

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2 (8 tot 11 jarigen)	THEMA: Achterwaartse salto
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 vb pompen, sit-up...)

- 2 groepen van 6 kindjes

6 kindjes

KEGEL

6 kindjes

Zo snel mogelijk naar de kegel lopen daar een oefening uitvoeren (van zit hurk rechtop springen, in pomphouding tot hurk springen en terug naar achter...)

Als de oefening 5x is uitgevoerd terug lopen naar de groep en het volgende kindje aantikken.

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u30

eventueel met gewichtjes trainen om daarna lichter te springen in de trampoline.

- Op de tenen lopen.

- Voorwaarts gestrekt springen.

- Achterwaarts springen met de handen vooruit.

- Skipping.

- Springen met de hielen tegen de poep.

- Stap bij hurksprong.

- Handen voeten lopen.

- Konijnensprong dicht en open.

- Achterwaartse konijnensprong.

- Rups.

- Tafeltje.

...

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.

- 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 gesterkte armen hebt je benen blijven plat op de grond liggen.
- Opduwen tot brug.
- Bolletje maken.

Krachttoefeningen 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.
- Knipmes (voorbereiding op salto)
- Op de rug liggen benen op de bank en tussen de benen 'schieten'.
- Op de rug liggen benen op de bank en de voeten L/R tikken.

PAUZE 10 MIN

AANLEREN ACHTERWAARTSE SALTO

Sprong met rugwaartse gehurkte rotatie om de breedteas.

Voorbereiding

1. Op de rug liggen en met een snelle knipbeweging naar een bolletje komen waarbij je de schenen vast neemt.

2.



- Rugwaarts schommelen.
- Kin op de borst.
- Handen rond de schenen.
- Bolle rug maken.

3. Koprol van een schuine helling plint met onder 1 kant matjes om de schuine helling te maken (3) delen van de plint, dikke mat erachter.

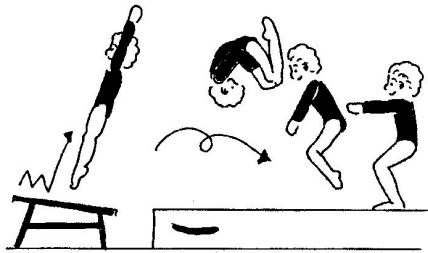
- hoofd van de plint
- handen nemen de knieën vast
- achterwaartse salto/koprol + landen op de voeten.



Techniekbeschrijving:

Salto vanuit minitrampoline met helper (Start vanuit minitrampoline, met aan weerszijden één of twee helpers).

- Afstoot = krachtig gevolgd door strekfase.
- Klein bolletje maken.
- Kin tegen borstkas.
- Bolletje openen en vervolgens terug op voeten terecht komen.
- Gecontroleerde landing (lichtjes door benen buigen).



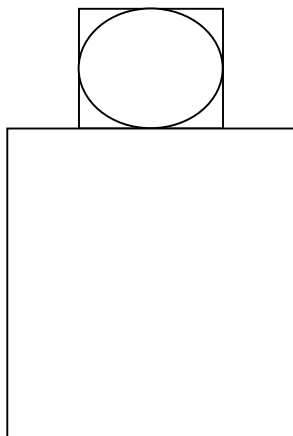
Bijkomende oef. muursalto

COOLDOWN

Springoefeningen in de trampoline of acro.

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

Toestel/opstelling = omgekeerde mini-trampoline met dikke mat erachter.



trampoline en dikke mat

Blauwe matjes	
Zweedse bank	

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

Grote matten

2 grote matten/zweedse bank/ 4 blauwe matjes/trampoline/grote dikke mat.