

STAP 2: KOPROL VOOROVER

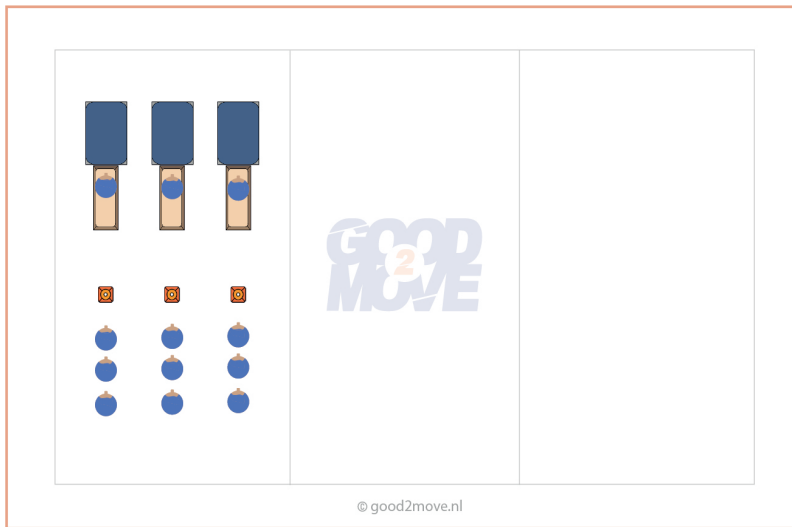
ROLLEN

.....

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1/2 turnmatjes
- 1 Kastkop

Bewegingsopdracht

Maak een koprol vanaf een verhoogd vlak.

Organisatie

Leg een turnmatje achter een kastkop waardoor er een verhoging ontstaat. Leerlingen maken een rij achter de kast en gaan om de beurt. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Ga op de kastkop staan met het gezicht naar de rolrichting. Zak door de knieën, zet de handen neer op het matje (verlaagd vlak), maak een koprol naar beneden en land weer op de voeten. Hulpverlener kan helpen bij de draaisnelheid.

Aandachtspunten

- Zak door de knieën.
- Handen op de grond.
- 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.
- Moeilijker:
- Rolvlak lager.