

NAAM: Stephanie Claeys	GROEP: 2 a (6 tot 8 jarigen)	THEMA: RONDAT
DATUM:	AANTAL TURNERS: +/- 12	
OPWARMING		

Cardiovasculair gedeelte 11u tot 11u10

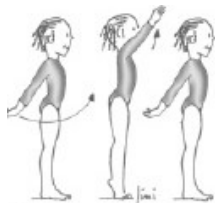
- (Tikspelletjes op de grote mat: dikke berta, bevrijden tussen de benen, als je getikt bent een oefening doen bv pompen, sit-up...)
- Tikkertje op handen en voeten.

Oefeningen op de mat 11u10 tot 11u30

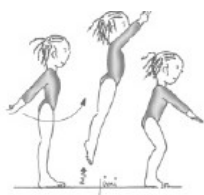
- Gestrekt stappen (reiken tot aan het plafond).
- Voorwaarts gestrekt springen.
- Achterwaarts springen met de handen vooruit.
- Skipping.
- Springen met de hielen tegen de poep.
- Stap en hurksprong.
- Handen voeten lopen.
- Konijnensprong dicht en open.
- Achterwaartse konijnensprong.
- Rups.
- Tafeltje.

Voorbereiding op rondat:

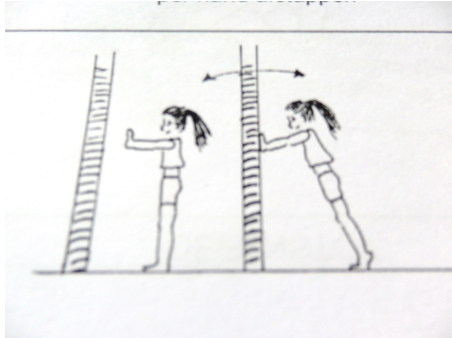
- Opsprong: Vanuit gestrekte stand, armen achter lichaam, armen opzwaaien en blokkeren en gelijktijdig op tenen komen.



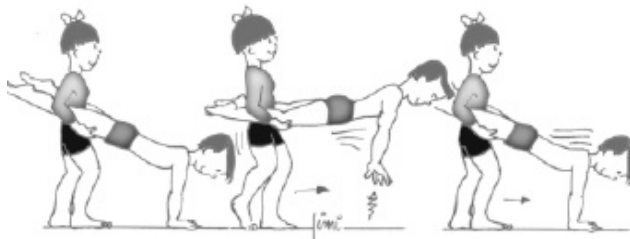
- Hetzelfde maar met een sprong.



- 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



Herhalen van handenstand en radslag.

PAUZE 10 MIN

AANLEREN RONDAT

Een **arabier** of **rondt** is een gymnastiekbeweging vergelijkbaar met de radslag, waarbij de gymnast omgekeerd en met twee benen tegelijk eindigt (gezicht achterwaarts).

Belangrijk omwille van de kurbetactie = gespannen hol naar bol of omgekeerd.

OPBOUW:

Gestreckte opsprong armen naast de oren en ze blijven daar.

Fase dat men in handenstand komt, inzet van de eerste arm recht op de romp.

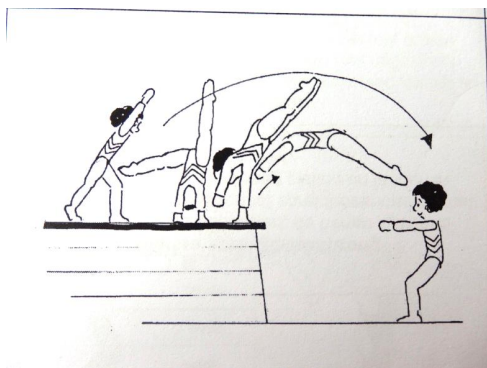
Handenstand positie = hier gaat men van een holle naar bolle positie. (Courbette)

De afzet vanuit de handen (wijs de grond na).

Bij de landing moeten de armen schuin omhoog zijn. (gemakkelijker om nadien nog een oefening te doen).

1. Rondt vanaf de plint = de zweeffase langer maken zodat ze leren om de benen te sluiten.

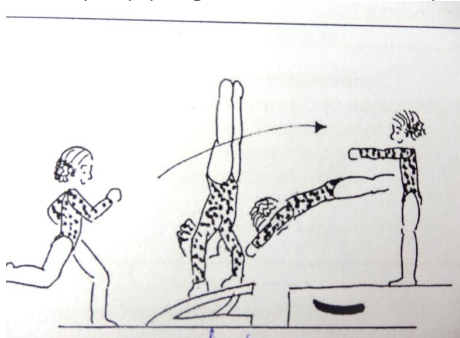
- grote pas - radslag - handenstandfase en het leren indraaien van de handen (via een kruis op de grond - benen sluiten en afduwen van de handen vanuit de schouders - lichaam in schelphouding - landen met gezicht naar de plint en benen blijven gesloten.



2. Aanloop rondt met springplank of trampoline

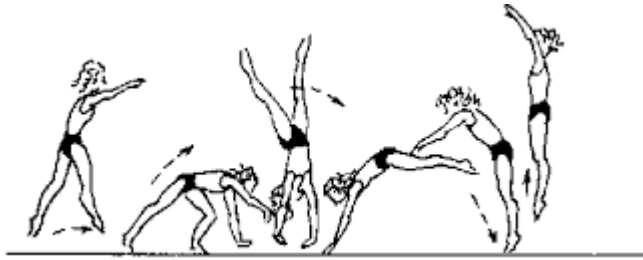
= krachtig kunnen afduwen schnepperactie uitvoeren.

- aanloop - opsprong - rondt met handen op de springplank (met kruis) - eindigen gestrekt lichaam.



3. Aanloop rondat opkaatsen

- aanloop - opsprong - rondat goed indraaien van de handen/schouders (1/4)- gespannen lichaam en opkaatsen- eindigen in strekstand.



COOLDOWN

Per 2 dubbeldekkertje doen.

OPSTELLING VAN DE ZAAL/MATERIALEN

Grote matten

2 grote matten/ springplank/plint (enkele delen)/dikke mat.

plint

dikke mat

springplank