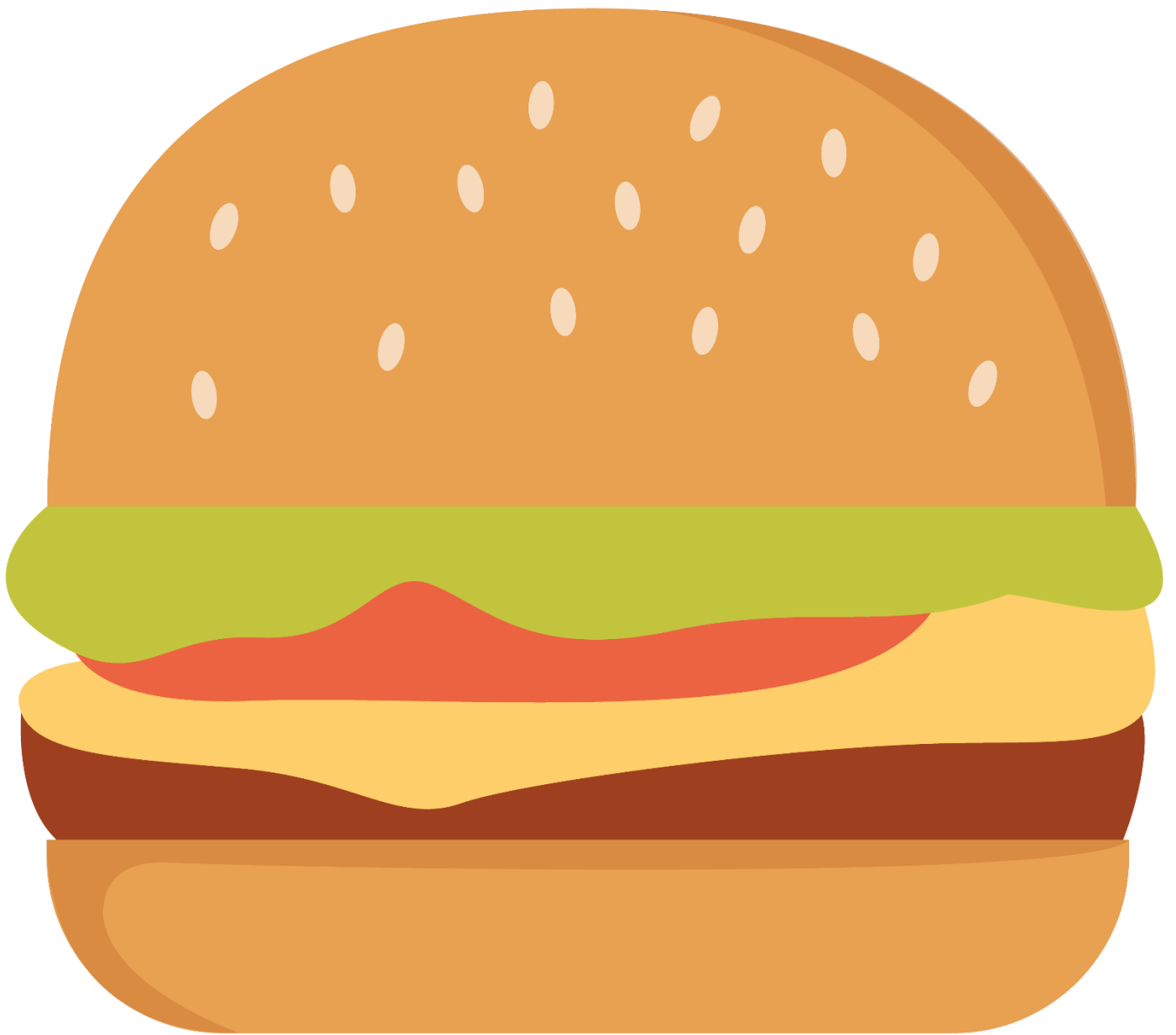


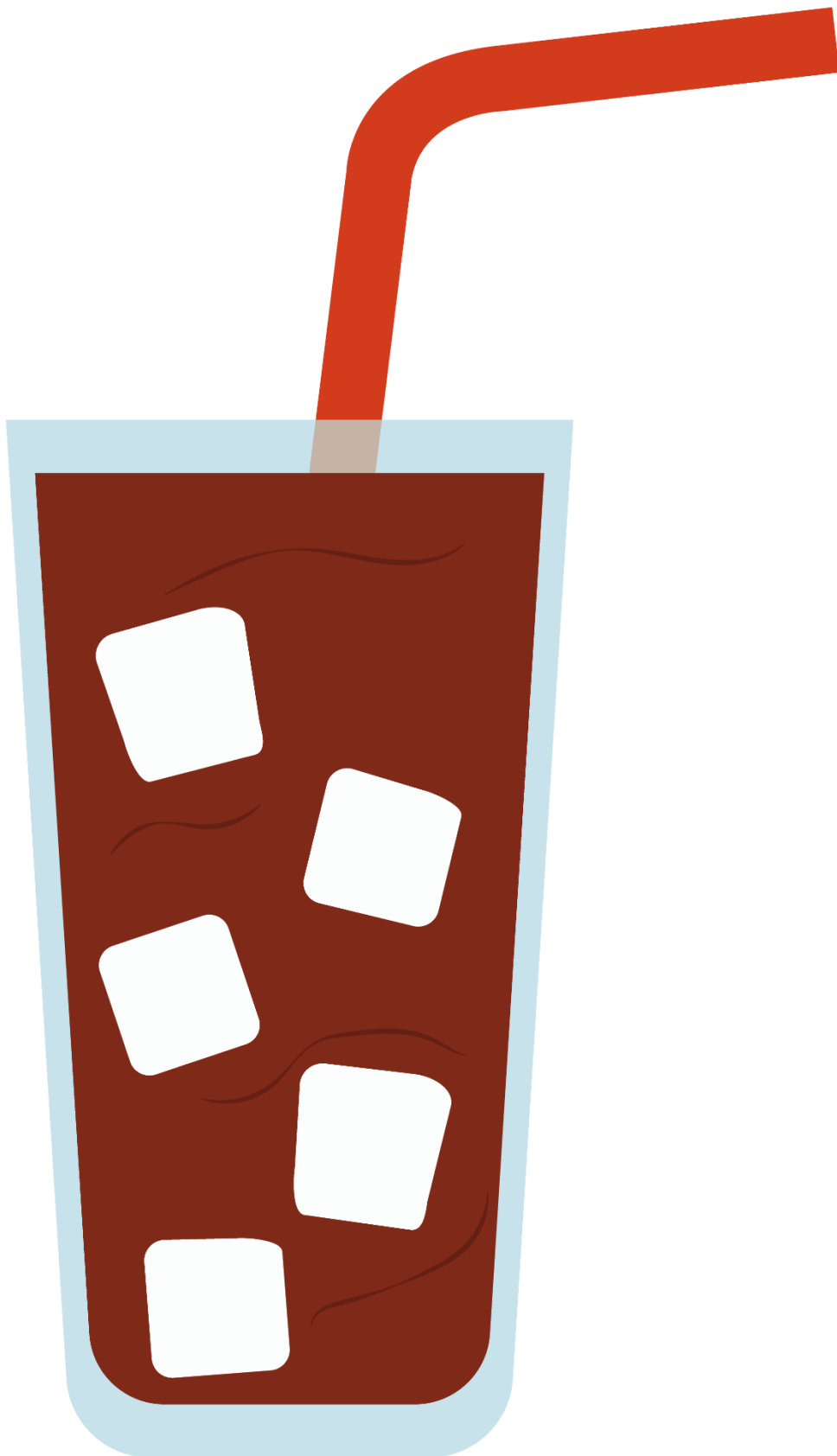
# Materialenpakket

## Worstelen en Vechten

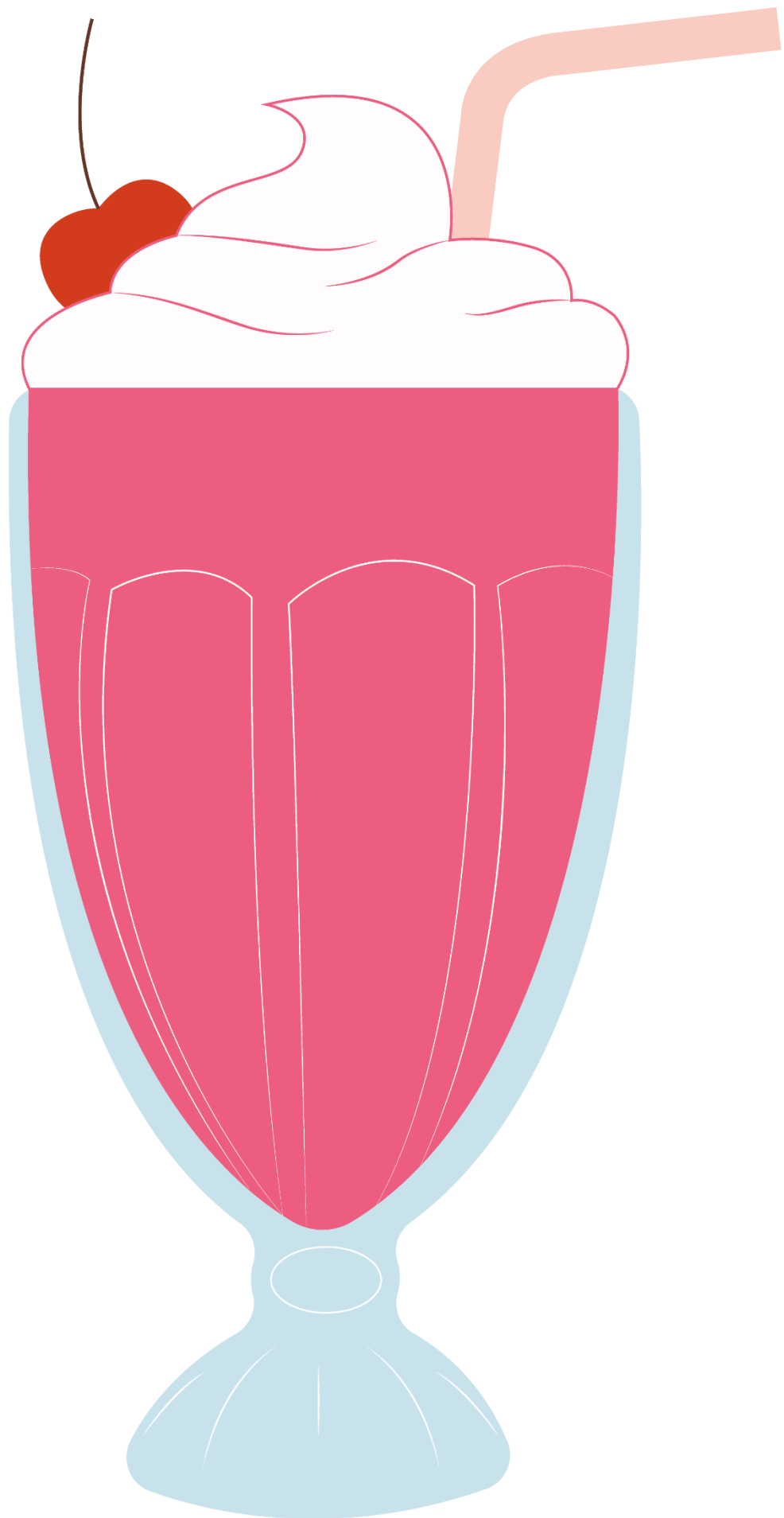


## Les 2

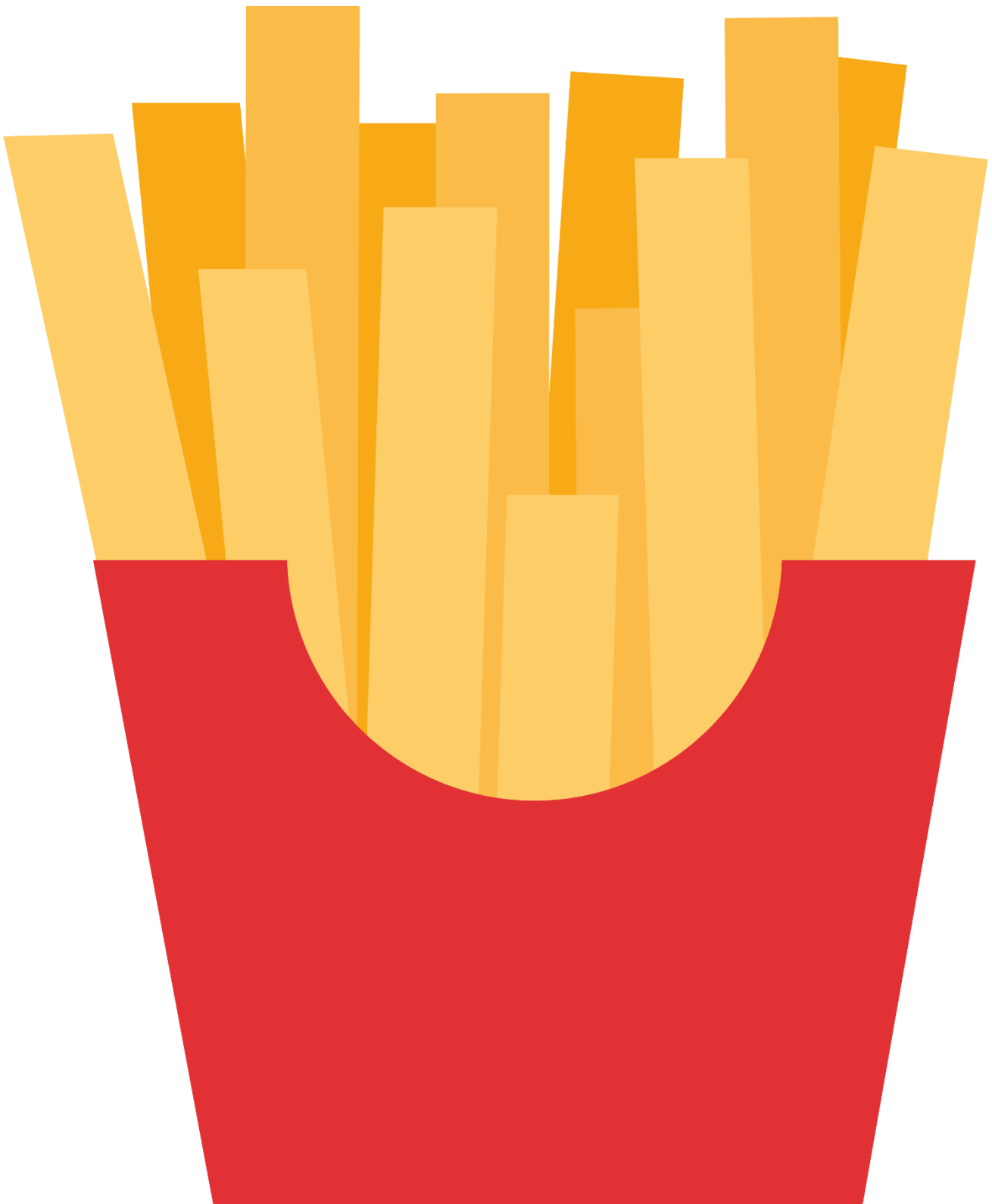




**LOKLAAR**



***LOKLAAR***



# Materialenpakket

## Worstelen en Vechten

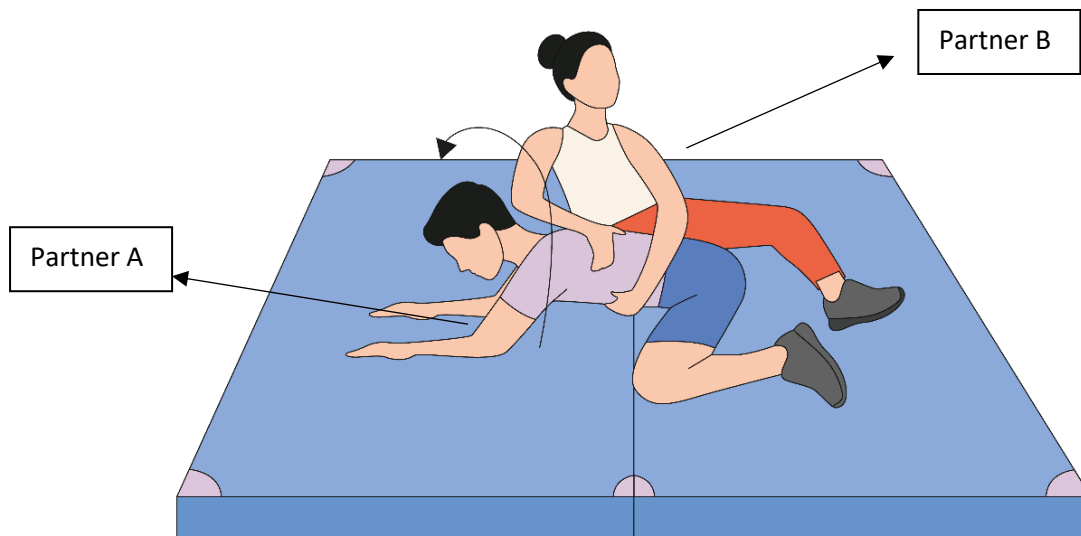


## Les 4

## Breng de achterkant

### Procedure:

1. Partner A zit in de bankpositie op de mat.
2. Partner B probeert partner A op zijn rug te draaien.
3. De toeschouwers kijken goed hoe partner B probeert om partner A op zijn rug te krijgen.
4. Probeer verschillende manieren om je partner op zijn rug te krijgen.
5. Alle groepsleden hadden partner A, partner B en waarnemer moeten zijn!



### Observatievolgorde:

Waar kan ik mijn partner het beste aanraken om hem op zijn rug te draaien?

We gebruikten deze techniek om onze tegenstander op zijn rug te draaien:

---

---

---

---

---

---



# Materialenpakket

## Worstelen en Vechten



## Les 6

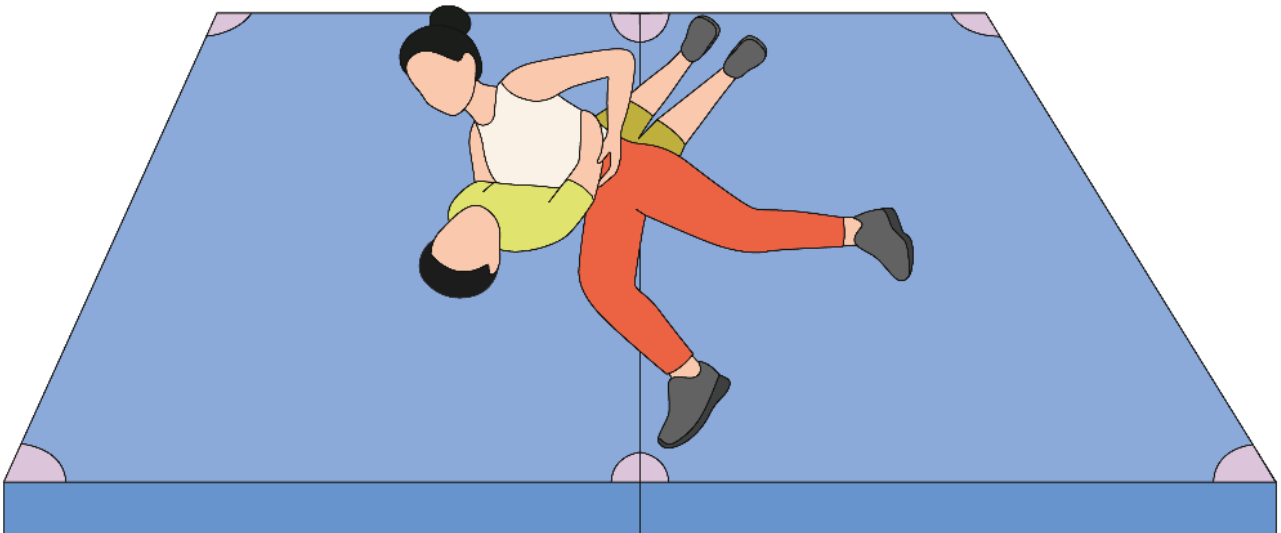
## Ontwikkeling van een vrijgavetechniek van de driepuntssteungreep

### Procedure:

1. Partner A ligt op zijn rug op de mat en wordt vastgehouden door partner B in rugligging (**B werkt NIET met volle kracht!**).
2. Partner C is de scheidsrechter.
3. Iedereen neemt elke rol één keer aan.

### Taak:

Probeer mogelijke bevrijdingstechnieken om jezelf uit rugligging te bevrijden en noteer de meest effectieve.



### Onze bevrijdingstechniek(en):

---

---

---

---

---

---

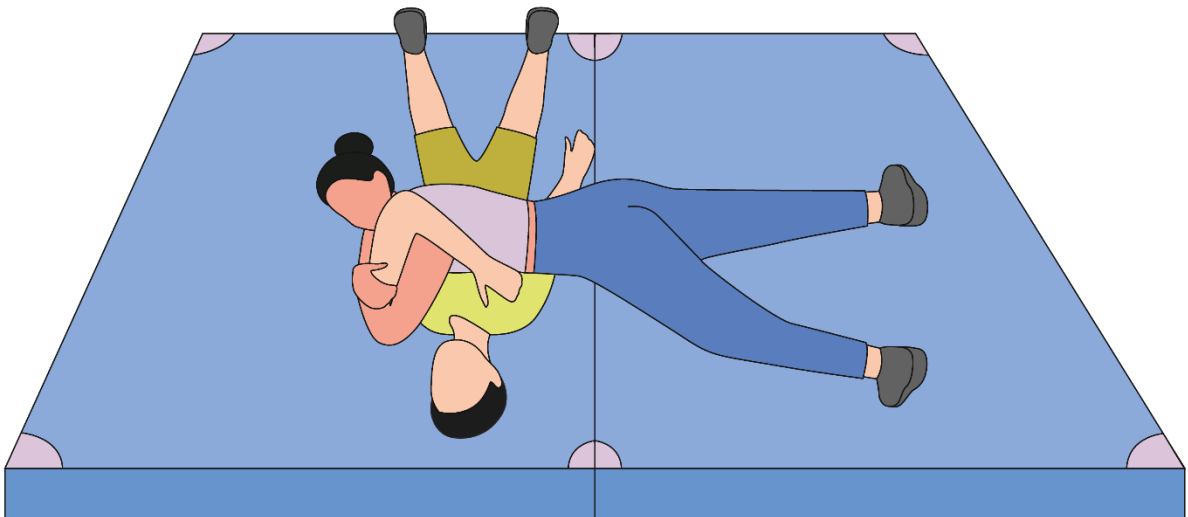
## Ontwikkeling van een vrijgavetechniek van de vierpuntssteungreep

### Procedure:

1. Partner A ligt op zijn rug op de mat en wordt vastgehouden door partner B in rugligging (**B werkt NIET met volle kracht!**).
2. Partner C is de scheidsrechter.
3. Iedereen neemt elke rol één keer aan.

### Taak:

4. Probeer mogelijke bevrijdingstechnieken om jezelf uit rugligging te bevrijden en noteer de meest effectieve.



### Onze bevrijdingstechniek(en):

---

---

---

---

---

---

# Materialenpakket

## Worstelen en Vechten



## Les 7

## Liste für den Wettkampf

Für jeden Sieg bekommt ein Schüler einen Punkt

[illegible]