

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

Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

- (Tikspelletjes op de grote mat).
- Onderdoor tikkertje.
- Overloperkje.

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u30 Opwarming op de zweedse bank (kracht en evenwicht).

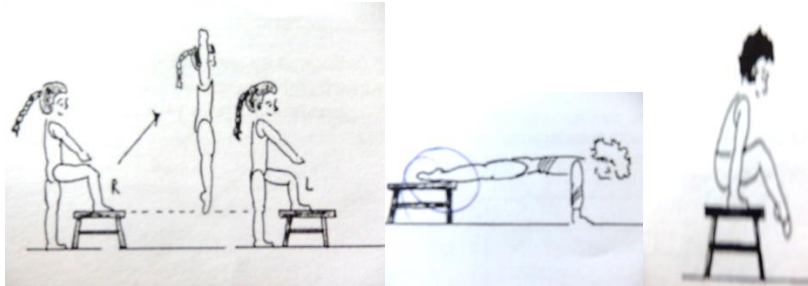
- Gestrekt stappen.
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts stappen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- 1 been op de bank 1 been op de grond, opspringen en afduwen op de bank .L en R.
- Op handen en voeten lopen.
- Benen toe op de bank springen, benen open van de bank springen.
- 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.
- Herhaling koprollen vw en aw.

Lenigheid 11u30 tot 11u45

- Plat op de buik liggen en je opduwen tot je gesterkte armen hebt, je benen blijven plat op de grond liggen.
- Uitduwen van de schouders.
- Oefenen brug/ bolletje maken.

Krachtoef. 11u45 tot 12u

- Benen op de bank leggen en zo 20x opkomen 2keer.
- Tikken van de voeten L en R.
- Enkele tellen aanhouden als je boven bent.
- Pomphouding op de bank en enkele tellen aanhouden.

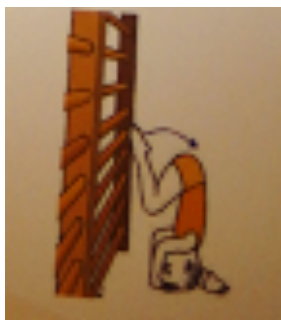
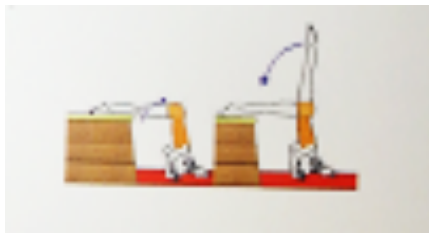


PAUZE 10 MIN

KOPSTAND

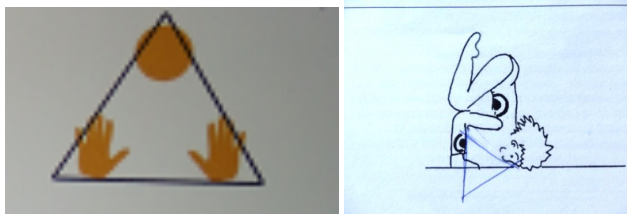
Vanuit hurkzit plaatst de gymnast zijn handen op schouderbreedte voor zich uit met de vingers naar voor wijzend. Hij plaatst het hoofd achter de handen zodat een gelijkzijdige driehoek wordt gevormd met de handen. De benen worden gestrekt zodat het bekken boven het hoofd wordt geduwd. Terwijl stevig op de handen wordt geduwd, worden de benen gestrekt opgehooft terwijl het bekken nog steeds boven het hoofd blijft. De benen worden in het verlengde van de romp gebracht zodat we een rechte rug en heupen bekommen.

Voorbereidende oefeningen:



Mini-kopstand.

- Kniezit handen en voorhoofd in driehoek zetten.



- Driehoek aangeven met handjes op de mat of met krijt.

- Starten op de haarlijn als ze rechtstaan dan naar het midden afrollen.

- Kijken naar de handen.

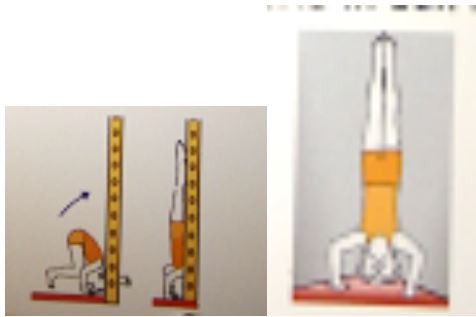
- Ellebogen op de knieën plaatsen en zo blijven staan.

Kopstand.

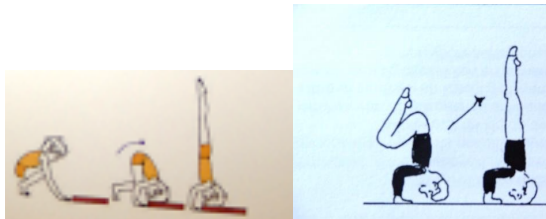
- Eerst naar mini-kopstand en dan uitstrekken. (met hulp).



- Tegen de muur staan, hoofd dicht tegen de muur zetten.

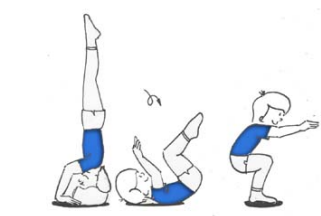


- Alleen proberen



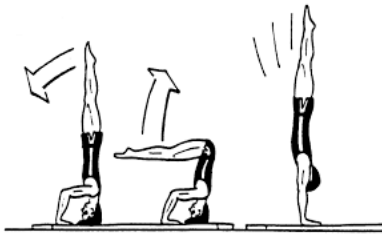
- Geen banaan maar bekken kantelen.

- Kopstand doorrollen



- Met hulp, eventueel per 2 oefenen.
- Per 4; 2 helpers met rug tegen elkaar de kindjes die kopstand doen moeten elkaars voeten raken.
- Bloemetje met 8 personen ...
- Kopstand vanuit hurkzit.

- Kopstand met gespreide benen.
- Kopstand met gestrekte benen voor (op buikspieren).
- Later van kopstand naar handenstand.



kan ook vanuit gebogen benen opwaarts duwen.

Gebrek aan vormspanning =

- De gymnast houdt een klein voorwerp (papiertje of turnpantoffel) tussen de knieën of de enkels.
- Gebrek aan evenwicht : Gebrek aan armkracht en lichaamsperceptie.
- Om het evenwicht juist te verdelen worden merktekens geplaatst voor drie steunen.
- Om het evenwicht niet naar achter te verliezen proberen we meer op de handen steunen en licht terug te hellen in plaats van over te hellen.
- Door te wild uit te strekken kan het evenwicht ook verstoord worden. We proberen dus langzaam uitstrekken.

COOLDOWN

Groepsfoto

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

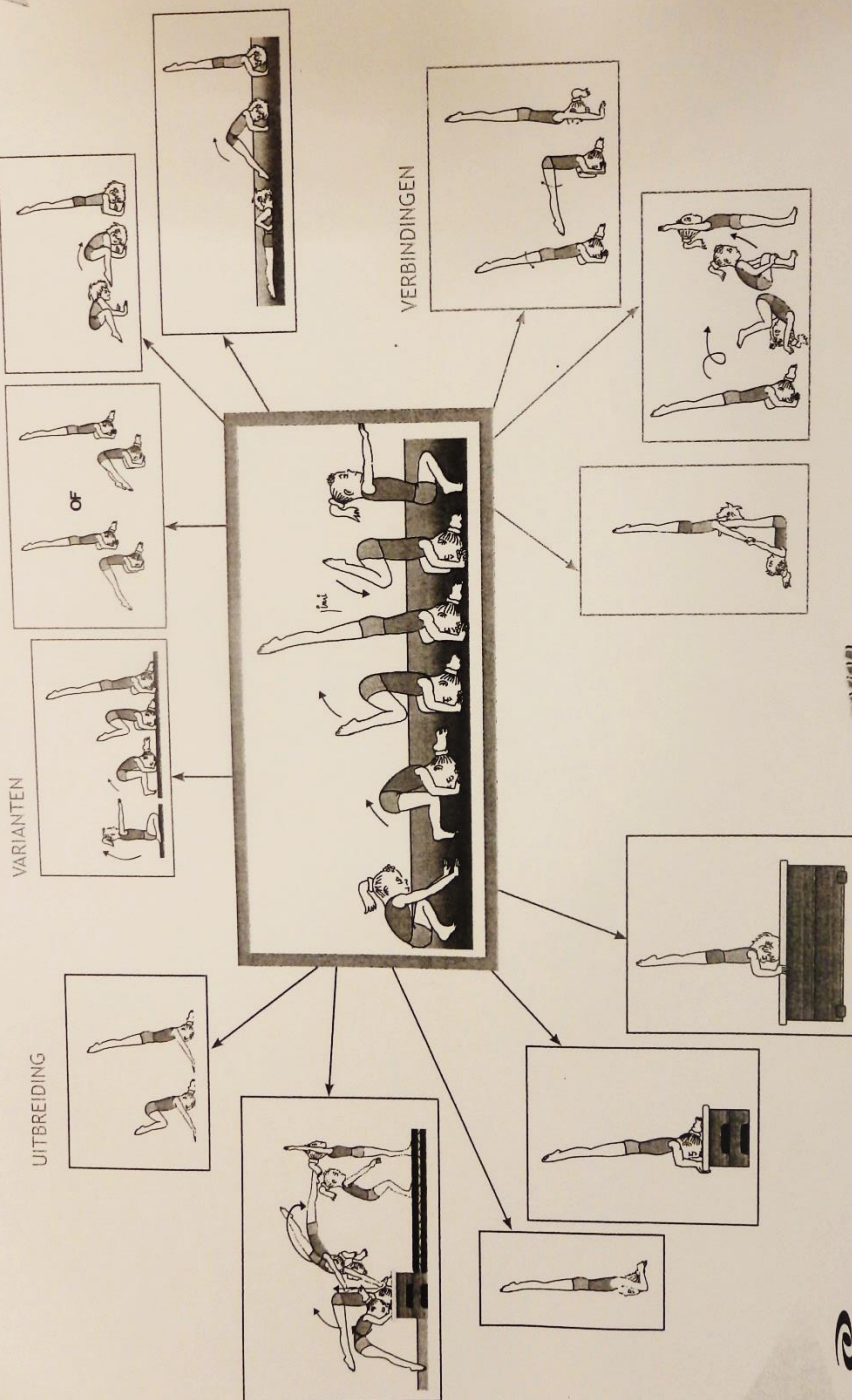


--	--	--

- 3 zweedse banken
- Lange mat
- Driehoek (krijt of handjes)



VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING



FOUTEN EN REMEDIERING

EVENWICHTSVIERIES

- * Markeringen om driehoek uit te lokken
- * Kopstand in hoek van zaal om driehoek uit te lokken
- * "Duw met je vingers in de mat"
- * De onderste sport van het sportraam vastnemen
- * De onderkant van een bank vastnemen
- * Eerst in kopstand met gehurkte benen leren staan

NIET TOT KOPSTAND GERAKEN

- * Vertrekken vanop een verhoog (plintdeel/bank)
- * Helper begeleidt bekken
- * Handen dicht bij plaatsen

GEBREK AAN SPANNING (OVERVALLEN OF HEUPHOEK)

- * Pittenzakje tussen de benen klemmen
- * Vormspanningsoefeningen (zie fysieke basisvorming)
- * "Traag uitstrekken tot kopstand"

HELPERSTECHNIEK

Bij het uitvoeren van de kopstand is er een grote belasting op de nek. Het is noodzakelijk dat het hoofd stabiel gehouden wordt aangezien de nek het lichaamsgewicht moet dragen. Begin dus niet te vroeg met kopstand en laat de beweging niet te veel herhalen gedurende één les. Door het gewicht meer op de handen te brengen, i.p.v. het hoofd, wordt de nek gespaard. Hiervoor moet de gymnast uiteraard beschikken over voldoende armkracht.

- 1 hand aan schouder; 1 hand begeleidt beweging aan knie/onderbeen.
- Klemgreep aan de bovenbenen om evenwicht te bewaren.
- Klemgreep aan bekken om het opkomen te begeleiden.



FYSIEKE BASISVORMING
(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spijversterkend

- Armspijeren: steunen op de armen om evenwicht te bewaren
- Buikspijeren: om van steun tot gehurkte kopstand te komen
- Rugspijeren: om van gehurkte kopstand tot kopstand te komen

Lenigheid

- Achterste beenspijeren: benen strekken
- Lichaamsscholing

- Besef van waar het lichaam zich bevindt in de ruimte
- Gespannen ruglig: correcte houding bekken
- Schelpje: correcte houding bekken

Coördinatie

- Vormen driehoek handen-hoofd
- Voeten lossen en evenwicht behouden

EVALUATIE

- Hoofd en handen in driehoek, hoofd ter hoogte van de haarlijn
- Bekken heffen en benen via gehurkte houding opwaarts brengen (verticaal)
- In evenwicht 3" blijven staan
- Terugkeren tot hurkstand