

STAP 4: KOPROL VOOROVER

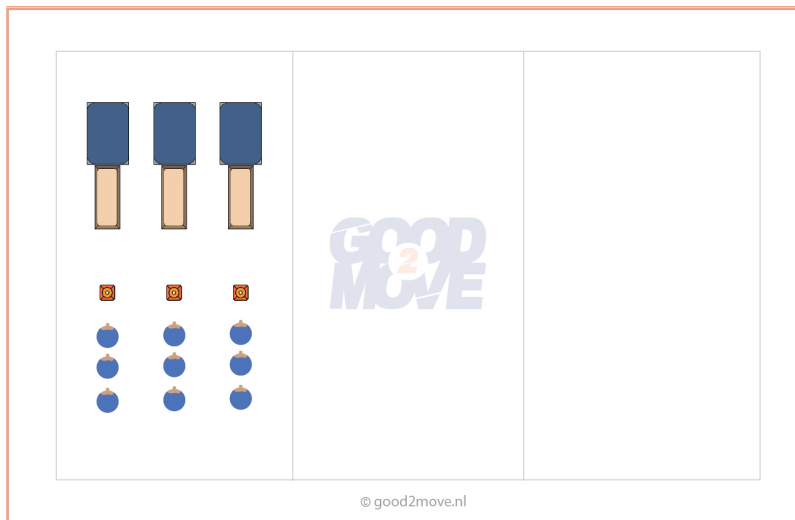
ROLLEN

....

.....

.....

.....

**Materiaal**

- 1 kast of turnblok
- 2 kleine matten
- 1 pion

Bewegingsopdracht

Maak een rol over het kastdeel of turnblok en sta stil achter het vlak.

Organisatie

Gebruik 1 of meer kastdelen of turnblokken voor meerdere situaties. Daarachter liggen turn-matten. Verdeel de leerlingen over de situaties. Geef een voorbeeld en instructies over hulpverleners+ aandachtspunten.

Uitvoering

Neem een korte aanloop en plaats handen op het vlak. Zet met twee voeten af (duw de grond weg) en rol zo snel mogelijk (klein maken). Land op de voeten en sta stil achter het vlak.

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:
- Rolvlak lager
 - Afzet van springplank
- Moeilijker:
- Rolvlak hoger (extra kastdeel)