

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2a (6 tot 8 jarigen)	THEMA: Koprol Voorwaarts
DATUM: September	AANTAL TURNERS: 11	
OPWARMING		

Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

- Tikspelletjes op de grote mat.
- Alle kindjes staan op een lijn. Ze zijn in 2 groepen verdeeld en elke groep krijgt een nummer (er zijn dus steeds 2 kindjes die hetzelfde nummer hebben). Trainer staat enkele meters verder en roept een cijfer. De kindjes met dat cijfer lopen naar de trainer, doen daar een oefening en lopen terug.

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u25

- Gestrekt stappen.
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts stappen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- Skipping en hakbil.
- Handen en voeten lopen vw en aw.
- Rups.
- Tafeltje. (+ knuffel op de buik).
- Konijnensprong.
- Konijnsprong benen in en uit.
- Zitten op de grond en zo 'stappen' naar de andere kant van de mat.

...

Lenigheid 11u25 tot 11u40

- Onderrug: bolletje.
 - Zijlig steunen op de elleboog met gebogen knieën naar achteren, zo duwen we de heupen omhoog. (lage rug en bekken)
 - Ruglig met gebogen knieën armen naast je dan duw je de bips omhoog (moeilijker is 1 been strekken nog moeilijker met de armen op de borst)
 - Holle / bolle rug maken.
 - Superman houding.
 - Polsen
 - Handen en kniesteun, met gestrekte armen de handen in alle richtingen plaatsen.
- (Stretchen door met de bips naar beneden te gaan).

Spierversterkend 11u40 tot 12u

- Buikspieren: om het bolletje te kunnen aanhouden koprol.
 - Benen op 90°(op de bank leggen) en schouders van de grond brengen.
 - Op de grond liggen en benen van de grond brengen (schelp).
 - Ruglig, armen naast je brengen, schouders van de grond en pulsen (handen vooruit duwen).
 - Ruglig, knieën van L naar R kantelen voor de schuine buikspieren.
- Beenspieren: om vanuit hurk te kunnen rechtekomen.
 - Op en van de zweedse bank springen.
 - Op de bank springen en in streksprong ervan springen.
 - Over de bank springen.
 - Stoeltje tegen de muur.
 - Heal - risers.(met behulp van blauw matje) tenen op het matje hielen op de grond zo op de tenen gaan staan.
- Armspieren: duwen op de handen.
 - Pompen met knieën op de grond.

PAUZE (10 min.)

KOPROL VOORWAARTS

Technische uitleg koprol voorwaarts:

- Start in hurkzit en armen horizontaal voor je gestrekt, voeten en knieën samen.
 - Handen plaatsen op schouderbreedte en vingers wijzen naar voor.
 - Armen buigen, bekken heffen, achterhoofd op de mat, ronde rug, kin op de borst en ellebogen bij de oren. Met beide voeten samen afstoten.
 - Knieën vastnemen en hielen naar het zitvlak brengen.
 - Knieën en voeten samen tijdens het rollen en proberen rechtekomen zonder handen.
- (eventueel naar de handen reiken).

Voorbereidingen op roteren rond breedte-as:

- Schommelen in ruglig: kin op de borst, knieën vastnemen, klein bolletje maken.



- Spreidstand voor zachte valmat, benen buigen, doorrollen. (handen in de knieholte, kin op borst).



Oefenstof voor het rechtekomen:

- Schommelen van een plintdeel en rechtekomen zonder handen.



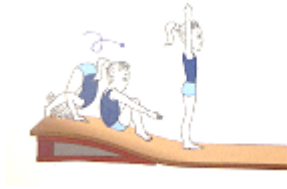
- Schommelen tot stand met hulp van partner/ sportraam.



Verschillende oefeningen op de voorwaartse koprol:

1. Koprol met springplank.

Kin op borst/bolletje/ knieën pakken/benen,voeten naast elkaar zetten/ev helpen door ze reht te trekken aan de handen.



2. Koprol vanaf plint.



3. Koprol zonder plank.

Voor hen staan zodat ze je handen moeten aantikken, zodat ze hun handen niet op de grond zetten om recht te komen.

(hurk/armen horizontaal voor/handen zetten/zitvlak heffen/ nek ts handen/afrollen in bolletje)

4. Samen met een paar kindjes op de klap kunnen rollen.

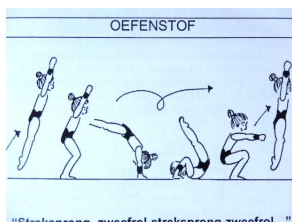
5. Koprol voorwaarts gespreid/ gestrekt.



(Handen aan de spriet hoe dichters hoe gemakkelijker/ Vingers kijken vooruit of naar binnen).

6. Streksprong/zweefrol.

(Streksprong landen met de armen opwaarts, afstoten en koprol maken met gestrekte benen tijdens de 1rolfase...)



7. koprol met gestrekte benen.



8. Koprol halve draai.

9. Koprol hele draai.

10. Koprool met 2 (boven/onder).

- Vormspanning is zeer belangrijk.
- Vasthouden aan de polsen en de andere aan de enkels.
- Mooi bolletje maken en kin op de borst

11. Koprool met 2 (naast elkaar en een hand geven).

- Zie bijlage: - Voor meer variaties.
- Oplossingen op veel gemaakte fouten.

COOLDOWN

- Vliegertje voorwaarts
- Vliegertje achterwaarts, goed doorliggen.

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN



- Knuffel. lange mat met springplank

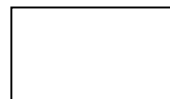
- 1 grote mat.

- Springplank om onder de mat te leggen.

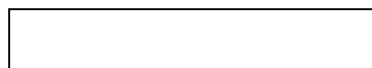
- Plintdelen.

- Blauw matje.

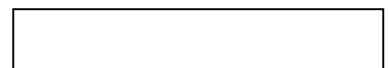
- Tweedse bank(en).



blauw matje



zweedse banken

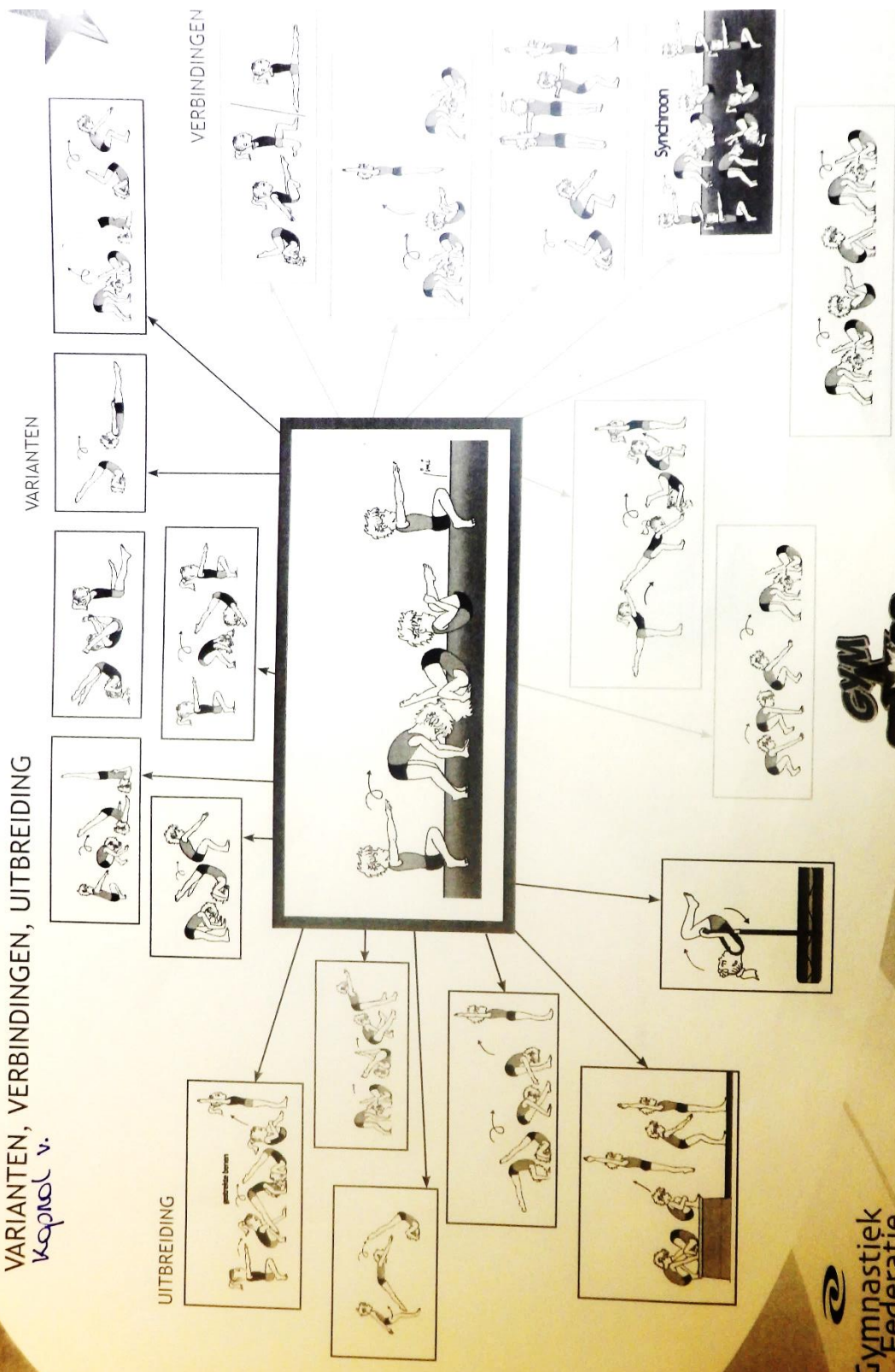


plint



norm 10-15" 4-11"

VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING Koprol v.



gym
STARS

Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen

FOUTEN EN REMEDIERING

SCHOKKEND ROLLEN

(niet correcte hoofd- en lichaamshouding)

- ★ (Schuimrubberen) bal tussen dijen en borst
- ★ "Neus tussen je knieën"
- ★ Pijntzakje/spons tussen kin en borst klemmen
- ★ "Klein bolletje maken"

SCHEEF ROLLEN

(onvoldoende afstoot, niet heffen van het bekken)

- ★ "Afstoten met twee voeten samen"
- ★ "Hoofd recht tussen de 2 armen"
- ★ Ellebogen tegen het hoofd of tegen de oren tijdens het rollen
- ★ Traag en gecontroleerd rollen
- ★ Vertrekken vanuit gespreidstand
- ★ Rollen in een mattengoot
- ★ Rollen vanuit kniezit op een verhoog

NIET RECHTKOMEN

(onvoldoende kracht/snelheid, geen 'bolletje' houden)

- ★ Onvoldoende snelheid:
 - ★ "Krachtiger afzetten met de voeten"
 - ★ "Klein bolletje maken"
- ★ Ronde borst ook bij het rechtekomen behouden
- ★ "Wet de handen naar voor reiken"
- ★ "Hielen kort bij het zitvlak plaatsen"
- ★ Stapje terug: zie oefenstof op rechtekomen
- ★ Opbouwen vanaf rollen met rechtekomen op lager vlak, afstand tot lager vlak steeds verkleinen
- ★ Schommelen en rechtekomen

HELPERSTECHNIEK



- 1 hand aan het hoofd en 1 hand aan het bekken (gymnast in hurkzit, 'kin op de borst')
- Helpen om het bekken over het hoofd te brengen en het hoofd in te draaien.
- Het rechtekomen begeleiden met duwtje aan bekken of de handen aan te reiken (helper staat voor de gymnast).

FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spiervrsterkend

- Buikspieren: bolletje aanhouden
- Beenspieren: rechtekomen vanuit hurkzit
- Armspieren: duwen op de handen

Lenigheid

- Onderrug: klein bolletje maken
- Polsen

Lichaamsscholing

- Oefeningen op 'bolletje' kunnen maken en aanhouden
- Coördinatie
 - Besef van houding (ronde rug)
 - Opeenvolging afstoot, bekken heffen en hoofd plaatsen

EVALUATIE

- Handen plaatsen/steunen op schouder-breedte, handen met vingers naar voor
- 'Kin op de borst'
- Ronde rug
- Knieën en voeten samen tijdens het rollen en rechtekomen

Eventueel om in de les zelf mee te nemen.

STEEKKAART KOPROL VOORWAARTS

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u25

- Gestrekt stappen.
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts stappen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- Skipping en hakbil.
- Handen en voeten lopen vw.
- Handen en voeten lopen aw.
- Rups.
- Tafeltje. (+ knuffel).
- Konijnsprong.
- Konijnsprong benen in en uit.
- Zitten op de grond en zo 'stappen' naar de andere kant van de mat.

Lenigheid 11u25 tot 11u40

- Onderrug: bolletje.
 - Zijlig steunen op de elleboog met gebogen knieën naar achteren, zo duwen we de heupen omhoog. (lage rug en bekken)
 - Ruglig met gebogen knieën armen naast je dan duw je de bips omhoog (moeilijker is 1 been strekken nog moeilijker met de armen op de borst)
 - Holle / bolle rug maken.
 - Superman houding.
- Polsen
 - Handen en kniesteen, met gestrekte armen de handen in alle richtingen plaatsen.
 - Stretchen door met de bips naar beneden te gaan.

Spierversterkend 11u40 tot 12u

- Buikspieren: om het bolletje te kunnen aanhouden koprol.
 - Benen op 90° (op de bank leggen) en schouders van de grond brengen.
 - Op de grond liggen en benen van de grond brengen (schelp).
 - Ruglig, armen naast je brengen, schouders van de grond en pulsen (handen vooruit duwen).
 - Ruglig, knieën van L naar R kantelen voor de schuine buikspieren.
- Beenspieren: om vanuit hurk te kunnen rechtekomen.
 - Op en van de zweedse bank springen.
 - Op de bank springen en in streksprong ervan springen.
 - Over de bank springen.
 - Stoeltje tegen de muur.
 - Heal - risers. (met behulp van blauw matje)
- Armspieren: Pompen met knieën op de grond.

Voorbereidingen op koprol voorwaarts:

- Schommelen in ruglig: kin op de borst, knieën vastnemen, klein bolletje maken.
- Schommelen van een plintdeel en rechtekomen zonder handen.
- Schommelen tot stand met hulp van partner.

Verschillende oefeningen op de voorwaartse koprol:

1. Koprol met springplank.
2. Leren rechtekomen zonder handen.
3. Koprol vanaf plint.
4. koprol en grijpen/klappen naar sportraam/ handen van de helper.
5. Koprol zonder plank.
6. Samen met een paar kindjes op de klap kunnen rollen.
7. Koprol voorwaarts gespreid.
8. Streksprong/zweefrol.
9. koprol met gestrekte benen.
10. koprol halve draai.
11. koprol hele draai.
12. Koprol met 2 (boven/onder).
13. Koprol met 2 (naast elkaar en een hand geven).

Cooldown:

- Vliegertje voorwaarts
- Vliegertje achterwaarts, goed doorliggen.