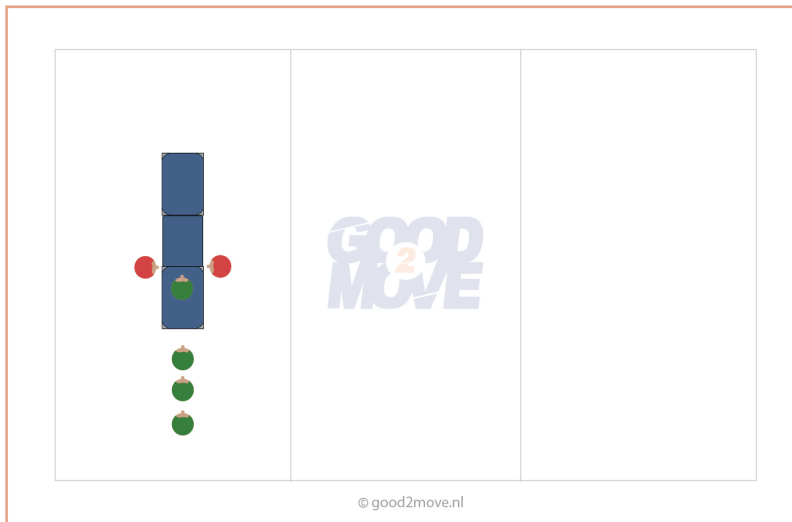


STAP 1: KOPROL VERHOOGD VLAK

ROLLEN



Materiaal

- Optie 1:
 - 1 Turnmatje
 - 1 Turnblok
- Optie 2:
 - 1 Dikke mat
 - 3 Banken

Bewegingsopdracht

Maak een koprol op een verhoogd vlak vanuit stand.

Organisatie

Er ligt een turnblok met daarachter een turnmatje. Maak een rij voor de verhoging (turnblok) en voer de beweging uit. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga voor de verhoging staan en maak een koprol op het verhoogde vlak. Land na het rollen op de voeten en sta rechtop. Hulpverleners assisteren bij rotatie door middel van de draaigreep.

Aandachtspunten

- Klein maken: kin op de borst, knieën naar de borst.
- Vangers begeleiden eventueel beweging.
- Handen aan begin van het vlak.
- Hoofd mag het vlak niet raken.

Differentiatie

Makkelijker:

- Meer activiteit hulpverleners.
- Start op Rotherplank.
- Rolvlak verlagen.

Moeilijker:

- Met aanloop.
- Rolvlak verhogen.
- Minder hulpverlening.