

STAP 3: KOPROL VERHOOGD VLAKE TRAMPOLINE

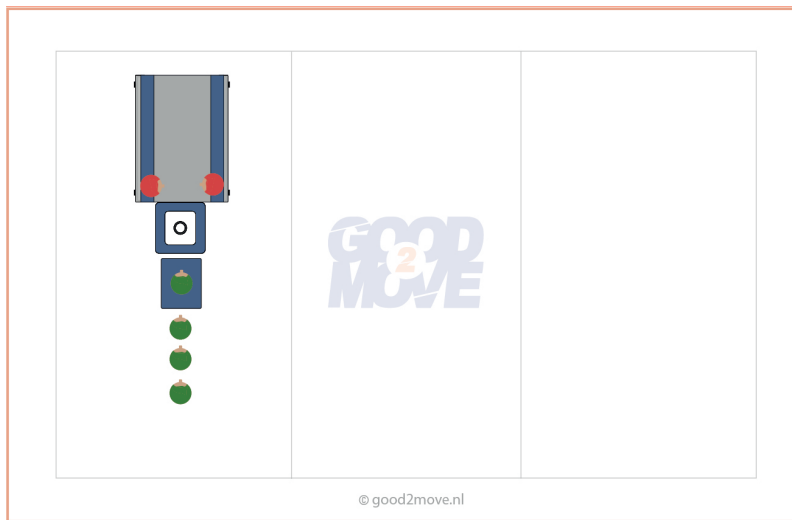
ROLLEN

BALANCEREN

.....

.....

.....



Materiaal

- 1 mini-trampoline
- 2 dikke matten
- 2/4 banken
- 1/3 kasten
- 1 turnblok

Bewegingsopdracht

Maak een rol over een schuin vlak (met insprong) en/of verhoogd vlak en land op voeten.

Organisatie

Schuin vlak: Aantal kastdelen zonder bovenste gedeelte. Twee banken erin met daarop dikke matten. Voor de trampoline staat een kast om vanaf te springen. Leerlingen maken een rij achter de kast

Verhoogd vlak: twee keer twee op elkaar met een dikke mat erop of 3 kasten met een dikke mat. Leerlingen maken een rij achter de pion.

Geef een voorbeeld en instructies over hulpverlening + aandachtspunten.

Uitvoering

Leerling staat op de kast en springt in de trampoline, zet met twee voeten af (duw springvlak weg) en plaatst de handen op de mat. Rol/draai zo snel mogelijk (klein maken) en land op de voeten of sta in een keer op na een rol.

Verhoogde vlak wordt gedaan vanuit aanloop. Hulpverlening door middel van draaigreep.

Aandachtspunten

- Hoofd mag vlak niet raken
- Handen aan begin van de mat.
- Sprong: midden in de trampoline.
- Vanger (docent) begeleidt beweging.
- Klein maken: kin op borst, knieën naar borst.

Differentiatie

Makkelijker:

- Verend springen (3x) of insprong lager.
- Rolvlak lager (kastdeel minder)

Moeilijker:

- Hogere insprong of rolvlak hoger.