

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2 (8 tot 11 jarigen)	THEMA: (loop)OVERSLAG
DATUM:	AANTAL TURNERS: +/- 12	
OPWARMING		

Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

- (Tikspelletjes op de grote mat: dikke berta, bevrijden tussen de benen, als je getikt bent een oefening doen bv pompen, sit-up...)
- Tikkertje op handen en voeten.

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u30

- Voorwaarts huppelen terwijl met de armen voorwaarts draaien.
- Zijwaarts bij.
- Achterwaarts huppelen terwijl met armen achterwaarts draaien.
- Achterwaarts op de tenen lopen.
- Skipping 2x op hetzelfde been springen.
- Springen met de hielen op tot op de poep ook elk 2x op hetzelfde been.
- Combinatie skipping en tegen de poep elk 2 sprongen per beweging.
- Stap en halve draai.
- Hurkzit en opspringen met de benen open.
- Konijnensprong benen in en uit (springen tot pomphouding).
- Startpositie in pomphouding en zo zijwaarts zich verplaatsen.
- Zitten op de grond en met gestrekte benen zich vooruit bewegen.
- Tafeltje.
- Koprol voorwaarts
- Koprol voorwaarts met gespreide benen.

Lenigheid 11u30 tot 11u45

(schouders/rug)

- Draaien van de armen voorwaarts/achterwaarts.
- Schouders losmaken op de mat (poep omhoog en schouders naar de mat duwen).
- Plat op de buik liggen en je opduwen tot je gestrekte armen hebt je benen blijven plat op de grond liggen.(buik naar de mat duwen)
- Opduwen tot brug /Bolletje maken.

(spagaat: hamstrings/quadriceps/illiopsoas)

- Kniestand met grote beenspreiding: beginnen op 90 °, bekken naar voor duwen en romp recht houden.
- 2de keer beenspreiding met 135°
- 3de keer verder of 135° blijven letten op de juiste houding.

[Krachtoefeningen 11u45 tot 12u](#) (buikspieren)

oefeningen met zweedse bank

- Opduwen tot pomphouding voeten op de bank en de ellebogen op de grond
enkele tellen aanhouden 3x.
- Op de rug liggen benen op de bank en tussen de benen 'schieten'.
- Op de rug liggen benen op de bank en de knieën L/R tikken.
- Tegen de muur op een denkbeeldig stoeltje zitten. (wie blijft het langst zitten?)

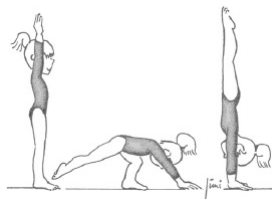
PAUZE 10 MIN

AANLEREN LOOPOVERSLAG

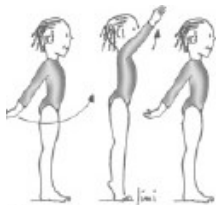
Voorbereiding (rug en schouders zijn losgemaakt in de opwarming)

- Opsprong met de armen naast de oren.
- Reik de handen ver naar voor. (handen/schouder/been moeten op 1 lijn zitten).
- Mooie handenstand (groot maken, uitduwen).
- Hakken doortrekken en de romp naar het plafond duwen
- Al kaatsend landen op de voorvoet.

-Opzwaai tot handenstand is de ideale voorbereiding voor overslag.



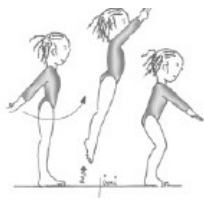
- Opsprong:



- Hetzelfde maar met een sprong.

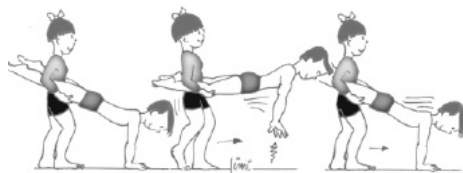
Vanuit gestrekte stand (open bekkn), naar voor gericht, armen achter lichaam, armen opzwaaien en blokkeren en gelijktijdig op tenen komen, benen lang samen, voorste been diep doorbuigen.

Zeer belangrijk bij de overslag.

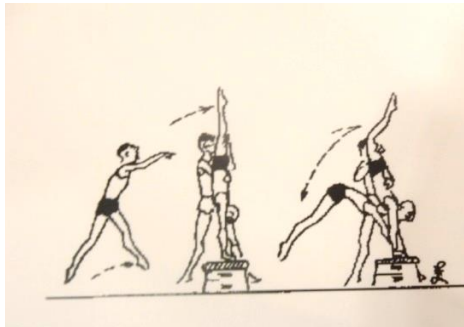


- Aanleren kaatsen: (het verhogen van de kaatskracht op de handen).

- Handen tegen de muur en het uitduwen van de schouders.
- Handenstand tegen de muur en het uitduwen van de schouders.
- kruiwagentje doen en proberen kaatsen.

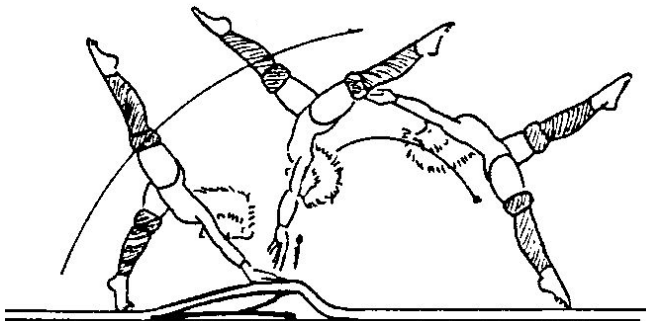


- Opzwaaien via de bank tegen de muur met dikke mat ertegen. (leren krachtig opzwaaien en op de hielen trekken).



Techniekbeschrijving:

Loopoverslag met handenplaatsing op de springplank als hulp bij het kaatsen.



Een afzet op de vloer waarna een halve draai voorwaarts rond de breedte-as wordt gemaakt tot in handstand met geschaarde benen, gevolgd door een afzet vanuit handstand waarbij een halve draai voorwaarts rond de breedte-as wordt gesprongen tot stand op het zwaaibeen.

Belangrijk aanloop + opsprong

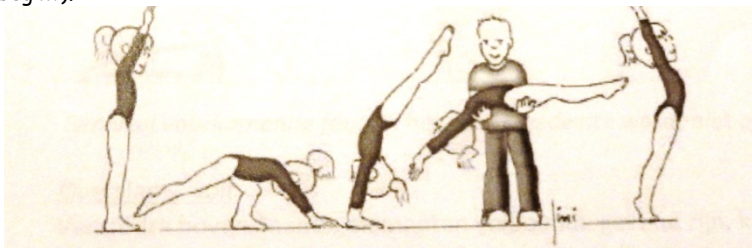
Groot maken = voet ver/ handen ver.

Handen voor de lijn zetten, duw af zodra je de mat raakt.

Naar je handen kijken !!!!!!!!! en blijven kijken tijdens de overslag!!!!!!!!!!!!!!armen blijven naast de oren. Benen blijven open tot en met de landing

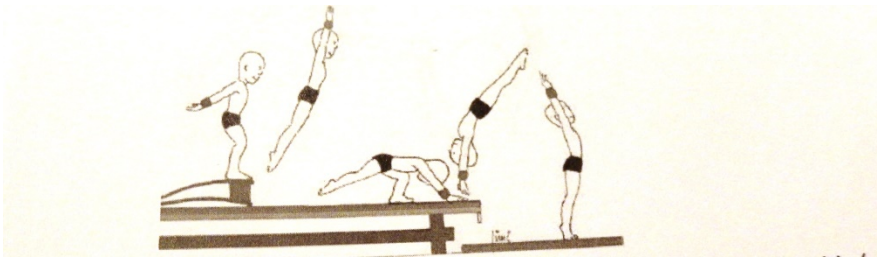
Blijven naar de handen kijken tot einde oef

1. Langzame overslag uit stand met helper. (turner kan handenstand en brug perfect voor je aan deze oefening begint).



2. Opsprong overslag met landing lager.

De gymnast moet in goede open positie uit balans landen, (na de overslag een buiklig doen).



3. Opsprong overslag met landing hoger.

Om de oef. Actiever te maken start je de landing op 1 matje nadien verhogen, als deze oef. goed lukt zal de overslag met streksprong/ salto/ volt ... beter lukken.

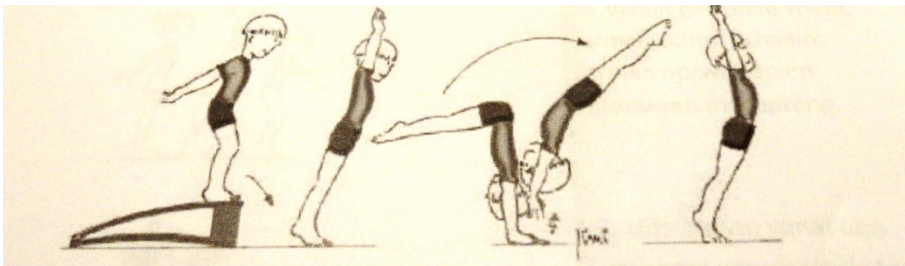
4. Begin nooit te vroeg met aanloop overslag, vanuit een 3 stap aanloop.

5. Volt of voorwaartse flik

Volt aanleren in 2 delen

1. Sprong tot hoekhandstand

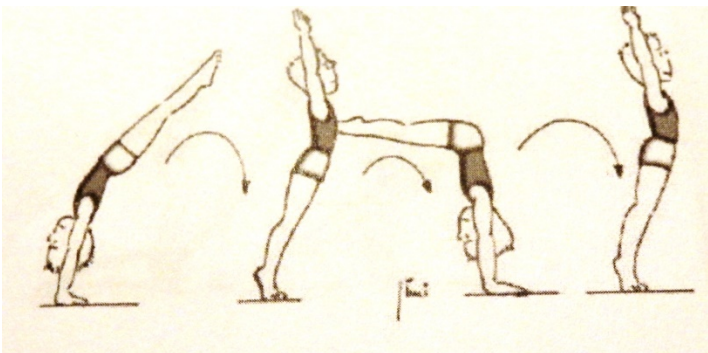
2. Vanuit hoekhandstand actief openen tot de eindhouding.



Ps heel belangrijk is dat de beginfase goed gesloten is.

6. Overslag - volt

Combinatie, let op dat de eindpositie steeds perfect is.



COOLDOWN

Allemaal eens vliegtje doen (zonder handen) of salto van de schouders.

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

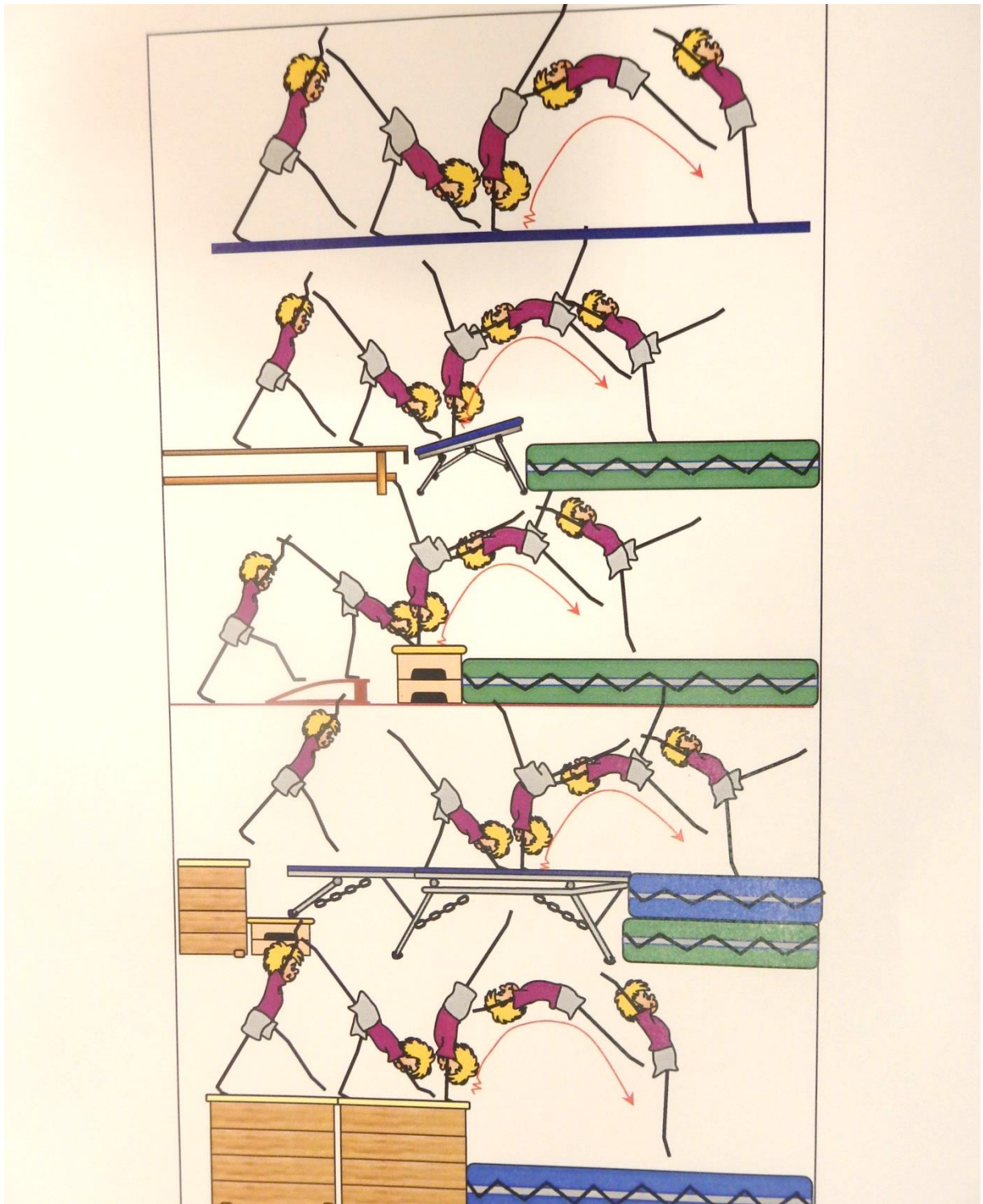
Toestel/opstelling = Springplank onder de lange mat + tape om de lijnen aan te geven waar de handen moeten geplaatst worden.

Blauwe matjes	
Zweedse bank	

Eventueel 2 zweedse banken plaatsen hangt af van het aantal kindjes.

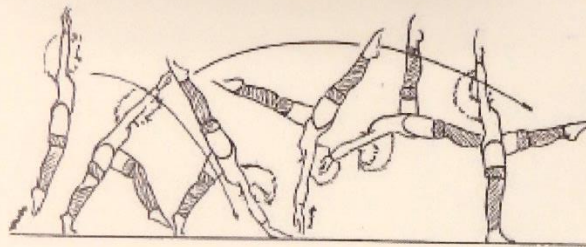
Grote matten	springplank (

2 grote matten/zweedse bank/ 4 blauwe matjes/springplank.

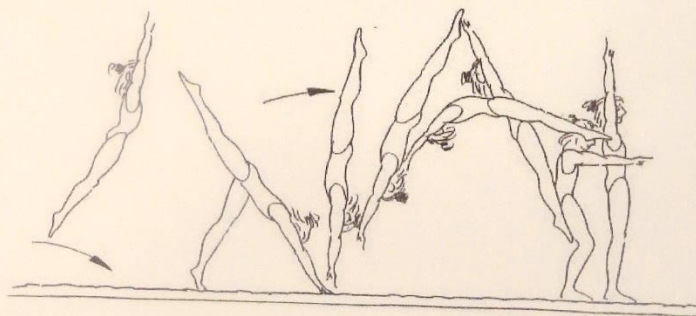




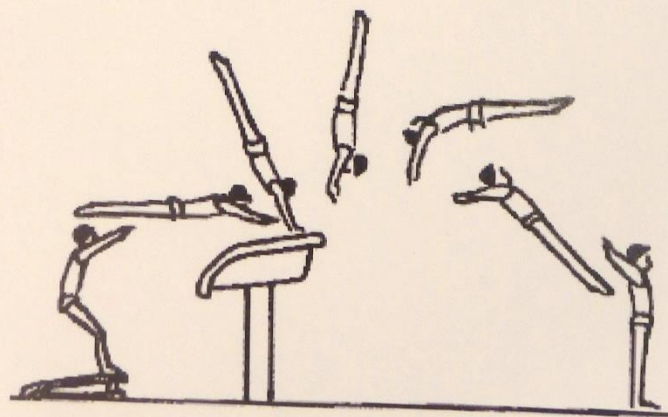
Met veervlak (springplank/trampoline).



Open benen.



Gesloten benen



Over toestel