

Programma introductiedagen 3 SAW 2020-2021

Dinsdag 1 september voor

W4m3ar : 22 st (AvS)

W4m3br: 20 st (LrJ)

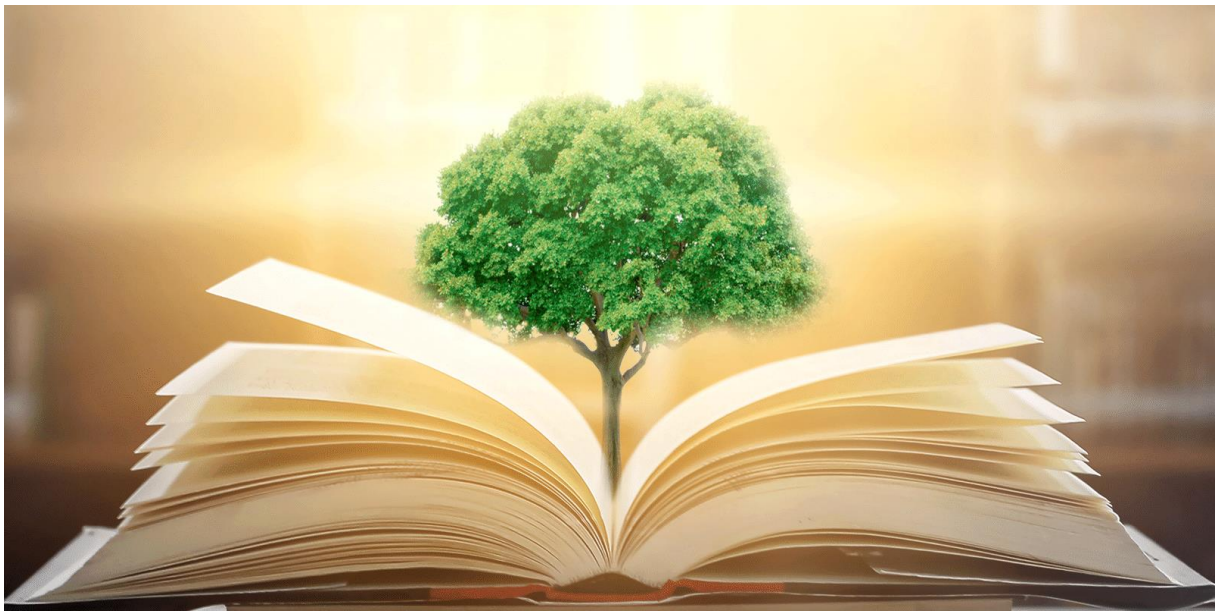
W4p3mr: 13 st (VoA)

woensdag 2 september voor

W4p3ar/w3p3ar: 22 st (OzM)

W4p3br: 19 st (VpH)

W4p3cr: 20 st (AeA)



Introductie

Dinsdag 1 september

Kralingse Bos OUTDOOR

W4m3ar : 22 st (AvS)

W4m3br: 20 st (LrJ)

W4p3mr: 13 st (VoA)

SPORTKLEDING gebruiken!

Reizen van huis naar Metrostation Blaak (uitgang Markthal); aanwezig 10.00 uur (AvS, VoA en LrJ)

Vanaf dit moment in groepen van maximaal 10 studenten het programma vervolgen!

Wandeling naar de Geldersekade (AvS, VoA en LrJ).

10.15 uur Steppen vanaf Geldersekade via route van 'Step je Rot' naar het Kralingse Bos / de Vier Windstreken.

11.00 11.30 uur CHILLEN

11.30 – 12.15 uur Zeskamp /teambuildingsactiviteiten: (onder leiding van NkC)

- *BIJPRATEN*
- *Zaklopen*
- *Touwtrekken*

12.15-13.00 uur Pauze

13.00 – 13.45 uur Zeskamp II

- *Kruiwagenrace*
- *Ringwerpen*
- *Balspel*
- *AFRONDING*

14.00 – 14.15 Centrale Afsluiting (door AvS/LrJ)

14.15 – 15.00 uur steppen richting Geldersekade

15.00 uur Inleveren van de step bij Step je Rot

15.05 uur Naar huis vanaf Metrostation Blaak

(Woensdag vrij)

Woensdag 2 september

Kralingse Bos OUTDOOR

W4p3ar/W3p3ar: 22 st (OzM)

W4p3br: 19 st (VpH)

W4p3cr: 20 st (AeA)

AeA tot 12.00 uur

SPORTKLEDING gebruiken!

Reizen van huis naar Metrostation Blaak (uitgang Markthal); aanwezig 10.00 uur (OzM/VpH/AeA)

Vanaf dit moment in groepen van maximaal 10 studenten het programma vervolgen!

Wandeling naar de Geldersekaade (AvS en LrJ).

10.15 uur Steppen vanaf Geldersekaade via route van 'Step je Rot' naar het Kralingse Bos / de Vier Windstreken.

11.00 11.30 uur CHILLEN

11.30 – 12.15 uur Zeskamp /teambuildingsactiviteiten: (onder leiding van NkC)

- BIJPRATEN
- Zaklopen
- Touwtrekken

12.15-13.00 uur Pauze

13.00 – 13.45 uur Zeskamp II

- Kruiwagenrace
- Ringwerpen
- Balspel
- AFRONDING

14.00 – 14.15 Centrale Afsluiting (door slb-er)

14.15 – 15.00 uur steppen richting Geldersekaade

15.00 uur Inleveren van de step bij Step je Rot

15.05 uur Naar huis vanaf Metrostation Blaak

(Dinsdag vrij)

Situatie bij de molen de Lelie/Vier Windstreken:

Deze kaart geldt alleen als de route van 'Step je Rot' niet voldoet

1. Er is een watertappunt aan de Plaszoom direct bij restaurant de Tuinen/ molen de Lelie.
2. Direct vanaf het begin van de Plaszoom richting de molen de Lelie zijn twee of drie grote grasvelden.
3. Voorbij de molen de Lelie is een ruime parkeerplaats.
4. Voorbij de parkeerplaats is een waterrijke oever van de Kralingse Plas.
5. Tegenover de molen de Lelie is een bosgebied met wat open ruimtes.



De volgende spelen gaan we doen met de PW studenten:

- 1. Lijnbal**
- 2, Rugbyslagbal**
- 3. Zaklopen**
- 4. Ultimate Frisbee.**
- 5. Touwtrekken**
- 6, Volleybal**

Er zijn 6 teams. Ieder team speelt ieder spel 1 keer.

Team 1 = W3P3AR/W4P3AR 1

Team 2 = W3P3AR/W4P3AR 2

Team 3 = W4P3BR 1

Team 4 = W4P3BR 2

Team 5 = W4P3CR 1

Team 6 = W4P3CR 2

Speelschema:

(Overzicht spelronde's. Wie speelt tegen wie; wanneer en welk spel)

	Lijnbal	Zaklopen	Rugbyslagbal
Ronde 1	1 - 4	2 – 5	3 - 6
Ronde 2	3 – 5	1 – 6	2 – 4
Ronde 3	2 – 6	3 – 4	1 – 5
Pauze			
	Volleybal	Ultimate Frisbee	Touwtrekken
Ronde 4	1 – 3	4 – 2	5 - 6
Ronde 5	5 - 2	1 - 6	3 - 4
Ronde 6	4 – 6	3 – 5	1 – 2

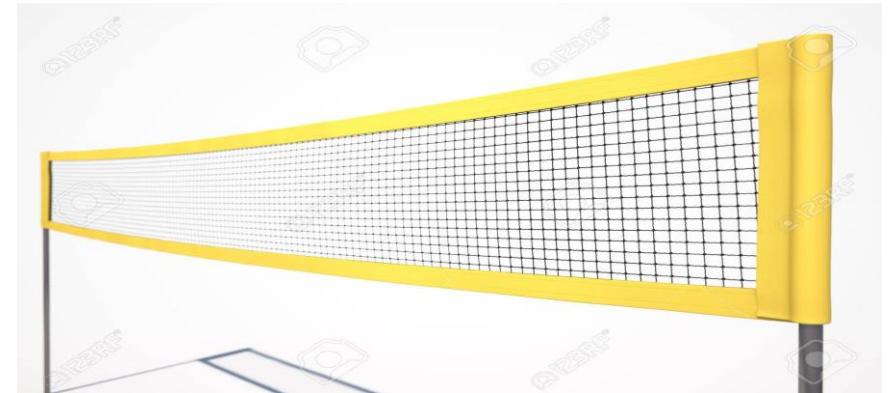
Lijnbal

Materiaal:

- Volleybalnet
- 2 volleyballen
- Rood witte belijning
- Haken om lijnen vast te zetten

Spelbeschrijving:

- Het spel wordt gespeeld op een volleybalveld
- Er staan 2 teams in het veld; aan iedere kant van het net 1 team
- Er wordt gespeeld met 2 ballen
- Het is hetzelfde als volleybal, alleen mag je nu de bal **vangen en werpen !!!**
- Je scoort een punt als de bal binnen de lijnen in het veld van de tegenstander de grond raakt.
- Je hoeft niet te serveren bij dit spel. Als er een punt gescoord is mag de bal weer gewoon in het spel gebracht worden door de persoon die op dat moment de bal in handen heeft.
- Het team dat het eerst 25 punten heeft gescoord heeft gewonnen.
- De bal mag het net raken
- Je mag de bal overspelen naar elkaar op je eigen speelhelft



Volleybal

Materiaal:

- 1 volleybal
- Volleybalnet en belijning

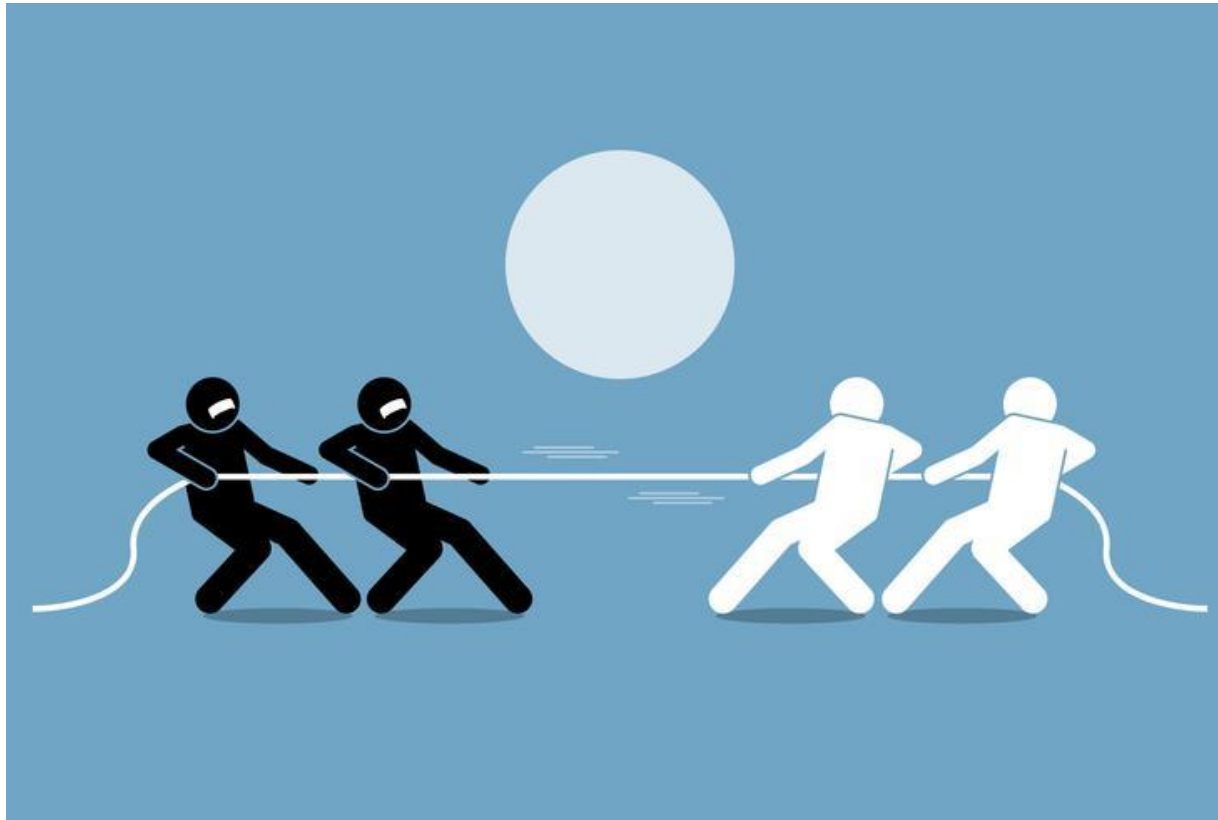


Spelregels Volleybal in het kort:

- Bij serveren mag je een stukje naar voren komen en in het veld staan.
- Bal mag tijdens het spel en bij het serveren het net raken.
- Bal buiten de lijnen is UIT; dat is een punt voor de tegenstander
- We spelen met Rally-point systeem (elke punt telt)
- Speler mag bal niet 2x achter elkaar spelen. (bij blok wel)
- Als speler mag je het net niet raken

- Als speler mag je niet met je voeten op de speelhelft van de ander komen.
- Wees sportief. (taalgebruik en gebaar)

Touwtrekken.



Spelbeschrijving:

2 Teams gaan tegen elkaar touwtrekken. Er wordt in totaal 15 keer getrokken.

Regels

- Er wordt getrokken in tweetallen.
- De tweetallen mogen in wisselende samenstelling ingezet.
- Iedereen uit je team moet minstens 2x getrokken hebben.

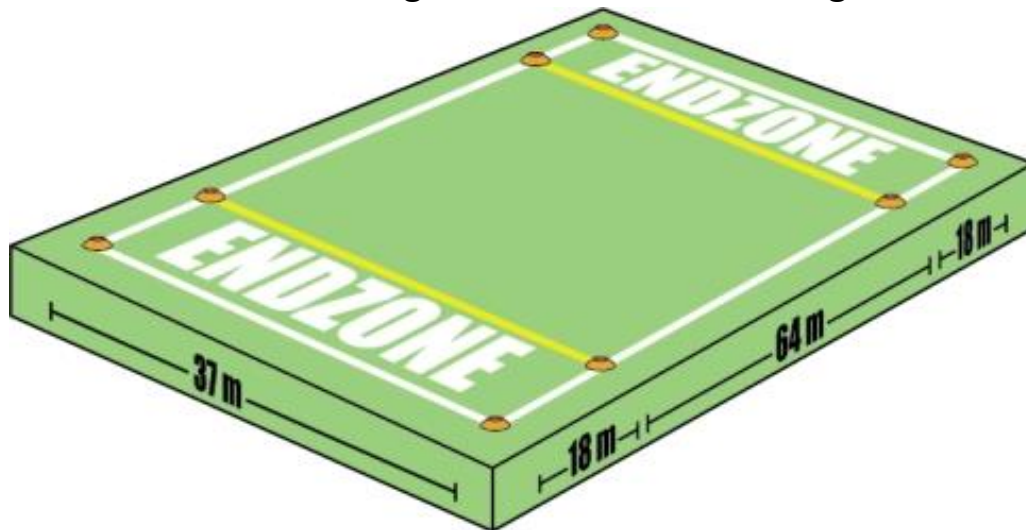
- Per keer dat je wint levert dat 1 punt op.
- Je hebt gewonnen als het midden van het touw voorbij de streep / pion getrokken wordt.

Ultimate Frisbee.



Spelbeschrijving:

Ultimate Frisbee is een snelle, spectaculaire teamsport. De spelers proberen door over te gooien te scoren in het eindvak / Eindzone van de tegenstander. Gooien, vangen, rennen en samenspelen zijn daarbij belangrijk.

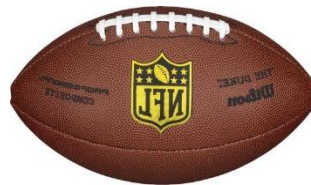


Ultimate in 9 simpele regels

- Het veld bij Ultimate is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed. Aan beide uiteinden zit een eindzone van 18 meter.
- Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone. Het verdedigende team gooit de schijf zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.
- Als je de schijf in de eindzone vangt heb je een punt.
- Je mag niet lopen als je de schijf vast hebt.
- Het verdedigende team kan de schijf veroveren wanneer:
 - De schijf op de grond komt,
 - wordt gevangen door de verdediger
 - of buiten het veld landt.

- Ultimate is **geen contactsport**. Dit betekent dat je de schijf niet van de gooier mag afpakken. Ellebogen, tackles en vasthouden zijn natuurlijk al helemaal niet toegestaan.
- Als er een overtreding (foul) gemaakt wordt gaat de schijf daarheen waar hij zou zijn geweest als de foul niet gemaakt zou zijn.
- Ultimate is een teamsport zonder straffen. De spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden (call). Als beide spelers het niet eens zijn, dan wordt opnieuw gespeeld.
- Omdat Ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn Ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de "spirit of the game" (SoTG).

Rugbyslagbal.



Spelbeschrijving:

Rugbyslagbal is hetzelfde als gewoon slagbal, met dit verschil dat er niet gespeeld wordt met een tennisbal en een slagplank, maar met een rugbybal die weggeschoten wordt.

Als de bal weggeschoten is ga je de honken rondlopen. (4 stuks)

Als dat gelukt is scoor je 1 punt voor je team. (2 punten bij een Home-run)

De veldpartij probeert je uit te branden door zo snel mogelijk de rugbybal terug te spelen naar de brander.

Regels

- Je mag 3 pogingen doen om de bal weg te schieten.
- Bal moet naar voren het speelveld ingeschoten worden.

- Er mag max. 1 persoon per honk staan.
- Je bent uit als je:
 1. Uitgebrand wordt. (niet op tijd op het honk staat, of als je met 2 personen op een honk staat)
 2. Vangbal schiet.
- Ben je uit dan moet je weer terug aan de kant. Je mag niet blijven staan bij het honk.
- Er wordt gewisseld bij 3 uitjes. (Of als de helft van de speeltijd voorbij is)

Zaklopen (Big Bags)

Spelbeschrijving:

- 2 teams gaan tegen elkaar strijden.
- Je moet met je team 10 x het parcours afleggen.
- I.v.m. de 1,5 mtr regel mag je maar met 1 persoon in een zak.
- Het gaat om de snelste tijd .
- Je begint bij de startstreep en gaat om de Pion verderop en weer terug.
- Achter de startstreep wissel je van persoon die in de zak gaat.

De volgende spelen gaan we doen met de MZ studenten:

- 1. Lijnbal**
- 2, Rugbyslagbal**
- 3. Zaklopen**
- 4. Ultimate Frisbee.**
- 5. Touwtrekken**
- 6, Volleybal**

Er zijn 6 teams. Ieder team speelt ieder spel 1 keer.

Team 1 = W4M2AR 1

Team 2 = W4M2AR 2

Team 3 = W4M2BR 1

Team 4 = W4M2BR 2

Team 5 = W4P3MR 1

Team 6 = W4P3MR 2

Speelschema:

(Overzicht spelronde's. Wie speelt tegen wie; wanneer en welk spel)

	Lijnbal	Zaklopen	Rugbyslagbal
Ronde 1	1 - 4	2 – 5	3 - 6
Ronde 2	3 – 5	1 – 6	2 – 4
Ronde 3	2 – 6	3 – 4	1 – 5
Pauze			
	Volleybal	Ultimate Frisbee	Touwtrekken
Ronde 4	1 – 3	4 – 2	5 - 6
Ronde 5	5 - 2	1 - 6	3 - 4
Ronde 6	4 – 6	3 – 5	1 – 2

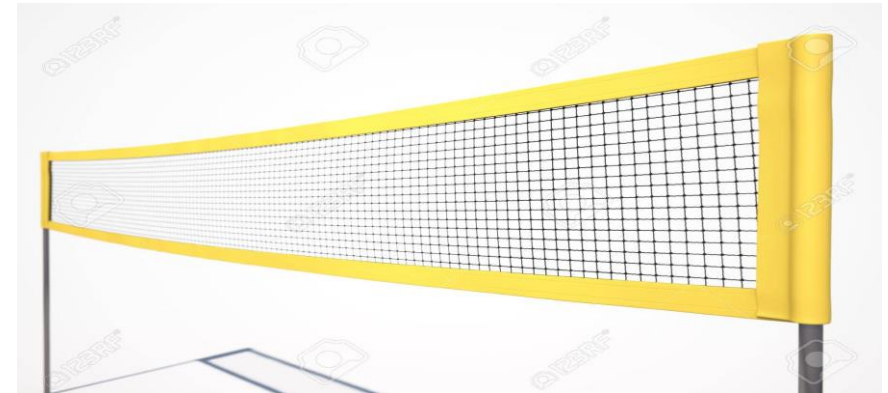
Lijnbal

Materiaal:

- Volleybalnet
- 2 volleyballen
- Rood witte belijning
- Haken om lijnen vast te zetten

Spelbeschrijving:

- Het spel wordt gespeeld op een volleybalveld
- Er staan 2 teams in het veld; aan iedere kant van het net 1 team
- Er wordt gespeeld met 2 ballen
- Het is hetzelfde als volleybal, alleen mag je nu de bal **vangen en werpen !!!**
- Je scoort een punt als de bal binnen de lijnen in het veld van de tegenstander de grond raakt.
- Je hoeft niet te serveren bij dit spel. Als er een punt gescoord is mag de bal weer gewoon in het spel gebracht worden door de persoon die op dat moment de bal in handen heeft.
- Het team dat het eerst 25 punten heeft gescoord heeft gewonnen.
- De bal mag het net raken
- Je mag de bal overspelen naar elkaar op je eigen speelhelft



Volleybal

Materiaal:

- 1 volleybal
- Volleybalnet en belijning

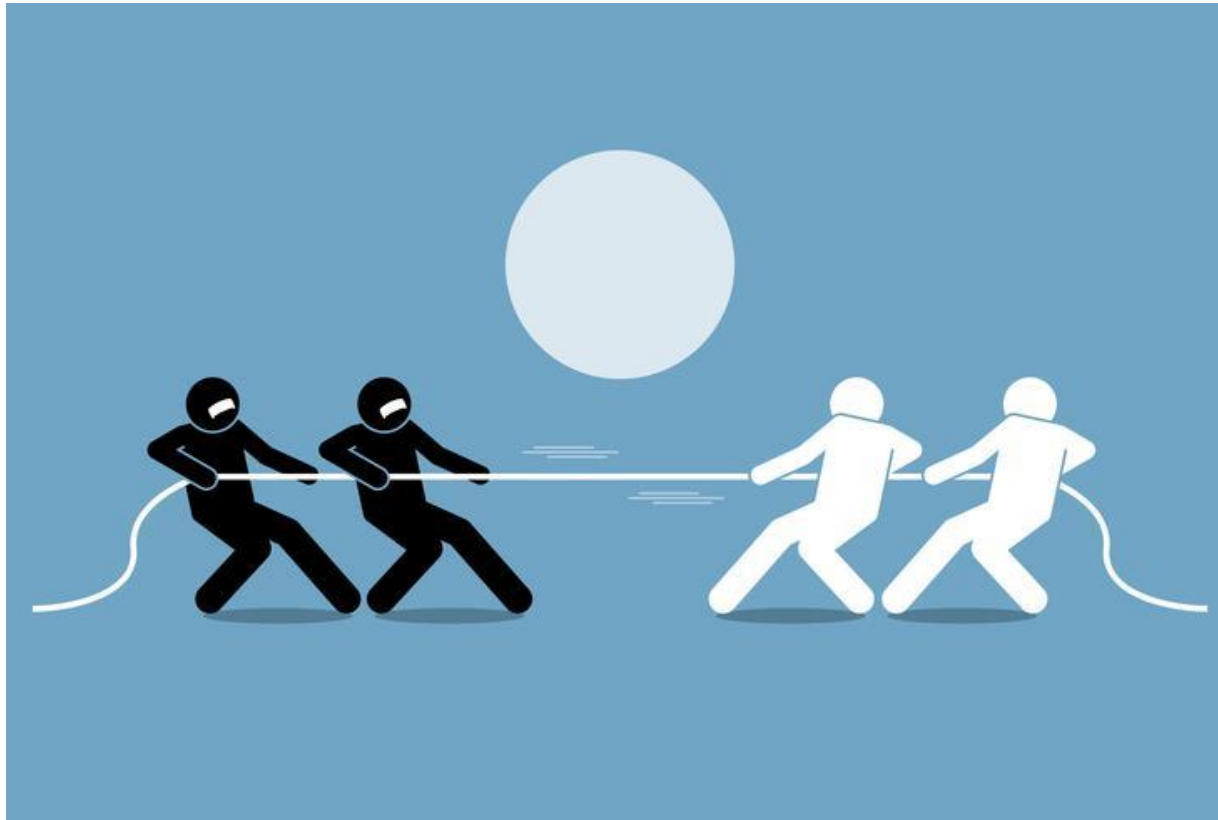


Spelregels Volleybal in het kort:

- Bij serveren mag je een stukje naar voren komen en in het veld staan.
- Bal mag tijdens het spel en bij het serveren het net raken.
- Bal buiten de lijnen is UIT; dat is een punt voor de tegenstander
- We spelen met Rally-point systeem (elke punt telt)
- Speler mag bal niet 2x achter elkaar spelen. (bij blok wel)
- Als speler mag je het net niet raken

- Als speler mag je niet met je voeten op de speelhelft van de ander komen.
- Wees sportief. (taalgebruik en gebaar)

Touwtrekken.



Spelbeschrijving:

2 Teams gaan tegen elkaar touwtrekken. Er wordt in totaal 15 keer getrokken.

Regels

- Er wordt getrokken in tweetallen.
- De tweetallen mogen in wisselende samenstelling ingezet.
- Iedereen uit je team moet minstens 2x getrokken hebben.

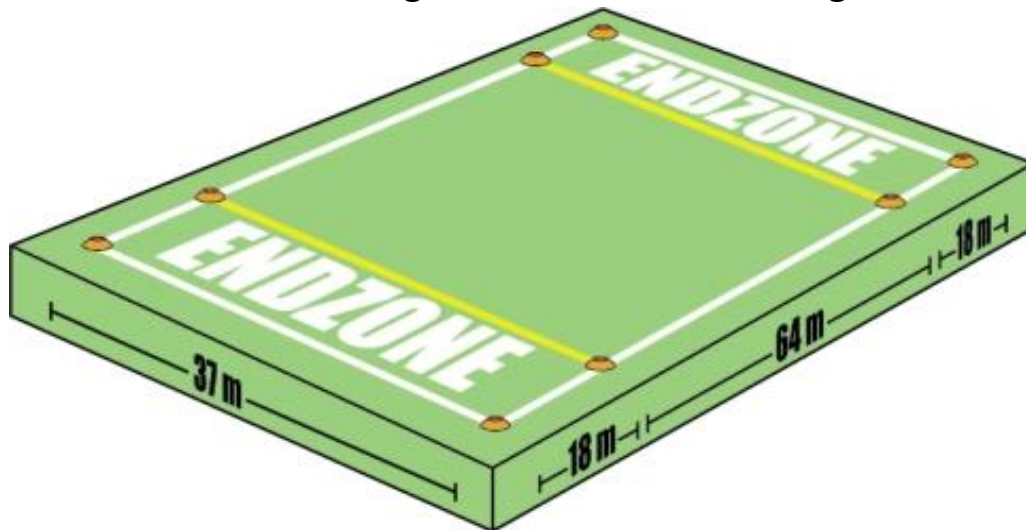
- Per keer dat je wint levert dat 1 punt op.
- Je hebt gewonnen als het midden van het touw voorbij de streep / pion getrokken wordt.

Ultimate Frisbee.



Spelbeschrijving:

Ultimate Frisbee is een snelle, spectaculaire teamsport. De spelers proberen door over te gooien te scoren in het eindvak / Eindzone van de tegenstander. Gooien, vangen, rennen en samenspelen zijn daarbij belangrijk.

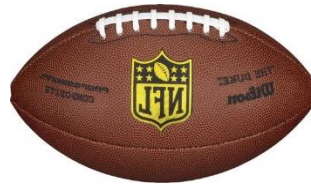


Ultimate in 9 simpele regels

- Het veld bij Ultimate is ongeveer 100 meter lang en is 37 meter breed. Aan beide uiteinden zit een eindzone van 18 meter.
- Beide teams beginnen elk punt in hun eigen eindzone. Het verdedigende team gooit de schijf zo ver mogelijk het veld in. De ontvangende ploeg mag beginnen met aanvallen.
- Als je de schijf in de eindzone vangt heb je een punt.
- Je mag niet lopen als je de schijf vast hebt.
- Het verdedigende team kan de schijf veroveren wanneer:
 - De schijf op de grond komt,
 - wordt gevangen door de verdediger
 - of buiten het veld landt.

- Ultimate is **geen contactsport**. Dit betekent dat je de schijf niet van de gooier mag afpakken. Ellebogen, tackles en vasthouden zijn natuurlijk al helemaal niet toegestaan.
- Als er een overtreding (foul) gemaakt wordt gaat de schijf daarheen waar hij zou zijn geweest als de foul niet gemaakt zou zijn.
- Ultimate is een teamsport zonder straffen. De spelers geven zelf aan wanneer zij iets een overtreding vinden (call). Als beide spelers het niet eens zijn, dan wordt opnieuw gespeeld.
- Omdat Ultimate zonder straffen en scheidsrechter wordt gespeeld, zijn Ultimate-spelers eerlijk en sportief. Dit noemen we de “spirit of the game” (SoTG).

Rugbyslagbal.



Spelbeschrijving:

Rugbyslagbal is hetzelfde als gewoon slagbal, met dit verschil dat er niet gespeeld wordt met een tennisbal en een slagplank, maar met een rugbybal die weggeschoten wordt.

Als de bal weggeschoten is ga je de honken rondlopen. (4 stuks)

Als dat gelukt is scoor je 1 punt voor je team. (2 punten bij een Home-run)

De veldpartij probeert je uit te branden door zo snel mogelijk de rugbybal terug te spelen naar de brander.

Regels

- Je mag 3 pogingen doen om de bal weg te schieten.
- Bal moet naar voren het speelveld ingeschoten worden.

- Er mag max. 1 persoon per honk staan.
- Je bent uit als je:
 3. Uitgebrand wordt. (niet op tijd op het honk staat, of als je met 2 personen op een honk staat)
 4. Vangbal schiet.
- Ben je uit dan moet je weer terug aan de kant. Je mag niet blijven staan bij het honk.
- Er wordt gewisseld bij 3 uitjes. (Of als de helft van de speeltijd voorbij is)

Zaklopen (Big Bags)

Spelbeschrijving:

- 2 teams gaan tegen elkaar strijden.
- Je moet met je team 10 x het parcours afleggen.
- I.v.m. de 1,5 mtr regel mag je maar met 1 persoon in een zak.
- Het gaat om de snelste tijd .
- Je begint bij de startstreep en gaat om de Pion verderop en weer terug.
- Achter de startstreep wissel je van persoon die in de zak gaat.