

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2a (6 tot 8 jarigen)	THEMA: Achterwaartse Koprol
DATUM: september	AANTAL TURNERS: 11	
<b>OPWARMING</b>		

### Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

Rond de zaal lopen, kan samen gaan met oefeningen vb draaiende armbewegingen, op 1 been springen ...

Overloperkje = De kinderen staan aan een kant van de ruimte, de tikker in het midden. De tikker noemt de manier waarop de kinderen mogen overlopen, zoals rennen, kruipen of hinkelen. De tikker mag de kinderen tikken, maar moet zich zelf ook op deze manier verplaatsen.

### Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u30

- Gestrekt lopen vw en aw.
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- Skipping 2x aan dezelfde kant.
- Hakbil 2x aan dezelfde kant.
- Springen van een driehoek/vierkant.
- Hurksprong.
- Bijtrekpas.
- hazensprong.
- Kikkersprong.
- Haasje over.

### Lenigheid 11u30 tot 11u45

(achterste en binnenste dijspieren)

- Gespreide benen (rechtstaand): eerst aantikken L/R voet erna enkele tellen aanhouden L/R/midden.
- Gespreide benen (rechtstaand) en ellebogen op de grond plaatsen enkele tellen aanhouden.
- Spreidzit (letten op houding benen gestrekt en knieën wijzen omhoog).

Trainer kan enkele tellen op de onderrug druk zetten, belangrijk is dat je druk zet richting de schouders.

- Met 2 spreidzit voeten tegen elkaar, elkaar de handen geven en elk om beurt trekken en even aanhouden.

(schouders/rug)

- Draaien van de armen voorwaarts/achterwaarts.
- Schouders losmaken op de mat afwisselend met plat op de buik liggen en je opduwen tot je gesteerkte armen hebt je benen blijven plat op de grond liggen.
- Opduwen tot brug.
- Bolletje maken.
- Onderrug: bolletje.
- Plat op de buik liggen, armen en/of benen enkele tellen in de lucht houden.
- Superman. (bird dog)
- Polsen losmaken.

### Spierversterkend 11u45 tot 12u

- Buikspieren: om het bolletje te kunnen aanhouden.
  - Op de rug liggen, benen 90 graden, tussen de benen schieten.
  - Met 2 over elkaar liggen, opkomen schouders van de grond en elkaar een 'knuffel' doorgeven.
  - Schelp.
- Beenspieren: om vanuit hurk te kunnen rechtekomen.
  - Squaten.
  - Met 2 squaten door met de rug tegen elkaar te staan en de armen de vlechten.
  - Op de zweedse bank spingen.
  - Met de benen gespreid op en toe op de bank en af de bank springen.
  - Kuiten, op de tenen gaan staan en terug.
  - Stoeltje, ev met 1 been gestrekt.
- Armspieren: duwen op de handen



- Kruiwagen.
- Voorligsteun.
- Pompen.

**PAUZE 10 min.**

## ACHTERWAARTSE KOPROL

### Technische uitleg achterwaartse koprol:

- Hurkstand, armen voor het hoofd, vingers naar elkaar en kin op de borst.
- Rugwaarts evenwichtsverlies, handen boven het hoofd en naar binnen plaatsen. Rolbeweging van het zitvlak naar schouders in een bolletje.
- Knieën over het hoofd, armen uitstrekken. Duwen op de armen, armen strekken.
- Voeten dichtbij plaatsen en eindigen in hurkzit.

### Oefenstof op het roteren rond breedte-as:

- Schommelen in ruglig.



- Rugwaarts rollen met de handen naast de oren:



### Oefenen op handenplaatsing:

- Vanuit hurkstand afrollen naar kaarsstand.



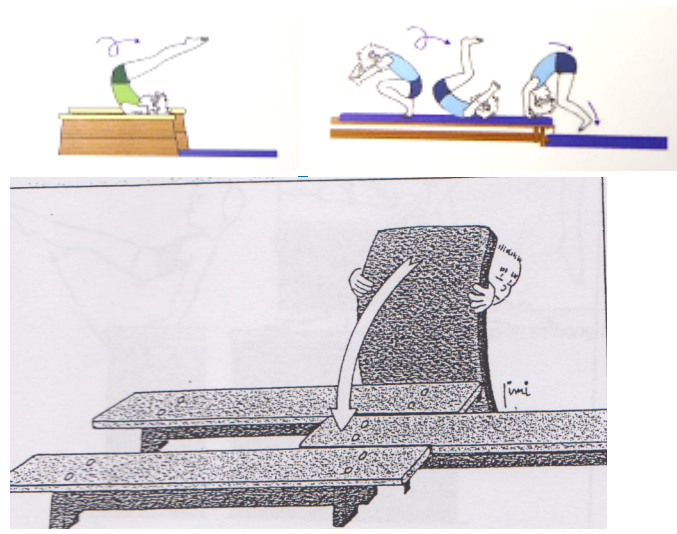
## Verskillende koprollen:

### 1. Koprol vanop springplank.

(Vertrekhouding met bolle rug/om te helpen achter het kind staan en aan het bekken helpen/geen hoge staart in het haar is pijnlijk)



### 2. Koprol met behulp van 3 banken en matjes.



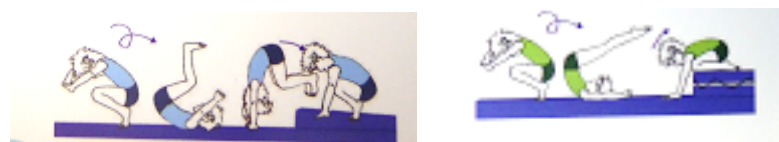
### 3. In hurkstand eerst naar voor neigen en nadien rol rugwaarts aanvatten. Op een verhoogd matje.



### 4. koprol zonder plank

Proberen zonder knieën op de grond te zetten, liften aan het bekken als ze zich niet kunnen opduwen.

### 5. Rol rugwaarts en eindigen op een extra matje.



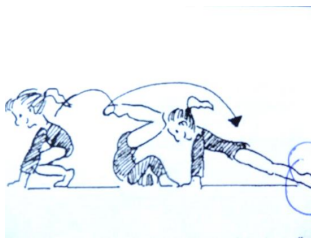
#### 6.koprol rugwaarts gespreid

Benen eventueel toe gooien in het midden om snelheid te halen.



#### 7.koprol rugwaarts tot voorligsteun

Tijdens de achterwaartse rol worden de benen actief over het hoofd gebracht en uitgestrekt. (soort van pomphouding)  
tenen worden plat op de mat geplaatst.



- Zie bijlage:

- Varianten.
- Oplossingen op veel gemaakte fouten.

## COOLDOWN

Dubbeldekkertje/ andere acrostandjes.

## OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

- Lange mat.

- Springplank.

- Dikke mat.

- Zweedse bank.

# ROL RUGWAARTS SCHUIN VLAK



**MATERIAAL**

- Matje
- Springplank

GYM

mnastiek



# ROL RUGWAARTS SCHUIN VLAK



## FOUTEN EN REMEDIERING

### SCHOKKEND ROLLEN/ VLAKKE RUG



- ★ Vertrekken vanuit hurkzit
- ★ Schommelen met een ronde rug, knieën bij de borst
- ★ Spons tussen kin en borst houden
- ★ Zitvlak zo dicht mogelijk bij hielen

### SCHEEF ROLLEN



- ★ "Hoofd niet zijwaarts draaien"
- ★ "Over het achterhoofd rollen"
- ★ Naar vast punt kijken bij de aanvang van de rol
- ★ Beide handen over het hoofd plaatsen
- ★ Bij het vertrek de neus tussen de knieën houden
- ★ "Knieën hoog over het hoofd"

### EINDIGEN IN KNIENSTAND



- ★ "Staan je handen wel juist?"
- ★ "Vroeger op de armen drukken"
- ★ "Eerst met hoofd loskomen van de grond (duwen op de handen), dan voeten plaatsen"
- ★ De helper heft met een klemgreep aan het bekken of steunt de schouder in de tweede fase
- ★ Bergaf rollen
- ★ Rollen tot op een verhoog



## FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spierversterkend

- Buikspieren: bolletje aanhouden
- Armspieren: triceps, schouders
- Beenspieren: rechtkomen vanuit hurkzit

Lenigheid

- Onderrug : klein bolletje maken
- Polsen

Lichaamsscholing

- Oefeningen op bolle houding: bolletje kunnen maken en aanhouden

Coördinatie

- Timing handenplaatsing, duwen op de handen

## EVALUATIE

- Starten in hurkstand, armen voorwaarts, vingers wijzen naar elkaar
- Ronde rug, kin op de borst tijdens rolfase
- Armen boven het hoofd, duwen op de handen
- Eindigen in hurkstand



nastiek  
ederatie  
handeren vzw



19

# ROL RUGWAARTS GESTREKTE BENEN



**MATERIAAL**  
Lange mat



# GYMKAART 16

## ROL RUGWAARTS GESTREKTE BENEN



### FOUTEN EN REMEDIERING

#### SCHOKKEND ROLLEN/ VLAKKE RUG

- \* Beweging uitvoeren met hulp
- \* Vertrekken vanuit hurkzit
- \* Schommelen op een ronde rug, knieën bij de borst
- \* Pittenzakje, spons tussen kin en borst houden
- \* Zitvlak zo dicht mogelijk bij hiel

#### SCHEEF ROLLEN

- \* "Hoofd niet zijwaarts draaien"
- \* "Over het achterhoofd rollen"
- \* Beide handen over het hoofd plaatsen
- \* Bij het vertrek de neus tussen de knieën houden
- \* Met partner kruiwagen, nek plaatsen terug
- \* Knieën hoog boven het hoofd

#### EINDIGEN IN KNIESTAND

- \* "Staan je handen wel juist?"
- \* "Vroeger op de armen drukken"
- \* "Eerst hoofd vrij maken, dan voeten plaatsen"
- \* De helper heft met een klemgreep aan het bekken of steunt de schouder in de tweede fase

#### ROLLEN MET GEBOGEN BENEN

- \* Van een schuin vlak rollen
- \* Rollen tussen twee plintdelen
- \* Schouderspieren: zie fysieke basisvorming
- \* Beweging vertraagd uitvoeren
- \* Vanuit langzit naar voor en rugwaarts schommelen



### FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

#### Spierversterkend

- Buikspieren: bolletje aanhouden
- Beenspieren: rechtkomen vanuit hurkzit
- Schouder-/armspieren: duwen op handen

#### Lenigheid

- Onderrug: klein bolletje maken
- Polsen: duwen op handen
- Hamstrings: rollen gestrekte benen

#### Lichaamsscholing

- Oefeningen op bolle houding: bolletje kunnen maken en aanhouden

#### Coördinatie

- Timing gebogen naar gestrekte benen
- Timing handenplaatsing en duwen op de handen

## EVALUATIE

- Ronde rug
- Rollen over de schouders
- Gestrekte benen in rolfase
- Eindigen in hurkstand

### HELPERSTECHNIEK

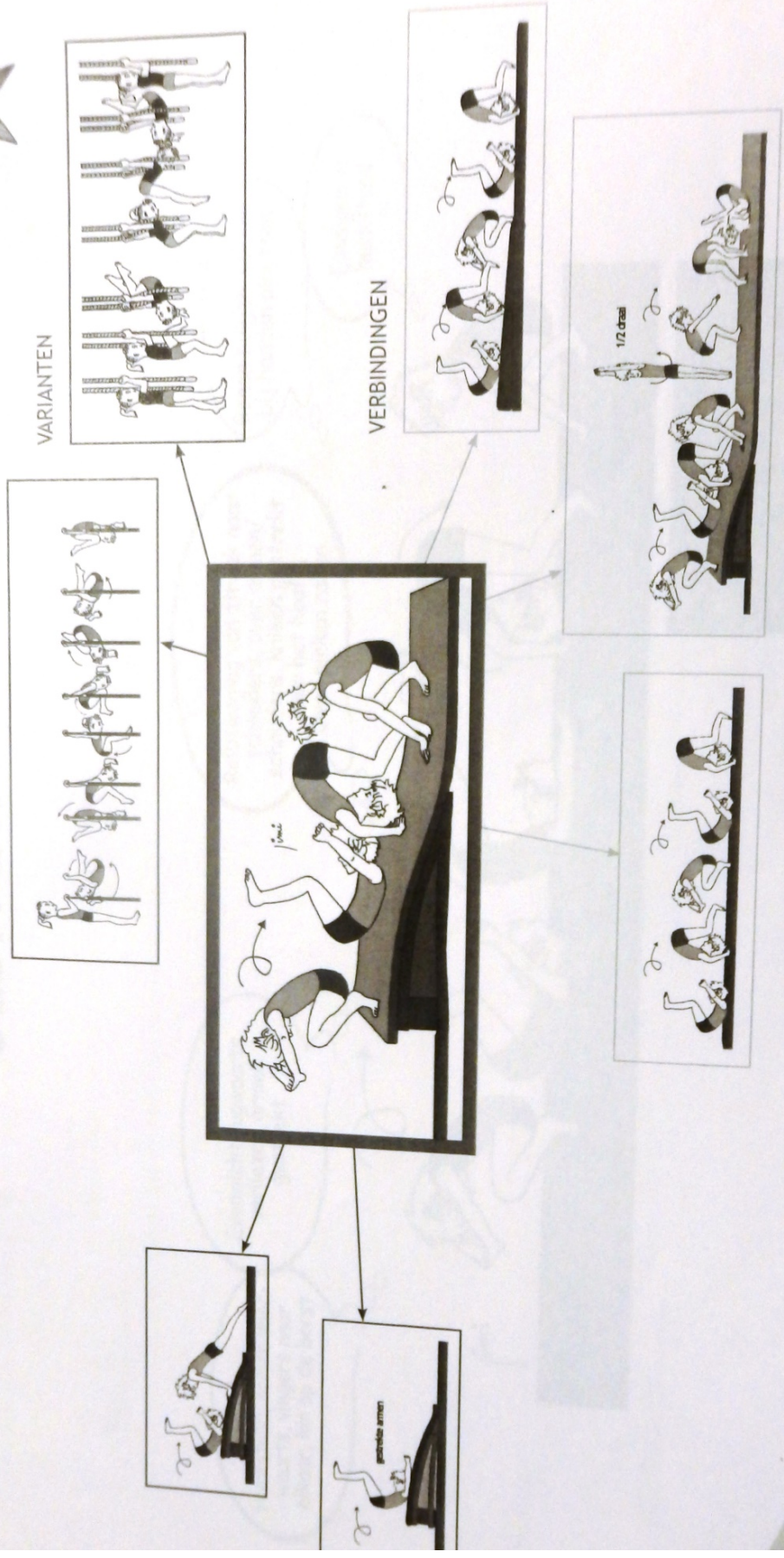
- \* Ondersteunen aan de schouder/benen (ter hoogte knie) (foto 1).
- \* Klemgreep aan bekken, bekken omhoog heffen om nekbelasting te verminderen (foto 2).



gymnastiek



VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING  
kapitel A.





# VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING



VARIANTEN



UITBREIDING



VERBINDINGEN

