

STAP 3: KOPROL VOOROVER

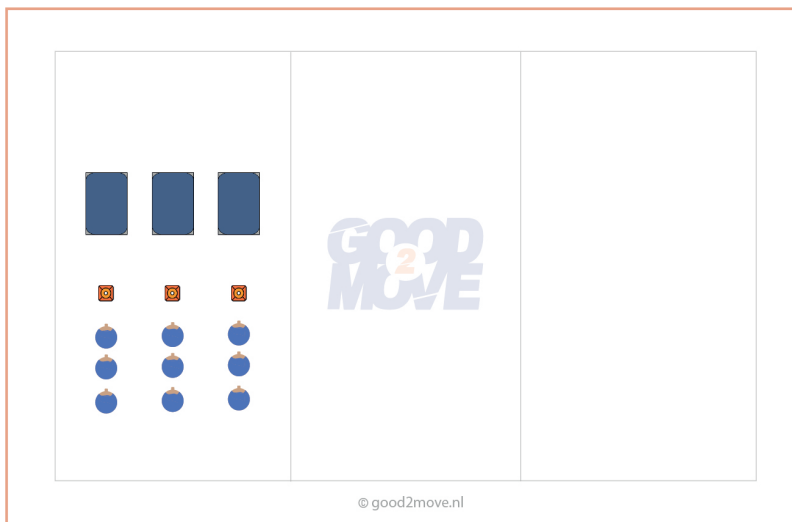
ROLLEN

.....

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1/2 Kleine matten
- 1 springplank
- 1 pion

Bewegingsopdracht

Maak een koprol op het matje (vanuit stand) en sta op.

Organisatie

Leg twee matten achter elkaar in meerdere situaties. De leerlingen worden verdeeld over de matjes en wachten achter de pion. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Zet de voeten op schouderbreedte en plaats handen op de mat. Kijk door het poortje en zet af met twee voeten (duw grond weg). Rol zo snel mogelijk (klein maken) en sta in een keer op zonder gebruik van de handen.

Aandachtspunten

- Klein maken: kin op de borst, knieën naar de borst.
- Vangers begeleiden beweging.
- Hoofd mag de grond niet raken.
- Plaats handen voor de voeten.

Differentiatie

- Makkelijker:
- Schuin vlak = eerste matje op springplank.
- Moeilijker:
- Koprol op dikke mat.