

STAP 1: KOPROL VOOROVER

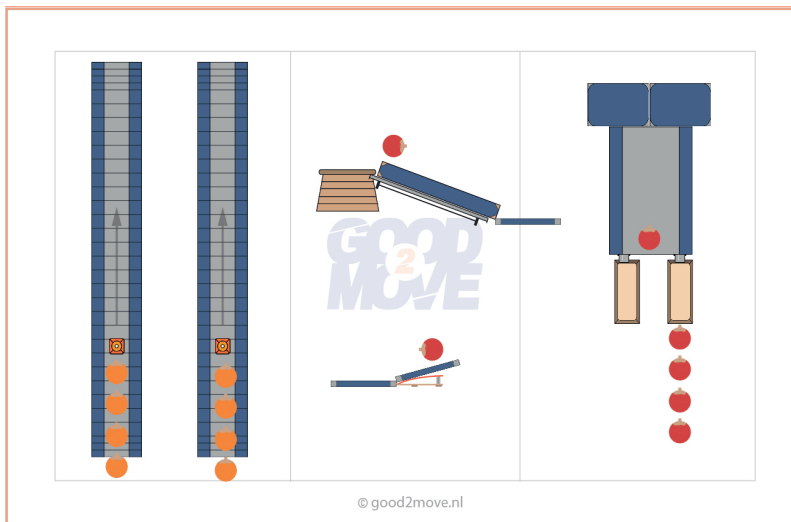
ROLLEN

....

.....

.....

.....



© good2move.nl

Materiaal

- Situatie 1:
Rotherplank
- 1 Rolmat
- Situatie 2:
- 2 dikke matten
- 2 kleine matjes
- 2 kasten
- 2 Banken

Bewegingsopdracht

Maak een koprol schuin naar beneden met hulpverlening.

Organisatie

Leg een rolmat over een Rotherplank waardoor er een schuin vlak ontstaat. Leerlingen gaan om de beurt. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga op de Rotherplank staan met het gezicht naar de rolrichting. Zak door de knieën, zet de handen neer en maak een koprol schuin naar beneden en land weer op de voeten. Hulpverlener kan helpen bij de draaisnelheid.

Aandachtspunten

- Zak door de knieën.
- Handen naast oren.
- Kijk door het poortje
- Afzetten van het matje.
- Klein maken: kin op de borst, knieën naar de borst.
- Hoofd mag het vlak niet raken.

Differentiatie

- Makkelijker:
- Extra hulpverlening.
 - Rolvlak schuiner
- Moeilijker:
- Rolvlak minder schuin.