

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2 a (6 tot 8 jarigen)	THEMA: Hoekhandenstand/ Voorlingse handen-en voetensteun/ Handenstand
DATUM: Oktober	AANTAL TURNERS: 11	
OPWARMING		

Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

- (Tikspelletjes op de grote mat: dikke berta, bevrijden tussen de benen, als je getikt bent een oefening doen vb pompen, sit-up...).
- Lopen naar de lijnen per lijn een oefening.

Oefeningen op de mat (kort)

- Gestrekt stappen vw/aw.
- Voorwaarts huppelen met draaiende armen.
- Achterwaarts huppelen met draaiende armen.
- Skipping.
- Springen met de hielen tegen de poep.
- Stap bij hurksprong.
- Hurksprongen na elkaar.
- Stap bij halve draai.

Lenigheid (kort)

(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.
- Met 2 spreidzit voeten tegen elkaar, elkaar de handen geven en elk om beurt trekken en even aanhouden.
 - Spagaat in verschillende stappen.



Voorbereidende oefeningen op handenstand

Oefenen op het steunen:

1. Konijnsprong.



2. Kikkerstand.



3. Hurkzit en bekken heffen en terug.



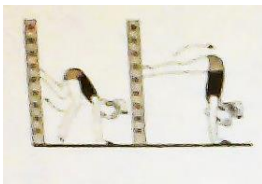
schouders boven de handen

4. Konijnsprong + sprong bekken heffen.

5. Hurkstand op de bank, en doorrollen.



6. Handen en voetensteun aan sportraam.
Handen boven schouders, 90°, benen strekken.

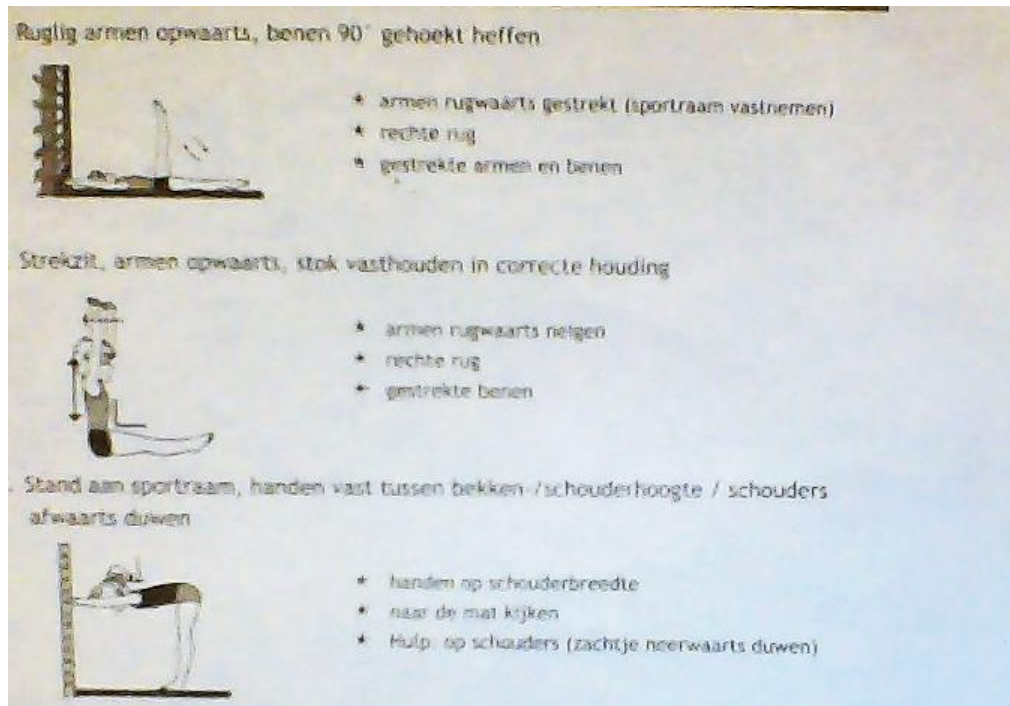


Vormspanningsoefeningen voor de handenstand.

- Plankje: Je ligt op je rug en de helper(vertrekt uit hurkzit) heft de benen op, de schouders blijven op de mat.

a) Proberen openen van de benen.

b) 1 voet blijven vasthouden de andere blijft ook ter plaatse.

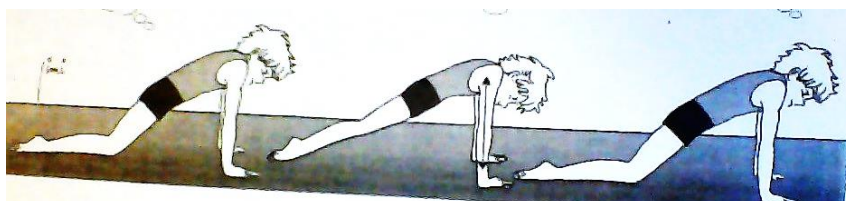


Hoekhandenstand:

Vb op 3 plintdelen, handen kijken.



Voorlingse handen-en voetensteun:



- Ellebogensteun: - Bekken inkantelen en beweging even aanhouden.



- Handen- en knieësteun:

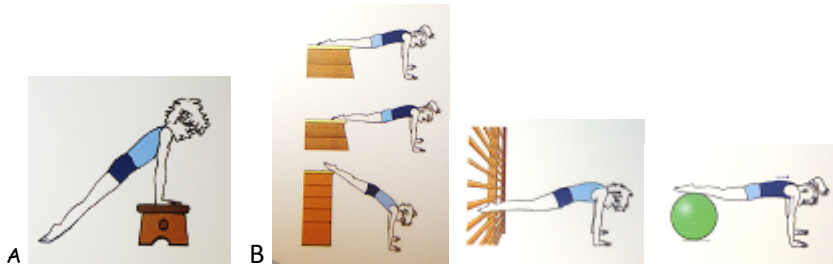
- Schouders boven de handen, holle/bolle rug, bekken inkantelen.



-A) Handen- en voetensteun met de handen op een verhoog.

- Handen schouderbreedte en boven de handen, bekken heffen, lichaam opspannen. (hielen bij elkaar)

-B) Handen- en voetensteun met de voeten op een verhoog



(moeilijker om evenwicht te behouden)

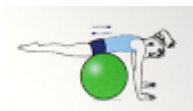
- Handen- en voetensteun en partner doet wendsprong over de uitvoerder met steun op de schouders:



- Ellebogen steun of Handen- en voetensteun en de partner speelt met de voeten: in vormspanning blijven.



- Schommelen van voor naar achter:



- Helper heft partner tot boven horizontaal:

- Vormspanning en schouderhoek aanhouden:

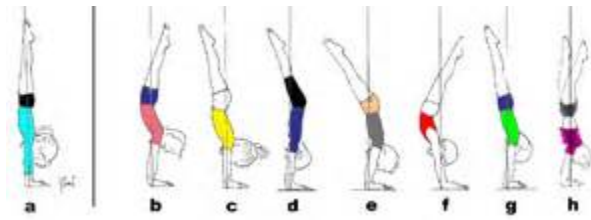


- Handen- en voetensteun afwisselend arm/ been opheffen:



PAUZE 10 min.

HANDENSTAND



A is een goede handenstand!!

Voeten: omhoog laten wijzen.

Benen: recht en tegen elkaar aanhouden.

Romp: buikspieren licht aanspannen, dit helpt om een rechte lijn te krijgen

Schouders: omhoog uitduwen, dit geeft je meer controle.

Hoofd en armen: probeer zoveel mogelijk je hoofd tussen de armen te houden, steek je je hoofd vooruit dan krijg je een bananenvorm.

Vingers: houd je vingers licht gespreid en laat ze naar voor wijzen, dit geeft de meeste controle en evenwicht.

Leren opzwaaien:

a) afstoot been bepalen door onverwacht een duw in de rug te geven.

b) afstootbeen blijft horizontaal

c) afstootbeen bijbrengen

Opzwaaien op de mat met helper.

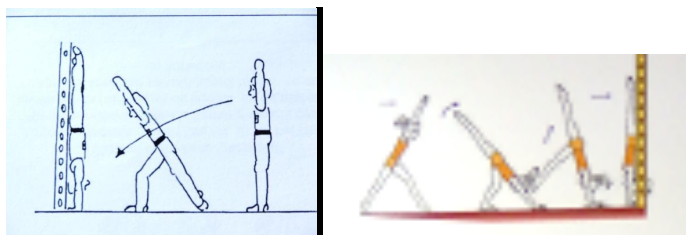
- Armen opwaarts en grote uitvalspas.

- Handen ver plaatsen, benen opzwaaien en blijven naar de handen kijken.

- Gestrekt lichaam.

Opzwaaien tegen de muur zonder hulp

- Eerst handen dicht tegen de muur dan wat verder en eventueel proberen even te staan zonder de muur.



Handenstand op verhoog tegen een dikke mat. (leren krachtig opzwaaien)



Alleen proberen.

- Op de mat mss enkel met een arm om tegen te rusten van helper.

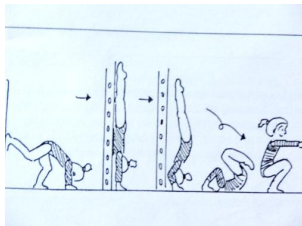


Handenstand rol eerst met hulp.



Handenstand rol tegen de muur.

Opklimmen met de benen op de muur dan met je handen naar de muur stappen tot je buik bijna tegen de muur is dan rollen.



Zonder hulp .



2- voetige handenstand .

- Hurkstand en opspringen met de poep boven de schouders.
- Benen uitstreken.

Handenstand en 5 passen stappen.

- Benen iets verder brengen zodat je kan stappen

Handenstand halve draai.

Waagstand overgaan tot handenstand.

Handenstand overgaan naar ruglig (dikke mat).

...

Zie bijlage

COOLDOWN

Proberen om een piramide te maken. (per 3).

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

- Grote mat.
- Dikke mat.
- Zweedse banken.

GEEN DIEPE UITVALPAS, ARMEN
BLIJVEN NIET NAAST DE OREN



- * Terugkeren in het leerproces
- * Uitvalpas afzonderlijk trainen
- * Handen 'ver' van de voeten plaatsen
- * Werken met markeringen
- * "Buik moet bovenbeen raken bij uitvalpas"
- * Op tenen komen om evenwichtsverlies uit te lokken

HOLLE RUG



- * Hoofd tussen de armen
- * Buikspieren trainen, oefeningen op 'hol-bol'
- * Beweging aanpassen: "kijk naar je voeten"
- * Handstand met buik/rug tegen muur
- * Vanuit handen- en voetensteun brengt de lesgever de gymnast handstand. Beginnende gymnasten: in klemgreep vastnemen aan knieën, bij gevorderden kan getild worden ter hoogte van de voeten.

NA HET OPZWAAIEN TERUG-
KEREN NAAR STREKSTAND



- * Opzwaaien tot handstand tot op een bank
- * Beide benen strekken bij het opzwaaien
- * Beweging traag uitvoeren, nadruk op spanning rugspieren
- * Vanuit 'waagstand' vertrekken en eindigen
- * Krachtig opzwaaien tegen rechtopstaande valmat

HOEK IN HEUPEN OF
SCHOULDERS



- * Oefenstof "Handstand buik tegen het sportraam" Niveau 3
- * Kijken naar de voeten
- * Vormspanningsoefeningen met handensteun
- * Hoekhandstand (zie Gymkaart 2)

VAL OP RUG BIJ
HET DOORROLLEN



- * Helper vertraagt het afrollen
- * Doorrollen over een springplankje met matje
- * Koprol vanuit pomphouding met voeten op verhoog
- * "Kin op de borst"

HANDENSTAND OPZWAAIEN



HELPERSTECHNIEK



- Opzwaaien: 1 hand aan de schouder, 1 hand aan bovenbeen (foto 1).
- Handenstand: klemgreep aan zwaaibeen (foto 2).
- Laat de gymnasten ook elkaar helpen!

FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spierversterkend

- Achterste beenspieren: krachtig opzwaaien
- Armspieren: steunen op de armen
- Schouderspieren

Lenigheid

- Anteflexie schouders: volledige strekking in handenstand
- Heupbuigers: grote/diepe uitvalpas
- Achterste beenspieren: grote/diepe uitvalpas
- Polsen

Lichaamsscholing

- Vormspanningsoefeningen met handen steun: correcte houding
- schouders en bekken

Coördinatie

- Zwaaien-afstoten
- Evenwicht houden

EVALUATIE

- Diepe uitvalpas voorwaarts
- Handen ver plaatsen op schouderbreedte
- Lichaam gestrekt gespannen (verticaal)
- Actieve beenzwaai na het plaatsen van de handen

GYMKAART 2

HOEKHANDENSTAND

FOUTEN EN REMEDIERING

HOEK IN DE SCHOULDERS
(onvoldoende lengtheid schouders,
verkeerde hoofdhouding,
schrik voor 'overvallen')



PASSIEVE SCHOUDERSTEUN



GEBOGEN ARMEN



- ★ "Duw je schouders naar de plint/blok"
- ★ "Borst in"
- ★ Hoofdhouding: oren tussen de armen, blik op handen
- ★ Armspielen trainen (zie fysieke voorbereiding)
- ★ Lengtheid schouders trainen (zie fysieke voorbereiding)
- ★ Leg een zacht matje voor het doorrollen of begeleid de gymnast

- ★ Korte-nek-lange-nek in hang aan rekstok
- ★ Korte-nek-lange-nek in handen- en voetensteun
- ★ "Maak je zo groot mogelijk"
- ★ Beweging uitvoeren met 2 pittenzakje tussen oren en armen.
- ★ Partneroefening: uitvoerder in ruglig of buiklig met de armen tegen de muur. Partner duwt tegen de voeten en uitvoerder moet weerstand bieden.
- ★ Partneroefening: uitvoerder in handen- en voetensteun, partner doet wendsprongen met steun op de schouders van uitvoerder
- ★ Krulwagen met extra aandacht op het uitduwen

- ★ "Armen uitduwen/strekken"
- ★ Steunoefeningen met nadruk op gestrekte armen
- ★ Oefenstof op armspielen: zie hoofdstuk Gymnastische basisvorming

HELPERSTECHNIEK



Lesgever in kniezit dwars tussen plint/blok en gymnast: een hand ondersteunt schouders, andere hand houdt benen/bekken vast en begeleidt/ondersteunt de beweging. Indien de gymnast zelf-standing kan blijven staan, greep lossen, beweging corrigeren. Bij het doorrollen opnieuw bekken en schouders/nek ondersteunen.

FYSIEKE BASISVORMING

(ZIE HOOFDSTUK 2 VAN HET GYMSTARS-PROGRAMMA)

Spierversterkend

- Armspielen: steunen op de armen

Lengtheid

- Anteflexie schouders: volledige strekking in handstand
- Polsen

Lichaamsscholing

- Correcte houding schouders
- Vormspanningsoefeningen in handensteun

Coördinatie

- Lichaamsbesef heffen bekken boven de handen
- Bewustwording van lichaam in tijd en ruimte

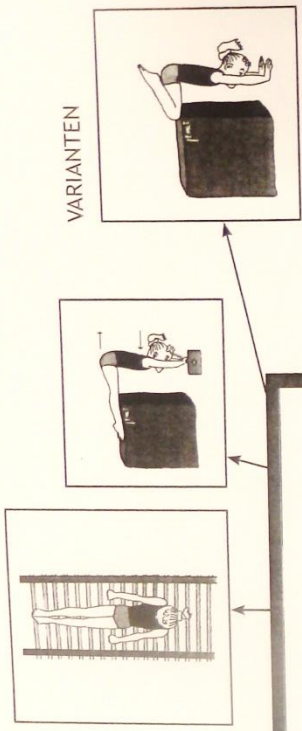
EVALUATIE

- Handen op schouderbreedte (uitduwen), oren verstoppt tussen armen, blik op handen
- Bekken boven handen-schouders
- Benen gestrekt
- 3" aanhouden

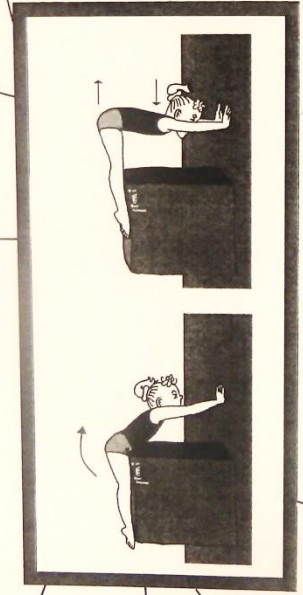
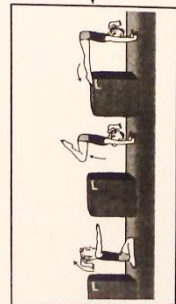
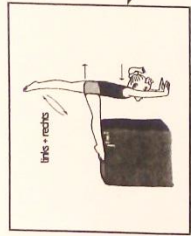
VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING



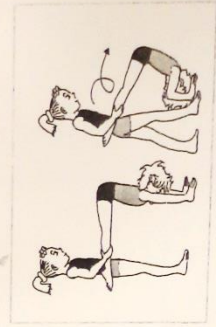
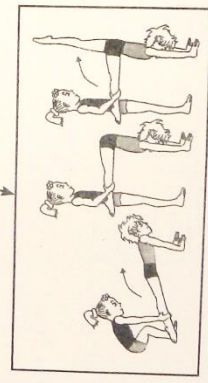
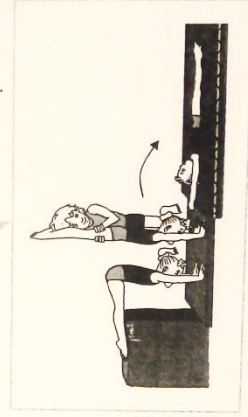
VARIANTEN

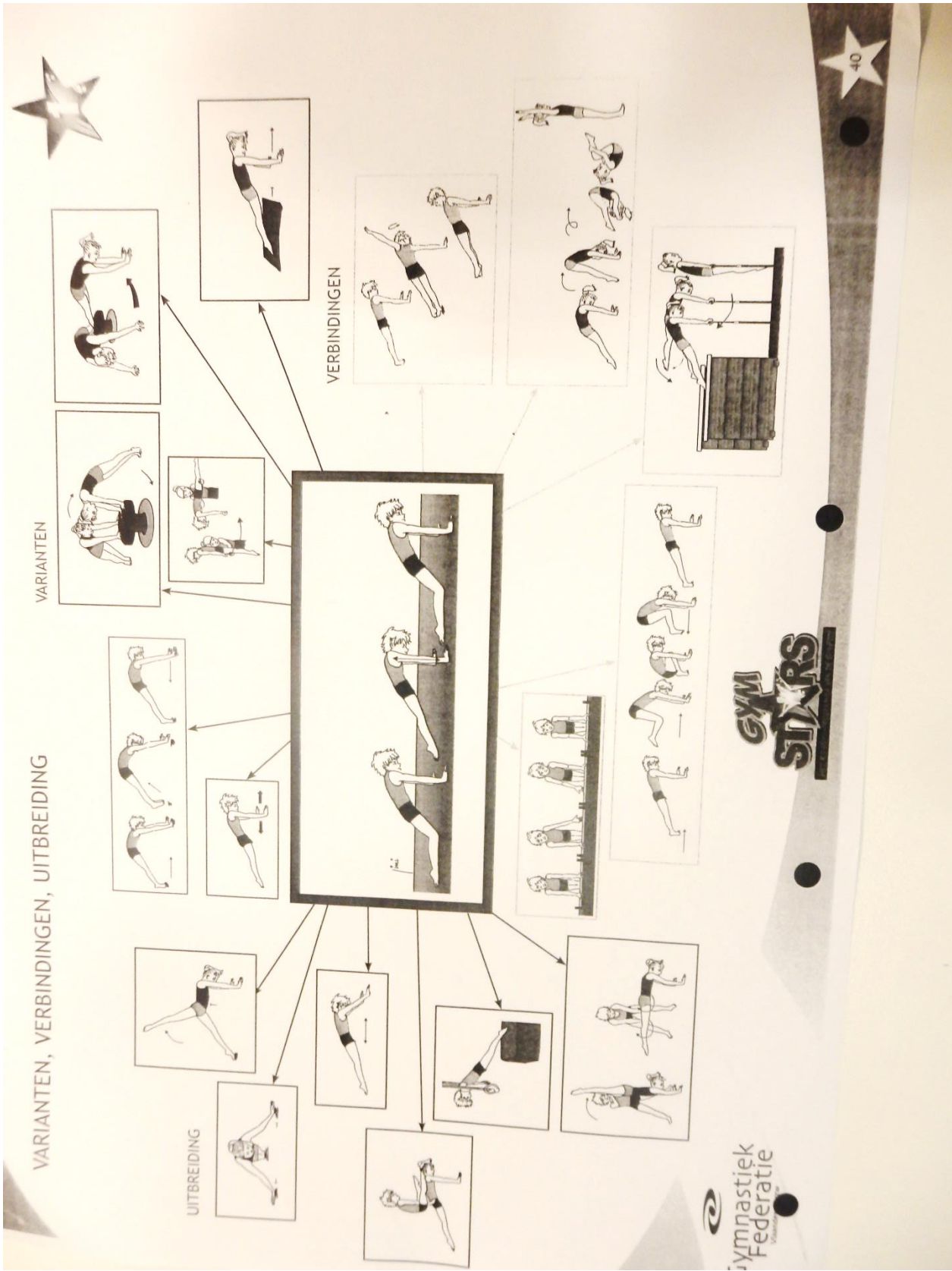


UITBREIDING



VERBINDINGEN





VARIANTEN, VERBINDINGEN, UITBREIDING

VARIANTEN

VERBINDINGEN

UITBREIDING