

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2 (6 tot 8 jarigen)	THEMA: Rad
DATUM: Februari	AANTAL TURNERS: +/- 11	
<b>OPWARMING</b>		

### Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

Inktvistikkertje

Kies twee tikkers en geef beide tikkers een eigen hoepel. De tikkers proberen met de hoepel in de hand andere kinderen te tikken. Als een tikker iemand tikt, houdt deze ook de hoepel vast. Ze tikken samen verder, terwijl ze beide de hoepel vasthouden. Zo krijgt de inktvis (hoepel + kinderen) steeds meer tentakels. Dit gaat door totdat alle kinderen zijn getikt.

### Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u25 Opwarming op de zweedse bank (kracht en evenwicht).

- Gestrekt stappen.
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts stappen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- 1 been op de bank 1 been op de grond, opspringen en afduwen op de bank .L en R.
- Op handen en voeten lopen.
- Benen toe op de bank springen, benen open van de bank springen.
- Konijnensprong op de bank.
- Achterwaartse konijnensprong.
- Konijnensprong over de bank.
- Benen open en springen van L op R been (de bank blijft tussen de benen).
- Stap en op de bank springen/Stap en over de bank springen.
- Handen en voeten lopen , dezelfde voet en hand tegelijk verplaatsen. (voorbereiding rad).
- Hoge wendsprongen over de bank: bekken heffen, oren tussen de armen en naar de handen kijken.

### Lenigheid 11u25 tot 11u45

- Benen:
  - Ruglig met ellebogensteun benen gestrekt, 1 been plooiën naar de neus toe en vandaaruit strekken.
  - Hetzelfde maar zijwaarts.
  - Spreidstand L/ R / midden.
  - Spreidzit L/R/ midden.
  - Met 2 spreidzit tegen over elkaar met de voeten tegen elkaar en elk om beurt trekken.
  - spagaat.

- Schouders:

- Kniezit armen gestrekt voorwaarts en de schouders naar beneden duwen. Bekken hoog houden boven de knieën.
- Over elkaar staan de handen op de schouders leggen en zo gestrekt naar voor komen.

- Polsen:

- Handen op de grond plaatsen (kniezit) en handen in verschillende richtingen plaatsen.

Spierversterkende oefeningen: 11u45 tot 12u

- Arm en schouderspieren: (steunen op de handen)

- Tafeltje.
- Pomphouding en zijwaarts verplaatsen.
- Voorligsteun.

- Beenspieren: (afstoten en zwaaien)

- Squat + hurksprong.
- Springen op dikke mat.
- Zitten met de benen gesloten en gestrekt, handen naast zit en zo even de benen op duwen. (dit kan ook met spreidzit, handen in het midden plaatsen).

- Schelpje: (correcte houding bekken)

- Halve schelp, met gebogen benen en armen gestrekt naast het lichaam.
- Schelp gestrekt
- Van schelp draaien naar buiklig, handen en voeten mogen de mat niet raken.

**PAUZE 10 MIN**

## RADSLAG

### Voorbereidende oefeningen op rad:

#### Oefen op de hand-hand-voet-voet:

- Handen- en voetenplaatsing bij rad rechts/ links:



(op handen en voeten lopen)

(1-2-3-4 inoefenen met 4 hoepels)

#### Hurkwendeingen over de bank:

A) Nadruk op het ritme hand-hand-voet-voet. Overwenden met afstootvoet voor en landen op de andere voet.



B) Eindigen met benen gespreid en armen zijwaarts.

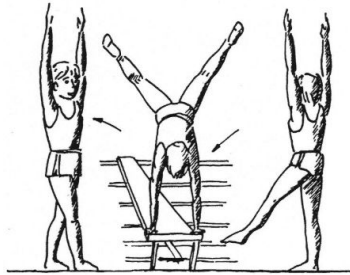


C) Bekken hoger omhoog brengen (kleine radjes) over de bank.



## Radwenden:

Gespreid wenden met gestrekte benen over een schuine zweedse bank.



A) Rad op krijtcirkels probeer handen en voeten op de krijtcirkel te plaatsen.

B) Rad leren in 6 krijtcirkels wat ruimte tussen hoepel 2 en 3.

- hoepel 1/2 = voet /voet

- hoepel 3/4/ 5 = hand/ hand/voet

- hoepel 6 = voet

- Grote zijwaartse pas, zwaaibeen vormt rechte lijn met de romp en armen, afduwen op afstootbeen, handen 1 voor 1 op schouderbreedte op de grond plaatsen en vingers wijzen naar elkaar.

- Benen spreiden, oren tussen de armen en krachtig duwen op de handen.

- Naar de handen kijken, zwaaibeen op de mat plaatsen en afstootbeen op dezelfde lijn plaatsen.

- Eindigen in spreidstand met de armen zijwaarts.

C) Aanduiden van handen voeten op de grond, gestrekte armen/benen.



A

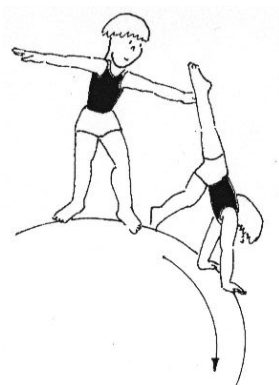


B



C

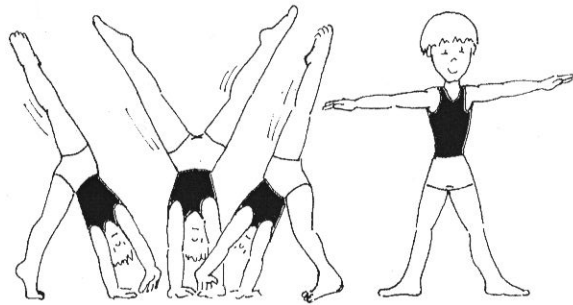
- Rad van gebogen lijn naar rechte lijn.



- Verschillende lijnen :



Rad serie:



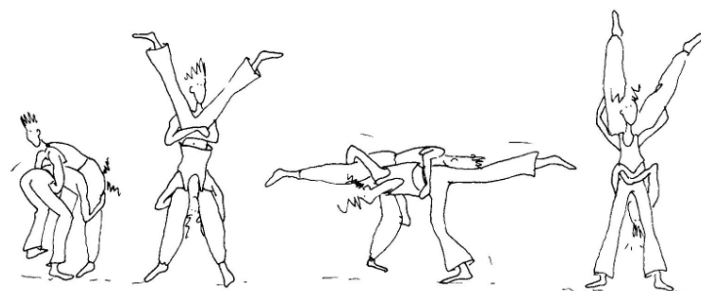
### Opsprong radslag:

Opsprong schuin voorwaarts met 2 voeten gelijktijdig, gevolgd door een uitstap.



Verschillende oef. Met rad:

Dubbelrad: Uit houding waarbij de ene partner omgekeerd tegen de andere partner wordt gehoffen, afwisselend op de voeten komen en de partner terug omgekeerd heffen.



Zie bijlages voor varianten op rad.

## COOLDOWN

- Salto voorwaarts vanaf de schouders. (vanop de plint)

## OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

Zweedse bank

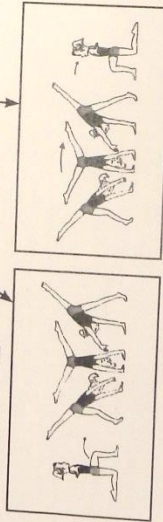
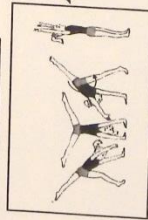
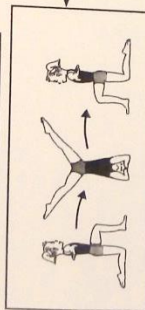
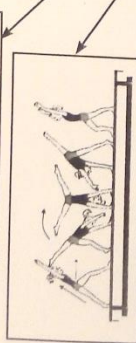
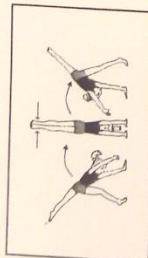
Zweedse bank

Grote mat

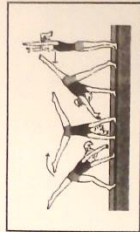
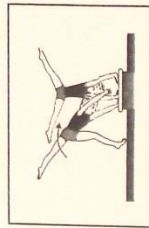
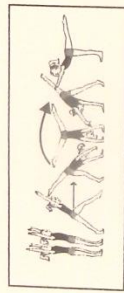
1 grote mat /3x zweedse banken

# VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING

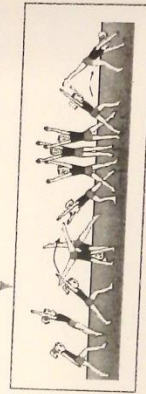
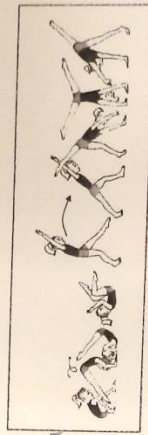
UITBREIDING



VARIANTEN



VERBINDINGEN











## FOUTEN EN REMEDIERING

START MET DE VERKEERDE  
VOET VOOR

- ★ Terugkeren naar de olifantenpas
- ★ Zie oefenstof: bepalen voorkeurskant
- ★ Laat gymnast starten met afstootbeen voorwaarts geplaatst
- ★ Voet tekenen/leggen in de eerste hoepel

BEIDE HANDEN TEGELIJK  
PLAATSEN

- ★ "Pam-pam" laten horen"
- ★ Maak het visueel: teken cirkeltjes, leg 'handjes' of nummertjes....
- ★ Eerste voet eventjes opheffen, klein beetje evenwicht naar achter verliezen en weg zijn wel
- ★ Starten met armen zijwaarts gespreid
- ★ Gekleurde handschoenen aandoen/1 hand magnesium

LANDEN OP BEIDE  
VOETEN/KNIEËN

- ★ Halve cirkel meer laten afbuigen
- ★ Beweging starten op verhoog (plint of bank met matje)
- ★ Oefening aan rechtopstaande valmat met nadruk op correct landing (1st zwaaibeen plaatsen, dan afstootbeen)
- ★ Wendsprongen over de bank met landing op 1 been, 2de been wordt 'ver' zijwaarts geplaatst

## VERKEERDE VOET VOOR

- ★ Zijwaarts starten

FYSIEKE VEREISTEN  
(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)  
Spierversterkend

- Arm- en schouderspieren: steunen op de handen
- Beenspieren: zwaaien en afstoten

## Lenigheid

- Adductoren: benen spreiden tijdens de rad
- Schouders
- Polsen

## Lichaamsscholing

- Scheepje: correcte houding bekken
- Handen- en voetensteun voorlins: actieve steun tijdens de rad

## Coördinatie

- Bepalen voorkeurskant
- Ritme: hand-hand-voet-voet

## HELPERSTECHNIEK

Helper staat aan de kant van het afstootbeen (rugzijde) van de gymnast. Met dichtste hand bekken vastnemen en beweging begeleiden, tweede hand vervolledigd de klengreep aan het bekken, voor handstandfase van de gymnast. Oefening begeleiden tot gymnast terug in spreadstand staat.

## EVALUATIE

- ☐ Ritme hand-hand-voet-voet
- ☐ Armen gestrekt, handen plat, vingers wijzen naar elkaar
- ☐ Handen en voeten op de lijn
- ☐ Eindigen in zijwaartse spreadstand